

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipalvelutyö

2014

Sini Eronen

”ODOTAN OIKEIN INNOLLA SITÄ PÄIVÄÄ KUN HÄN TULEE”

– Tutkimus Turun Seudun Vanhustuki ry:n
tukiystävätoiminnan merkityksestä tuettavan
näkökulmasta



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

Joulukuu 2014 | 51+4

Outi Kivinen

Sini Eronen

”ODOTAN OIKEIN INNOLLA SITÄ PÄIVÄÄ KUN HÄN TULEE” – TUTKIMUS TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RY:N TUKIYSTÄVÄTOIMINNAN MERKITYKSESTÄ TUETTAVAN NÄKÖKULMASTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda kuuluville Turun Seudun Vanhustuki ry:n tukiystävätoiminnan asiakkaana olevien vanhusten eli tuettavien ääni ja heidän kokemuksensa vapaaehtoisen tukiystävän käyntien merkityksestä arjessaan. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, minkälainen merkitys tukiystävätoiminnalla on tuettaville ja minkälaisia hyvinvointikokemuksia he tukisuhteesta saavat. Tieto on tärkeää muun muassa toiminnan jatkumisen kannalta.

Toteutin tutkimuksen puolistrukturoitujen teemahaastatteluiden avulla keväällä 2014. Haastateltavat olivat naispuolisia 83–94-vuotiaita Turussa yksin asuvia vanhuksia, joiden luona käy Turun Seudun Vanhustuki ry:n tukiystävätoiminnassa mukana oleva vapaaehtoinen tukiystävä. Haastattelut toteutin tuettavien omissa kodeissa yksilöhaastatteluina.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että tuettavat pitävät tukiystävien käyntejä ja heiltä saamaansa tukea erittäin tärkeänä. Tukiystävän vierailut ja heidän tarjoamansa juttuseura lievittävät yksinäisyyden tunnetta. Tukisuhteen tärkeimmäksi anniksi mainittiin juttuseura ja vaihtelu samanlaisena toistuvaan arkeen. Tukiystävien avustuksella tuettavat voivat tehdä hyvinvointiaan lisääviä asioita, jotka jäisivät tekemättä ilman tukiystävää, esimerkiksi ulkoilla tai käydä asioilla. Voidaan sanoa, että tukisuhteen olemassaolo lisää tuettavien hyvinvointia, sekä turvallisuuden ja merkityksellisyyden tunteita.

ASIASANAT:

Neljäs ikä, vapaaehtoistyö, kolmas sektori, hyvinvointi, toimintakyky, yksinäisyys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Social Services

December 2014 | 51+4

Outi Kivinen

Sini Eronen

“I’M WAITING EXCITEDLY FOR THAT DAY WHEN SHE COMES AGAIN” – A QUERY IN TO THE SIGNIFICANCE OF THE OPERATION OF TURUN SEUDUN VANHUSTUKI ASSOCIATION FROM THE CUSTOMERS POINT OF VIEW

The thesis was meant to bring out the voice of the customers of Turun Seudun Vanhustuki association and their experiences about the meaning of volunteer friend's visits in their daily lives. My purpose was to produce information about the meaning of volunteerfriendwork for the customers and what kind of welfare experiences they get from a supportrelationship. This knowledge is important for example for the continuation of this activity.

The research was carried out by semi-structured theme interviews in the spring of 2014. The interviewees were 83–94-old solitary elderly people who are visited by a volunteer from Turun Seudun Vanhustuki association. I carried the interviews out in the homes of the interviewees as individual interviews.

The results show that the customers feel that the visits by volunteer friends and their support are very important for them. The visits by a volunteerfriend and their company alleviate their feeling of loneliness. The most important things about the support relationship were thought to be conversation and variation in their lives. With the aid of a volunteer friend the customers can do things that add to their welfare which would be left undone without a volunteer friend, for example go outside or run errands. It can be said that a supportrelationship adds to the welfare and feelings of safety and significance of the customers.

KEYWORDS:

Fourth age, voluntary work, third sector, welfare, ability to function, loneliness

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NELJÄNNEN IÄN KANSALAISET NYKYPÄIVÄNÄ	8
2.1 Neljäs ikä määritelmänä	8
2.2 Hyvinvoinnin muodostuminen neljännessä iässä	8
2.3 Vanhustyö nyky-yhteiskunnassa	12
3 VAPAAEHTOISTOIMINTA VANHUSTYÖN KENTÄLLÄ	17
3.1 Vapaaehtoistyön rooli vanhustyön palvelukokonaisuudessa	17
3.2 Vapaaehtoistyön tarkoitus ja merkitys nyky-yhteiskunnassa	18
3.3 Ammatillisen ja vapaaehtoistyön välinen suhde	19
4 TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RYN TUKIYSTÄVÄTOIMINTA	22
4.1 Turun Seudun Vanhustuki ry	22
4.2 Tukiystävätoiminta	23
4.3 Tukiystävänä toimiminen	24
4.4 Tukiystävätoiminnan toteutuminen	26
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	27
5.1 Tutkimuksen tausta, tavoite ja tutkimuskysymykset	27
5.2 Tutkimusmenetelmä	28
5.3 Aineiston hankinta	29
5.4 Aineiston analyysi	31
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	33
6.1 Tuettavan kokemus omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakykyään ylläpitävistä tekijöistä	33
6.2 Tukiystävän merkitys tuettaville ja heidän hyvinvoinnilleen	35
6.3 Tukiystävätoiminnan kehittämistarpeet	38
7 TULOSTEN YHTEENVETO	40
8 POHDINTA JA ARVIOINTI	45
8.1 Tutkimuksen luotettavuus	45
8.2 Tutkimustulosten merkitys ja pohdinta	47

LIITTEET

- Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset
Liite 2. Suostumus haastatteluun osallistumisesta

KUVIOT

- Kuvio 1. Ammatillisen ja vapaaehtoistyön välinen suhde (mukaillen Lehtinen, S-T, 1997, 53). 20
Kuvio 2. Vapaaehtoistyön organisointia tukevat rakenteet (Mykkänen-Hänninen, R. 2007, 55.) 25

TAULUKOT

- Taulukko 1. Neljännen iän kansalaisten % -osuus koko Suomen ja Turun väestöstä vuonna 2012 ja ennuste vuodelle 2030 (THL 2013a). 14
Taulukko 2. Demografinen huoltosuhde koko maan ja Turun osalta vuonna 2012. (THL 2013b). 16

1 JOHDANTO

Tämän laadullisen tutkimuksen toimeksiantaja on Turun Seudun Vanhustuki ry, joka on vuonna 2002 perustettu yhdistys. Turun Seudun Vanhustuen keskeisintä toimintaa on tukiystävätoiminta, jota Raha-automaattiyhdistys on avustanut vuoden 2012 alusta alkaen kohdennetulla toiminta-avustuksella.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda kuuluville tukiystävätoiminnan asiakkaana olevien vanhusten eli tuettavien ääni ja heidän kokemuksensa vapaaehtoisen tukiystävän käyntien merkityksestä. Tutkimuksen toteutin puolistrukturoitujen teemahaastatteluiden avulla keväällä 2014. Haastateltavat olivat naispuolisia 83–94-vuotiaita Turussa yksin asuvia vanhuksia, joiden luona käy Vanhustuki ry:n tukiystävätoiminnassa mukana oleva vapaaehtoinen tukiystävä. Haastattelut toteutin tuettavien omilla kodeilla yksilöhaastatteluina.

Ihmiset elävät tänä päivänä yhä pidempään ja vanhuuden sijasta puhutaan kolmannesta ja neljännessä iässä. Kolmannella iällä tarkoitetaan työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävää ajanjaksoa (Haarni 2010, 9). Tässä tutkimuksessa haastattelemani tuettavat olivat 83–94-vuotiaita, eli niin sanottuja neljännessä iässä kansalaisia. Neljännessä iässä toimintakyvyn odotetaan jo olevan alentunut, mutta silti saatetaan pystyä asumaan kotona yhä pidempään. Vanhusstrategioissa ennaltaehkäisevä työ on nostettu keskeiseen asemaan ja ikäihmisten itsenäistä asumista tuetaan mahdollisimman pitkään. Kotona asumiseen tarvitaan kuitenkin tukea, sillä se voi johtaa myös kasvavaan yksin ja eristäytyneenä elävään vanhusten ryhmään. (Utriainen 2011, 18–20.) Vapaaehtoistyötä tekevillä on tulevaisuudessa entistä suurempi merkitys yksinäisten vanhusten tukijana.

Teoria-osiossa tarkastelen neljättä ikäkauttaan elävien vanhusten tarpeita ja heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä vaikuttavia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Käsittelen väestön vanhenemisen myötä esiin nousevia seikkoja nyky-yhteiskunnan vanhustyössä ja alueellista vanhustyötä Turun osalta. Tarkastelen vapaaehtoistyön roolia ja sen kasvavaa merkitystä osana

vanhustyön palvelukokonaisuutta. Lisäksi kerron tarkemmin Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminnasta ja sen järjestämän tukiystävätoiminnan toteutumisesta sekä tukiystävänä toimimisesta.

Tulososassa keskiössä ovat haastattelemieni henkilöiden subjektiiviset eli omakohtaiset kokemukset hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä liittyvistä tekijöistä, tukiystävän merkityksestä heidän arjessaan ja heidän tukisuhteesta saamansa hyvinvointikokemukset. Raportin lopussa arvioin tutkimuksen luotettavuutta sekä tutkimustulosten merkitystä.

2 NELJÄNNEN IÄN KANSALAISET NYKYPÄIVÄNÄ

2.1 Neljäs ikä määritelmänä

Tässä tutkimuksessa haastateltavat olivat 83–94-vuotiaita ja heidän voidaan sanoa elävän jo neljättä ikäkauttaan. Jakoa ei voida kuitenkaan suorittaa kalenteri-ikään perustuen, sillä ikääntyminen on yksilöllistä. Joka tapauksessa ikääntyminen on kaikille yhteinen, etenevä prosessi, jossa tapahtuu erilaisia biologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia eriaikaisesti ja eri nopeudella. (Ylä-Outinen 2012, 23.) Neljättä ikää voidaan luonnehtia elämän loppuvaiheeseen kuuluvaksi kaudeksi, jolloin toimintakyky on ainakin osittain heikentynyt. Neljättä ikää kuvataan lisääntyvän hoidon ja huolenpidon ajaksi. Sen alkamisajankohdan toivotaan siirtyvän hyvän terveydenhuollon ja terveempien elämäntapojen vuoksi. Myös tämä vaihe voi olla aktiivista aikaa, jos siihen annetaan virikkeitä ja tukea. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 154.)

Ensimmäisinä vanhenemiseen liittyvinä asioina nähdään yleensä fyysinen hidastuminen, sosiaaliset menetykset, sairaudet ja toimintakyvyn sekä muistin heikkeneminen. Myös iäkkäät ihmiset ovat yksilöitä omine tapoineen, kokemuksineen ja toiveineen. Heitä ei tulisi pitää vain joukkona samanlaisia kielteisten muutoksien ympäröimiä vanhuksia. (Kivelä 2012, 10.) Vanhenemiseen liittyy monia positiivisia puolia. Se on kehittymistä ja kasvamista ja siihen kuuluvat myös ilo ja huumori. Muita kuin hoidollisia tarpeita ovat yhteenkuuluvuuden ja rakkauden, arvonannon sekä itsensä toteuttamisen tarpeet (Utriainen 2012, 20).

2.2 Hyvinvoinnin muodostuminen neljännessä iässä

Hyvinvoinnin ulottuvuuksina voidaan pitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä sosiaalista vuorovaikutusta ja turvaa. Psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä on kyse vuorovaikutussuhteesta yksilön ja hänen

toimintaympäristönsä välillä. Sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä on tarkasteltava suhteessa ympäristön yksilölle asettamiin odotuksiin, vaatimuksiin ja ehtoihin. Toimintakykyä voidaan edistää ja ylläpitää monin eri tavoin. Esimerkiksi muistin toimintaa voidaan edistää aktiivisuudella, myönteisellä mielialalla, riittävällä unella ja liikunnalla. (Kan & Pohjola 2012, 13–16.)

Hyvinvoinnin ja terveyden käsitteet ovat hyvin lähellä toisiaan ja molemmat ovat osaltaan hyvän elämän edellytyksiä. Näshlindh-Ylispangarin (2012, 112–114) mukaan sairas vanhus voi kokea voivansa hyvin, mikäli hänellä on kokemus siitä, että hän voi toimia ja olla osana yhteisöä. Hyvinvoinnin kokemus on yksilöllinen ja merkitsee jokaiselle erilaisia asioita. Kuitenkin arvioidessaan omaa hyvinvointiaan ihminen usein vertaa sitä johonkin toiseen ihmiseen tai yhteisöön. Ihminen voi arvioida omaa hyvinvointiaan myös suhteessa omiin aiempiin olosuhteisiinsa. (Laine ym. 2009, 121–125.) Toisinaan vanhus voi kokea itsensä terveeksi ja hyvinvoivaksi erilaisista oireista huolimatta. Hän voi iloita siitä, että toimintakykyä on vielä tallella ja hän kykenee päättämään omista asioistaan. Puhuttaessa vanhuksen hyvinvoinnista ja terveydestä, nousee esiin elämän eheys ja kokonaisvaltaisuus. Eheän ja kokonaisvaltaisen elämän tekijöitä ovat muun muassa mielekäs tekeminen, henkilön historia, muistot ja se, että kykenee vastaamaan itsestään sekä siitä syntyvä omanarvontunne.

Liikunnan merkitys

Liikunnan avulla voidaan lisätä sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen selviytyy sellaisista tilanteista, joissa tarvitaan liikkumiskykyä, aistien toimintakykyä, motorisia taitoja, tasapainoa ja fyysistä voimaa (Kan & Pohjola 2012, 13). Liikunta vaikuttaa iäkkäiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin monin eri tavoin. Se muun muassa parantaa fyysistä kuntoa ja hidastaa fyysisen suorituskyvyn heikkenemistä ja näin osaltaan auttaa suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. Liikunnan fyysiset vaikutukset ovat erittäin tärkeitä muun muassa kaatumisen ehkäisyssä. Lisäksi liikunta ylläpitää mielialaa ja ehkäisee masennustiloja. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.)

Vanhuksen hyvinvoinnin kannalta olisikin tärkeää pysyä aktiivisena ja osallistua erilaisiin toimintoihin sekä harrastaa liikuntaa sen verran kuin oma terveys ja toimintakyky sen sallivat. (Haarni 2010, 118–126). Mikäli toimintakyky on alentunut, voidaan liikkumismahdollisuuksia parantaa erilaisin apuvälinein. Tällaisia apuvälineitä voivat olla esimerkiksi kävelykeppi, kainalosauvat, rollaattori ja pyörätuoli. Apuvälineiden avulla voidaan käydä esimerkiksi kaupassa ja asioilla, on tärkeää, että pystytään liikkumaan siellä missä muutkin. (Niittymäki 2007, 41–42.)

Sosiaalinen vuorovaikutus

Fyysisten ja psyykkisten ulottuvuuksien lisäksi hyvinvointiin liittyy sosiaalinen vuorovaikutus. Näiden kolmen tekijän nähdään myös olevan vahvasti yhteydessä toisiinsa. Kivelän ja Vaapion mukaan (2011, 102) sosiaaliset suhteet ja toiminnat, kuten keskustelu ja vierailut tulevat sitä tärkeämmäksi, mitä vanhemmaksi ihminen tulee. Yksinäisyys ja liiallinen joutenolo nähdään mielenterveyttä ja elämäniloa vähentävinä tekijöinä, kun sosiaalinen vuorovaikutus taas tuo elämään sisältöä ja vaihtelua. Haarnin (2010, 123–127) tutkimuksesta käy myös ilmi, että sosiaalisuudesta saatava hyöty hyvinvoinnin kannalta on kiistaton. Toiset kaipaavat uusia tuttavuuksia ja toisille kuuntelu tai kahdenkeskinen keskustelu tarjoavat kaivattua vuorovaikutusta. Vanhuksella on tarve saada kokea olevansa arvokas ja osallistua mahdollisuuksiensa mukaan yhteiskuntaan. Se, että televisio on päällä, ei riitä kommunikaatioksi. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 165.)

Erilaiset sosiaaliset toiminnat, läheiset ja ystävät sekä lähiympäristön viihtyisyys ylläpitävät iäkkäiden mielialaa, sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia ja sitä kautta vaikuttavat myönteisesti kognitiiviseen, fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn (Bond ym. 2006, 78–80). Läheisten antama psyykinen tuki auttaa selviytymisessä kun ilmaantuu erilaisia elämään kuuluvia vaikeuksia. Ystävien tuella on käytännöllistäkin merkitystä ikääntyneille. Konkreettisen avun tarve korostuu, kun iäkkään toimintakyky heikentyy. Ystävä voi auttaa esimerkiksi ulkoilussa ja erilaisten asioiden hoidossa. (Kivelä & Vaapio 2011, 101.)

Turvallisuus

lääkäiden näkökulmasta turvallisuuteen kuuluu monia erityispiirteitä. Muistisairaudet, fyysiset sairaudet ja heikentynyt toimintakyky ovat yleisiä ikääntyessä. Tällöin kyky huolehtia itsestään voi olla puutteellista ja esimerkiksi läheisten, sosiaali- ja terveyspalveluiden työntekijöiden sekä vapaaehtoisauttajien apu on tarpeen. Arvokkaan ja turvallisen vanhenemisen edellytyksiin kuuluu, että yhteiskunta perustuu muun muassa tasa-arvoon ja iäkkäiden oikeuksien toteutumiseen. Tämän lisäksi muun lähiyhteisön toiminnalla on mittava merkitys. (Kivelä 2012, 14–17.)

Sosiaalisella turvalla voidaan tarkoittaa muun muassa julkisten hyvinvointipalvelujen ja etuuksien, järjestöjen sekä omaisten, naapurien ja muiden lähimmäisten antamaa avun muodostamaa kokonaisuutta. Sosiaalinen turva tarkoittaa myös ihmisen kokemusta siitä, että tietoa, tukea ja apua ja on saatavissa silloin, kun sitä tarvitsee. Neljännen iän kansalaisilla on usein jo korkean ikänsäkin takia vähemmän läheisiä. Ystävät ja omaisetkin voivat olla jo itse huonossa kunnossa tai menehtyneet. Kun lähimmäisiä ei enää ole, tietoisuus siitä, että saa tarvittaessa apua esimerkiksi vapaaehtoiselta tukiystävältä merkitsee turvan kokemusta. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 12.)

Yksinäisyys onnellisuutta vähentävänä tekijänä

Punnosen (2012, 162) mukaan vanhuksat ovat tänä päivänä yhä yksinäisempiä. Kyse on kuitenkin subjektiivisesta tunteesta, ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi vaikka ympärillä olisi suurikin joukko ystäviä ja läheisiä. Toisaalta taas kaikki yksin elävät eivät ole yksinäisiä. Kysyttäessä yli 70-vuotiailta onnellisuutta vähentävistä tekijöistä, koettiin suurimmaksi tekijäksi juuri yksinäisyys. Vasta sen jälkeen tulivat terveys ja avun tarve. Yksinäisyys johtaa usein aloitekyvyttömyyteen ja toimeettomuuteen, jotka edelleen voivat lisätä syrjäytymistä ja turvattomuuden tunnetta.

Yksinäisyys voi johtua muun muassa puolison kuolemasta, heikentyneestä terveydentilasta ja toimintakyvystä, läheisten ja ystävien puutteesta tai siitä, että elämästä on kadonnut mielekkyys. Yksinäisyyden tunne on yleistä vanhimmissa

ikäluokissa, kun yksin asuminen on yleisempää ja samanikäisiin voidaan olla harvemmin kontaktissa. (Kan & Pohjola 2012, 27.) Voimakkaat yksinäisyyden tunteet heikentävät elämänlaatua, ne voivat edistää jopa fyysisten ja psyykkisten sairauksien syntyä. Usein yksinäisyydestä kärsivät käyttävät runsaasti sosiaali- ja terveyspalveluita, mutta eivät kuitenkaan saa näiden palveluiden kautta apua yksinäisyyteensä. (Kivelä 2009, 47.)

2.3 Vanhustyö nyky-yhteiskunnassa

Väestön vanhenemisen myötä yhdeksi nyky-yhteiskunnan suurimmiksi haasteiksi nousee se, miten kyetään turvaamaan esimerkiksi oikea-aikaiset ja riittävät palvelut vanhustenhoidossa. Kansallisissa terveystieteellisissä ohjelmissa toimenpiteitä vaativiksi linjauksiksi ovatkin nousseet ikääntyneiden sairauksien ehkäiseminen ja toimintakyvyn parantaminen ja ylläpitäminen. Ikäihmisten yksinäisyys, mielenterveysongelmat ja eriarvoistuminen ovat kasvussa ja niiden lisäksi yli 85-vuotiaiden riittävän huolenpidon ja hoidon turvaaminen ovat kriittisiä palveluiden kannalta. Vanhuksen moninaisuus tulee ottaa huomioon yksilöllisessä vanhustalutyössä ja kokonaisvaltainen lähestymistapa edistää vanhuksen hyvinvointia, terveyttä ja hyvää elämää. (Näslindh-Ylispangar 2012, 198.)

Ikääntyvien laitospalvelut ovat vähentyneet tavoitteiden mukaisesti. Pyrkimys lisätä avopalveluja on näkynyt palveluasumisen lisääntymisenä, kun kotiin annettavat sosiaalipalvelut, muun muassa kotipalvelu taas ovat vähentyneet. Silloin, kun sosiaalipalvelut kohdennetaan vain kaikkein huonokuntoisimmille, ne ovat viimesijaisia ja sairaanhoidollisia. (Hakonen & Suomi 2008, 85.) Ehkäiseviin palveluihin ja varhaiseen puuttumiseen keskittymällä voitaisiin vähentää juuri pitkäaikaisen hoidon ja hoivan tarvetta.

Suurten ikäluokkien siirtyessä eläkkeelle voidaan sosiaali- ja terveysalalle odottaa kasvavaa työvoimapulaa. Erilaisten senioripalveluiden kasvava kysyntä on ollut suuressa osassa tulevaisuudenkysymyksistä keskusteltaessa. (Vaarama ym. 2001, 11.) Väestörakenteen muutoksesta seuraa kasvava tarve

vanhustenhuollon ammattilaiselle työvoimalle, eikä sekään kykene yksin vastaamaan ikääntyvän väestön haasteisiin. Ikäihmisten tarpeet ovat yksi keskeisimmistä tekijöistä, jotka ohjaavat palveluiden suunnittelua ja tulevaisuudessa yhä tärkeämpänä voimavarana nähdään kansalaisten itsensä osallistuminen vanhuksista huolehtimiseen. Tarvitsemme enemmän toinen toistemme auttamista, hyvää ikääntymistä edistäviä verkostoja sekä yhteistyötä ammattilaisten kesken. (Utriainen 2011, 15–17.)

Nykyisellä vanhuspalveluiden ohjauksella pyritään tukemaan vanhusten omissa kodeissaan asumista mahdollisimman pitkään. Tätä voidaan pitää sinänsä hyvänä suuntauksena, mutta se voi johtaa myös kasvavaan yksin ja eristäytyneenä elävään vanhusten ryhmään, kun huonokuntoisemmatkin vanhuksat asuvat pidempään omissa kodeissaan. Tästä voi seurata yhteiskunnasta syrjäytymistä, jonka vaarana ovat ahdistus ja masennus, jotka edelleen voivat aiheuttaa esimerkiksi lisääntyneitä alkoholin ja lääkkeiden käyttöä. (Saari 2010, 36.) Pelkkä kotona asumisen tukeminen ei riitä, vaan tarvitaan kokonaisvaltaisia uudenlaisia palvelu – ja asumisratkaisuja. Vanhusten hyvä asuminen edellyttää myös, että apua olisi tarvittaessa saatavilla ja tarvittavat palvelut olisivat saavutettavissa. (Utriainen 2011, 18–20.)

Vanhuspalveluiden järjestäminen ja Turun tilanne

Ikäihmisten palvelujen toimivuudesta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Se määrittelee palvelujen kehittämisen suuntaviivat, valmistelee lainsäädännön ja ohjaa uudistusten toteuttamista. Lisäksi ministeriö valvoo palvelujen laatua alaistensa Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston Valviran ja aluehallintovirastojen kautta. Ikäihmisten tarvitsemat sosiaali- ja terveyspalvelut kunnat järjestävät itse. (STM 2013.)

Vanhuspalvelulain mukaan kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia palveluja. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn turvaamisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.) Hyvinvointia edistävien palvelujen toteuttamistavat jäävät kuntien omaan harkintaan.

Palvelut tulisi järjestää lähipalveluina niin, että ne olisivat mahdollisimman helposti iäkkäiden kuntalaisten saatavilla.

Kuten koko maassa, myös Turussa on haasteena, miten pystytään tarjoamaan ikääntyvälle väestölle oikea-aikaisia ja riittäviä palveluita. Kunnissa on pyritty varautumaan tulevaisuuteen ja vanhusten kasvavaan määrään muun muassa laatimalla vanhuspoliittisia strategioita. Niissä tähdätään palvelujen tuottamiseen mahdollisimman tehokkaasti ja laadukkaasti. Strategioissa korostetaan erityisesti yhteisöllisyyttä, sen tuomaa turvaa ja sosiaalista kanssakäymistä. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 26, 156–157.)

Taulukko 1. Neljännen iän kansalaisten % -osuus koko Suomen sekä Turun väestöstä vuonna 2012 ja ennuste vuodelle 2030 (THL 2013a).

	Vuonna 2012	Ennuste vuodelle 2030
75 – 84-vuotiaat, % Turun väestöstä	6,2	9,6
75 – 84-vuotiaat, % koko Suomen väestöstä	6,1	10,2

Taulukosta 1 nähdään, minkä verran 75–84-vuotiaiden % -osuuden ennustetaan nousevan koko Suomen sekä Turun väestöstä vuodesta 2012 vuoteen 2030. Turussa 75–84-vuotiaiden osuus nousee 3,4 % ja koko Suomessa 75–84 -vuotiaiden osuus nousee 4,1 %. Turussa ikääntyneiden % -osuuden nousu on hieman maltillisempaa, kuin koko maassa.

Turussa vanhusväestön % -osuuden nousuun vaikuttaa osaltaan se, että Turku on opiskelukaupunki. Opintojen jälkeen ei kuitenkaan välttämättä jäädä Turkuun, vaan hakeudutaan muualle töihin. Tästä aiheutuu muun muassa huoltosuhteen heikkenemistä. Voidaan puhua niin sanotusta muuttotappioalueesta. Eläkkeelle siirtyvien ikäluokat ovat nykyisin ja myös tulevaisuudessa suurempia kuin työmarkkinoille tulevat ikäluokat. Ellei

työttömien ja työvoiman ulkopuolella olevien määrä tulevaisuudessa pienene nopeammin kuin eläkeläisten määrä kasvaa, johtaa se väistämättä huoltosuhteen heikkenemiseen. (Tilastokeskus 2013.)

Taulukko 2. Demografinen huoltosuhde koko maan ja Turun osalta vuonna 2012. (THL 2013b).

	Huoltosuhde vuonna 2012
Koko maa	54,3
Turku	47,0

Taulukosta 2 nähdään demografinen huoltosuhde koko maassa ja Turussa vuonna 2012. Huoltosuhde ilmaisee, kuinka monta alle 15-vuotiasta ja yli 65-vuotiasta henkilöä on sataa 15–64-vuotiasta eli työikäistä kohti. Mitä enemmän on lapsia ja/tai eläkeikäisiä, sitä korkeampi huoltosuhteen arvo on. (THL 2013b.)

Turun ikääntymispoliittisessa strategiassa vuosille 2009–2012 pyritään siihen, että voidaan kohdentaa olemassa olevat resurssit samaan tavoitteeseen ja mahdollistaa laajemman palvelukokonaisuuden tarjoaminen ikäihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi. Tavoitteena on, että yhdistysten, järjestöjen, yksityisten palveluntuottajien sekä seurakuntien strategiat toimitivat mahdollisimman yhdensuuntaisesti. Näin ollen strategiatyö on toteutettu poikkihallinnollisena yhteistyönä edellä mainittujen tahojen kehittämissuhteet huomioiden. Peruseriaatteena on, että kaupunki vastaa palvelujen järjestämisestä mutta osa palveluista hankitaan hyvään yhteistyöhön perustuen yksityisiltä ja kolmannen sektorin tuottajilta. Ennaltaehkäisevä työ otetaan ohjaavaksi linjaukseksi palvelutuotannon kehittämisessä, tavoitteena on turvata ikääntyville aktiivinen kansalaisuus yksinäisyyden ja sitä kautta sairastuvuuden ehkäisemiseksi. Ikäihmisten itsenäistä asumista tuetaan mahdollisimman pitkään. (Suomen Kuntaliitto 2014.) Seuraavassa luvussa tarkastelen kolmatta sektoria ja vapaaehtoistyötä, jotka osaltaan lisäävät kansalaisten aktiivisuutta ja voivat toimia lisäresurssina julkisen sektorin toteuttamalle vanhustyölle.

3 VAPAAEHTOISTOIMINTA VANHUSTYÖN KENTÄLLÄ

3.1 Vapaaehtoistyön rooli vanhustyön palvelukokonaisuudessa

Valtion ohella hyvinvointipalveluita tuottavat järjestöt, seurakunnat ja vapaaehtoiset toimijat. Näitä toimijoita kutsutaan yhteisnimellä kolmas sektori. Kolmannella sektorilla tarkoitetaan kansalaisten vapaata yhteiskunnallista toimintaa: järjestöjen ja yhdistysten toimintaa ja muuta kansalaistoimintaa tärkeiksi koettujen asioiden edistämiseksi. Järjestöt ja yhdistykset rahoittavat nykyään toimintaansa jäsenmaksuilla ja esimerkiksi Raha-automaattiyhdistykseltä saamallaan avustuksilla. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 50.) Julkisen sektorin tulee puolestaan lakisääteisesti järjestää palveluita, jotka kuuluvat kansalaisen sosiaalisiin perusoikeuksiin. Kolmannella sektorilla ei ole lakisääteistä velvoitetta palvelujen järjestämiseen ja näin ollen niillä on mahdollisuus myös valita asiakkaitaan.

Vapaaehtoisjärjestöt ja yhdistykset ovat merkittäviä yhteiskunnallisen tuen mahdollistajia. Ne voivat toimia emotionaalisen ja henkisen tuen sekä hoidon ja huolenpidon antajina. (Utriainen 2012, 16.) Vapaaehtoisjärjestöissä ja yhdistysten toiminnassa korostuu vapaaehtoisuus ja sitoutuminen yhteiseen asiaan, vertaistuki, yhteinen kokemuksellisuus arjen asioissa sekä tiedon ja taidon vaihto. Tällaisen vapaaehtoisten antaman tuen turvin voi yksinäinen vanhus saada osakseen huomioiduksi tulemista ja aitoa välittämistä. Niukassa taloudessa olevien kuntien ja päättäjien katseet kohdistuvatkin omaisiin, kolmanteen sektoriin ja vapaaehtoisapuun. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 168–169.)

3.2 Vapaaehtoistyön tarkoitus ja merkitys nyky-yhteiskunnassa

Vapaaehtoistyöllä on tulevaisuudessa entistäkin suurempi merkitys nyky-yhteiskunnan vanhuspalvelukokonaisuudessa. Sillä voidaan vähentää ja ehkäistä kotonaan yksin asuvien vanhusten yksinäisyyttä ja turvattomuutta sekä syrjäytymistä. Yhteiskunnan kannalta vapaaehtoistoiminta tuo taloudellista säästöä ja vahvistaa solidaarisuutta. Sillä on myös välillisiä positiivisia vaikutuksia ihmisten terveyden ja toimintakyvyn säilymisen kannalta. (Utriainen 2011, 21.) Tällä hetkellä vähintään joka kolmas suomalainen on mukana jossakin vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoistyötä pidetään kansalaisvelvollisuutena ja tärkeänä auttamisen muotona. Vapaaehtoistyön päämääränä on muun muassa kansalaisten, sekä autettavan että auttajan omatoimisuuden ja osallistumisen edistäminen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja tasa-arvon lisääminen sekä ihmisten elämän kannalta tarkoituksenmukaisten ja joustavien palveluiden aikaan saaminen. (Tukiystävätoiminnan koulutusmateriaali 2014.)

Vapaaehtoistyön positiivisista vaikutuksista on raportoitu niin suomalaisissa kuin kansainvälisissäkin tutkimuksissa. Äyräväisen ym. (2012, 172–182) tutkimuksessa vapaaehtoistyön vastavuoroisuudesta, saamisen yläluokiksi saatiin muun muassa elämänpiirin laajeneminen, kuten uuden tiedon saaminen ja vaihtelun kokeminen, mielialan koheneminen, itsensä arvokkaaksi kokeminen sekä mahdollisuus osallistua normaaliin elämään kuuluviin toimintoihin. Tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyöhön perustuvassa suhteessa ei ole kyse epätasapainosta auttajan ja autettavan välillä, vaan ennemminkin molemminpuolisesta kiitollisuudesta.

Vapaaehtoisten itsensä saamia hyötyjä voidaan tarkastella myös ennaltaehkäisyn näkökulmasta, heidän oma hyvinvointinsa lisääntyä ja toimintakyky pysyy yllä. Hyödyiksi on mainittu muun muassa koetun tyytyväisyyden, hyvinvoinnin ja onnellisuuden kasvu (Onyx & Warburton 2003, 65–69). Casidayn ym. (2008) kirjallisuuskatsauksessa positiivisista vaikutuksista itse koettuun terveyteen nousevat esille muun muassa stressin

alentuminen, sairaalapalvelujen käytön väheneminen ja terveellisempien elämäntapojen omaksuminen. Myös kunnan tasolla vapaaehtoistyöstä on nähtävissä monenlaista hyötyä. Työ- ja elinkeinoministeriön Ikäpolitiikasta elämänkulkupolitiikkaan - ikäaparaatti alueiden kehittämiseen -julkaisussa (2011) on listattu, että kunnasta tulee vetovoimaisempi, kuntalaisten tyytyväisyys ja hyvinvointi kasvaa, hoidollisten toimenpiteiden piiriin joutuminen viivästyy, vanhustyössä käytössä olevat resurssit kasvavat ja kustannustehokkuus kasvaa vapaaehtoistoiminnan kokonaishyödyn kautta. On siis löydettävissä useita seikkoja, jotka puhuvat vapaaehtoistoiminnan tärkeyden ja siihen panostamisen puolesta.

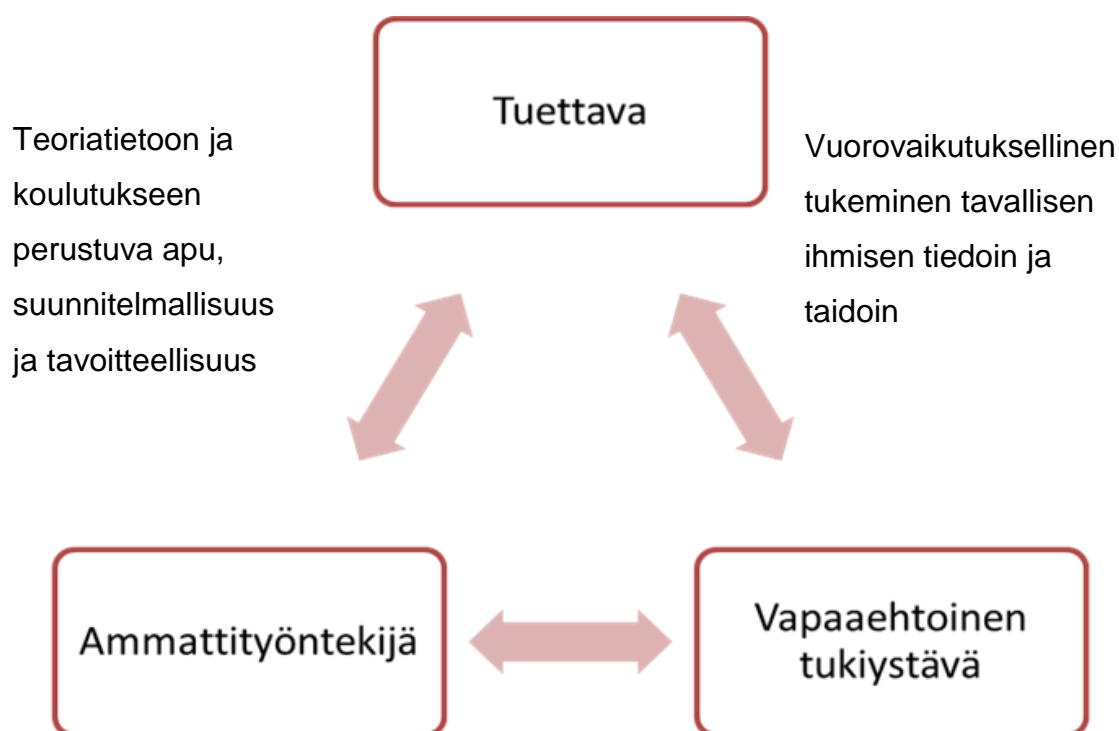
3.3 Ammatillisen ja vapaaehtoistyön välinen suhde

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan sellaista työpanosta, jonka kansalaiset antavat korvauksetta jonkin yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Usein vapaaehtoinen toimii autettavansa tukihenkilönä. Vapaaehtoistyötä voi tehdä myös itsekkäistä syistä: omaa hyvinvointia voi nostaa antamalla hyvän mielen. Halu auttaa ja tuntee itsensä tarpeelliseksi on sinällään palkitsevaa. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 52–54.) Vapaaehtoistyötä tehdään tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, hyödyntäen omaa elämäkokemusta ja persoonallisuutta (KUVIO 1). Vapaaehtoistyö on toimintaa, johon yksilö sitoutuu vapaasta tahdostaan. Vapaaehtoisten toimijoiden ei tule ottaa vastuuta koko sosiaalisesta turvasta, vaan ne täydentävät sosiaalista turvaverkkoa. (Mykkänen-Hänninen 2007, 11–12.)

Vanhustyön peruselementtinä voidaan pitää vuorovaikutusta. Vuorovaikutustilanteisiin liittyy vähintään kaksi eettistä näkökulmaa, sekä vanhuksen että työntekijän näkökulmat. Työntekijä ei voi kuitenkaan toimia pelkästään omien eettisten käsitystensä pohjalta, vaan taustalla ovat lait ja asetukset, eettiset ohjeet, ammattietiikka ja työpaikan eettiset ohjeet. (Lahtinen 2004, 50.) Ammattiauttamisessa on kyse myös tavoitteellisesta toiminnasta, laaditaan esimerkiksi hoito- ja kuntoutussuunnitelmia ja arvioidaan asetettujen

tavoitteiden toteutumista. Vapaaehtoistyöntekijä taas toimii ilman viranomaisrooleja ja hoitovastuita. Vapaaehtoistyön rooli sijoittuu lähiverkoston ja ammattiavun välimaastoon. Vapaaehtoistyötä voidaan pitää lisäresurssina etenkin ennaltaehkäisevän työn piirissä.

Hyvinvointiyhteiskunnassamme palvelujärjestelmä rakentuu erilaisten auttajatahojen laajasta verkostosta ja yhteistyöstä. Rajojen avulla voidaan määrittää se, miten kukin palveluntuottaja toimii suhteessa toisiinsa. Rajat muodostuvat niistä säännöistä, ohjeistuksista ja toimintakulttuurista, joilla pyritään turvaamaan vapaaehtoistyön perustehtävän toteutuminen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 36.)



Kuvio1. Ammatillisen ja vapaaehtoistyön välinen suhde (mukaillen Lehtinen 1997, 53).

Kuvio 1 selittää ammatillisen ja vapaaehtoistyön välistä suhdetta. Ammatillisen ja vapaaehtoistyön mahdollisuudet eivät ole toistensa vastakohtia. Sekä ammattilainen että vapaaehtoistyöntekijä toimivat kumpikin vuorovaikutuksessa tuettavan kanssa. Ammatillisella on käytössään teoriatieto, joka on edellytys

tehtävässä toimimiselle. Vapaaehtoinen taas edustaa rinnalla kulkijaa ja voi tarjota inhimillistä maallikkoapua. (Mykkänen-Hänninen 2007, 50–51.)

Voidaan pohtia, onko tuettavan näkökulmasta niinkään merkitystä, onko tukea antava henkilö ammattilainen vai vapaaehtoinen. Ammattilaisella on käytössään teoreettinen tietotaito ja osaaminen, kun vapaaehtoinen taas voi tukea ja auttaa oman elämäkokemuksensa ja empaattisuutensa kautta. Lisäksi ammattihenkilöt voivat vaihdella eli tuettava voi kohdata aina uuden henkilön, jolloin ei välttämättä pääse syntymään niin luottamuksellista vuorovaikutusta, kuin vapaaehtoisen kanssa, joka voi käydä saman tuettavan luona useammankin vuoden. Tällaisissa tapauksissa on suurempi mahdollisuus syntyä luottamuksellisia ja kestäviä ystävyysuhteita.

4 TURUN SEUDUN VANHUSTUKI RYN TUKIYSTÄVÄTOIMINTA

4.1 Turun Seudun Vanhustuki ry

Turun Seudun Vanhustuki ry on vuonna 2002 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on vanhusten edunvalvonta, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen sekä arvokkaan vanhenemisen turvaaminen. Työ perustuu vapaaehtoisuuteen ja on poliittisesti sekä uskonnollisesti sitoutumatonta. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä yksityinen henkilö tai yhteisö. Jäsenet voivat osallistua kaikkeen yhdistyksen toimintaan, lisäksi he saavat jäsenetuja. Yhdistyksen jäsenlehti Tukiviesti ilmestyy kolme kertaa vuodessa. Yhdistyksessä toimii viisi työryhmää, jotka ovat edunvalvonta- ja ohjelmatyöryhmä, tiedotus- ja varainhankintaryhmä sekä syke-ryhmä. Esimerkiksi syke-ryhmään kuuluvat kahvinkeittäjät, saliapulaiset ja muut tilaisuuksien avustajat. (Turun Seudun Vanhustuki ry 2014.)

Turun Seudun Vanhustuki ry:n toimintaan kuuluu vanhusten edun ajaminen, yhteyksien ottaminen sekä aloitteiden ja esitysten tekeminen päättäjille, niin kuntatasolla kuin valtakunnallisestikin. Keskeisintä yhdistyksen toteuttamaa toimintaa on tukiystävätoiminta yksinäisten vanhusten tueksi. Lisäksi yhdistys järjestää erilaisia tapahtumia, kuten teatterimatkoja, viihdekonsertteja, luentoja sekä avointa toimintaa yhteistyössä Turussa toimivien hyvinvointikeskusten; Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin kanssa. (Turun Seudun Vanhustuki ry 2014.) Vuoden 2014 aikana yhdistyksessä järjestettiin kaiken kaikkiaan 189 erilaista tilaisuutta ja osallistujamäärä oli yhteensä 6085. Yhdistyksen jäsenmäärä on vuoden 2014 syyskuussa 688 henkilöjäsentä ja 4 kannattavaa jäsentä. Aktiivisia vapaaehtoisia yhdistyksessä on kaiken kaikkiaan noin 120 vuoden 2014 aikana. (Oldenburg-Tiitto 29.10.2014, henkilökohtainen tiedonanto.)

4.2 Tukiystävätoiminta

Turun Seudun Vanhustuki ry järjestää tukiystävätoimintaa, jota RAY on avustanut vuoden 2012 alusta alkaen kohdennetulla toiminta-avustuksella. Tukiystävätoiminta on suunnattu yli 70-vuotiaille, Turussa ja Turun seudulla kotona asuville vanhuksille ja se on heille maksutonta. Tukiystävätoiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jolla halutaan vaikuttaa yksinäisten kotona asuvien vanhusten mielenvirkeyteen ja toimintakykyyn sekä mahdollistaa vapaaehtoisten tukiystävien lisäavun turvin kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Tukiystävätoiminta on ehkäisevää työtä, jolla pyritään vaikuttamaan niihin tekijöihin, jotka voivat heikentää ikääntyneiden ihmisten terveyttä, elämänlaatua ja toimintakykyä.

Turun Seudun Vanhustuessa on vuoden 2013 aikana lisätty yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden sekä Turun kaupungin ennalta ehkäisevien vanhuspalvelujen kanssa. Kaupungin vapaaehtoistyön koordinaattorin kautta on voitu saada tietoon uusia vapaaehtoisia sekä tukiystävää tarvitsevia vanhuksia. Tukiystävätoiminta on mukana ”yhteinen asiakas-yhteinen asia” -yhteistyömallin kehittämisessä. Malli toteutetaan Turun kaupungin kotihoidon ja Turun alueella vapaaehtoistyötä ikäihmisten parissa tekevien yhdistysten kanssa. Tarkoituksena on selkeyttää eri toimijoiden rajoja ja rooleja sekä tiedonkulkua, sillä kaikkia toimijoita koskee salassapitovelvollisuus. (Tukiystävätoiminnan toimintakertomus 2013.)

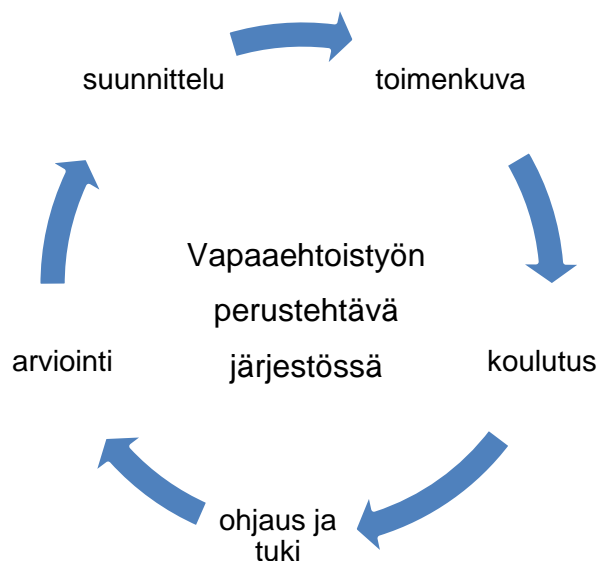
Vuoden 2014 tukiystävätoiminnan toimintasuunnitelmassa tavoitteiksi on mainittu muun muassa uusien vapaaehtoisten tukiystävien hankkiminen, sillä tukiystäväpyyntöjä tulee jatkuvasti lisää. Lisäksi tiedon lisääminen Turun Seudun Vanhustuen tukiystävätoiminnasta niin kuntasektorille kuin kotihoidon henkilöstölle on yhteistyön sujumisen kannalta oleellista. Tavoitteisiin sisältyy myös tukiystäväkoulutuksen ja tukipalavereiden sisällön kehittäminen sekä ammattitaitoisen ryhmätyönohjauksen saaminen tukiystäville. Toiminnan seurannan kehittäminen on myös yksi tärkeistä tavoitteista.

4.3 Tukiystävänä toimiminen

Tukiystävätoimintaan mukaan haluava vapaaehtoinen haastatellaan ja hänen soveltuvuutensa tukiystäväksi selvitetään keskustellen. Haastattelun yhteydessä tukiystävä perehdytetään tehtävään henkilökohtaisesti ja hän saa mukaansa tukiystävän käsikirjan. Haastattelussa käydään läpi muun muassa tukiystävätoiminnan eettisiä periaatteita ja käytännön asioita sekä allekirjoitetaan sopimus tukiystävätoimintaan liittymisestä. Osa vapaaehtoisista on tullut mukaan toimintaan yhdistyksen järjestämän tukiystävätoiminnan peruskurssin jälkeen. Tässä luvussa viitataan useamman kerran edellä mainittuun käsikirjaan, sillä se on kattava tietopaketti tukiystävänä toimimiseen liittyvistä asioista.

Tukiystävien tehtävänä on vanhuksen kuunteleminen, keskustelu ja ulkoileminen heidän kanssaan. Tukiystävä käy aina saman tuettavan vanhuksen luona ja tapaa hänet 2–4 kertaa kuukaudessa. Tukiystävät eivät saa palkkaa, mutta heille korvataan tukiystävätoiminnasta aiheutuvia matkakuluja. He eivät toimi kotihoidon tai siivouspalvelun tehtävissä, eivätkä omaishoitajan sijaisina. (Tukiystävätoiminnan käsikirja 2014.)

Vapaaehtoistyö voi olla vaativaa ja tunne-elämää kuormittavaa, vapaaehtoistyöntekijä saattaa uupua tai hänelle kertyy ahdistusta asiakkaan tilanteesta. Ilo vapaaehtoisena toimimisesta ja lähimmäisen auttamisesta saattavat tällöin vaihtua riittämättömyyden tunteiksi. Vapaaehtoistyön organisointiin vaadittavien resurssien ja rakenteiden olemassaolo on tärkeää, sillä riittävä vapaaehtoisille suunnattu tuki ja ohjaus ehkäisevät negatiivisten tunteiden syntyä ja tukevat vapaaehtoistyössä jaksamista (KUVIO 2). (Mykkänen-Hänninen 2007, 53.)



Kuvio 2. Vapaaehtoistyön organisointia tukevat rakenteet (Mykkänen-Hänninen 2007, 55.)

Kuvio 2 esittää vapaaehtoistyön organisoinnissa huomioitavia asioita. Vapaaehtoistyöntekijän toimenkuva, koulutus ja ohjaus rakentuvat suhteessa yhdistyksen vapaaehtoistoiminnalle asettamaan perustehtävään. Kun perustehtävä on selkeä, helpottaa se toiminnan suunnittelua ja arviointia toimintaympäristön ja olosuhteiden muuttuessa. Vapaaehtoistyön perustehtäväksi voidaan luokitella ihmisten välinen kohtaaminen ja vuorovaikutuksessa tapahtuva tukeminen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 55.)

Turun Seudun Vanhustuki ry:ssä tukiystävälle tarjotaan kerran kuukaudessa lisäkoulutusta tukipalavereissa ja kaksi kertaa vuodessa virkistystoimintaa. Tukipalaverit antavat mahdollisuuden tavata muita tukiystäviä ja kuulla esimerkiksi vierailevia asiantuntijoita, jotka käyvät kouluttamassa tukiystäviä eri teemojen pohjalta. Palavereissa käydään läpi ajankohtaisia asioita, jaetaan ja saadaan vertaistukea sekä kehitetään tukiystävätoimintaa. Tukiystävänä toimivalle tarjotaan myös mahdollisuus kehityskeskusteluun ohjaajan kanssa kerran vuodessa tai tarvittaessa. Kehityskeskustelussa kerrotaan tukisuhteen kuulumisista, keskustellaan tukiystävän jaksamisesta ja muista tärkeistä asioista. (Tukiystävätoiminnan käsikirja 2014.)

4.4 Tukiystävätoiminnan toteutuminen

Tukiystäväpyynnöt käsitellään aluksi puhelimesta keskustellen, jonka jälkeen ohjaaja sopii kotikäynnin. Kotikäynnin tarkoituksena on kartoittaa vanhuksen avuntarve sekä sopivuus tukiystävätoiminnan asiakkaaksi. Kartoituskäynnillä selvitetään muun muassa vanhuksen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavia asioita sekä millaista tukiystävää hän toivoisi.

Mikäli käy ilmi, että vanhus ei sovellu Turun Seudun Vanhustuen tukiystävätoimintaan, kerrotaan hänelle vaihtoehtoista ja ohjataan muiden mahdollisten palveluiden piiriin. Esimerkiksi pidemmälle edennyt muistisairaus voi olla sellainen rajoite, joka on liian haasteellinen tukiystävälle.

Kotikäynnit voivat sisältää myös palveluneuvontaa erilaisista tukipalveluista kotona asumiseen liittyviin asioihin. Mikäli vanhuksella ei ole ollut tarvetta kotihoitoon, saattaa tukiystävätoiminnan ohjaaja olla ensimmäinen henkilö, jolta vanhus saa tietoa niistä palveluista, joita kunnassa on hänelle tarjota. (Tukiystävätoiminnan käsikirja 2014.)

Tukisuhteen alussa tuettava, tukiystävä ja tukiystävätoiminnan ohjaaja tapaavat yhdessä tuettavan luona. Tapaamisessa tutustutaan, tehdään tukisuhdesopimus ja sovitaan ensimmäisen tapaamisen ajankohta. Mikäli tuettava on kotihoidon piirissä, olisi toivottavaa, että kotihoidon omahoitaja olisi mukana ensimmäisellä tapaamisella, lisäksi mahdolliset omaiset voivat tulla mukaan tapaamiseen.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tausta, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni aihe tuli toimeksiantajaltani, Turun Seudun Vanhustuki ry:ltä. Vanhustuessa ei ole aiemmin varsinaisesti tutkittu tuettavien kokemuksia tukiystävätoiminnasta. Tutkimukseni avulla voidaankin saada selville tuettavien omia kokemuksia tukiystävän merkityksestä heidän arjessaan sekä tukiystävätoiminnan mahdollisia kehittämistarpeita haastateltavien näkemysten pohjalta.

Aihe on ajankohtainen, sillä kolmannen sektorin ja vapaaehtoistyön tuoma lisäresurssi tulee yhä tärkeämmäksi osaksi tulevaisuuden vanhuspalvelukokonaisuutta. Vanhustyön kenttä on myös itselleni mieluinen ja kiinnostaa minua. Pidän erittäin tärkeänä sitä, että ihmisen itsensä, eli tässä tapauksessa tuettavan vanhuksen ääni saadaan kuuluville ja siten voidaan ottaa heidän yksilölliset tarpeensa ja toiveensa huomioon. Tuettavien antama tieto on oleellista, kun toimintaa suunnitellaan, kehitetään ja arvioidaan. Lisäksi tuettavilta saatu palaute on tärkeää toiminnan jatkumisen kannalta. Tutkimusraportti lähetetään myös Raha-automaattiyhdistykselle, joka rahoittaa tukiystävätoimintaa.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää haastattelun avulla, minkälainen merkitys tukiystävätoiminnalla on tuettaville vanhuksille ja minkälaisia hyvinvointikokemuksia he tukisuhteesta saavat.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisia ovat tuettavien kokemukset omasta voinnistaan ja toimintakykyään ylläpitävistä tekijöistä?
2. Millainen merkitys tukiystävätoiminnalla on tuettaville ja heidän hyvinvoinnilleen?
3. Minkälaisia kehittämistarpeita tukiystävätoiminnalla mahdollisesti on?

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Pysin kuvaamaan tai ymmärtämään tiettyä toimintaa sen sijaan, että pyrkisin tilastollisiin yleistyksiin. Laadullisessakin tutkimuksessa voidaan kuitenkin vaihtelevissa määrin soveltaa muuttuja-ajattelua ja tilastollista todistelua (Alasuutari 2011, 33). Tässä tutkimuksessa keskiössä ovat tuettavien omat kokemukset tukisuhteesta sekä tukiystävän käyntien merkitys heidän arjessaan. Tutkittavalle henkilölle annetaan vapaus tulkita ja ilmaista omia näkökulmiaan, kokemuksiaan, mielikuviaan ja ajatuksiaan tutkittavasta asiasta. Näiden seikkojen vuoksi tutkimusmenetelmänäni on juuri laadullinen tutkimus. (Hirsjärvi ym. 2009, 161–164.)

Laadullisen tutkimuksen yksi yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä on haastattelu, ja sitä on järkevä käyttää silloin, kun halutaan tietää, miksi ihminen toimii niin kuin toimii tai mitä hän ajattelee. Haastattelun etuna on, että suoran vuorovaikutuksen aikana on mahdollista suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa ja ei-kielelliset vihjeet auttavat tutkijaa ymmärtämään vastauksia ja niiden merkityksiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83–84.)

Tutkimuksessani haluan korostaa haastateltavan subjektiivista näkemystä, haastateltavalla tulee olla mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita esille mahdollisimman vapaasti. Näin ollen aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastateltavat voivat vastata omin sanoin, sillä vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47.)

Haastattelun heikkoutena voi olla sen toteutukseen kuluva aika. Haastatteluista sopiminen, haastateltavien etsiminen ja haastatteluiden toteutus voivat olla työlästä. Lisäksi haastatteluiden purkaminen eli litterointi on työlästä ja hidasta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34–35.)

Ensimmäinen harjoittelujaksoni yhdistyksessä alkoi huhtikuussa 2014 ja kesti toukokuun 2014 loppuun. Tavoitteenani oli saada kaikki haastattelut tehtyä

kesäkuuhun mennessä. Halusin tehdä kaikki haastattelut lyhyen ajan sisällä, jotta saisin rutiinin niiden tekoon. Sainkin tehtyä haastattelut melko nopealla aikataululla, toukokuun aikana. Haastatteluiden litterointi ja analysointi olivat työläimpiä ja aikaa vievimpiä vaiheita. Ensimmäinen ja pisin haastattelu oli kestoltaan noin 90 minuuttia ja siitä kertyi jo yksinään noin viisi sivua litteroitua tekstiä, kun kaiken kaikkiaan kahdeksasta haastattelusta litteroitua tekstiä tuli noin 30 sivua.

5.3 Aineiston hankinta

Tutkimusaineistoni koostuu kahdeksasta nauhoitetusta haastattelusta ja kirjallisista muistiinpanoista. Haastattelut toteutin toukokuun 2014 aikana. Haastattelussa etenin etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien yksityiskohtaisempien kysymysten avulla. Teema-alueet tulee jättää niin väljiksi, että tutkittavan ilmiön monet puolet tulevat mahdollisimman kattavasti esille. Etukäteen valitsemani teemat perustuivat tutkittavasta asiasta jo tiedettyyn, eli tutkimuksen viitekehukseen. Teemahaastattelu soveltui aineistonkeruumenetelmäkseeni, sillä siinä korostuvat haastateltavien tulkinnat sekä heidän asioille antamansa merkitykset. Se on myös avoimempi kuin esimerkiksi lomakehaastattelu, joka on täysin strukturoitu. (Hirsjärvi ja Hurme 2011, 48–66; Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–75.)

Haastattelun ollessa avoimempi, voi siihen kulua paljon aikaa, kun keskustelut laajenevat teemojen ulkopuolelle. Ensimmäisiin haastatteluihin kului enemmän aikaa, ennen kuin osasin rajata tarkemmin keskustelut pysymään aiheessa. Haastatteluiden kestot vaihtelivat reilusta puolesta tunnista melkein puoleentoista tuntiin.

Ennen haastatteluiden aloittamista pohdimme kysymyksiä yhdessä yhdistyksen työntekijöiden kanssa. Haastattelurungosta tuli aluksi todella pitkä ja kysymykset olivat turhan yksityiskohtaisia. Niitä piti karsia ja muokata yleisluontoisemmiksi, jotta runko soveltuisi paremmin keskustelunomaiseen haastatteluun, jossa halusin saada esille haastateltavien kokemuksia ja heidän

antamiaan merkityksiä tiettyihin haastattelun teemoihin liittyen. Haastattelun runko muodostuu viidestä eri teema-alueesta (LIITE 1). Teema-alueisiin sisältyy keskustelua ohjaavat iskusanamaiset luettelot, joihin haastattelukysymykset pohjautuvat ja jotka toimivat muistini tukena haastattelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35, 66.)

Teema-alueina haastattelussani olivat taustatiedot, toiminnan sisältö ja toteutus, toiminnan merkitys, hyvinvointikokemukset ja kehittämissuhteet. Taustatiedoissa kysyin haastateltavien ikää, asuivatko he yksin ja kuuluivatko kotihoidon piiriin. Toiminnan sisältö- ja toteutumisen kohdassa selvitin muun muassa joutuivatko tuettavat odottamaan tukiystävää pitkään, kuinka usein ja kauanko tukiystävien kanssa tavataan ja minkälaisia asioita heidän kanssaan tehdään. Lisäksi kysyin ovatko tuettavat saaneet tarvittaessa palveluohjausta tukiystävätoiminnan ohjaajalta ja jos, niin minkälaista.

Toiminnan merkitys-teema-alueeseen liittyivät kysymykset haastateltavien sosiaalisista suhteista, onko omaisia tai ystäviä ja kuinka usein heitä tavataan. Lisäksi kysyin, kuinka tärkeänä tukiystävän käyntejä pidetään sekä miten vaikuttaisi arkeen, jos toiminta loppuisi. Hyvinvointikokemukset-osiossa kysyin tuettavien omaa näkemystä voinnistaan, mitkä tekijät lisäävät tai laskevat heidän hyvinvointiaan ja mitkä ylläpitävät tai alentavat toimintakykyä.

Lisäksi selvitin minkälaisia hyvinvointikokemuksia tuettavat liittävät tukiystävien käynteihin ja tekisivätkö he ilman tukiystävää samoja asioita, kuin heidän kanssaan. Kehittämissuhteissa kysyin haastateltavilta, onko heidän saamansa tuki ollut odotusten mukaista ja onko heillä kehittämissuhteita toimintaan liittyen. Lopuksi haastateltavat saivat vielä vapaasti antaa kommentteja Vanhustuen toimistolle, tukiystävälle yleensä ja minulle tutkijana.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina kunkin tuettavan kotona. Haastateltavat valikoituivat satunnaisesti tukiystävätoiminnan ohjaajalta saamani yhteystietolistan perusteella. Haastattelupyynnöt tein puhelimitse, lisäksi toimitin haastateltaville kirjallisen esittelyn tutkimuksesta sisältäen lupaosion (LIITE 2). Pyysin haastateltavan allekirjoittamaan lupaosion

suostumukseksi haastatteluun ja materiaalin käyttöön tutkimuksessa. Suostumuksen sisällön muodostaa informaatio tutkimuksesta ja aineiston käytöstä sekä käsittelystä. Lisäksi siinä kerrotaan tutkimuksen olevan luottamuksellinen. (Kuula 2006, 88–117.)

5.4 Aineiston analyysi

Ennen kuin aineistoa voidaan alkaa analysoida, se on kirjoitettava puhtaaksi eli litteroitava (Metsämuuronen 2006, 242). Rajasin ja valitsin aineistosta ne asiat, jotka olivat oleellisia tutkimukseni kannalta. Kaikkea kun ei voi tutkia yhdessä tutkimuksessa vaikka haastatteluista nousisi esille useampikin kiinnostava seikka. Tämän jälkeen aloitin nauhoitettujen haastatteluiden litteroinnin tietokoneelle siten, että pyrin jo kirjoitusvaiheessa karsimaan pois turhat täytesanat ja kirjoittamaan puhtaaksi tutkimuksen kannalta olennaisimmat asiat. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92 – 93.) Litteroidussa tekstissä käytin fonttia Arial, fonttikokoa 12 ja rivinväliä 1,5. Litteroitua aineistoa kertyi noin 30 sivua. Kun olin litteroinut haastattelunauhut, luin tulostetun tekstin läpi muutamaa otteeseen, tehden itselleni muistiinpanoja ja merkintöjä tekstin joukkoon.

Alasuutarin (2011, 191) mukaan laadullisen analyysin peruseriaatteena voidaan pitää havaintojen absoluuttisuutta: yksittäisten havaintojen pohjalta muotoillaan sääntöjä, jotka pätevät poikkeuksetta koko aineistoon. Tutkimuksessani käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysitapaa. Teemoittelin litteroidun aineiston eli tarkastelin yhteisiä aineistosta nousevia piirteitä, jotka pohjautuivat haastattelun teemoihin. Aineistosta esiin nousevien seikkojen tarkastelu suhteessa toisiinsa on olennainen osa analyysia. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.)

Tyypittelin haastateltavien antamat vastaukset ryhmittelemällä niitä tiettyjen yhteisten piirteiden avulla. Yhteisiä piirteitä kuvasin erilaisin symbolein, jotka merkitsin tekstin joukkoon. Näin toimimalla pystyin löytämään tiettyjä säännönmukaisuuksia. Myös poikkeavat tapaukset voivat antaa analyysille yhtä paljon, kuin säännönmukaisuudet. Ne pakottavat ajattelemaan aineistoa

uudesta näkökulmasta. Saamastani aineistosta ei kuitenkaan oikeastaan löytynyt poikkeavuuksia. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 171–177.) Analyysin kaikissa vaiheissa keskityin haastateltavien kertomiin kokemuksiin ja heidän antamiinsa merkityksiin ja pyrin ymmärtämään niitä tuettavien omista näkökulmista käsin.

Seuraavassa luvussa esittelen tutkimuksen tulokset. Haastateltavien alkuperäiset ilmaukset havainnollistavat tuloksia ja tuovat esille tuettavien äänen. Haastateltavien henkilöllisyyden suojaamiseksi lainaukset on merkitty koodeilla H1–H8.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Tuettavan kokemus omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakykyään ylläpitävistä tekijöistä

Ensimmäinen tutkimuskysymyksen koskee tuettavan omaa kokemusta voinnistaan ja hyvinvointiinsa sekä toimintakykyynsä vaikuttavista tekijöistä.

Tuettavien vointi. Vointi on jokaiselle ihmiselle yksilöllinen kokemus. Arvioitaessa omaa vointia, verrataan sitä usein omiin aiempiin olosuhteisiin. Suurimmaksi osaksi haastateltavat kokivat mielialansa ihan hyväksi, vaikka jotain fyysisiä vaivoja olikin. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta, fyysisen voinnin koettiin olevan haastatteluhetkellä jonkin verran huono ja alentunut. Kaatumiset ja muut tapaturmat olivat voineet heikentää toimintakykyä ja mahdollisuuksia ulkoilla tai tehdä totuttuja asioita samaan tapaan kuin ennen.

H4: Emmä tykkää et mä oikeen mitään hyvin voin. Ku tulin tähän taloon ni mä kävin vetokärryn kans kaupassa. Linja-autos oli välil kauhea mennä, ei päässy istumaan välttämättä. Onneks olin sillon ihan kunnossa. Nyt en pääsiskään enää rollaattorin kans. Et ku kaaduini ni tuli toi rollaattori. Vointi ei oo kaatumisen jälkeen enää niin hyvä

H5: Selkä on niin kipeä, et tekee kävelemisestä hankalaa sit mielialaki laskee

H6: Koen voinnin aika hyväks nyt ku työvuosien aikana oli kova päänsärky mut sit ku työura loppu ni loppu päänsärkykin

H7: Mieliala ei ole kyllä oikeen hyvä, en nyt osaa sanoo...

H8: Polvet on huonossa kunnossa, jos mul oliski polvet hyvässä kunnossa ni mittää hättää oliskaa

Toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävät tekijät. Kysymys omaa toimintakykyä ja hyvinvointia ylläpitävistä tekijöistä tuntui olevan tutkittaville melko hankala vastattava. Kuitenkin esiin nousi, että liikuntakyky sekä arkiaskareiden hoitaminen ja asiointi, kuten ruokaostoksilla käyminen koettiin tärkeiksi ylläpitäviksi tekijöiksi.

H3: Emmä osaa oikeen vastata, niin kauan ku täs pystyy toimittamaan omia asioita ni se on hyvä

H6: Semmonen on ihan eri asemas joka vielä itse pääsee liikkumaan. Sen mie pidän kaikkein tärkeimpänä että pääsee liikkumaan

H7: Tukiystävän käynnit lisää hyvinvointia ehdottomasti, laajentaa niinku näkemyksiä kodin ulkopuolelle

Suurin osa haastateltavista käytti apuvälineitä, kuten rollaattoria tai kävelysauvoja, jotta kykenisivät tekemään kotitöitä tai lähtemään ulos. Toisaalta joidenkin apuvälineiden, kuten pyörätuolin käyttöä haluttiin välttää mahdollisimman pitkään, sillä niiden säännöllisen käytön koettiin heikentävän toimintakykyä.

H2: En oo viittiny ottaa pyörätuolia ku sit sitä tulee käytetty ja sit tulee semmoseks ettei pääse enää pientäkään matkaa ilman. Mut sen tähden ajattelin et pääsis ulos ni kysyä sitä pyörätuolia

H3: Kyl mullaki noi kävelysauvat on apuna. Ei oo hissiä mut se on toisaalt hyvä niin kauan ku pääsee portaita

Oman asenteen ja päättäväisyyden merkitys niin fyysisen kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin kannalta nousi esiin useammassa haastattelussa. Omasta hyvinvoinnista huolehtimisen tiedostettiin myös olevan tärkeää.

H1: Mul on kaikki. Ruokailu ja kaikki mikä nyt ihmisel pitää olla. Kyl tääl kaikki palvelut pelaa. Se on niin iso muutos juu. Se vaatii tottumusta. Mut kyl se tääl menee kun yrittää ajattelee

H2: Kyl mä olen sitä mieltä et jos en mä olis sitä voimisteluu ku mul on seläs niin pahaa vikaa ja toi jalka ni en mä pääsis mihinkään jos en mä olis jumpannu

H5: Mul menee sillai etten mä voi välittää. Mul on niin kiukkunen toi tahdonvoima et jos mä jotain haluan tehdä, ni mä teen sen!

Sosiaalinen vuorovaikutus. Toiset kaipaavat luontaisesti enemmän sosiaalisia kontakteja kuin toiset. Kotona viihdytään, mutta läheisten vierailut ovat tärkeitä. Toiset taas kaipaavat tapahtumia ja enemmän ihmisiä ympärilleen.

H3: Mä olen yleensä semmonen et emmä oikeen, mä olen enemmän niinku kotii. Se tietysti riippuu luonteest, ei mää. Emmä jaksais koko aikaa olla menos

H6: Ruusukorttelissa käyn paljon, siellä on kiinnostavaa ohjelmaa ja voi juoda päiväkahvin ja siellä seuraa riittää. Kyllä mie semmonen puhelias olen, että sitä seuraa kaipaen

6.2 Tukiystävän merkitys tuettaville ja heidän hyvinvoinnilleen

Toinen tutkimuskysymykseni liittyy siihen, minkälaisia merkityksiä tuettavat antavat tukiystävän käynneille ja minkälaisia hyvinvointikokemuksia he kokevat niistä saavansa.

Toimintakyvyn ylläpitäminen. Tukiystävä motivoi ja kannustaa liikkumaan ja lähtemään ulos, kun muuten tulisi jäätyä sisälle. Ulkoilut ja menot tukiystävän kanssa tuovat vaihtelua arkeen ja lisäävät liikuntaa. Pimeällä yksin liikkumista halutaan välttää ja lisäksi saatetaan pelätä kaatumista. Ei luoteta itsenäiseen selviytymiseen esimerkiksi huimauksen tai vapinan takia. Tukiystävä tuo kaivattua turvaa ulkoillessa.

H2: Mä olen jalkani ja vapinan puolesta ollu vähän huono menemään. Aikasemmin käytiin ulkona ku pystyin rollaattorilla kulkemaan, käytiin kaupassakin. Liikuntaa, ulkoilua ja vaihtelua

H2: No onhan se tota, saa jutella ja sit sillon ku viel mentii jonnekki ni sit oli kaveri kenen kans meni ja nytteki on ollu puhetta ku toi talvi meni ja tulee vähän lämpimämpi ja jos mä hommaisoin sen pyörätuolin ni voitais mennä johonki

H6: Kävellään usein tai ollaan sisällä tai jos pitää johonkin mennä niin hän lähtee viemään. Mut kyl mie itsekin vielä osaan liikkua ihan hyvin. Illalla pimeällä on vähän turvaton olo

H7: Ilman tukiystävää ei tulisi lähdettyä, tukiystävä on merkittävänä apuna, en pystyisi käymään kaupungilla tai ulkona kävelyllä

Yksinäisyyden kokemus. Haastatteluissa kävi ilmi, että yksinäisyyden kokemus ei riipu siitä, minkä verran ihmisiä on ympärillä. Esimerkiksi palvelutalossa asuva voi kokea olevansa hyvin yksinäinen vaikka ympärillä olisi henkilökuntaa ja muita asukkaita. Henkilökunnalla koetaan olevan liian kiire ja, että aikaa ei riitä muuhun kuin tärkeimpien tehtävien hoitoon. Tukiystävän antama aika ja tuki auttavat muun muassa selviytymään suurista elämänmuutoksista, kuten puolison kuolemasta tai muutosta kotoa palvelutaloon. Kun on tottunut omaan kotiin, voi palvelutaloon kotiutuminen viedä aikaa. Tällaisissa tilanteissa erityisesti kaivataan tukea ja kuuntelijaa.

H1: Emmä oikeen viihtyny, mä olen niin kauan koton ollu, ku muuttus tänne yhtäkkii. Sairaalasta tuotiin tänne kun ei ne päästäny kottiin enää

H6: Kun mies kuoli ni kaikki ystävätkin katos, yhtään puhelua ei tullut. En oo koskaan ollut niin pettynyt ku nyt. Kukaan ei oo kysynyt nyt mitä minulle kuuluu. Sillohan ihminen on heikoimmillaan kun on surua

Haastateltavat olivat iäkkäitä ja tällöin on luonnollista, että ystävät ja sukulaiset ovat käyneet vähiin, ei ole välttämättä enää muita vierailijoita, kuin tukiystävä. Mikäli sukulaisia oli, voitiin kokea, että heillä ei ollut tarpeeksi aikaa. Tukisuhteen tärkeimmäksi anniksi mainittiin juttuseura ja se, että on joku joka kuuntelee ja välittää. Lisäksi tukiystävän kerrottiin antavan aikaansa kiireettä ja heidän käyntiensä kohentavan mielialaa.

H2: Ystävät on menny vähän vähiin ja sit kun ei itte missään käy ni sit se ruppee olemaan semmosta. Sukulaisetkin häipyvät yks toisensa jälkeen ettei oo enää niitäkään

H5: Kyl se on tärkeää tämmöselle ku on paljon kotona. Monta kertaa on niin ettei juttele kenellekään päivän aikana. Kaipaa juttuseuraa

H7: Tukiystävän käynti ja juttelu hänen kanssaan tuo hetkeksi hyvää mieltä

H8: Et sentään joku käy joka viikko juttelemas ku käy tylsäks ku en voi oikeen tehdä mitään ku en näe ni et on joku jonka kans jutella edes

Tukiystävä on odotettu vierailija. Tukiystävä voi käydä tuettavan luona 2–4 kertaa kuukaudessa sopimuksen mukaan. Useimmille riitti se, että tukiystävä käy kaksi kertaa kuukaudessa. Osa kaipasi viikoittaista vierailua.

H1: Kalenteriin on merkitty jo seuraava kerta ku tukiystävä tulee käymään

H8: Alhaalla on kans yks yksinäinen rouva. Kyl mä eilen illallakin istusin siel hänen luona ja hän tulee joskus tänne. Ihan kiva on et on tommonen ihminenki et joskus pääsee vähän juttelemaan. Ku tukiystävä ei käy ku kerran viikossa

Kysyessäni miten vaikuttaisi tuettavan arkeen, jos hänellä ei olisi tukiystävää. Olivat vastaukset suurimmaksi osaksi sen suuntaisia, ettei asiaa haluttu alkaa edes ajattelemaan. Tukiystävän käynteihin on totuttu ja niitä kaivataan. Mikäli nykyisen tukiystävän käynnit loppuisivat, haluttaisiin tilalle uusi tukiystävä.

H2: Kyl se varmaan aika huono tulis sit. Sit pitäis jostain joku muu

H7: Eipä tuota uskalla ruveta ajattelemaankaan

Tukiystäviin oli voinut muodostua luottamuksellinen ja läheinen suhde, joka tuo iloa ja jotain odotettavaa arkeen. Lisäksi ulkoilut ja niin sanottu ”tuulahdus ulkomaailmasta” tukiystävän muodossa tuovat vaihtelua arkeen. Tukiystävän käyntien ja heidän kanssaan käytävien keskusteluiden kerrottiin tuovan hyvää mieltä sekä laajentavan näkökulmia ja ajatuksia.

H5: Ilman tukiystävää ei tulis niin paljoo mentyä. Odotan et hän tulee, luotan niin paljon häneen et mennään sit yhdes. Hän ehdottaa aika paljon et mihin vois mennä. Mä jään tänne aika paljon vaik mul on ystävi. Niil on omat menos, ei ne niin tääl käy

H7: Tukiystävän käynnit ovat äärettömän tärkeitä. Seuraamme luonnon kehitystä keväisin ja kesällä ja syksyllä ja talvellakin kävellään ulkona. Keskustellaan säästä mutta myöskin muista asioista

H7: Minulla on täysi luottamus syntynyt tukiystävään

Tukiystävien käynnit rytmittävät tuettavien arkea ja tuovat kaivattua sisältöä ja vaihtelua muuten samanlaisina toistuviin päiviin ja viikkoihin.

H3: On se tietysti just niinku, se katkasee tavallas päivän. Just ku hän käy perjantaisin yleensä 10–12 ni sit on päivä puoles jo. Joko ollaan oltu ulkon melkeen koko aika. Sit rupee laittaa ruokaa ja sit ruokalevolle ni siin onki sit koko päivä

Merkityksellisyyden ja turvallisuuden tunne. Tärkeäksi koettiin se, että on jotakin odotettavaa. Tieto siitä, että tukiystävä tulee katsomaan ja auttaa tarvittaessa, luo merkityksellisyyden ja turvallisuuden tunnetta. Tukiystävän antamasta ajasta ja avusta oltiin erittäin kiitollisia.

H2: Nyttenki ku sit ku vaan on semmonen et haluis jonneki mennä tai olis joku et tarvis neuvoo ni voi apua pyytää...

H4: Mä olen niinku tottunu häneen. Me ollaan niinku siskoksia. Auttaa lääkärikäynneissä. Eik hän oo ihmeellinen, auttaa vaikken pyytänykään

H5: Tulis niin tyhjäksi elämä, otan sen niin tärkeäks. Ja pelkään jos hän kyllästyy minuun ku olen tämmönen höpöttäjä. Sit se ois kyl ihan et mist hakisin sit tämmöst läheist ystävää. Voin ihan soittaa hänelle jos tulee jotain

6.3 Tukiystävätoiminnan kehittämistarpeet

Kehittämistarpeita ei oikeastaan kukaan tuonut esille. Tukiystävätoiminta itsessään saattoi olla vierasta tuettaville, eivätkä he osanneet näin ollen antaa siitä palautetta. Haastateltavat pohtivat asiaa tukiystävän kanssa tehtävien asioiden muuttamisen näkökulmasta. Päällimmäiseksi nousi tyytyväisyys ja kiitollisuus tukiystäviä ja heidän antamaansa aikaa kohtaan. Vastauksista kävi ilmi, että tukiystävien kanssa tehtäviin asioihin oltiin tyytyväisiä. Tekemisen ei tarvinnut olla mitään sen ihmeellisempää, kuin keskustelua ja mahdollisesti ulkoilua.

H3: ei oikeestas tehdä mitään, jottai jutellaan, emmä oikeen osaa ajatella mitä pitäis pyytää

H2: Kyl se on semmosta mitä haluan. Emmää, kun emmää tiedä oikeen mitä ne muualla tekee. Mut mulla ei niinku henkilökohtasesti ole koska me sovitaan sit kaikki aina. Mää en tiedä mitä ne toiset, ehkä käyvät ulkonaki ja sitä meki ollaan täs aina ajateltu

H4: Kyl mä tykkään et kaikki on hyvin

H5: En mä oikeen tiedä mitä hänen sit kuuluu... Jos mä jottain tartten ni kyl hän heti auttaa. Istutaan ja jutellaan tai sit ihan vaan mennään ulos

H6: Emmie ossaa sit sen enempää, et varmaan siel yritetään niin pal ku voimavaroja on. Kyllähän yksin asuvat vanhukset ottavat mielellään vastaan palveluja. Jos joku edes kerran viikossa kävis

H7: En minä mitään muutosta osaa sanoa, se vaan jotenkin tuntuu että hänelle täytyis jotenkin korvata ku hän aikaansa käyttää

Tukiystävätoiminnassa on enemmän tukiystävää haluavia henkilöitä, kuin tukiystäviä. Haastateltavieni mukaan tukiystävän saaminen oli onnistunut melko nopeasti mutta poikkeustapauksiakin löytyy. Yksi tuettavista oli joutunut odottamaan tukiystävän saamista pitkään.

H5: Pidän tukiystävää erittäin tärkeänä, odotan oikein sitä päivää. Odotin kauan mut sit sain näin kivan...

Kysyessäni terveisiä tai kommentteja yleisesti tukiystävälle, Vanhustuen toimistolle tai minulle tutkijana, olivat kommentit positiivisia ja haastateltavat olivat mielissään siitä, että joku viitsii heidän kanssaan tulla juttelemaan. Kaikki eivät olleet käyneet ollenkaan Vanhustuen toimistolla mutta ne jotka olivat, antoivat positiivista palautetta ja kokivat, että siellä on otettu avosylin vastaan. Selkeä viesti oli, että tukiystävätoiminnalle on tarvetta ja sen halutaan jatkuvan.

H5: Ennen kesää ois kaivannu jottai tekemistä hiukan. Mukava kun voi mennä ja erilaisii ihmisii oli, jotka hääras omii juttujas. Semmost helppoa tekemistä

H5: Vapaaehtoistyö tärkeää ku löytyy semmosii luotettavii. Siin on sit itellä jo semmonen tahto. Vanhuksista löytyy sitä auttamista, täälläki on niin paljon

H5: Otettu avosylin vastaan, siel on aina autettu, neuvottu ja puhuttu (Vanhustuen toimistolla)

H7: Ruusuja annan kaikille jotka tätä järjestävät

H8: Nii, kyl se tietysti ihan hyvä tämä tämmönen tukiystävä on. Et on semmosiaki ihmisii et viittii tulla toisten tykö

7 TULOSTEN YHTEENVETO

Tutkimuksen tuloksista on havaittavissa, että tuettavat kokevat tukiystävän käynneillä olevan suuri merkitys arkensa rytmittämisessä ja rikastuttamisessa, eikä tukiystävästä haluttaisi missään nimessä luopua. Ilman tukiystävää ei tulisi välttämättä esimerkiksi ulkoilua ollenkaan, eikä olisi ketään juttuseurana. Tukisuhteen tuoma hyöty sekä positiiviset vaikutukset tuettavien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta ovat myös havaittavissa. Sosiaalinen vuorovaikutus, vaihtelu arjessa, liikunta ja mielekäs tekeminen kohentavat mielialaa ja pitävät osaltaan toimintakykyä yllä. Tuloksia tarkastellessani esiin nousi muun muassa toiminnan pitkäkestoisuuden merkitys tuettavalle. Koettiin tärkeäksi, että sama tukiystävä oli voinut käydä useamman vuoden ajan tuettavan luona ja heidän välilleen oli tällöin voinut muodostua luottamuksellinen ja läheinen suhde. Kokemus siitä, että voi luottaa tukiystävään ja tieto siitä, että hän tulee katsomaan ja välittämään, luo turvallisuuden tunnetta ja kokemuksen merkityksellisyydestä.

Toimintakyky ja hyvinvointi. Neljännessä iässä voi odottaa toimintakyvyn alenemista, jolloin yksin asuva tarvitsee tukea asioiden hoitoon ja ulkoiluun (Ylä-Outinen 2012, 23). Haastatteluista kävi ilmi, että vanhus saattaa pelätä kaatumista, eikä uskalla lähteä ulos yksinään. Kerrottiin, että tukiystävän kanssa on turvallisempaa lähteä ulkoilemaan ja tämä taas lisää osaltaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Liikunta parantaa fyysistä kuntoa ja hidastaa fyysisen suorituskyvyn heikkenemistä ja täten osaltaan auttaa suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. Fyysiset vaikutukset ovat tärkeitä myös kaatumisen ehkäisyssä. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.)

Muutokset toimintakyvyssä tai muuten elämässä voivat aiheuttaa mielialan laskua ja passiivisuutta mutta haastateltavien mukaan tukiystävän käynneillä ja ulkoiluavulla on mielialaa kohottava ja masennustiloja ehkäisevä vaikutus. Vanhuksen hyvinvoinnin kannalta olisi ensiarvoisen tärkeää harrastaa liikuntaa ja osallistua erilaisiin toimintoihin, sen verran kuin oma terveys sen sallii (Haarni

2010, 118–126). Mikäli toimintakyky on alentunut, voidaan apuvälineiden avulla käydä esimerkiksi kaupassa ja asioilla. Haastateltavat kokivat tärkeäksi, että pystytään liikkumaan siellä missä muutkin. (Niittymäki 2007, 41–42.)

Merkityksellisyys ja turvallisuudentunne. Myös iäkkäät ihmiset ovat yksilöitä omine tapoineen, kokemuksineen ja toiveineen. Heidän tulisi saada tuntea olevansa merkityksellisiä ja arvokkaita. Läheisten antama psyykinen tuki auttaa selviytymään, kun ilmaantuu erilaisia elämään kuuluvia muutoksia. (Kivelä 2009, 47.) Haastateltavat kertoivat, että heidän ystävänsä ja sukulaisensa olivat käyneet vuosien saatossa vähiin. Onkin luonnollista, että vanhemmalla iällä ei läheisiä juurikaan enää ole. Vaikka omaisia tai sukulaisia olisi ollutkin, voitiin kokea, että heillä on liian kiire omien menojensa kanssa tai he asuvat pitkän välimatkan päässä. Tukiystävän antaman tuen ja ajan koettiin olevan ensiarvoisen tärkeää, niin muutoksista selviytymisessä kuin arjen sujumisessakin.

Myös oman asenteen, suhtautumisen ja sisukkuuden merkitys vastoinkäymisten ilmaantuessa tiedostettiin. Tulosten mukaan tukiystävän käyntien myötä tuettavat saivat kokemuksen siitä, että heillä on merkitystä. Tuettaville oli tärkeää, että tukiystävä on valmis antamaan aikaansa kiireettä, tulee katsomaan ja kuuntelee juuri heitä. Tietoisuus siitä, että tukiystävältä saa tarvittaessa apua ja tukea, lisää turvallisuuden tunnetta.

Sosiaalinen vuorovaikutus. Haastateltavat kertoivat tukiystävien käyntien tuovan vaihtelua ja sisältöä muuten samanlaisina toistuviin päiviin ja viikkoihin. Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä tärkeämmäksi sosiaaliset suhteet ja toiminnot, kuten keskustelu ja vierailut tulevat. Yksinäisyys ja joutenolo nähdään elämäniloa vähentävinä tekijöinä, kun taas sosiaalinen vuorovaikutus tuo elämään sisältöä ja vaihtelua. (Kivelä & Vaapio 2011, 101–102.) Tukiystävän käyntien tärkeimmäksi anniksi mainittiinkin juuri juttuseura ja se, että on joku joka kuuntelee ja välittää.

Haastateltavien mukaan keskustelut tukiystävän kanssa toivat heille uusia näkökulmia ja ajatuksia, jotka osaltaan pitävät mielen virkeänä. Tukiystävien

kanssa voitiin muistella tuettavaan elämään sekä historiaan liittyviä tapahtumia. Muistelu voi olla voimaannuttavaa ja lisäksi mielen virkeänä pitäminen edistää muistin toimintaa. (Kan & Pohjola 2012, 25.)

Yksinäisyyden kokemus. Haastatteluista kävi ilmi, että kaikki tuettavat kokivat jollain tasolla olevansa yksinäisiä. Suurimmalla osalla haastateltavista oli joitain omaisia tai naapureita apunaan, toisilla ei ollut enää ketään tai sitten he asuivat kauempana. Vaikka omaisia tai muita ihmisiä ympärillä olisikin, voi vanhus silti kokea olevansa yksinäinen. Voimakkaiden yksinäisyyden tunteiden on todettu heikentävän elämänlaatua ja ne voivat edistää jopa fyysisten ja psyykkisten sairauksien syntyä (Kivelä 2009, 47). Yksinäisyyden kokemus ei välttämättä riipu siitä, kuinka paljon ihmisiä on ympärillä (Punnonen 2012, 62). Haastateltavista toiset kaipasivat luontaisesti enemmän sosiaalisia kontakteja ja juttuseuraa kuin toiset. Haastatteluista kävi myös ilmi, että kun toimintakyky on alentunut ja aikaa vietetään paljon yksin kotona, voi mieliala laskea. Tukiystävän käynneillä ja heidän tarjoamallaan juttuseuralla kerrottiin olevan piristävä ja mielialaa kohentava vaikutus.

Tukiystävätoiminnan kehittämistarpeet. Toiminta sinänsä ei ollut haastateltaville tuttua. Näin ollen he eivät osanneet oikein vastata kysymykseen toiminnan kehittämistarpeista. Asiaa ajateltiin ennemminkin tukiystävän kanssa tehtävien asioiden muutostarpeiden näkökulmasta. Muutostarpeita ei kuitenkaan tullut ilmi. Tuettavat toivoivat, että toiminta jatkuisi ja, että he saisivat pitää tärkeäksi ystäväksi kokemansa tukiystävän. He olivat tyytyväisiä tukiystävien antamaan tukeen, juttuseuraan ja ulkoiluapuun.

Haastattelemani tuettavat olivat yhtä lukuun ottamatta saaneet tukiystävän nopeasti. Tapaukset, joissa tukiystäväpyynnön jättänyt henkilö joutuu odottamaan pitkään ennen tukiystävän löytymistä, olisi tietenkin hyvä pystyä pitämään minimissä. Odotusaikoja voi pidentää moni tekijä, kuten muun muassa tukiystäväpyyntöjen suuri ja kasvava määrä ja erityistoivomukset tukiystävää tai tuettavaa kohtaan. Jotta toimintaa voidaan järjestää tehokkaasti, tarvitaan sekä taloudellisia että henkilöstöresursseja.

Tukiystävätoiminnan toteutukseen liittyy monia erilaisia tehtäviä, jotka eivät näyttäydy tuettaville. Tukiystävätoiminnan ohjaajan tehtäviä ovat muun muassa vapaaehtoisten rekrytoiminen, kouluttaminen ja ohjaaminen kehityskeskusteluineen. Lisäksi oman osansa työstä vaativat toiminnalle

oleelliset tukiystäväpyyntöjen vastaanottaminen ja kartoitus- ja sopimuskäyntien tekeminen. Nämä kaikki vievät oman osansa työajasta ja ovat tarpeellisia asioita laadukkaan toiminnan kannalta. Toimiva ja laadukas vapaaehtoistoiminta on hyvin organisoitua ja tavoitteellista, tämä taas vaatii toteutuakseen tarpeeksi resursseja (Mykkänen-Hänninen 2007, 53).

Turun Seudun Vanhustuki ry:n toiminta on organisoitua ja suunniteltua ja sille on ilmeinen tarve tulevaisuudessakin, kun yksinäisten vanhusten määrä tulevaisuudessa kasvaa. Tukiystävien avun turvin saadaan lisäresursseja itsenäisesti asuvien vanhusten tukemiseen, lisäksi tukiystävien tarjoama seura ja kuuntelu voivat vaikuttaa myös siihen, että vanhusten sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö yksinäisyyden torjumisessa vähenee. (Utriainen, J. 2011, 21.)

Suorat lainaukset haastateltavilta puhuvat omaa kieltään tukiystävätoiminnan merkityksestä. On selvää, että tukiystävätoiminta on tärkeää toimintaa vähentäen osaltaan vanhusten yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Keskusteluista kävi lähes poikkeuksetta ilmi, että arkea ilman tukiystävää ei uskalleta edes ajatella. Tukiystävä mahdollistaa ulkoilemisen, ajatusten vaihdon, kokemuksen merkityksellisyydestä ja turvallisuuden tunteen sekä rytmittää muuten samanlaisena toistuvaa, yksinäistä arkea. Voidaan siis todeta, että tukiystävän avulla mahdollistuvat monet asiat, joilla on todettu olevan merkitystä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta.

8 POHDINTA JA ARVIOINTI

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusmenetelmien luotettavuuden käsittelyssä voidaan käyttää validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä. Validiteetilla käsitellään sitä, onko tutkimuksessa tutkittu sitä mitä on luvattu ja reliabiliteetti taas käsittelee tutkimustulosten toistettavuutta. Nämä käsitteet ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä, mutta niitä voidaan käyttää soveltaen myös laadullisen tutkimuksen arvioinnissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Laadullinen tutkimus pyrkii kuvaamaan tai ymmärtämään tiettyä toimintaa sen sijaan, että se pyrkisi tilastollisiin yleistyksiin. Lisäksi laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida kokonaisuutena (Alasuutari 2011, 33). Tutkimukseni luotettavuuden parantamiseksi pyrin kokoamaan tästä tutkimusraportista mahdollisimman johdonmukaisen kokonaisuuden.

Tutkittavien säilyminen anonyymeinä on yksi keskeisistä tutkimuseettisistä normeista. Kerroin jo puhelimesta haastattelupyyntöä tehdessäni tutkittaville avoimesti tutkimuksen ja haastattelun toteutuksesta sekä siitä, että tutkittavien nimet eivät tule julki missään vaiheessa. Tutkimukseni kohteena ovat tuettavien kokemukset, joten väistämättä myös ihmisen yksityisyys nousee tutkimuksen kohteeksi, tällöin on toimittava erityisen avoimesti ja haastateltavia kunnioittavasti. Tutkimusta tehdessäni toimin rehellisesti noudattaen yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, aineiston säilyttämisessä ja hävittämisessä kuin esittämisessäkin. (Kuula 2006, 75–106; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Teemahaastattelu sopi tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi, sillä siinä edetään tiettyjen teemojen varassa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan. Tällöin tutkijan näkökulma ei hallitse haastattelua ja tutkittavien ääni tulee kuuluville. Teemahaastattelussa keskeisiä ovat tutkittavien antamat merkitykset ja tulkinnat asioista ja se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa.

(Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.) Mielestäni haastattelun keskustelunomaisuus ja vapaampi eteneminen teemasta toiseen, antoivat tilaa tutkittavien omille näkökulmille, joita en ollut suunnitelmavaiheessa osannut ottaa huomioon. Huomasin ensimmäisiä haastatteluja tehdessäni, että haastattelurungossa oli joitain tutkimuksen kannalta epäoleellisia kysymyksiä, joita karsin pois seuraavissa haastatteluissa. Vaikka haastattelurunkoa olisi voinut vielä hioa tarkemmin, koen kuitenkin saaneeni vastaukset tutkimuskysymyksiini ja juuri tuettavien kokemukset tulivat haastatteluiden myötä esille.

Tutkimuksen tulosten luotettavuuteen voidaan Hirsjärvin & Hurmeen (2011, 184–185) mukaan vaikuttaa muun muassa panostamalla laadukkaaseen haastattelumateriaaliin. Oleellista on hyvä haastattelurunko, muistiinpanot sekä toimivat tallennusvälineet. Haastatteluiden tallennusvälineenä käytin nauhuria. Luotettavuuden varmistamiseksi toimin kaikissa haastattelutilanteissa samalla tavalla, tarkistin nauhurin toimivuuden ja nauhoitin jokaisen haastattelun. Myös litteroinnissa ja aineiston analyysivaiheessa toimin samojen sääntöjen mukaan alusta loppuun. Tutkimuksessani tulokset sekä teoriatieto ovat linjassa keskenään ja tukevat toisiaan.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina tuettavien omissa kodeissa. Haastattelupaikkana tuettavien koti oli ainoa vaihtoehto jo heidän liikkumismahdollisuuksiensa kannalta. Lisäksi tuttu ympäristö ja rauhallinen, kahdenkeskinen keskustelutilanne mahdollistivat sen, että haastateltavat saivat rauhassa pohtia ja tuoda esille omia kokemuksiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 89.) Voidaan tietysti miettiä kertoivatko tuettavat totuudenmukaisesti kokemuksistaan ja ajatuksistaan vai kokivatko he, että pitää tuoda esiin vain myönteisiä asioita vieraalle haastattelijalle. Vastaukset kun olivat enimmäkseen hyvinkin positiivisia, eikä mahdollisia kehittämiskohteita tai epäkohtia mainittu oikeastaan ollenkaan.

8.2 Tutkimustulosten merkitys ja pohdinta

Tulokset antavat tärkeää tietoa tukiystävätoiminnan hyödyistä ja merkityksestä suoraan tuettavilta itseltään. Palveluita suunniteltaessa ja kehitettäessä sekä toimintaa arvioitaessa on tärkeää kuulla juuri heitä, joihin toiminta kohdistuu. Tässä tutkimuksessa tärkeässä osassa ovat neljättä ikäkauttaan elävien yksinäisten tuettavien omakohtaiset kokemukset vapaaehtoisen tukiystävän merkityksestä heidän arjessaan.

Tutkimukseni osoittaa sen, että tukiystävätoiminnasta on monia positiivisia hyötyjä tuettavien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta ja tuettavat toivovat toiminnan jatkuvan. Tutkimustuloksilla on merkitystä juuri toiminnan jatkumisen ja sen tavoitteiden toteutumisen arvioinnin kannalta. Tutkimusraporttini lähetetään myös Raha-automaattiyhdistykselle, joka rahoittaa toimintaa.

Vapaaehtoistoiminnan merkitystä voidaan pohtia myös ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Suuret ikäluokat eläkkeelle jäädessään kaipaavat sisältöä elämäänsä ja hakeutuvat yhä useammin vapaaehtoistoimintaan mukaan. Äyräväisen ym. (2012, 172–182) tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyöhön perustuvassa suhteessa on kyse molemminpuolisesta kiitollisuudesta. Vapaaehtoistoiminta on tärkeää niin tuettavien kuin vapaaehtoisena toimivienkin kannalta. Vapaaehtoisetkin saavat omaan elämäänsä sisältöä ja positiivisia kokemuksia vapaaehtoistoiminnan kautta. Näistä positiivisista vaikutuksista voi seurata muun muassa se, että heidän oma sosiaali- ja terveystalouden tarpeensa vähenee. Ennaltaehkäisevien palveluiden osuuden ollessa kasvussa palvelukokonaisuutta suunniteltaessa, tarvitaan erilaisia hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia palveluita, tällöin esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan tuoma lisäresurssi tulee tarpeeseen.

Tukiystäville järjestetään kehityskeskusteluita ja tukipalavereita, jotka ovat tärkeä osa toimintaa ja mahdollistavat tuen saannin joskus henkisestikin kuormittavissa tilanteissa. Lisäksi ne osoittavat, että heidän vapaaehtoisesti tekemäänsä työtä arvostetaan. Olisi hyvä pohtia, että pitäisikö myös tuettavien

kuulumisten kysely ottaa käytäntöön jollakin tavalla. Tukiystävätoiminnan ohjaajaan voi toki aina olla yhteydessä, mikäli epäkohtia ilmenee, mutta tutkimukseni pohjalta voitaisiin suunnitella uudenlaisia toimintatapoja, joiden avulla tuettavien ja tukisuhteen kuulumisia voidaan jatkossa kysellä säännöllisin väliajoin. Mietittäväksi jää tapahtuisivatko kyselyt sitten kyselylomakkeella, kasvotusten keskustelemalla vai esimerkiksi puhelimitse. Lisäksi jatkotutkimuksen avulla voitaisiin selvittää esimerkiksi tuettavien omaisten näkemyksiä tukiystävätoiminnan merkityksestä.

Itselleni tutkimuksen tekeminen oli opettavainen ja mielenkiintoinen prosessi. Työskentely vanhustyön parissa on kiinnostanut minua jo pidemmän aikaa ja oli mielenkiintoista päästä haastatteluiden puitteissa keskustelemaan ikäihmisten kanssa sekä kuulla heidän kokemuksiaan ja tarinoitaan.

Tulevaisuudessa vanhustyöhön tarvitaan entistä enemmän työvoimaa ja monipuolista ammatillista osaamista. Sosionomi (AMK) voi tarjota vanhustyöhön monipuolista osaamista huomioidessaan asiakkaan yksilöllisyyden ja asiakaslähtöisen työskentelytavan. Sosionomi (AMK) tiedostaa ihmisen kokonaisvaltaisuuden merkityksen, ottaen huomioon asiakkaan fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset tarpeet.

Tulevaisuudessa vanhukset asuvat yhä pidempään kotona ja ovat yhä yksinäisempiä. Tällöin heillä voi olla vaara syrjäytyä yhteiskunnasta. Sosionomi (AMK) pyrkii ohjaustaidoillaan ja erilaisten työmenetelmien avulla lisäämään asiakkaan osallisuutta, aktiivisuutta ja omatoimisuutta, vähentäen näin osaltaan syrjäytymisriskiä. Sosionomi (AMK) on perehtynyt hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta tukeviin palvelujärjestelmiin, hän ymmärtää moniammatillisuuden merkityksen ja hallitsee palveluohjauksen.

LÄHTEET

- Alasutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Bond, J., Brittain K., Corner, L. 2006. Social Aspects of Ageing. Women's Health Medicine, Volume 3, Issue 2, March-April 2006. 78 – 80.
- Casiday, R., Kinsman, E., Fisher, C. Bamba, C. 2008. Volunteering an health: What impact does it really have?. Viitattu 23.10.2014. <http://www.ivr.org.uk/images/stories/news-item-attachments/summary-report-21st-july-20082.pdf>.
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä: Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.
- Hakonen, S. & Suomi, A. 2008. Seniorien toimeentulo ja palvelut. Teoksessa Hakonen, S. & Suomi; A. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 85.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Kan, S. & Pohjola, T. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kivelä, S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Kivelä S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. 1. painos. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahtinen, M. 2004. Välittämisen etiikka vanhustyön lähtökohtana. Teoksessa Kankare, H. & Lintula, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 50 – 56.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 9. painos 2010. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn turvaamisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.
- Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta - kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. laitos, 3. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia. Sarja B: oppimateriaalit 6. Helsinki: Yliopistopaino.

Niittymäki, A. 2007. Sosiaalisen tuen merkityksiä ikääntyneen arjen hyvinvoinnille. Teoksessa Eräsaari, L., Niittymäki, A., Myllykoski, P. (toim.) Vanhusten arjen tukena. Tampere: NääsVille ry, 41 – 42.

Näshlindh-Ylispanjar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Oldenburg-Tiitto, J. Henkilökohtainen tiedonanto 29.10.2014. Yhdistyksen toimintaan liittyviä lukuja.

Onyx, J., Warburton, J. 2003. Volunteering and health among older people: a review. Australas J. Ageing. 22 (2): 65 – 69.

Punnonen, R. 2012. Vuosia elämään - Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

STM 2013. Sosiaali- ja terveyspalvelut edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 5.11.2014. http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut.

Suomen Kuntaliitto 2014. Turun kaupungin ikääntymispoliittinen strategia vuosille 2009 – 2012. Viitattu 24.10.2014. http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/ikaantymispoliittiset-strategiat/Documents/0100_turku.pdf.

THL 2013a. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. Viitattu 1.11.2014. www.sotkanet.fi > eri ikäryhmien prosentiosuus väestöstä 31.12 > väestöennusteet.

THL 2013b. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. Viitattu 1.11.2014. www.sotkanet.fi > sosiaali-, terveys- ja väestötiedot > väestön sosiaalinen ympäristö > huoltosuhte, demografinen.

Tilastokeskus 2013. Väestö vanhenee – heikkeneekö huoltosuhte? Viitattu 7.11.2014. http://www.stat.fi/tup/vl2010/art_2013-02-21_001.html.

Tukiystävätoiminnan koulutusmateriaali 2014. Turun Seudun Vanhustuki ry. (Painamaton julkaisu, 2014).

Tukiystävätoiminnan käsikirja 2014. Turun Seudun Vanhustuki ry. (Painamaton julkaisu, 2014).

Tukiystävätoiminnan toimintakertomus 2013. Turun Seudun Vanhustuki ry. (Painamaton julkaisu, 2014.)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Turun Seudun Vanhustuki ry 2014. Viitattu 28.4.2014. <http://www.vanhustuki.fi/>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Viitattu 27.5.2014. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2011. Ikäpolitiikasta elämäntulkupolitiikkaan – ikäaparaatti alueiden kehittämiseen. Viitattu 24.10.2014. <http://www.tem.fi/files/29991/ikatyoryhma.pdf>.

Utriainen, J. (toim.) 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Utriainen, J. 2012. Vapaaehtoistoiminnan vaikutusten tunnistaminen ja osoittaminen vanhuustyössä. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 3/2012. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Vaarama, M., Luomahaara, J., Peiponen, A., Voutilainen, P. 2001. The Whole Municipality Working Together for Older People. Perspectives on the Development of Elderly People's Independent Living, Care and Services. Helsinki: STAKES

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki: kotona asuvien palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia. Itä-Suomen yliopisto. Joensuu: Kopijyvä Oy.

Äyräväinen, I., Lyyra, T-M., Lintunen, T., Rantanen, T. 2012. Vastavuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden henkilöiden kokemana. Gerontologia 26 (3): 172 – 182.

Teemahaastattelun kysymykset

HAASTATTELULOMAKE

Tukiystävätoiminnan merkitys tuettavan näkökulmasta

Haastateltava:

Päivämäärä:

Kellonaika:

TAUSTATIEDOT:

- Ikä?
- Asuuko yksin?
- Kotihoito/muut palvelut, kuinka usein, mitä apua?

1. TOIMINNAN SISÄLTÖ:

Tukiystävätoiminta

- Tietääkö mikä yhdistys järjestää tukiystävätoiminnan? Entä kuka rahoittaa?
- Tukisuhteen kesto?
- Odottiko pitkään tukiystävää?

Tukisuhteen sisältö

- Kuinka usein tapaa tukiystävän kanssa? Onko tapaamistiheys hyvä?
- Kuinka kauan viettää aikaa tukiystävän kanssa kerrallaan? Onko se hyvä määrä?
- Minkälaisia asioita tekee tukiystävän kanssa?

Palveluohjaus

- Onko saanut tukiystävätoiminnan ohjaajan kautta tietoa muista palveluista (esim. kartoitus/sopimuskäynneillä)?
- Jos on ollut ongelmatilanteita, onko saanut toimistolta/ohjaajalta apua?
- Minkälaisia ongelmia/kysymyksiä/tilanteita on ollut?

2. TOIMINNAN MERKITYS:

- Onko omaisia, joiden kanssa yhteyksissä? Kuinka usein?
- Onko naapureita/ystäviä, joiden kanssa yhteyksissä? Kuinka usein?
- Miten tärkeänä pitää tukiystävän käyntejä? Miksi?
- Miten vaikuttaisi tuettavan arkeen, jos tukiystävätoiminta loppuisi kokonaan?

3. TOIMINNAN ANTI HYVINVOINNILLE:

Hyvinvointi tuettavan näkökulmasta

- Minkälaiseksi tuettava kokee vointinsa tällä hetkellä?
- Mitä tuettavan omasta mielestä hänen hyvinvointiinsa kuuluu?
- Mitkä asiat tai kokemukset ylläpitävät/vahvistavat tuettavan hyvinvointia?

Tukiystävän rooli

- Kokeeko tukisuhteen vaikuttaneen hyvinvointiinsa jollain tavalla?
Miten?
- Yksinäisyyden ja turvallisuuden tunteet?
- Tekisikö samoja asioita ilman tukiystävää?

4. KEHITTÄMISEHDOTUKSET:

- Onko saamanne tuki ollut sellaista, jota toivoitte?
(Toimiston puolelta? Tukiystävältä?)
- Miten kehittäisitte tai parantaisitte toimintaa?
- Muita kommentteja/terveisiiä?

Suostumus haastatteluun osallistumisesta



Hei!

Opiskelen sosionomiksi Turun ammattikorkeakoulussa ja teen tutkimusta liittyen Turun Seudun Vanhustuen tukiystävätoimintaan. Erityisesti minua kiinnostaa teidän omakohtaiset kokemuksenne tukiystävätoiminnasta.

Tietoa tutkimuksesta:

- Tutkimus on luottamuksellinen, nimenne ei tule näkyville
- Haastattelu tallennetaan nauhurille, materiaalia käytetään vain tässä tutkimuksessa sekä apuna tukiystävätoiminnan kehittämisessä
- Valmis tutkimus on julkinen ja julkaistaan mahdollisesti internetissä

Pyydän teitä ystävällisesti rastittamaan ja allekirjoittamaan alla olevan suostumuksen.

Ystävällisin terveisin,

Sini Eronen
Sosionomiopiskelija, Turun Ammattikorkeakoulu

Nimi: _____

Osallistun haastatteluun ja materiaalia saa käyttää tutkimukseen

Allekirjoitus: _____

