

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Risto Peltola

VIDEOESITYS: IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA YHTEISÖHAR-
RASTAMISESTA

Opinnäytetyö
Syyskuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
(013) 260 600

Tekijä
Risto Peltola

Nimeke
Videoesitys: Ikääntyneiden kokemuksia yhteisöharrastamisesta
Toimeksiantaja
Karelia ammattikorkeakoulu, Ikäosaamisen oppimis- ja palveluympäristö Voimala.

Tiivistelmä

Suomalaisen väestön ikääntyminen on yhteiskunnallisesti haastava tekijä, joka aiheuttaa muutospaineita palvelujärjestelmälle. Työni lähtökohtana on nähdä ikääntyvät yhteisöjen aktiivisina toimijoina ja niiden tärkeänä osana Palvelujärjestelmää voidaan tukea kannustamalla ikääntyneitä mukaan yhteisötoimintaan ja käyttämään omaehtoisesti voimavarojaan, sekä sosiaalisia verkostojaan hyvinvoinnin luomiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda videomuotoinen esitys, jossa ikääntyneet kertovat omasta harrastamisestaan. Videoesityksen painopiste oli yhteisöllisessä harrastustoiminnassa. Työn tarkoituksena oli tehdä näkyväksi ikääntyneiden harrastamista, sekä kannustaa ikääntyneitä harrastustoiminnan pariin.

Työ on toteutettu Karelia-ammattikorkeakoulun ikäosaamisen oppimis- ja palveluympäristö Voimalan toimeksiantona. Tuotos on tehty yhdessä kolmen eri harrastusyhteisön kanssa, joiden jäseninä on ikääntyneitä henkilöitä. Videoesityksen taustateoria on hankittu aiheeseen liittyvistä tutkimuksista ja asiantuntijoiden lausunnoista. Videotuotos on arvioitu mukana olleiden keskeisten toimijoiden kanssa. Arvioinnin perusteella videotuotos soveltuu tarkoitukseensa.

Kieli
suomi

Sivuja 52
Liitteet 6
Liitesivumäärä 7

Asiasanat

Ikääntynyt, kolmas ikä, harrastaminen, yhteisö, videoesitys



THESIS
August 2015
Degree Programme in Social Welfare Work

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
FINLAND
+358 13 260 600

Author
Risto Peltola

Title
A video Presentation: Elderly People's Experiences of Community Activity

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences VOIMALA

Abstract

Aging of the Finnish population is a challenge in the society, and it causes pressure to make changes in the service system. The basis of my work is to see elderly as active participators and part of the society. The service system can be supported by encouraging the elderly to participate in the community activities and to use their resources and social networks to create wellbeing.

The goal of this thesis was to create a video presentation where the elderly tell about their activities. The video focused on communal leisure activities. Its purpose was to shed light on activities of the elderly and to encourage them to join activities.

This functional thesis was commissioned by the Learning and Service Environment Voimala in the Centre for Social Services and Health Care of Karelia University of Applied Sciences. The video was made with three different leisure associations who have elderly people as members. The background theory of the video production is from studies and professional statements related to the subject. The video has been reviewed by the people involved. Based on these reviews the video is well suited for its purpose.

Language
Finnish

Pages 52
Appendices 6
Pages of Appendices 7

Keywords

elderly, the third age, activities, community, video presentation

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	6
2	Ikääntynyt	7
3	Väestön nopea ikääntyminen yhteiskunnallisena haasteena	9
4	Kolmas ikä ja aktiivinen elämäntapa	10
5	Ikääntyneiden harrastaminen	13
6	Hyvinvoinnin käsite	17
7	Sosiaalinen pääoma	18
8	Toimijuus ja toimintakyky	22
	8.1 Toimijuus	22
	8.2 Toimintakyky	23
	8.3 Sosiaalinen toimintakyky	24
	8.4 Fyysinen toimintakyky	25
	8.5 Psykkinen ja kognitiivinen toimintakyky	25
9	Ikääntyneiden harrastuskokemuksiin liittyvät aiemmat opinnäytetyöt	26
10	Opinnäytetyön lähtökohdat ja kokonaisprosessi	27
	10.1 Tutkiva kehittämishanke	27
	10.2 Kokonaisprosessin kuvaus	28
	10.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	29
	10.4 Opinnäytetyön toimintaympäristö	30
	10.5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	32
11	Tiedonkeruu ja menetelmälliset valinnat	33
	11.1 Teemahaastattelu	34
	11.2 Keskustelu	35
	11.3 Osallistaminen	35
	11.4 Opinnäytetyön dokumentointi	36
12	Videoesitys ja sen työstämisen vaiheet	37
	12.1 Valmistelut ennen videon kuvaamista	37
	12.2 Valmiin videon esittely	38
	12.3 Videon työstäminen	39
	12.4 Videotuotoksen arviointi	41
13	Pohdinta	42
	13.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi	43
	13.2 Luotettavuus ja eettisyys	43
	13.3 Opinnäytetyön tarkoituksen toteutuminen	45
	13.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys	45
	13.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat	46
	Lähteet	47

Liitteet

Liite1	Toimeksiantosopimus
Liite2	Opinnäytetyön prosessikaavio
Liite3	Saatekirje
Liite4	Suostumuslomake
Liite5	Teemahaastattelulomake
Liite6	Videotuotoksen arviointilomake

1 Johdanto

Suomalainen väestö ikääntyy muita EU-maita nopeammin, ikääntyneiden absoluuttisen lukumäärän kasvaessa suhteessa muihin ikäryhmiin (Karisto & Konttinen 2004, 11–15; Räsänen 2011, 17–18; Findikaattori 2016). Väestön ikääntyminen aiheuttaa huolta, sillä se vaikuttaa oleellisesti yhteiskuntamme toimintoihin, kuten kulutukseen, asumiseen, terveydenhuoltoon ja sosiaalipolitiikkaan (Vartia & Ylä-Anttila 1993, 307–308). Ikääntymiseen liittyvät muutokset eivät liity pelkästään ikääntyneiden määrän kasvuun, sillä myös ikääntymisen kulttuuri on muutoksessa. Muutosta voidaan havainnoida tarkastelemalla kolmanteen ikään kuuluvien elämäntyyliä, joihin kuuluu yksilölliset elämänvalinnat osana aktiivista vapaa-aikaa. (Salonen 2015; Kautto 2004.) Työni perustuu ajatukselle, jonka mukaan palvelujärjestelmää voidaan tukea kannustamalla ikääntyneitä mukaan vapaa-ajan aktiviteetteihin ja yhteisötoimintaan. Ikääntyneiden vapaaajalla näyttäisi olevan merkittävä rooli hyvinvoinnin rakentajana (Salonen 2015).

Opinnäytetyöni toimeksiantaja toimi Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimala. Työn tarkoituksena oli tehdä näkyväksi ikääntyneiden harrastamista, sekä heidän kokemuksiaan harrastamisesta. Lisäksi työn tarkoituksena on kannustaa ikääntyneitä harrastustoiminnan pariin.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli toteuttaa videomuotoinen esitys, joka tuo esille ikääntyneiden kokemuksia yhteisössä harrastamista. Videoesitys toteutettiin yhteisöllisessä harrastustoiminnoissa mukana olevien ikääntyneiden kanssa.

Raporttini teoreettisessa osuudessa määrittelen ikääntyneen käsitteen ja avaan ikääntymiseen liittyvää yhteiskunnallista haastetta. Lisäksi perustelen työtäni ja avaan muita työni kannalta keskeisimpiä käsitteitä, kuten kolmannen iän käsitettä, sekä sosiaalista pääomaa. Raportin loppupuolella esittelen työn kokonaisprosessia ja lähtökohtia, sekä arvioin opinnäytetyötäni. Viimeisessä osiossa tuon esille pohdintaa opinnäytetyöstäni.

2 Ikääntynyt

Vallitseva vanhuskuva muodostuu aina kulloisenkin ajan, yhteiskunnan, ideologian, käytännön toiminnan ja tiedontuottajien vaikutuksessa. Vanhuskuvamme olla peräisin politiikan tasolla tapahtuvista suunnanmuutoksista, tai ne voivat perustua todellisiin yksilötasolla tapahtuviin muutoksiin. (Rintala 2003, 17.) Esi-tetyt mielikuvat muovaavat ajatuksia ikääntyneistä, sekä vaikuttavat käsityk-siimme ikääntyneistä. Ne myös heijastuvat ikääntyneiden saamaan kohteluun sekä vaikuttavat ikääntyneiden itsensä minäkuvaan. (Hytti, Lyyra, Lumme-Sandt 2010.) Vanhuuden alkamista on hankala määritellä, toisen henkilön elin-voima voi olla huipussaan seitsenkymmppisenä, kun taas toinen samanimäinen voi olla elämänsä ehtopuolella. Vanheneminen tapahtuu samanaikaisesti kai-kille, mutta vanhuuteen liittyvä muutos on hyvin yksilöllistä. (Tuohino & Valvan-ne 2016, 30.)

Vasta 1980-luvun loppupuolelta lähtien ikääntymistä koskevat arvioinnit alkoivat perustua yksilössä tapahtuvien ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten seurantaan. Käytännössä tämä tarkoitti, että vanhan ihmisen tilannetta alettiin vertaamaan suhteessa hänen jo elettyyn elämäänsä. Samoihin aikoihin suoma-laisessa keskustelussa alettiin ikääntyneistä puhumaan aktiivisina kolmannessa iässä, tai muiden tuesta riippuvaisina neljännessä iässä olevina, sekä näke-mään ikäihmiset myönteisemmässä valossa. (Rintala 2003, 200.) Tämänhetki-siä keskusteluja hallitsee kaksijakoinen vanhuskuva, jonka toinen puoli edustaa kiiltokuvamaista miellyttävää vanhenemistä ja toinen puoli pysyttelee raihnauden täyteisessä vanhuskuvassa (Saarenheimo 2014, 3–5).

Nykypäivinä ikää ei enää määrittele yksinomaan eletty vuodet, sillä varteenotet-tavia iän mittareita ovat myös koettu elinikä, sekä fyysinen elinikä. Yleinen ko-kemus ikääntyneiden omasta vanhenemisestä on, että fyysisesti on alettu van-henemaan, mutta henkisesti ollaan vielä nuoria. (Karisto 2004.) Vuosina 1926–1950 syntyneille vastaajille tehdyssä tutkimuksessa osoittautui että kokemus vanhuudesta alkoi osalla jo parinkymppin ikävuosista. Kaikista vastaajista noin puolet ilmoitti vanhuuden alkavan noin 60–70-ikävuosien kieppeillä. (Karisto &

Konttinen 2004, 66.) Vastaavasti suomalaisessa ikägallupissa yli 15-vuotiaiden vastaajien mielestä vanhuus alkoi keskimäärin 72 ikävuoden paikkeilla. Mitä vanhempi vastaaja oli, sitä myöhemmin vanhuuden koettiin alkavan. (Valkonen 2013.)

Eloisa ikä-kyselytutkimuksen mukaan seniori ja ikäihminen ovat termeinä parhaita kuvailemaan vanhaa ihmistä (Rahkonen & Mäkinen 2013). Vanha ihminen ei kuitenkaan ole osuva käsite kuvailemaan tuotoksessa mukana olleita henkilöitä, sillä vain osa heistä kuului iältään senioreiden tai ikäihmisten joukkoon. Niinpä päädyn valitsemaan työni kohdejoukkoa kuvaavaksi käsitteeksi ikääntyneen. Ikääntyminen on läpi elämän jatkuva monimutkainen prosessi jolta ei iästä riippumatta kukaan voi välttyä, ikääntyneistä puhuttaessa voitaisiinkin puhua meistä kaikista. Virallinen lakiteksti määrittelee ikääntyneen vanhuuseläkkeen saajaksi (Saarenheimo 2014, 4).

Selventääkseni tekstiäni lukijalle ja omaa työskentelyä helpottaakseni teen linjavedon ja rajaan ikääntyneen käsittämään henkilöitä, jotka kokevat itsensä ikääntyneeksi. Kaikkia työni ikääntyneitä yhdistää kuitenkin eläkeläisen status. Raporttini teoreettisessa osuudessa tarkoitan ikääntyneellä yli 65-vuotiasta henkilöä.

Eläkkeelle siirtyminen nähdään elämän isona murrosvaiheena. Työelämän jäädessä sivuun ihmisen arki muuttuu vääjäämättä. Eläkeiän kynnyksellä olevat näkevät eläkkeelle siirtymisen tuovan mukanaan esimerkiksi mahdollisuuden harrastaa enemmän kuin mitä työelämässä on aikaa harrastaa (Dufva 2012, 102; Haarni 2010, 40–52.) Aiemmin eläkevuodet miellettiin työn jälkeisiksi levon aikakaudeksi ja ne koettiin vaatimuksista vapaaksi ajaksi. Nykyään eläköityminen merkitsee monille kiirettä ja puuhaa. (Saarenheimo 2014, 6.)

3 Väestön nopea ikääntyminen yhteiskunnallisena haasteena

Ikääntyneitä on ollut aina, mutta nyt Suomalainen väestö ikääntyy huimaa vauhtia. Ikääntyneimpien määrä kasvaa eniten, mutta myös nuorempi väestöosan määrä on noususuhdanteessa (Jyrkämä 2007b, 267–268). Suomalainen väestö ikääntyy muita EU-maita nopeammin, ikääntyneiden absoluuttisen määrän noustessa suhteessa muihin ikäryhmiin verrattuna (Karisto & Konttinen 2004, 11–15). Yleisesti ottaen tämä on nostettu esille koko 2000-luvun gerontologiassa tutkimuksessa ja ikääntymiseen liittyvässä keskustelussa (Salonen 2015; Karisto & Konttinen 2004; Koskinen & Lundqvist & Ristiluoma 2012).

Väestön ikärakennetta kuvataan yleensä huoltosuhteella, joka huomioi ikäihmisten ja lasten määrää suhteessa työikäiseen väestöön (Luoma, Rätty, Moisio, Parkkinen, Vaarama, Mäkinen 2003, 9). Vuonna 1950 yli 65-vuotiaiden määrä suomalaisesta kokonaisväestöstä oli 6,6 prosenttia. 2000-luvun taitteessa heidän määrä oli noussut yli 15 prosenttiin. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 27). Ennustetusti vuonna 2030 65-vuotiaiden suhteellinen osuus tulee olemaan 26 prosenttia ja vuoteen 2060 mennessä heidän osuuden oletetaan nousevan 29 prosenttiin. (Tilastokeskus 2015).

Ikääntyneen väestön kasvua selittää useat tekijät. Suurimpana tekijänä voidaan pitää eliniän pitenemistä, jota terveydenhuollon paraneminen ja sitä seurannut lapsikuolleisuuden väheneminen on tukenut. Osaltaan ikääntyneiden osuuden kasvua on tukenut 1950-luvulta alkanut syntyvyyden lasku. Karkeasti sanottuna kasvuun on vaikuttanut yleisen hyvinvoinnin ja elintason kasvu. (Jyrkämä 2007b.) Taustatekijöinä on siis varsin myönteinen kehitys, joka samalla tuottaa muutosta ja haastetta yhteiskunnan toimintoihin.

Yleisellä asennetasolla Suomessa arvostetaan ikääntyneitä. Nuorimmat yli 15-vuotiaat eivät pidä väestön ikääntymistä hyvänä asiana, kun vastaavasti yli puolet kahdeksankymppisistä pitää väestön ikääntymistä positiivisena asiana. (Valkonen 2013.) Suurimääräinen nopea väestön ikääntyminen ja huoltosuhteen heikkeneminen nähdään helposti yhteiskunnan taloutta kuormittavana tekijänä

vaikuttaen kaikkiin hyvinvointiyhteiskunnan osa-alueisiin. Ikääntyneiden määrän absoluuttisen määrän kasvun keskeisenä haasteena voidaan pitää ennätyslisen korkeaa eliniänodotetta, sekä toisaalta sitä, että eläkkeelle on siirtymässä suurempi määrä ihmisiä (Ruotsalainen 2013; Kiander, Riihelä & Sullström 2004). Väestön ikääntyessä myös hoito- ja hoivamenoja joudutaan kasvattamaan. Menojen kasvun määrään vaikuttaa pitkälti se, kuinka hyväkuntoisia ikäihmiset tulevaisuudessa ovat. (Tilastokeskus 2017.) Positiivisena asiana voidaan pitää tutkimustuloksia, jotka osoittavat tämän päivän ikääntyneiden olevan suurelta osin hyväkuntoisia, terveitä ja toimintakykyisiä ihmisiä, joilla on hyvät edellytykset aktiiviseen elämään ja harrastuksiin (Koskinen & Riihiaho 2007, 304).

4 Kolmas ikä ja aktiivinen elämäntapa

Muuttuva ikääntyminen yhdistettynä eläkeläisten määrän kasvuun synnyttää uudenlaisen ikääntyneiden kulttuurimallin. Vastaava kulttuurinmuutos tapahtui suomalaisessa yhteiskunnassa, kun 1960-luvulla nuorten suhteellinen määrä kasvoi suurten ikäluokkien tullessa nuoruusikäen. (Karisto & Konttinen 2004, 14.) Nykyään eläkeikään saapuvilla on erilaisia odotuksia eläkeajalta, he eivät entiseen tapaan omaksu vanhuksen mallia, vaan eläkeläisyyden roolia täyttään uudenlaisilla elämäntyyyleillä ja odotuksilla, joita emme osaa vielä täysin ennustaa (Karisto & Konttinen 2004, 14). Osa väestöasiantuntijoista puhuu Peter Laslettin lanseeraamasta kolmannen iän teoriasta, joka omalta osaltaan kertoo ikääntyneiden kulttuurin muutoksesta (Jyrkämä 2013b, 89-96; Salonen 2015; Karisto 2004, 93).

Kolmatta ikää edustavat ne aktiiviset ja toimintakykyiset ikääntyneet henkilöt, jotka eivät ole enää kiinni jokapäiväisessä työelämässä, eikä toisaalta koe olevansa vanhuksiakaan. Ikävaiheeseen kuuluu toimintakykyinen, aktiivinen ja aikaansaava elämäntapa. (Karisto 2004, 91.) Nuorisokulttuurin tavoin kolmas ikä voidaan nähdä kulttuurina, joka vastustaa kaikkea perinteistä vanhuutta edustavaa (Saarenheimo 2014, 9).

Kolmasikäläisten ajanviettoa voidaan luonnehtia vapaaehtoiseksi ja mielekkääksi toiminnaksi, joka tapahtuu kotiympäristössä tai myös sen ulkopuolella. Kolmasikäläisten toimintaan osallistumisen olennainen edellytys on, että osallistuminen ei välttämättä vaadi kovin pitkäaikaista tai jatkuvaa sitoutumista. (Koskinen, Hakapää, Maranen, Piekkari 2007, 304.)

Aktiivinen ikääntyminen on tunnettu amerikkalaisessa gerontologiassa jo reilut 50 vuotta, mutta eurooppalaiseen politiikkaan se rantautui vasta 1990-luvun loppupuolella. Aktiivisen ikääntymisen lisäksi alettiin puhumaan positiivisesta ikääntymisestä, joka pitää aktiivisuuden lisäksi sisällään ajatuksen toimintakykyisyydestä vireydestä ja henkisestä kehitymisestä. Näiden tavoitteena on työntää riippuvuutta syrjään ja vähentää hoivan tarvetta, lisäten tuottavuutta ja taloudellista tehokkuutta. (Julkunen 2008, 27.)

Työni kohderyhmä ei kuitenkaan ole vain aktiiviset kolmasikäläiset ja kyseistä käsitettä onkin tarkasteltava kriittisesti. Kolmasikäläisten elintavat eivät kosketa kaikkia ikääntyviä, vaan enemminkin etuoikeutettua hyvinvoivien ikäryhmää. (Karisto 2004, 91; Jyrkämä 2007b). Lisäksi aktiivisen kolmasikääläisyyden korostaminen voi johtaa heikompikuntoisten neljännestä iän edustajien ikäsortoontaan häilyttäen heidän tuen tarpeitaan (Saarenheimo 2014, 11). Vaikka kaikki ikääntyvät eivät tule tulevaisuudessakaan olemaan aktiivisia ja toimeliaita kolmasikäläisiä, tästä huolimatta ilmiön olemassaoloa ei voida kiistää (Karisto 2004, 91; Jyrkämä 2007b). Nostan kolmasikääläisyyden käsitteen esille siitä syystä, että kolmasikäläisten aktiivinen elämäntapa nähdään hyvinvointia ja kansantaloutta tukevana. Esimerkiksi osa kolmasikääläisistä jatkaa työuraansa pitkälle, kerryttään samalla varallisuuttaan kuluttamalla sitä palveluihin ja hyödykkeisiin. (Honkapohja 2012; Kiander, Riihelä & Sullström 2004, 104).

Yhteiskunnallisella tasolla kolmanteen ikään latautuu paljon odotuksia. Yksilön pitäisi jaksaa työelämässä aikaisempaa pidempään. Hänen myös toivotaan pärjäävän itsenäisesti, ilman avuntarvetta mahdollisimman pitkään. Tällä pyrittäisiin välttämään hoivapalvelujen käyttöä ja säästämään julkisen sosiaaliturvan resursseja. (Salonen 2015, 9.) Samoilla linjoilla näyttäisi olevan myös osa ikääntyneistä. Eloisa ikä-kyselytutkimuksen reilu puolet yli 79-vuotiaista vastaajista

kannattaessaan ajatusta siitä, että ihmisen tulisi kantaa kortensa kekoon vielä vanhalla iällä osallistumalla enemmän vapaaehtoistyöhön. Toisaalta alle 79-vuotiaista vastaajista vain neljännes oli heidän kanssaan samaa mieltä. (Rahkonen & Mäkinen 2013, 12.)

Hyvinvointivaltion poliittisten ja taloudellisten, sekä yksilöllisten elämänvalintojen risteyttäminen on ratkaisematon haaste, joka tulee entistä ajankohtaisemmaksi lähitulevaisuudessa. Vapaa-aika ja sen sisältämät aktiviteetit hyvinvointikokemuksineen on osaltaan yksi avaintekijä ratkaisuun. Tämän mukaan yksilö rakentaa omaa hyvinvointiaan niin pitkälle, kuin se on mahdollista. Elämäntilanteen muuttuessa turvaverkkona toimii yhteiskunnan perusrakenteet. (Salonen 2015, 11.) Tuottavuusnäkökulma voi kuitenkin synnyttää ikääntyneitä kohtaan aktiivisuusvaateen, jonka mukaan aktiivisuus ja tuottelias vanheneminen olisi toivottavaa ja onnellisen elämän edellytys. On myös huomattava, että hyvän ikääntymisen liittäminen aktiivisuuteen on länsimaisesta uusliberalistisesta maailmankuvasta heijastuvaa, jonka lähtökohtana on luovuttaa suurin vastuu omasta hyvinvoinnista yksilölle itselleen. Osaltaan kysymys on myös tavasta, jolla aktiivisuus määritellään. Nykyisissä määritelmässä korostuu puuhakkuus jättäen vähemmälle henkiset ulottuvuudet ja mielen aktiivisuuden. (Saarenheimo 2014.) Voisikin ehdottaa, että aktiivisuuden vaatimuksen sijaan ikääntymistä tarkasteltaisiin inhimillisen toimijuuden läpi, jonka lähtökohtana on näkemys ihmisestä olentona, joka konstruoi elämänsä ja ikääntymistään toimien, sekä tehden valintoja vallitsevien reunaehtojen sisällä (Jyrkämä 2013; 422; Haarni 2010, 32–33). Olisikin toivottavaa, että ikääntyneiden muuttuva kulttuuri huomioitaisiin palveluntarjonnassa ja pyrittäisiin näkemään ikääntyminen mahdollisuutena ja positiivisena elämää rikastuttavana tekijänä (Salonen 2015; Kautto 2004, 9).

5 Ikääntyneiden harrastaminen

Kolmanteen ikään kuuluu siis runsas vapaa-aika, jota täytetään harrastuksilla. Yhteiskunta on tuottanut paljon harrastusmahdollisuuksia lapsille ja työikäiselle aikuisväestölle, mutta kolmasikäläisten harrastustarjonta ei ole yhtä suuri. Ikääntyneet ovatkin alkaneet itse tuottamaan omia harrastuskohteitaan, sekä vaatimaan tiloja käyttöönsä. (Hyyppä 2013, 32.)

Ikäihmisistä noin 75 prosenttia harrastaa jotain (Karisto & Konttinen 2004). Ikääntyneiden vapaa-ajan aktiivisuustaso on suunnilleen samaa luokkaa kuin muun väestön aktiivisuus (Liikkanen, Hanifi & Hannula 2005). Tilastokeskuksen vapaa-ajantutkimuksen mukaan eläke-iän ylittäneistä kolmasosa kävi viikoittain jossakin kodin ulkopuolisessa harrastuksessa. Yli 75-vuotiaiden vastaajien harrastusaktiivisuus oli pudonnut 25 prosenttiin. Tämä kertoo siitä, että yleisellä tasolla harrastusaktiivisuuden taso vähenee iän myötä, mutta tämä ei täysin koske kaikkia toimintoja tai aktiivisuuden tapoja, kuten esimerkiksi ATK-harrastamista. (Liikkanen 2011, 15.) Yli 80-vuotiaista noin joka viides oli aktiivisesti mukana jossakin harrastustoiminnassa. (THL 2015b.) Kokonaisuudessaan harrastamisen suosio on lisääntynyt yli 65-vuotiaiden keskuudessa 2000-luvun jälkeen. Samanaikaisesti ystävien ja tuttavien tapaaminen on vähentynyt. (THL 2015b.)

Ikääntyneiden, etenkin kolmasikäläisten harrastamista on Suomessa ja maailmalla tutkittu paljon (Riihiaho & Koskinen 2007, 277). Näistä mainittakoon esimerkkeinä Ikääntyminen Päijät-Hämeessä - Ikihyvä Päijät-Häme-tutkimus (Haapola, Karisto & Fogelholm 2013). Sekä Kolmasikäläiset Lapin kaupungeissa- Kaupunki Elvi-hankkeen tutkimus (Koskinen, Hakapää, Maranen & Piekkari 2007). Myös tilastokeskuksen vapaa-ajantutkimukset ovat selvittäneet yli 65-vuotiaiden kotona itsenäisesti asuvien vapaa-ajan toimintaa. (Liikkanen, Hanifi & Hannula 2005). Ikääntyneiden hyvinvointikokemuksia on tutkittu osana Turun ammattikorkeakoulun aktiivisen ikääntymisen tutkimusryhmän toimintaa. (Salonen 2015).

Mainittujen tutkimusten yhteenvetona voidaan sanoa, että kulttuuritilaisuuksien suosio on kasvanut viimeisten 20 vuoden sisällä (Liikanen 2011, 15). Ikääntyvien naisten harrastuksiksi mainitaan sauvakävely, kirjeiden ja päiväkirjojen kirjoittaminen, ostosretkeily, seurakunta-toiminta, sekä erilaiset kulttuuriharrastukset (Karisto 2008, 39). Myös liikunta- ja luontoharrastukset ovat suosittuja kaikkien ikääntyneiden keskuudessa, etenkin miespuoliset henkilöt harrastavat näitä (Liikanen 2011, 15). Lisäksi ikääntyneiden miesten harrastuneisuuden osuus on naisia suurempi pubeissa käymisessä valokuvaamiseen ja tanssimisen suhteen (Karisto 2008, 39). Yhdistystoiminnan suosio on pysynyt ennallaan lukuun ottamatta yli 75-vuotiaiden yhdistysaktiivisuuden lisääntymistä viimeisen 20 vuoden sisällä. Hengelliset tilaisuudet ovat menettäneet suosiotaan ikäihmisten keskuudessa, vaikka uskontoa pidetäänkin edelleen arvossaan. (Liikanen 2011, 15.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan yli 65-vuotiaat naiset ovat ikäisiään hieman miehiä aktiivisempia osallistumaan kerho- ja yhdistystoimintaan, sekä tapaavat tuttaviaan ja sukulaisiaan useammin (THL 2015b). Ero ei ole suuri ja poikkeuksiakin löytyy, esimerkiksi tuotokseen haastattelemani harrastusyhteisön jäsenistö koostui pelkästään miespuolisista henkilöistä.

Nykypäivän ikäihmiset harrastavat erilaisia harrastuksia laidasta laitaan (Karisto & Konttinen 2004, 105). Harrastuksen olemassaololla onkin havaittu olevan tilastollinen yhteys sen kanssa, että onko yksilö tyytyväinen elämäänsä (Karisto & Konttinen 2004, 107). Harrastukset ja mielekäs tekeminen pitävät kiinni yhteiskunnassa ja estävät elinpiirin kaventumisen, parhaassa tapauksessa niillä voi olla terveyttä edistäviä tekijöitä (Karisto 2008, 39). Harrastamisessakin voi kuitenkin tapahtua ylilyöntejä, eikä aktiivisuuden määrä välttämättä kulje käsikäin hyvän ikääntymisen kanssa. Usein oikea määrä aktiivista elämäntapaa on koettu mielekkääksi ikäihmisten keskuudessa.

Loppupeleissä on kuitenkin samantekevää, mitä harrastukset ja mielekäs tekeminen pitää sisällään, kunhan niitä vain on. (Karisto 2008, 39.) Jokseenkin samoilla linjoilla oli myös David Ekerdt 1980-luvulla. Hänen mukaan osalle ikääntyneille eläkkeellä olemisen moraalinen oikeutus tapahtuu kiireen etiikalla, jossa

hallitsevana on puuhakkuuden ja aktiivisuuden eetos. Tällöin työelämässä koetua merkityksellisyyden tunnetta jatketaan toimeliaisuudella, joka voi arjen tasolla näyttäytyä työnteon jatkamisena, vapaaehtoistoimintana, aktiivisena roolina perhe-elämässä, harrastamisena tai matkusteluna. Välttämättä tärkeintä ei ole se mihin toimeliaisuus kanavoidaan, vaan puuhakkuus itsessään koetaan tärkeäksi. (Ekerdt 1986, Saarenheimon 2014, 7 mukaan.)

Ikäihmisten osallisuutta tutkiessaan Ilkka Haarni (Haarni 2010) on nostanut esille ikäihmisten syitä yhteisötoimintaan osallistumiselle. Haastatteluissa ikäihmiset ovat itse maininneet osallistumisen syiksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntymisen, joka koostui fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista, sekä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Eläkeläistenkin vapaa-ajan toimintaa ohjaa pysyvyyden ja muutoksen etsintä. Eläköityminen itsessään muuttaa vapaa-aikaa, jolloin arjen rytmitys muuttuu. Vapaa-aikaan voi muodostua uudenlaista harrastuneisuutta, tai vastaavasti saatetaan palata aiempiin, esimerkiksi nuoruuden harrastuksiin, joihin aiemmin ei ole ollut aikaa. Osallistumiseen motivoi usein aiemmat osallistumisenkokemukset ja niihin liittyvät tottumukset ja arvot. Aiemmat osallistumisen kokemukset saattavat olla peräisin muualta kuin harrastusryhmistä, kuten esim. työelämästä, jolloin harrastus voidaan nähdä ikään kuin korvaavana tekijänä taakse jääneelle työelämälle, vapaaehtoistyölle tai lastenhoidolle. Toisaalta eläkeläisenä voidaan jatkaa harrastusta uudelta elämäntilanteesta (Haarni 2010.) Harrastusten ollessa vanhaa perua, uuden mielekkään harrastuksen löytäminen on usein hankalaa. Tällaisia tilanteita voi esimerkiksi olla tapauksissa, jossa on jouduttu luopumaan vanhasta harrastuksesta (Karisto & Konttinen 2004, 112).

Osalle eläkeläisistä työelämä ja perhevelvollisuudet ovat vieneet kaiken ajan ja siten myös mahdollisuuden harrastaa. Tällöin eläköityminen tuo vapautta ja mahdollistaa harrastuksen aloittamisen. Harrastamisen kautta myös arkeen saadaan hyvinvointia tukevaa rytmiä ja tavan kanavoida elämää muutoksien, esimerkiksi puolison kuoleman jälkeen. (Haarni 2010, 53–61.) Osalle eläkeläisistä vapaus ja itsenäisyys vailla selkeitä suunnannäyttäjiä voi kallistua tarpeettomuuden ja merkityksettömyyden kokemuksiksi. Yleisellä tasolla aikuiset ihmiset toivovat sosiaalisia rooleja ja tekemistä, jotka ovat miellyttäviä, merkitykselli-

siä ja henkilökohtaisella tasolla tyydyttäviä. Työnteon lisäksi esimerkiksi järjes-
tö- ja vapaaehtoistoiminta, opiskelu ja harrastukset, sekä auttamistyö oman
perheen sisällä avaavat useille ikääntyneille tien rakentaa kolmannen iän per-
soonallisuutta. (Saarenheimo 2014, 9.)

Etenkin yhdistystoiminnassa tärkeäksi syyksi harrastaa muodostuu ystävyys-
suhteet. Mukava, tiivis ja tuttavallinen ryhmä on tärkeää toimintaan osallistumi-
sen kannalta. Yhteisöllisyyden tunne, omanikäisten seura ja sosiaalinen turvalli-
suus kulkevat käsikkäin yhdistys ja järjestötoiminnan tuottaman hyvinvoinnin
kanssa. (Salonen 2015, 38–39.) Uuteen toimintaan osallistuminen vaatii kuiten-
kin monelta jonkinasteisen ponnistuksen. Ensin on otettava selvää minkälainen
toiminta itseä kiinnostaisi ja sen jälkeen uskallusta aloittaa. Osa kokee ainakin
aluksi uusien ihmisten seuraan menemisen vaikeaksi. (mt. 62.) Nuorimmilla
ikäntyneillä uusien harrastusten omaksuminen on tavallisempaa, kuin niistä
luopuminen. Vanhemmat puolestaan toimivat päinvastoin, eli harrastusvalikoi-
malla on tapana kaventua. (Karisto 2008, 39.)

lääkäiden aktiivisuuden esteeksi nousevat usein myös terveydentilan heikke-
neminen tai muut rajoitteet (Karisto & Konttinen 2004, 100–110). Harrastukses-
ta joudutaan luopumaan pääasiassa heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Ter-
veyden pettäessä joudutaan ensimmäisenä luopumaan fyysisyyttä vaativista
liikuntaharrastuksista. Aistien heikkenemisen vuoksi luovutaan esimerkiksi tai-
deharrastuksista ja käsillä tekemisestä. Joistakin harrastuksista luovutaan toisi-
naan imagosyistä, esimerkiksi moottoripyöräilystä voidaan luopua, jos sen ei
katsota soveltuvan kyseiseen ikään. Myös siviilisääty vaikuttaa harrastuneisuu-
teen, esimerkiksi yksinasujalle ei aina löydy seuraa matkailuharrastuksen pariin.
(Mt. 112–113.)

Toiminnan lisäksi myös sijainnilla on merkitystä. Kulkumahdollisuudet sanelevat toimintatilaa ja kulkemiseen liittyvät puutteet toimivat yhtenä syrjäyttävänä tekijänä yhteiskunnasta eristäen yksilöä osallistumasta yhteisöjen taloudelliseen, poliittiseen ja sosiaaliseen elämään. Etenkin maaseudulla oman auton merkitys korostuu toimintatilan laajenuksena. Vanhusten kohdalla maaseudulla asuvan autottoman kulkumahdollisuuksia määrittelee pitkälti se, onko hänen yhteisössään heikko vai vahva sosiaalinen verkosto. Julkinenkaan liikenne ei aina ole autottomalle mahdollinen liikkumisväline. Aikataulut eivät välttämättä ole sopivia, tai liikennöintivuoroja ei kulje tarpeeksi usein. (Pulkkinen & Terde 2011, 302.)

6 Hyvinvoinnin käsite

Hyvinvointikäsitteen tarkka määrittely on osoittautunut haasteelliseksi ja siitä onkin olemassa useita eri näkemyksiä. Hyvinvoinnin käsite muuttuu aina ajallisten olosuhteiden mukaan. (Allardt 1976, 17.) Hyvinvoinnin määrittelyä voidaan tehdä monella eri tavalla. Hyvinvointia voidaan tarkastella objektiivisin mittarein tai perehtymällä ihmisten subjektiiviseen kokemusmaailman. Kun ihmisen perustarpeet on tyydytetty, hyvinvoinnin mittaamisen painopiste siirtyy elämän merkityksellisyyden kokemuksiin ja ihmissuhteiden arvottamiseen, sekä huono-osaisuuden karttamiseen. (Kajanoja 2005.)

Hyvinvointia voidaan määritellä ihmisten tarpeiden ja toiveiden kautta. Tarpeet voidaan luokitella kolmeen eri luokkaan: Elintasoon (Having), yhteisyyssuhteisiin (Loving), sekä itsensä toteuttamisen muotoihin (Being). (Allardt, 1976, 38–49.)

Elintasolla tarkoitetaan resursseja, jotka on yksilön käytettävissä tai omistuksessa. Tähän sisältyy mm. terveys, turvallisuus, koulutus, työllisyys ja työolot, tulot, asuminen, ravinto ja siihen liittyvät tottumukset. (Allardt 1976, 39–42.)

Yhteisyyssuhteisiin kuuluu sosiaaliset suhteet. Perhe- ja ystävyys-suhteiden lisäksi kyseiseen luokkaan kuuluu paikallisyhteys, joka tarkoittaa suhteita lähiympäristön ihmisiin. Paikallisyhteisyyttä voidaan pitää resurssina, joka tukee muiden arvojen toteutumista. Ihmisellä on tarve kuulua osaksi sosiaalisten suhteiden verkostoa, jossa todentuu välittämisen ilmapiiri. Ideaalissa tilanteessa perhe- ja ystävyys-suhteissa on suhteet ovat symmetrisiä. Tämä tarkoittaa että rakkaus ja huolenpito on vastavuoroista. Yksilön antaessa välittämistä ja rakkautta hän saa myös osakseen näitä. (Allardt 1976, 42–45)

Itsensä toteuttamisen luokkaan kuuluu myös vaikuttamismahdollisuudet ja suhteet yhteiskuntaan. Kyseistä luokkaa on hankala määrittää, mutta se voidaan jakaa osatekijöihin. Osatekijöihin kuuluu, että yksilöä pidetään persoonana ja tietyissä määrin korvaamattomana. Lisäksi yksilö saa osakseen kaipaamaansa arvonantoa, joka voi ilmentyä kunniana ja kunnioituksena. Myös mahdollisuus poliittiseen osallistumiseen, harrastamiseen ja vapaa-ajan toimintaan on yksi itsensä toteuttamisen osatekijä. Näiden osatekijöiden toteutumisella on sosiaalista eristymistä ehkäisevä vaikutus. (Allardt 1976, 46–49.)

7 Sosiaalinen pääoma

Vuosille 2016–2019 suunnitellun Sosiaali- ja terveysministeriön luotsaaman kärkihankkeen yhtenä tavoitteena on tukea ikäihmisten osallisuutta ja toimintakykyä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016). Osallisuuden kokemuksen yksi osatekijä on osallistuminen. Ottamalla osaa ja vaikuttamalla itseään koskeviin asioihin tukee samalla yhteisöön kiinnittymistä. (THL 2017.) Samaa ajatusta myötäilee myös sosiaalisen pääoman käsite, joka ilmenee yhteisön jäsenten keskinäisenä luottamuksena osallistumisena yhteiseen toimintaan (Hyyppä 2011, 15).

Laajimman määritelmän mukaan sosiaalinen pääoma voi tarkoittaa yhteiskunnan sosiaaliin rakenteisiin kytkeytyneitä normeja ja sosiaalisia suhteita, joiden antamien mahdollisuuksien kautta yksilö voi toimia tavoitteidensa saavuttamiseksi (Hyyppä 2002, 50). Lähemmässä tarkastelussa sosiaalisella pääomalla

voidaan tarkoittaa ihmisten sosiaalisia verkostoja, joissa toteutuu osallistuminen, luottamus ja vastavuoroisuus, sekä yhdessä sovitut arvot ja normit. Näiden tekijöiden yhteisvaikutus luo ja tukee vuorovaikutusta, toiminnan sujuvuutta, sekä edesauttaa yhteisön, että siihen kuuluvan yksilön tavoitteiden toteutumista. Sosiaalinen pääoma ei ole kuitenkaan yksiselitteinen käsite, eikä siitä ole olemassa yhteneväistä, yksittäistä oikeaa määrittelyä. (Iisakka & Alanen 2006.)

Sosiaalinen pääoma on ollut keskusteluissa jo 1800-luvulta lähtien. Nykypäivän keskustelun tausta on herätetty 1970–1980-luvuilla sosiologien James Colemanin ja Pierre Bourdieun toimesta. Vielä myöhemmin 1990-luvun puolella välissä Robert Putnam tutkimusryhmineen on tuonut käsitteen uudelleen keskusteluun havaitessaan, että Italian hallintouudistuksen alueellisiin onnistumisiin liittyi sosiaalinen ympäristö. (Ruuskanen 2002, 6.)

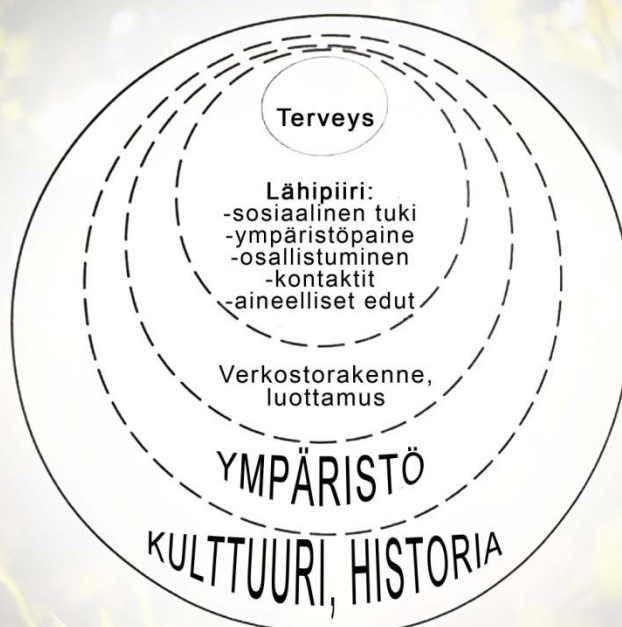
Yksi sosiaalisen pääoman uranuurtajista Robert D. Putnam on määritellyt yhteiskuntaa parantavan sosiaalisen pääoman rakentuvan yhteisestä luottamuksesta normeihin, sekä yhteiskunnan jäsenten keskinäisestä luottamuksesta, jota verkostot tukevat (Hyyppä 2002, 50; Iisakka & Alanen 2006; Möttönen 2002, 120.) Putnamin mukaan sosiaalisen pääoman tekijät, luottamus, sosiaaliset normit ja verkostot kasvavat, kun niitä käytetään ja vastavuoroisesti vähenevät, ellei niitä käytetä (Iisakka & Alanen 2006).

Colemanin mukaan sosiaalinen pääoma liittyy sosiaaliseen rakenteeseen, tehtävänänsä helpottaa yhteisön toimijoiden tarkoitushakuista toimintaa. Coleman listaa sosiaalisen pääoman muodoiksi vastavuoroisuuden velvoitteen, tietokanavat ja tiedonkulun, sekä normit, joita ohjataan tehokkailla sanktioilla. (Iisakka & Alanen 2006.)

Bourdieuin määritelmän mukaan sosiaalisen pääoma on riippuvainen yksilön tai ryhmän verkoston tiiviydestä, tai ei institutionaalisia keskinäisiä tuttavuus- ja arvostussuhteista. Sosiaalinen pääoma on taloudellisen ja kulttuurisen pääoman ohella yhteiskunnan eri alueilla tapahtuvan kamppailun kilpailuresurssi. Bourdieu katsookin, että sosiaalinen pääoma ei ole julkinen hyödyke, vaan, sen tuomat etuisuudet jakautuvat epätasaisesti. (Iisakka & Alanen 2006.) Putnamin ja Colemanin määritelmään verrattuna Bourdieu ei pidä yhteisön keskinäistä

luottamusta sosiaalisen pääoman välttämättömänä edellytyksenä. (Hyypä 2013, 69).

Hyvinvointinäkökulman lisäksi myös taloudelliset perustelut puoltavat yhteisöllistä ja osallisuutta tukevaa harrastustoimintaa. Viime vuosien talouskehityksen keskusteluissa on kiinnostuttu siitä, että hyvinvointiin liittyy fyysisen pääoman, työvoiman määrän sekä osaamisen lisäksi myös sosiaalinen pääoma. (Sosiaali ja terveysministeriö 2016.) Esimerkiksi maailmanpankki on osoittanut kiinnostuksensa sosiaalisesta pääomasta köyhyden torjijana ja talouskasvun vauhdittajana (Grootaert & van Bastelaer 2001).



Kuva1. Sosiaalinen pääoma tulee nähdä yhteisön ominaisuutena joka vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. (Hyypä 2002b, 32.)

Suomessa sosiaalista pääomaa on tutkittu Pohjanmaan ruotsinkielisillä henkilöillä. Tutkimuksen vertailukohteina on ollut ruotsinkieliset ja suomenkieliset pohjanmaalaiset asukkaat. Tulokset osoittavat, että ensin mainitut omaavat paremman terveydentilan, joka voidaan selittää ruotsinkielisten yhteisöllisyydellä, aktiivisella kansalaistoiminnalla, kulttuuririennolla, tunneilmapiirillä ja näitä yhteen tuovalla sosiaalisella pääomalla. Yhteisöllinen osallistuminen näyttäisi tukevan hyvää terveyttä. (Hyypä 2002.)

Sosiaalisen pääoman painopiste on vuorovaikutteisissa ja luottamuksellisissa kansalaisverkostoissa, joissa yhteisöllinen hyvinvointi emergoituu vaikuttaen myönteisesti yksilöiden terveyteen (Hyypä 2002b, 29–30). Havaittu yhteys toimii molemminpäin, osallistuminen riippuu terveydentilasta ja toisaalta se tukee hyvää terveyttä. Aktiivisella osallistumisella voidaan siis tuottaa molempia: parantaa elämänlaatua ja edistää terveyttä. (Karisto 2004, 98; Haarni 2010; 125–126.) Terveiden ja osallistumisen suhde ei ole yksioikoinen, sillä terveet ja hyvinvoivat ikäihmiset osallistuvat aktiviteetteihin useammin, kuin heikon terveyden omaavat iäkkäät henkilöt. Ikääntyneiden kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumista ei ole Suomessa tutkittu siinä määrin mitä yhteiskunnalliset odotukset näiden myönteisistä vaikutuksista antaisivat ymmärtää (Haarni 2010, 34–35). Hyypä (2002, 193) huomauttaa, että ainoa tehokas menetelmä sosiaalisen pääoman lisäämiseksi ovat lainsäädäntöön perustuvat rakenteet, jotka tukevat sosiaalista pääomaa.

Sosiaalinen pääoma ei ole yksilön ominaisuus, vaan kuuluu yhteisölle. Yksilö voi kylläkin päästä osaksi sosiaalisesta pääomasta ja sen tuomista hyödyistä. Sosiaalista pääomaa ei voi tallettaa tai siirtää toisalle, vaan se muodostuu sukupolvien aikana, jos on muodostuakseen. (Hyypä 2002, 55.) Sosiaalisen pääoman kannalta varhaislapsuus on keskeinen tekijä sen olennaisen tekijän, eli luottamuksen rakentumisen kannalta. Luottamuksellinen kasvuympäristö ja myöhempi elämä yhteisöllisessä ympäristössä lisäävät mahdollisuutta elää pitkään. (Hyypä 2002, 55.) Sosiaalinen pääoma on varsin moniulotteinen käsite. Vaikka sosiaalis-kulttuurinen malli peritään jo varhain, ei ole milloinkaan liian myöhäistä aloittaa sosiaalistumista. Varttuneempanakin voi päästä osalliseksi sosiaalisesta pääomasta ottamalla osaa kulttuuriharrastuksiin, vapaaehtoistoimintaan, yhdistyksiin ja seuroihin, liikuntaporukoihin, käsityökerhoihin, kuoroihin, kotiseutu- ja eläkeläisyhdistyksiin, vaihtoehtoliikkeisiin, mummo- ja vaaritoimintaan, talkoisiin yms. (Hyypä 2011.)

8 Toimijuus ja toimintakyky

8.1 Toimijuus

Näkemyks hyvinvoinnista perustuu sosiaalitieteelliselle ajattelulle, jossa ihminen on toimiva yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen olento. Hyvää pyritään tavoittamaan toiminnallisuudella, jonka taustalla on eri motiiveja sisältäviä toimintoja: tarve, halu, hyöty, kunnia, tai velvollisuudentunto. Mahdollisuus vaikuttaa toiminnallaan omaan hyvinvointiin riippuu kyvyistä toimia. (Niemelä 2010, 23–24.) Gerontologisen tutkimuksen voimavaralähtöinen paradigma on saanut viime vuosina tuekseen toimijuus käsitteen (Salonen 2013; Jyrkämä 2007).

Toimintakyky on pitkälti yksilön mitattavissa oleva ominaisuus, kun taas toimijuus-käsite muodostaa moniulotteisen ja -kerroksellisen rakenteen ikääntyneiden elämässä. Toimijuus pitää sisällään yksilölliset osatekijät, joita ovat osaaaminen, haluaminen, tunteminen, kykeneminen, voiminen ja täytyminen. (Jyrkämä 2007, 205-208.) Toimijuudessa on keskiössä ihmisen oma motivaatio ja mielekäs tekeminen. Toimijuudessa keskitytään siihen, mihin mitattavaa toimintakykyä käytetään. Toimijuuden kannalta on samantekevää esimerkiksi käden puristusvoiman taso, jota on käytetty toimintakyvyn mittaamiseen. Toimijuuden kannalta on kiinnostavaa se, mihin samaista voimaa voidaan arjessa käyttää. (Jyrkämä 2010, 276.) Toimijuus liitetään helposti aktiivisuuteen, mutta yhtä hyvin se voi näyttäytyä myös joutokäyntinä ja passiivisuutena (Jyrkämä 2010, 273–277). Ikääntymisen toimijuutta tulisi tarkastella laajana muuttuvana kokonaisuutena. Ei riitä, että ihmisellä olisi esimerkiksi paljon sosiaalista pääomaa, ellei tätä pääomaa ylläpidetä. Toimijuuden tasoa voi muuttaa ja estää fyysiset rajoitteet kuten sairaudet. Ne voivat aiheuttaa kierteen joka johtaa lopulta siihen, ettei ihminen voi, tai kehtaa esimerkiksi siirtyä ystäviensä seuraan. (Tuohino & Valvanne 2016, 45.)

Toimijuuden yhtenä edellytyksenä on vaikuttava yksilöllinen toiminta, joka saa näkyvän muodon yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa ja tavoissa tehdä asioita. Samanaikaisesti se ylläpitää yksilöiden hyvinvointia, elämänhallintaa ja

elämäntyyliä. Tätä ajatusta vasten toiminnan voidaan väittää olevan inhimillisen elämän ylläpitäjä ja uudistaja, sillä se pitää sisällään ihmiselle tyypillisiä piirteitä. Tunnuspiirteistä mainittakoon esimerkkeinä toiminnan suunta, valinta, tahto ja arvottaminen. (Salonen 2013, 24.)

8.2 Toimintakyky

Toimintakyky ja toiminta ovat käsitteinä laajoja ja monitulkintaisia, (THL 2015, Salonen 2007). Ikääntyvät kiinnittyvät toiminnan kautta ympäristöön ja kulloiseenkin sosiaaliseen todellisuuteen jossa he elävät. Näitä toiminnan muotoja ovat esimerkiksi liikkuminen, ruokaileminen, lukeminen, itsestä huolehtiminen, kodinhoito, television katseleminen, radion kuunteleminen, harrastustoiminta, sukulaisten ja ystävien tapaaminen, sekä osallistuminen erilaisiin ryhmiin. (Salonen 2007 & Salonen 2011.) Loppujen lopuksi toiminnan merkitys voidaan tiivistää siten, että sillä on yksilön elämää uusintava tehtävä. Se ikään kuin virittää ja niputtaa elämän eri alueita yhteen. Toiminnan moniulotteisuus ja monimuotoisuus estävät kuvailemasta sitä tyhjentävällä tavalla. (Salonen 2007.) Tiivistettynä toimintakyky tarkoittaa kykyä pärjätä jokapäiväisistä oman elämänympäristön tehtävistä siten että suoriutuminen tyydyttää itseä (Koskinen, Lundqvist ja Ristiluoma 2012, 119).

Kansainvälinen toimintakyky-luokitus ICF luokittelee toimintakyvyn elinjärjestelmien toiminnoksi ja niistä lähtöisin oleviin suorituksiin, jotka yhdessä mahdollistavat osallistumisen yhteisön elämään. Luokituksen osa-alueiksi on määritelty ruumiin ja kehon fysiologiset toiminnot, mukaan lukien mielen, sekä ihmisen suoritukset ja osallistuminen. Ruumiin toiminnoilla tarkoitetaan anatomisia osia, kuten raajoja, elimiä ja näiden rakenneosia. Näiden toimintojen vajavuus määritellään kehon ja ruumiintoimintojen ongelmina, esimerkiksi poikkeamana tai puutoksena. Suoritus on yksilön tehtävä tai toimi, jonka yksilö toteuttaa. Suoritusrajoitteena voidaan pitää esimerkiksi jonkin tietyn tehtävän toteuttamisen vaikeutta. Osallistumisella tarkoitetaan osallisuutta eri elämän tilanteisiin. Osallisuuden rajoite voi näyttäytyä yksilön kokemana esteenä osallistua elämän eri tilanteisiin. Lisäksi luokittelun piiriin kuuluu ympäristötekijät, pitäen sisällään fyy-

sisen ja sosiaalisen asenneympäristön ihmisen elin- ja asuinympäristössä. (ICF 2004.)

Ihmisen toimintakyvyllä voidaan katsoa olevan ainakin kolme ulottuvuutta: Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Tutkimusnäyttö osoittaa, että pitkää ja tervettä elämää tavoittelevien kannattaisi vaalia näitä ulottuvuuksia. (Tuohino & Valvanne 2016, 134; Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012.) Vanhuus ilmenee yksilössä hänen toimintakyvyn fyysisinä ja psyykkisinä muutoksina. Vaikka ikääntyneen toimintakyky saattaa olla heikentynyt ja osallistumisen taso madaltunut, vanhuuden tavoittama ihminen ei elä irrallaan muusta sosiaalisesta maailmasta, vaan on osana muuttuvaa maailmaa. (Jyrkämä 2013, 421.) Toimintakyvyn ja terveyden tutkijoiden mukaan käännteentekevimmät ikämuutokset tapahtuvat 75-80 elinvuoden jälkeen tai myöhemmin (Saarenheimo 2014, 5). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos listaa toimintakyvyn osa-alueiksi fyysisen, psyykkisen, ja sosiaalisen lisäksi kognitiivisen ulottuvuuden huomauttaen, että luetaan usein kuuluvaksi psyykkiseen ulottuvuuteen (THL 2015).

8.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky rakentuu yksilön ja sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön tai yhteiskunnan välisessä molemminpuolisessa vuorovaikutuksessa. Se näyttäytyy kykynä olla vuorovaikutustilanteissa, rooleista suoriutumisenä, aktiivisuutena ja osallistumisena, sekä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden kokemuksina. (THL 2015.) Sosiaalinen hyvinvointi muodostuu ystävyys- ja läheisyssuhteista, sekä kanssakäymisestä muiden kanssa. Ikääntyneiden aktiivisella osallistumisella ja elinajan ennusteella on yhteys toisiinsa. Tutkimusnäytön mukaan aktiivinen osallistuminen voi vähentää vaaraa sairastua tai jopa kuolla ennenaikaisesti. Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä suuremmaksi kasvaa sosiaalisten suhteiden merkitys toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalinen kanssakäyminen tukee myös mielialan virkeyttä, muistia, sekä fyysistä toimintakykyä. (Kivelä & Vaapio 2011, 101–102.)

8.4 Fyysinen toimintakyky

Sosiaalisen toimintakyvyn lisäksi myös fyysinen ja psyykinen toiminta määrittää ympäristösuhdetta, mutta sitä ei voida kuitenkaan tulkita siten, että näiden fyysisen toiminnan vähäisyys merkitsisi suoraviivaisesti yksilön sosiaalisen elämän kaventumista. Oletettavat vaikutukset on ymmärrettävä yksilöllisellä tasolla ja kontekstuaalisesti. (Ylä-Outinen 2012.) Fyysinen toimintakyky mahdollistaa suoriutumisen fyysisyyttä vaativista tehtävistä, jotka ovat ihmisen arjen kannalta tärkeitä (THL 2015). Toimintakyvystä puhuttaessa liikkumiskyky on keskiössä, sillä kyky liikkua on osa hyvää elämää, omatoimisen ja itsenäisen pärjäämisen lähtökohta. Liikkumiskyvyn rajoitteet supistavat ihmisen elinaluetta, luovat yksinäisyyden tunnetta ja kasvattavat palvelujen tarvetta. Liikkumiskyvyn rajoitteet yleistyvät yleensä iän myötä. Erityisesti iäkkäät naiset kokevat liikkumiskykynsä heikentyneen. (THL 2015a.)

8.5 Psyykinen ja kognitiivinen toimintakyky

Psyykinen toimintakyky voidaan ymmärtää olevan kytköksissä elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi se kattaa tuntemiseen ja ajattelun funktioita, kuten: kykyä vastaanottaa tietoa, tuntemista, sekä kykyä muodostaa kuvaa itsestä ja ympäristöstä. (THL 2015). Psyykkisen toimintakyvyn avulla yksilö kykenee suunnittelemaan elämäänsä, sekä tekemään sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja (THL 2014).

Kognitiivinen toimintakyky mahdollistaa tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, jonka avulla ihminen kykenee suoriutumaan arjen vaatimuksista. Kognitiiviset toiminnot ovat informaation vastaanoton, käsittelyn, säilömistä ja käyttämisen kannalta olennaisia psyykkisiä toimintoja. Kognitiivisen toiminnan kautta kykenemme oppimaan ja muistamaan asioita ja siten hahmottamaan ympäristöä. (THL 2015.)

9 Ikääntyneiden harrastuskokemuksiin liittyvät aiemmat opinnäytetyöt

Opinnäytetyöni kanssa samankaltaisia toteutuksia en löytänyt. Vastaavanlaista videotuotosta ei oltu aiemmin toteutettu ikääntyneiden kanssa. Tämän raportin viidennessä kappaleessa toin esille löytämiäni keskeisimpiä tutkimuksia, jotka olivat kartoittaneet ikääntyneiden harrastamista. Yksittäisten ikääntyneiden vapaa-ajan ryhmätoimintaa on tuotu esille myös erillisissä opinnäytetöissä, jotka omasta toiminnallisesta opinnäytetyöstäni poiketen olivat tutkimuksellisia opinnäytetöitä. Tuon esille opinnäytetöitä avaamalla niiden keskeisimpiä tuloksia

Paula Kolarin ja Raija Mertaniemi Kinnusen opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla kotona asuvien ikäihmisten kokemuksista olohuone-hankkeesta. Työn tavoitteena tuottaa tietoa, jota voitaisiin hyödyntää olohuone-toiminnan kehittämisessä. Työ toteutettiin teemahaastattelemalla olohuone-toimintaan osallistuvia yli 70-vuotiaita henkilöitä. Tutkimustuloksien perusteella olohuone-toimintaan osallistuminen lisäsi ystävyysuhteita vähentäen yksinäisyyttä. Tärkeänä koettiin mahdollisuus osallistua päätöksentekoon ja vaikuttaa mielipiteillään toimintaan. Myös toisten huomioonottaminen ja tasa-arvoisuus ja vertaistuki koettiin tärkeäksi. Olohuone-toiminta tuki myös toimijuuden ja toimintakyvyn ulottuvuuksista lisäten psyykkisiä voimavaroja ja kehittäen kognitiivista kyvykkyyttä. Lisäksi mainittiin lihaskunnon koheneminen. Ihmissuhteissa toimiminen koettiin myös tärkeäksi ja sosiaaliseen toimintaan aktivoituminen toi lisää voimavaroja. Fyysisen toimintapaikan merkitys koettiin tärkeänä sen hyvien aukioloaikojen ja osallistumisen edullisen hinnan vuoksi. (Kolari & Kinnunen 2016.)

Toinen toteutus oli Seija Ohtamaan ja Arja Taka-Eilolan opinnäytetyö, jossa oli haastateltu Ylivieskan Kotikartanon kuntosalia käyttäviä ikääntyneitä. Työn tavoitteena oli parantaa tietämystä kuntosaliharjoittelun merkityksestä ikäihmisten elämässä. Tutkimus oli toteutettu teemahaastattelumenetelmällä. Tulokset osoittivat, että kuntosaliharrastus oli ylläpitänyt ikääntyneiden kuntoa, parantanut tasapainoa, ja vähentänyt verenkiertohäiriöitä. Haastateltavien riippuvuudentunto ja itsetunto olivat kohentuneet parempaan suuntaan. Myös kiinnostus

muita liikuntamuotoja kohtaan oli kasvanut. Lisäksi ryhmän antaman tuen ja yhdessäolon koettiin tuoneen sisältöä elämään, sekä kohottaneen mielialaa. Sosiaalisten kohtaamisten myötä yksinäisyyden tunne oli vähentynyt ja synnyttänyt uusia ystävyysuhteita. (Ohtamaa & Taka-Eilola 2008.)

Kolmas toteutus oli Sointu Pajusen Pro gradu-tutkielma, jossa oli haastateltu avoimella haastattelulla ikääntyneitä päiväkeskusasiakkaita tavoitteenaan kartoittaa heidän kokemuksia päiväkeskustoiminnasta. Työn tarkoitus oli hyödyntää saatuja tietoja kehittäessä vanhushuoltoa ja päiväkeskustoimintaa tukemaan omatoimisuutta. Tutkimuksen yhteenvedona ikääntyneet olivat kokeneet päiväkeskuksen mahdollistavan yksinäisyyttä vähentävän yhdessäolon. Tärkeänä mainittiin myös ryhmään kuulumisen ja siinä toimimisen. Toiminnan koettiin myös tuovan turvaa tukea ja luotettavuutta. Lisäksi tärkeänä kokemuksena mainittiin, että päivätoiminnan avulla luotiin mahdollisuus pitää itsestään ja liikuntakyvystään. (Pajunen, 2001.)

10 Opinnäytetyön lähtökohdat ja kokonaisprosessi

10.1 Tutkiva kehittämishanke

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta voi pitää sisällään tutkimukselle ominaisia tutkimusmenetelmiä. Tutkimukselliseen työhön kuuluu ensisijaisena tavoitteena uuden tiedon tuottaminen. Käsitteiden määrittelyssä tutkimuksellinen kehittämistoiminta tukeutuu teoretietoon. Kehittämishankkeen tuotoksena syntyy usein konkreettista materiaalia: esimerkiksi malli, opas, esite, tai toimintapäivä. (Salonen 2013, 9–19.)

Toteutin opinnäytetyöni tutkivan kehittämishankkeen menetelmin, jonka työvaiheissa mukailin toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistyön lineaarista projektimallia. Mallissa työ jaotellaan neljään vaiheeseen, tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, sekä päättäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Työvaiheiden siirtymävaiheessa olen reflektoinut ja dokumentoinut työn etenemistä Salosen (Salonen 2013, 16) konstruktivistisista mallia mukaillen.

10.2 Kokonaisprosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessi eteni lineaarisesti edellä mainitun Toikon ja Rantasen (Toikko & Rantanen 2009) kehittämistyön mallia mukaillen (liite 2). Työni alkoi hahmottua joulukuussa 2016. Tuolloin toimeksiantajani heitti ilmoille ajatuksen videosta, jossa esiteltäisiin ikääntyneiden harrastuskulttuuria. Tartuin ajatukseen ja solmimme toimeksiantosopimuksen (liite1) toimeksiantajani kanssa. Aloitin työni perehtymällä teoriatietoon ikääntyneistä ja heidän harrastamisestaan. Aloituvaiheen päättyessä olin rakentanut alustavan etenemissuunnitelman, sekä työn tavoite ja tarkoitus olivat selvillä. Tästä seuranneessa suunnitteluvaiheessa jatkoin työni perustelua teoriatiedolla, sekä perehdyin lisää ikääntyneiden harrastuskulttuuriin.

Suunnitelmavaiheessa tein aiheesta keräämäni tiedon perusteella teemahaastattelulomakkeen (liite5), jonka avulla oli tarkoitus haastatella ikääntyneitä heidän harrastamisestaan. Alkuperäiseen suunnitelmaan kuului, että toteuttaisin aineiston hankinnassa asiantuntijahaastattelun. Koin tämän kuitenkin tarpeettomaksi, sillä mielestäni työni teoreettinen osuus oli tarpeeksi kattava avaamaan ikääntyneiden harrastamista. Ennen toteutusvaiheeseen siirtymistä testasin teemahaastattelurungon toimivuuden koehaastattelulla. Tämän lisäksi hankin muut toimijat (ikäntyneiden harrastusyhteisöt), joiden kanssa lopullinen tuotos toteutettiin.

Opinnäytetyön toteutusvaiheessa keräsin aineistoa teoriasta, teemahaastattelusta, osallistaen, sekä keskustellen toimijoiden kanssa. Kerätty aineisto teemoiteltiin lopullista tuotosta silmälläpitäen. Työni tuotos oli valmis syyskuussa 2017. Ennen tuotoksen valmistumista lähetin sen arvioitavaksi ja kommentoitavaksi toimeksiantajan edustajalle ja muille tuotoksen tekemisessä mukana olleille toimijoille. Tämän jälkeen saatoin tuotoksen loppuun huomioiden kerätyt arvioit ja kommentit. Tuotoksen valmistuttua jatkoin kirjoittamalla loppuun prosessin aikana aloittamani raportin.

10.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen malli ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle lopputyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on palvella ammatillisen toiminnan kentällä, järjestämällä, järkeistämällä ohjeistamalla, tai opastamalla. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on suositeltavaa olla toimeksiantaja, jolloin työ mahdollistaa harjoittelun työelämän kehittämisessä. (Vilkka & Airaksinen 2004 16–17.)

Toiminnallisen opinnäytetyön erityistekijänä voidaan pitää sen rakennetta, joka koostuu vähintään kahdesta osatekijästä: käytännön toteutuksesta ja sen raportoinnista (Vilkka & Airaksinen 2004, 9.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee olla useita toimijoita. (Salonen 2013, 5-6.) Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei välttämättä vaadi tutkimuksellisia menetelmiä, voidaan näitä kuitenkin käyttää täydentämään ideaa tai perustelemaan toteutustapaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyvä tuotos voi olla esimerkiksi ammatilaiskäyttöön suunniteltu videoesitys, ohje, tai eri tarpeisiin suunnattu ohjeistus tai perehdyttämisopas (Vilkka & Airaksinen 2004, 51-56.) Videotuotos sopii toiminnallisen opinnäytetyön viitekehykseen mahdollistaen ikääntyneiden suoran esilletulon ja siten edesauttaa ikäryhmän kuulluksi tulemistä (Juvonen 2016).

10.4 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Toteutin opinnäytetyöni Karelia- ammattikorkeakoulun ikäosaamisen oppimis- ja palveluympäristö Voimalan toimeksiantona. Voimalan tehtäviin kuuluu olennaisena osana tukea Karelia-ammattikorkeakoulun erikoistumisalaa, ikäosaamista ja sen kehittämistä. Tavoitteena on tukea opiskelijoiden ikäosaamista ja kehittää ikäosaamisen kenttää yhdessä ikääntyneiden ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2015.) Varsinaisena toimintaympäristönä oli kolme erilaista harrastusyhteisöä, joiden jäsenistö koostui pääasiassa ikääntyneistä henkilöistä.

Yleismaailmallisesti yhteisöllä voidaan viitata vuorovaikutuksen tapaan, yhteisyyteen, ihmisten väliseen suhteeseen, tai ihmisryhmälle ominaiseen yhteiseen tapaan. Yhteisön laajuus voi vaihdella ruokakunnan muutamasta henkilöstä koko maapalloon ihmiskuntaan. Yhteisön määritelmän voi täyttää yhteen kerääntynyt ryhmä ihmisiä, jotka toimivat yhteisen tavoitteen eteen. Yhteisössä päätösvalta toiminnasta ja käytettävistä resursseista on yhteisöllä itsellään. Ideaalissa yhteisössä toimintaan osallistuminen on vapaaehtoisuuteen perustuvaa, ja toiminnan oltava tasavertaista, sekä demokraattista. Yhteisön taustalla on yhteisyys, joka voi syntyä vuorovaikutuksen seurauksena edellyttäen samalla konkreettista toimintaa. Yhteisyys voi olla myös symbolista, joka syntyy tietoisuuden vahvistamana. Tällöin yhteisyys voidaan ymmärtää ryhmäidentiteettiä vahvistavana tietoisuutena. Myös symbolista yhteyttä voidaan kutsua yhteisöksi. (Lehtonen 1990.)

Tuotokseni fyysistä harrastustoimintaa edustaa Merikarvialla toimiva kuntosalipiiriä harrastava Ikääntyneiden ihmisten kansalaisopisto-ryhmä. Liikunnallinen yhteisö kokoontuu kahdesti viikossa Merikarvian kunnan ylläpitämissä tiloissa. Yhteisöön kuuluu noin 70 jäsentä, joista suurin osa on ikääntyneitä. Useimmilla Merikarvian kuntosalipiirin osallistujilla ei ole minkäänlaista liikunnallista taustaa. Aiempaa liikuntaharrastuneisuutta yhteisössä ei vaadita, sillä yhteisön toiminta on jaoteltu liikunnalliselta vaatimustasoltaan kolmeen eri ryhmään.

Liikunta vaikuttaa olennaisesti iäkkään toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Fyysistä kuntoa parantamalla voidaan hidastaa fyysisen suorituskyvyn heikkenemistä joka puolestaan auttaa ikääntyvää suoriutumaan jokapäiväisistä toiminnoistaan itsenäisesti. Liikunta myös helpottaa painon hallintaa, ehkäisee osteoporoosia ja ylläpitää luuston kuntoa. Erityisesti iäkkäillä lihaskunnan merkitys korostuu, sillä sen puutteellisuus kasvattaa kaatumisriskiä. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.) Fyysisten vaikutusten lisäksi liikunta on yhteyksissä psyykkiseen hyvinvointiin (Lampinen 2004, 58.) Liikunta ylläpitää mielialaa, ehkäisee masennustiloja ja parantaa unen laatua. Ryhmäliikunta kannustaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja siten poistaa yksinäisyyden tunnetta. Erityisesti ryhmämuotoista liikuntaa harrastava hyötyvät eniten liikunnan psykososiaalisista eduista. Yleisesti ottaen liikunnasta hyötyvät eniten ne iäkkäät, joiden liikunta- tai muu toimintakyky on jo heikentynyt. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.)

Toiseksi harrastusyhteisöksi valikoitui SixFive Cru- graffittitaideryhmä. Pääkaupunkiseudulla, vuodesta 2011 alkaen aktiivisesti toiminut, noin kuusihenkinen tiivis yhteisö koostuu yli 65- vuotiaista henkilöistä. Pääasiassa yhteisön toiminta rakentuu luovan taiteen, etenkin katutaiteen ympärille. Yhteisössä luodaan myös muunlaista taidetta, kuten esimerkiksi perinteisempää maalaustaidetta, sekä veistostaidetta. Erityishuomiona mainittakoon, että ryhmän ohjaajana toimii nuori, 22-vuotias graffittitaiteilija. Tutkimusnäyttö osoittaa, että kaikenikäisten kanssa seurustelevien iäkkäiden mieliala, muisti ja fyysinen toimintakyky on virkeämmässä kunnossa, kuin vain ikäisiään tapaavien iäkkäiden (Kivelä & Vaapio 2011, 102).

Käsitys taiteen parantavasta voimasta on vuosituhansia vanha. Jo antiikin aikoina taidetta käytettiin psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Nykyäänkin taiteella on vakavasti otettava rooli ihmisen koko psykofyysisen kuntoisuuden ja toimintakyvyn parantajana. (Hohenthal-Antin 2006, 27–32.) Luovaan taidetoimintaan osallistumisella on myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin tuoden harrastajalleen nautintoa, sekä antaen toivoa. Samalla osallistuminen parantaa koettua terveyttä, elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä. Aktiivinen osallistuminen taidekulttuuritoimintaan myös vähentää masennusoireita ja masennusta. Se myös saattaa ehkäistä muistisairauksia. Tärkeää on, että harrastaja saa valita itsel-

leen mielekkäät luovan työskentelyn tavat. (Kivelä & Vaapio 2011, 103–104.) Tieteellisesti tarkasteltuna taide ja kulttuuri ei kuitenkaan toimi välittömänä hyvinvoinnin ja terveyden tuottajana, sillä niiden välistä yhteyttä on vaikea mitata. Joka tapauksessa taiteen ja kulttuurin harrastaminen johtaa pitempään elämään. Tämä vaikutus perustuu kulttuurin ja taiteen harrastamisen myötä syntyvään sosiaaliseen verkostoon, sosiaaliseen pääomaan. (Hyypä, 2013, 124.)

Kolmannessa yhteisössä korostui sosiaalinen vuorovaikutus, sillä tässä ikämiehistä koostuvasta Reposaaaren rantaparlamentti-yhteisössä toiminta perustuu käsin kosketeltavalla tavalla vuorovaikutukseen ja yhdessäoloon. Haastattelusta kävi ilmi, että toiminnan keskiössä on yleishyödylliselle kylätoimikunnalle ominaisia pirteitä, kuten kylän asioiden järjestelemistä ja tiedon jakamista. Yhteisön ohjelmaan kuuluu myös retket erilaisiin kulttuuripisteisiin, kuten museoihin ja näyttelyihin. Lisäksi yhteisö on kiinnostunut saarella sijaitsevan kylänsä historiallisesta taustasta, joten toimintaan kuuluu saareen liittyvien tarinoiden ja vanhojen asioiden keräily eri muodoissa. Yhteisöstä korostui erityisen vahva, kaikille elämän osa-alueille ulottuva yhteisöllisyys ja luottamuksen ilmapiiri.

10.5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Työn tarkoituksena oli tehdä näkyväksi ikääntyneiden harrastamista, sekä heidän kokemuksiaan harrastamisesta. Lisäksi työn tarkoituksena on kannustaa ikääntyneitä harrastustoiminnan pariin. Ikääntyneiden harrastuskulttuurin keskiössä oli yhteisössä harrastaminen. Toimeksiantajanani toimiva Ikäosaamisen oppimis- ja palveluympäristö Voimala ja sen yhteydessä toimivat opiskelijat voivat käyttää videota tutustuessaan ikääntyneiden kulttuuriin. Lisäksi Voimalan ajatuksena on esittää videota ikääntyneille, tarkoituksenaan virittää keskustelua ja ajatuksia harrastamisesta, sekä kannustaa ikääntyneitä jatkamaan tai aloittamaan harrastustoimintaa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa videomuotoinen esitys, joka avaisi ikääntyneiden henkilöiden kokemuksia yhteisössä harrastamisesta. Toimeksiantajani mukaan videoesityksestä tuli käydä ilmi seuraavanlaisia asioita ikääntyneiden harrastamisesta: Mikä saa ikääntyneen osallistumaan ja mihin? Millainen rooli

yhteisöharrastukseen osallistumisella on ikääntyneen elämässä? Mitä osallistuminen yhteisölliseen harrastustoimintaan antaa? Lisäksi videon toivottiin kuvaavan, millaista videolla esiintyvien henkilöiden harrastustoiminta käytännössä oli.

11 Tiedonkeruu ja menetelmälliset valinnat

Kerätessäni tietoa tuotosta varten olen käyttänyt useita lähteitä. Esimerkiksi Sosiaaligerontologian emeritusprofessori Jyrki Jyrkämän artikkelit avasivat mitä ikääntyminen merkitsee. Esimerkkinä artikkeli ”Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus”. (Jyrkämä 2013.) Turun ammattikorkeakoulun aktiivisen ikääntymisen tutkimusryhmän tutkimuksen ”Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäläisten keskuudessa” avasi nimensä mukaisesti aktiviteettien tuottamia hyvinvointikokemuksia. (Salonen 2015). Markku T. Hyypän teos ”Elinvoimaa yhteisöstä, sosiaalinen pääoma ja terveys” avasi sosiaalista pääomaa, sekä kulttuurin, terveyden ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä. (Hyypä 2002).

Ikääntyvien elämäntyylejä ja heidän harrastuksiaan avasi osana ikihyvä Päijät-Häme-hanketta toteutettu Antti Kariston ja Riikka Konttisen tekemä tutkimus ”Kotiruokaa, Kotikatua, Kaukomatkailua. (Karisto & Konttinen 2004). Myös Simo Koskisen, Liisa Hakapään, Pirkko Marasen ja Jouni Piekkarin toimittama Elvi-hankkeen tutkimus ”Kolmasikäläisten elämää pohjoisissa kaupungeissa avasi kolmannen iän kulttuuria (Koskinen, Hakapää, Maranen, & Piekkari 2007). Ikääntyneiden osallistumista harrastustoimintaan kuvasi Ilkka Haarnin teos: ”Kolmas elämä-aktiiviset eläkeläiset kaupungissa”. Kirja perustuu Haarnin etnografiseen tutkimukseen, jonka kohteina olivat erään pääkaupunkiseudun kaupunginosan eläkeläiset. (Haarni 2010.)

Ajankohtaiset lehtiartikkelit avasivat käsin kosketeltavalla tavalla ikääntyneiden elämää ja harrastamista, sillä niissä ikääntyneet kertovat itse omasta vapaaajastaan. Lehtiartikkelit toimivat tuotoksen rakenneosana.

Esimerkiksi Suomen Kuvalehden artikkelissa tehdään teatterimatka Turusta Tampereelle. Matkalla on mukana keski-ikäisiä työssäkäyviä, sekä eläkeläisiä kulttuuririnki- yhteisön jäseniä. Artikkelin keskeinen huomio keskittyy ikääntyneiden aktiiviseen kulttuuriharrastuneisuuteen. Esimerkiksi suurin osa erään teatterin asiakaskunnasta on ikääntyneitä tai keski-ikäisiä ylittäneitä. (Salonen 2017, 24–31.) Helsingin Sanomien lehtiartikkelissa haastateltiin eläkkeelle jäänyttä pankinjohtajaa, joka viettää eläkevuosiaan rauhallisesti nautiskellen. Artikkelin avaa näkökulmaa, jossa eläköityminen on tarjonnut rauhaista ja vapaudentäyteisen vaihtoehdon stressaavalle työelämälle. (Gronow 2017.) Satakunnan Kansan artikkelissa keski-ikäiset haastateltavat kertovat vanhenemisestaan positiivisessa mielessä. Heidän mukaansa vanhenemiseen liittyy mahdollisuus elää elämäänsä haluamallaan tavalla. (Jurkka 2017.)

11.1 Teemahaastattelu

Toiminnalliseen opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmänä voidaan käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusmenetelmien käyttäminen saa väljemmän merkityksen verrattuna tutkimukselliseen työhön. Aineiston analysointia ei ole välttämätöntä suorittaa yhtä tarkasti. Teemahaastattelua voidaan käyttää toiminnallisen opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmänä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 56–58.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa kysymykset on teemoiteltu aihepiireittäin. Strukturoidusta haastattelusta poiketen teemahaastattelun kysymyksiä ei ole aseteltu tarkkaan järjestykseen tai muotoon. Haastattelurunkoon ei ole tarkoitus sisällyttää tarkkoja kysymyksiä, vaan sitä käytetään tukilistan tavoin apuna haastattelua tehdessä. Kaikkien haastateltavien kanssa käydään läpi kaikki rungon aihealueet. Teemahaastattelulle on ominaista, että sen avulla haastateltava pääsee kertomaan melko vapaasti haluamiansa asioita. Tällöin haastattelusta syntynyt materiaali edustaa haastateltavan kertomaa itsessään. (Eskola & Suoranta 2000, 86–87.)

Opinnäytetyöni videotuotos on toteutettu käyttämällä sen yhtenä rakenneosana ikääntyneiden teemahaastattelusta syntynyttä aineistoa. Teemahaastattelulla kerätty tieto ei poikennut raportissa esiteltyjen asiantuntijoiden lausunnoista ja muusta ikääntyneiden harrastamista koskevasta tietoperustasta. Tämän vuoksi olen esitellyt teemahaastattelujen tuloksia varsin suurpiirteisesti.

11.2 Keskustelu

Keskusteluissa eri ilmaukset ovat toisistaan riippuvaisia edellisistä puheenvuoroista ja siten ne säätelevät toisiaan. Keskustelua analysoidessa ei tule esittää arvailuja lausuntojen todellisesta sisällöstä. Keskustelusta ei myöskään tule tehdä johtopäätöksiä muusta todellisuudesta, vaan keskustelu tulisi nähdä sellaisenaan kuin se itsessään ilmentyy. (Alasuutari 2011, 165–166.) Keskustelun tutkija voi esittää ja pyytää tarkennuksia jos jokin asia jää hänelle epäselväksi, tai hän voi palata käytyihin keskustelunaiheisiin myöhemmin uudestaan (mt.152).

Keräämääni tietoperustaa täydensi ja todensi harrastusryhmien jäsenten kanssa käydyt keskustelut heidän harrastamisestaan ja yleisesti sitä miten he kokevat ikääntymisen kulttuuria. Kuvasin osan käydyistä keskusteluista ja liitin ne mukaan tuotokseen.

11.3 Osallistaminen

Osallistuva toiminta on vuorovaikutteinen prosessi, joka mahdollistaa osapuolten välisen kehittämistoiminnan perusteiden, toimintatapojen ja tavoitteiden tarkastelun. Osallistava toiminta pitää sisällään toimijoiden osallistumisen johonkin jonkin ulkopuolisen tahon osallistamana. (Toikko & Rantanen 89–90.)

Työni aikana käytin osallistamismenetelmää tuotoksen sisällön tuottamisessa, sekä tuotoksen arviointivaiheessa. Harrastusyhteisöjen jäsenet saivat ideoida tuotoksen sisältöä ja osallistua sen tekemiseen haluamallaan tavalla.

Tuotoksen arviointivaiheessa osallistin toimeksiantajaa, sekä haastateltuja henkilöitä mukaan arviointiin. Lähetin heille tuotosversion, jota he saivat arviointilomaketta käyttäen arvioida ja kommentoida.

11.4 Opinnäytetyön dokumentointi

Kehittämistoimintaa voidaan arvioida ja seurata dokumentaation avulla. Dokumentaatio voi tapahtua esimerkiksi toiminnan kuvauksena kalenterimerkintöjen avulla, ja toiminnan epävirallisena seurantana päiväkirjan muodossa. Opinnäytetyön prosessia voidaan jälkikäteen hahmottaa kalenterimerkinnöistä ja todeta työn etenemisen. Merkinnöistä voidaan todeta mitä on tehty ja ketkä ovat osallistuneet toimintaan. Epävirallisena dokumentaationa voi toimia myös päiväkirjamerkinnät jossa voidaan kuvata työskentelyä ja sen vaiheissa ilmenneitä ajatuksia. (Toikko & Rantanen 2009, 80–81.)

Olen opinnäytetyön prosessin ajan pitänyt kalenteria työhön liittyneistä tapahtumista. Kalenteria on täydentänyt opinnäytetyön aikana tehdyt päiväkirjamerkinnät. Päiväkirjamerkinnöillä tarkoitan kaikkia muistiinpanoja ja muita tallenteita, joita olen tallentanut opinnäytetyöprosessini ajan. Tämä pitää sisällään suurpiirteisesti dokumentoidut teoriapohjan rakentamiseen liittyvät vaiheet , yhteisöjen kanssa käydyt keskustelut ja haastattelut, sekä opinnäytetyön prosessin suunnitelmallisen etenemisen.

12 Videoesitys ja sen työstämisen vaiheet

12.1 Valmistelut ennen videon kuvaamista

Halusin toteuttaa videoesityksen siten, että ikääntyneiden kokemus tulisi heidän omalla äänellään esiin. Näin ollen en kyennyt toteuttamaan videoesitystä yksinäni, vaan mukaan oli saatava henkilöitä, joilla oli omakohtaista kokemusta ikääntyneenä harrastamisesta. Ennen kuin aloin etsimään haastateltavia tuotokseeni, pyrin selvittämään mitä ikääntyneiden harrastaminen pitää sisällään. Aloitin hyvissä ajoin (joulukuussa 2016) perehtymään ikääntyneiden vapaa-ajan kulttuuriin ja luomaan tietoperustaa työlleni. Samalla aloin luonnostelemaan haastattelurunkoa, jota käyttäisin apunani ikääntyneiden kokemusten kartoittamisessa. Kun olin kahlannut tietoperustaa kylläntymiseen asti, niin saatoin teemahaastattelurungon valmiiksi (liite 5).

Alunperin tarkoitukseni oli osallistaa ikääntyneitä mukaan tuotokseeni haastattelurungon tekemisestä lähtien. Koin tämän kuitenkin tarpeettomaksi, sillä lukemani teoriaperusta ja toimeksiantajan toiveet määrittelivät haastattelurungon rakennetta. Ikääntyneet pääsivät vaikuttamaan haastatteluun kertomalla vapaasti omia ajatuksiaan haastattelun aikana.

Toimeksiantosopimuksen mukaan tuotokseni rajautuu ikääntyneiden yhteisössä harrastamiseen. Myöhemmässä vaiheessa päätimme yhdessä toimeksiantajani kanssa, että ikääntyneet voisivat kertoa tuotosvideolle myös muista harrastuksistaan. Tämä huomioitiin lisäämällä haastattelurunkoon kysymys, jossa pyydettiin kertomaan muista harrastuksista, sekä mahdollisista harrastuksista, joita haastateltava haluaisi kokeilla.

Haastattelurungon valmistuttua toukokuussa 2017 otin yhteyttä kuuteen eri ikääntyneiden harrastusyhteisöön, joista neljästä yhteisöstä yhteydenottooni vastattiin. Yhteydenotto tapahtui pääasiassa sähköpostitse laatimani saatekirjeen muodossa (liite 3). Kahteen haastateltavaan otin yhteyttä puhelimitse. Osallistuvien yhteisöjen ollessa selvillä, sovimme tapaamiset kunkin yhteisön

kanssa. Aluksi tarkoituksena oli haastatella jokaisesta yhteisöstä vähintään kah- ta jäsentä, mutta työni edetessä totesin useamman haastateltavan olevan työ- määrältään liian suuri. Tämän vuoksi haastattelin jokaisesta yhteisöstä vain yh- tä jäsentä.

Ennen varsinaisia haastatteluja toteutin teemahaastattelurungon koehaastatte- lun. Tähän haastattelin tuttavapiiristä löytynyttä Marttayhdistyksen toiminnassa mukana olevaa 68-vuotiasta naispuolista henkilöä. Koehaastateltava ei halun- nut haastattelua videokuvattavan, joten kuvaus jätettiin toteuttamatta. Koehaas- tattelun perusteella molemmat haastattelun osapuolet totesivat haastattelurun- gon toimivaksi, lukuun ottamatta viimeistä kysymystä, jonka tarkoituksena oli selvittää yleisiä kehittämissuhteita ikääntyneiden harrastusmahdollisuuksista. Kysymys todettiin vastaajan kannalta liian laajaksi ja tuotoksen tavoitteen ja tarkoituksen kannalta epäolennaiseksi, sillä varsinainen tarkoitus ei ollut kehit- tää ikääntyneiden harrastusmahdollisuuksia. Kysymys muutettiin paremmin tar- koitustaan vastaavaksi kysymykseksi: Mitä muita harrastuksia harrastat?

Koehaastattelun jälkeen sovimme tapaamiset ikääntyneiden harrastusyhteisö- jen kanssa. Ennen tapaamisia lähetin osalle haastateltavista haastattelurungon, sekä suostumuslomakkeen (liite3). Korostin jo ensimmäisestä yhteydenotosta lähtien, että videolla esiintyminen oli täysin vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja osallistuvilta henkilöiltä tuli pyytää suostumus kuvaamiseen ja videon julkiseen esittämiseen.

12.2 Valmiin videon esittely

Suomalaisen päätöksenteon yhtenä tavoitteena on parantaa ikääntyneiden toi- mintakykyä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016). Raportissani olen moneen ot- teeseen tuonut esille harrastamiseen liittyviä positiivisia vaikutuksia. Aktiivisuus ja harrastaminen voivat tehdä ihmisen elämästä mielekkäämpää ja parantavat heidän toimintakykyänsä. (Koskinen & Riihiho 2007, 304.) Pysin vastaamaan ajankohtaiseen haasteeseen videotuotokseni avulla, jonka tarkoitus on tuoda esille ikääntyneiden harrastuskulttuuria ja kannustaa heitä harrastustoiminnan pariin.

Saadaksemme edes jonkinasteisen käsityksen toiminnan merkityksestä voimme vain kuvailla ihmisten elämismaailmoja, kokemuksia ja tunteita. (Salonen 2007). Tätä ajatusta myötäillen valmis tuotos esittelee kolmen eri harrastusyhdistyksen toimintaa. Tuotos on jaettu kolmeen eri osioon, joista jokainen esittelee yhden harrastusyhdistyksen toimintaa ja jäsenen kokemuksia toimintaan osallistumisesta. Videoesitys on siis katsottavissa kolmessa eri osassa.

Konkreettisen harrastustoiminnan lisäksi videolla nostetaan esille ikääntyneiden omia ajatuksia harrastamisesta. Videolla kertojina toimivat yhteisöjen jäsenet, jotka ovat mukana kunkin yhteisön toiminnassa. Keskeisimpiä aiheita ovat osallistumiseen motivoivat tekijät ja harrastuksen merkitys harrastajalleen. Kerronnan tueksi videossa esitetään millaista harrastustoimintaa konkreettisella tasolla on. Kerronnan ja harrastustoiminnan esittelyn lisäksi videoon on kerätty lainauksia lehtiartikkeleista, asiantuntijoiden lausunnoista, ja tutkimuksista, jotka liittyvät ikääntyneiden vapaa-aikaan.

12.3 Videon työstäminen

Kunkin ryhmän kohdalla videoiden tekemiseen oltiin varattu kaksi tapaamiskertaa, joista ensimmäisellä kuvasimme haastatteluosuuden ja toisella tapaamiskerralla keskityimme muun sisällön tuottamiseen. Tapaamisten jälkeen olin yhteydessä yhteisöiden jäseniin tuotokseen liittyvissä asioissa. Tapaamiset tapahtuivat kahvittelun lomassa, yhteisöjen harrastamispaikoilla. Tapaamisten lomassa keskustelimme jäsenten kanssa heidän elämäntavoistaan ja harrastamisestaan. Lisäksi mietimme yhdessä miten toimintaa kuvattaisiin videotuotokseen.

Tapaamisten keskiössä oli teemahaastattelut, joiden tarkoitus oli toimia videotuotoksen runkona. Tuotoksessa mukana olleet harrastusyhdistykset olivat kaikki erilaisia ja toisistaan poikkeavia, kuitenkin kaikissa yhteisöissä korostui yhteisöllisyys ja sosiaalinen osallistuminen. Toiseksi tärkeäksi yhteiseksi tekijäksi nousi tekemisen mielekkyys ja se, että tekeminen itsessään koettiin merkitykselliseksi. Yleisellä tasolla merkityksellinen tekeminen ja osallistuminen koetaan arvokkaaksi ja antoisaksi. Sen ymmärretään ennaltaehkäisevän eriarvoisuutta ja

edistävän sukupolvia yhdistävää yhteisöllisyyttä. (Valkonen 2013.) Myös ikään-tyneiden keskinäinen vertaistuki mahdollistui yhteisöissä, sairaskertomukset ja vaikeatkin asiat jaettiin toisille. Vertaistuesta saattaa kertoa myös sekin, että erään osallistujan kertoman mukaan yhteisön toimintaan oli tämän vuoksi helppo tulla, vaikka koki itse olevansa rapakunnossa. Yhteisön toiminta itsessään sitouttaa jäseniään, sillä kunnon kehittyminen motivoi osallistumaan aktiivisesti toimintaan. Tämä on jokseenkin ristiriidassa kolmannen iän käsitteen kanssa, jonka määritelmän mukaan toimintaan osallistuminen edellyttää mahdollisuutta osallistua kevyesti sitoutumalla. (Koskinen, Hakapää, Maranen & Piekkari 2007, 304.)

Kaikissa harrastusryhmissä oli oma joukkonsa, joiden kulkeminen harrastukseen mahdollistui vain omalla autolla tai toisen autollisen kyydissä. Osa jäsenistä koki toiminnassa olemisen itselleen sopivaksi, sillä se mainittiin luontevaksi jatkumoksi aiemmalle samantyyppiselle harrastuneisuudelle. Kaiken kaikkiaan videotuotoksen sisältö vastasi ikäänntyneiden harrastamisesta kertovaa tietopustaa.

Kuvasin videot ilman ulkopuolista apuvoimaa. Teknisesti videot kuvattiin kahdella DSLR-järjestelmäkameralla. Äänen nauhoittamisessa käytin erillistä mikrofoonia. Haastattelujen jälkeen editoin videot Sony Vegas Pro 13-ohjelmalla. Videotuotosta ei rakennettu käsikirjoitusten pohjalta, pyrkimyksenä oli luoda keskustelunomainen haastattelutilanne. Vaikka kuvauksia ei rakennettu käsikirjoitusten pohjalta, oli kuvaukset suunniteltava kuvaustekniset seikat huomioiden. Videomateriaalia tallentui ajallisesti mitattuna paljon. Jotta lopullinen videotuotos olisi mahdollisimman selkeä ja tarkoitustaan palveleva oli materiaalista karsittava ylimääräiset kohdat pois. Kuvaajana suoritin videoiden editoinnin ja leikkaamisen siten että toimeksiantajan ja haastateltavien toivomukset ja tarpeet otettiin huomioon. Lisäksi liitin videoon kolme tekijänoikeuksiltaan käyttövapaata musiikkiraitaa.

12.4 Videotuotoksen arviointi

Syntynyt tuotos voidaan arvioida työskentelyssä keskeisesti mukana olleiden toimijoiden kanssa. Arviointi perustuu toimeksiantajan ja tuotoksen tekemisessä mukana olleiden lausuntoihin. (Salonen 2013.) Arviointia varten olin tehnyt kyselylomakkeen (liite 6), jonka toimitin täytettäväksi toimeksiantajalle ja tuotoksessa mukana olleille harrastusyhteisöiden jäsenille. Osa arvioinneista toteutettiin puhelinkyselyllä ja kasvokkain, sillä arviointilomakkeen kirjoittaminen tuotti hankaluuksia osalle arvioitsijoista.

Harrastusyhteisöiden jäsenten antamassa arviossa tuotoksen mainittiin olevan kiinnostavaa, hauskaa ja mukavaa katsottavaa. Koko yhteisön toiminnan näkyminen videolla koettiin tärkeäksi. Arvioinnin mukaan esitys mahdollisti harrastustoimintaan tutustumisen, vaikka itsellä ei olisi kosketuspintaa samankaltaiseen toimintaan osallistumisesta. Video havainnoi positiivisella ja informatiivisella tavalla tuotoksessa mukana olleita harrastusyhteisöjä. Video havainnollisti myös yhteisöiden tuottamaa osallisuuden kokemusta.

Toimeksiantajan mukaan valmis tuotos oli laadukas ja kiinnostava esitys ikään-tyneiden harrastamisesta. Toisaalta esitys koettiin pitkäksi ja osittain itseään toistavaksi. Toimeksiantajan mukaan esitys vastasi tarkoitustaan ja sen katsottiin kannustavan ikääntyneitä mukaan harrastustoimintaan.

Saadun palautteen perusteella työstin videoita lyhyemmiksi karsien ylimääräiseksi kokemaani ja itseään toistavaa materiaalia pois. Suoritin karsinnan kuitenkin siten, ettei videoiden informaatiotaso heikentynyt merkittävästi.

13 Pohdinta

Pohdin aiemmin tekstissä mainittua ikääntyneisiin kohdistuvaa aktiivisuuden vaatimusta. Tekstissäni pyrin välttämään ajattelua, jossa ikääntyneitä patisteltaisiin toimeliaaseen ja harrastusten täyttämään elämäntyyliin, sillä kannustaminenkin voi kallistua painostukseksi. ikääntyneidenkin elämäntyyliin vaikuttaa ikätovereiden valinnat ja tavat elää. Etenkin jos oma elämäntyyli on levontäyteinen ja vailla puuhakasta ahertamista, niin olo voi tuntua ulkopuoliselta jos kaikki lähipiirin ihmiset ovat aktiivisia ja puuhakkaita kolmasikäisiä.

Perustelen ja puolustan ikääntyneiden harrastamista ja toimeliaisuutta talouden ja tuottavuuden kasvulla. Sosiaalipoliittisia kysymyksiä ei voi kuitenkaan perustella pelkästään taloudellisiin ja tuottavuuteen nojaavin perustein, sillä hyvinvointieettiset seikat tulisivat olla vähintään yhtä päteviä argumentteja. (Warpenius 2006, 160). Toisaalta aktiivisella elämäntavalla voidaan tuottaa sekä hyvinvointia, että taloudellisia säästöjä. Konkreettisenä mainittakoon esimerkiksi Merikarvian kuntosalipiirin terveysvaikutukset. Nimittäin kuntosalipiirin vetäjän mukaan Merikarvian kunnan terveydenhuollossa oltiin huomattu ikäihmisten terveyspalvelujen kysynnän lasku kuntosalipiirin alkamisen myötä. Tästä voidaan päätellä, että kuntosalipiiri oli luonut hyvinvointia terveyden muodossa, sekä vähentänyt Merikarvian kunnan terveystuloja.

13.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Arvioin opinnäytetyöni prosessia tukeutuen toimeksiantajan lausuntoon opinnäytetyön prosessistani. Opinnäytetyöni kokonaisprosessi kesti ajallisesti mitattuna suhteellisen pitkään. Toisaalta toimeksiantajan puolesta ei ollut annettu tarkkaa takarajaa työn valmistumiselle. Lisäksi kestoja määritteli mukana olleet muut toimijat. Harrastusyhteisöiden löytyminen vei aikansa ja työskentely piti sovittaa yhteisöiden jäsenten suhteellisen kiireisen aikataulun kanssa. Tiedotin toimeksiantajalle omatoimisesti opinnäytetyöni edistymisestä, sekä pysyin laatimassa aikataulussani. Opinnäytetyön tuotokseen oltiin tyytyväisiä, sekä toimeksiantajan, että mukana olleiden harrastusyhteisöiden puolesta.

13.2 Luotettavuus ja eettisyys

Olen pyrkinyt toteuttamaan opinnäytetyöni huolellisesti, että se toimisi käytännöllisenä materiaalina. Opinnäytetyöni luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että olen rakentanut ja perustellut työni käyttäen runsaasti eri lähdeaineita. Lähteiden valinnassa olen ollut lähdekriittinen ja pyrkinyt käyttämään mahdollisimman ajantasaisia lähteitä.

Olen kertonut kaikille mukana olleille toimijoille, mikä on työn tarkoitus ja mihin valmista työtä käytetään ja tuotoksessa mukana olleilta henkilöiltä on kysytty lupa valmiin videon esittämiseen. Työn aikana osallistujat sai vapaasti kertoa haluamiaan asioita ja kommentoida työtä. Videotuotoksessa omalla äänellään mukana olleet ikääntyneet kertoivat kokevansa opinnäytetyöni tärkeäksi. Tätä palautetta vasten voisi päätellä, että tuotokseen osallistumisen oli ikääntyneille voimaannuttava kokemus.

Videotuotoksen leikkausvaiheessa tuli tarkkaan pohtia, mikä materiaali jää lopulliseen tuotokseen ja mikä jätetään pois. Ratkaisin tämän haasteen siten, että tuotoksessa mukana olleet henkilöt saivat tuotoksen nähtäväksi, jonka jälkeen he saivat hyväksyä, tai jättää hyväksymättä tuotoksen julkaisun.

Työni yksi tarkoitus on kannustaa muita ikääntyviä yhteisöllisen harrastustoiminnan pariin. Pohdittavaksi jää, että kannustaako Video ikääntyneitä harrastamaan. On vaikea sanoa miten valmis tuotos kannustaa muita ikääntyviä mukaan harrastustoimintaan, tai onko sillä ylipäätään kannustavaa vaikutusta. Osaltaan tähän antaa vastauksen mukana olleiden toimijoiden antamat arviot tuotoksesta, joiden perusteella tuotos voisi hyvinkin kannustaa ikääntyneitä harrastustoiminnan pariin.

Jos muiden ikääntyneiden aktiivista harrastamista näytetään videolla vähemmän toimintakykyiselle iäkkäälle voi sen vaikutus olla jopa negatiivinen. Toisten aktiivinen harrastaminen voi olla raskasta katseltavaa, etenkin jos itsellä olisi halua kyetä samaan, mutta oma toimintakyky ei enää syystä tai toisesta kannattele tarpeeksi moiseen harrastamiseen. Tämä eettinen vastuu jää, videon esittäjälle. Välttämättä ei siis ole hyväksi esittää tuotosta ikääntyneille, joiden toimintakyky ei riittäisi vastaavaan toimintaan mitä tuotoksessa esitetään. Tarkoituksenmukaisempaa olisi esittää tuotosta ikääntyneille, joiden toimintakyky riittää aktiiviseen harrastamiseen, mutta ovat esimerkiksi lopettaneet harrastamisen peläten epäonnistumista tai epäilevät suorituskykyään heikentyneen terveydentilansa vuoksi.

13.3 Opinnäytetyön tarkoituksen toteutuminen

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tehdä näkyväksi ikääntyneiden harrastamista, sekä kannustaa ikääntyneitä harrastustoiminnan pariin. Tuotoksen arvioinnista saamani palautteen perustella videotuotos nostaa esille mukana olleiden ikääntyneiden harrastamista. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että työni vastaa tarkoitustaan. Toisaalta työ esittelee toimintakyvyltään suhteellisen hyväkuntoisten ikääntyneiden harrastamista. Tarkoitus ei kuitenkaan ollut esittää ikääntyneiden harrastamista tyhjentävällä tavalla, vaan avata näkökulmaa ikääntyneiden harrastamiseen.

13.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyöni oli monialainen ja haastava toteuttaa. Videoesityksen tekeminen ei ole sosionomin parhainta osaamisalaa. Ikääntyneet ja heidän vapaa-aikansa ja harrastukset taas puolestaan kuuluvat sosionomin työkenttään.

Gerontologisessa sosiaalityössä perinteisen hoivatyön rinnalla korostuu asiakkaan voimavarojen vahvistaminen, sekä elämänhallinnan kokonaisvaltainen tukeminen. Työn keskiöön kuuluu ikääntyneiden tukeminen aktiivisuuteen, oma-toimisuuteen ja itsenäiseen pärjäämiseen. Sosionomin osaamista voidaan hyödyntää ikääntyneiden sosiaalisten verkostojen, yhteisöjen, elinympäristön, kansalaistoiminnan ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakentamiseen ja tukemiseen. (Borgman 2006.) Käytännön tasolla sosionomi voisi esimerkiksi toimia harrastekerhon vetäjänä tai yhteisötoiminnan alullepanijana.

Työn aikana pääsin tutustumaan syvällisemmin ikääntyneiden vapaa-ajan toimintaan ikääntyneiden itsensä esille tuomana, sekä teorian tiedon kautta. Päälimmäiseksi jäi kokemus siitä, että vapaa-ajalla ja sosiaalisilla kontakteilla on erittäin suuri rooli ikääntyneiden elämässä. Opinnäytetyön prosessityöskentelyn aikana opin aikatauluttamaan ja rajaamaan työskentelyäni. Lisäksi opin työskentelemään määrätietoisesti siten, että tavoitteet tulivat täytettyä ajallaan.

13.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Ikääntyneiden elämäntapaa ja harrastamista on maailmalla tutkittu paljon (Riihiahho & Koskinen 2007, 277). Työni aikana huomasin, että vapaa-ajan ja hyvinvoinnin yhteyttä tarkastelevia tutkimuksia löytyi vain vähäisessä määrin. Suomessa ei ole juurikaan tutkittu vapa-aikaa hyvinvoinnin ja merkityksellisyyden kokemusten tuottajana (Salonen 2015). Jatkotutkimusideaksi ehdottaisinkin tämän tyyppisiä tutkimuksia lisää. Toiseksi jatkokehittämisideaksi ikääntyneille suunnattujen harrastusmahdollisuuksien luomisen. Ikääntyneet harrastavat laadasta laitaan, mutta ikääntyneille räätälöityjä harrastusmahdollisuuksia ei kuitenkaan ole kysyntää vastaavaa määrää (Hyyppä 2013.) Työni tuotosta koskevaksi jatkokehittämisideaksi esittäisin tekstityksen lisäämisen videon puheosuuksiin. Tämä selkeyttäisi videon rakennetta, sekä parantaisi huonokuuloisten katseluelämystä.

Lähteet

- Vilkka, H. Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Borgman, M. 2006. Sosionomit AMK 2015. Teoksessa Vuorensyrjä, M. Kempainen, T. Mäntysaari, M. Pohjola, M. Sosiaalialan osaajat 2015. Sosiaalialan osaamis-, työvoima- ja koulutustarpeiden ennakointihanke. SOTENNA. Loppuraportti. Sosiaalityön julkaisusarja 4 Jyväskylän yliopisto. Tampere: Yliopistopaino. 157–226.
- Dufva, H. 2012. Eläkkeelle siirtymisen kynnyksellä Eläkkeellesiirtymisilmiön monitasoinen tarkastelu akateeminen väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Eskola, J. Suoranta, J. 2000 Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Findikaattori 2016. Väestön ikärakenne. Tilastokeskus & Valtioneuvoston kanslia. <http://www.findikaattori.fi/fi/14>. 10.1.2017.
- Gronow, K. 2017. Eläkkeelle jäänyt pankinjohtaja: "Olisin mielummin kolmekymppinen ja vähän ahdistunut kuin kuusikymppinen ja kaikki hyvin". Helsingin sanomat 11.3.2017.
- Grootaert, C. van Bastelaer, T. 2001 Understanding and measuring social capital: A shyntesis of findings and recommendations from the social capital intiative. The World Bank. <http://siteresources.worldbank.org/INTSOCIALCAPITAL/Resources/Social-Capital-Initiative-Working-Paper-Series/SCI-WPS-24.pdf>. 18.1.2017.
- Haapola, I. Karisto, A. Fogelholm, M. 2013.(toim.) Vanhuusikä muutoksessa, Ikihyvä Päijät-Häme –tutkimuksen tuloksia 2002-2012. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän julkaisuja 72. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Vanhuusika_muutoksessa.pdf. 21.2.2017.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä, Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Honkapohja, S. 2012. Väestön ikääntyminen: talouden voimavara ja kustannustekijä. Suomen pankki. http://www.suomenpankki.fi/fi/suomen_pankki/ajankohtaista/puheet/Documents/120904_SH_ikaantyminen.pdf. 16.1.2017.
- Hytti, H. Lyyra, T.M. Lumme- Sandt, K. 2010. Vanhat naiset Helsingin sanomissa. Gerontologia 4/2010. Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry. 313–322.
- Hyyppä M,T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, M, T. 2002b. Kuorossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.). Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus. 28–59.

- Hyypä, M,T. 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. Maaseutupolitiikka.fi.
http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/3845/Elinvoimaa_yhteisosta.pdf.
 4.8.2017.
- Hyypä, M, T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
 ICF. 2004. ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Stakes, WHO.
file:///athene/Sote/1300726/Downloads/ICF_2013_2503verkko.pdf.
 16.3.2017.
- lisakka, L. Alanen, A. 2006. Sosiaalinen pääoma Suomessa. kotimaista ja kansainvälistä taustaa. tilastokeskus.
http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_952-467-532-3_luku1.html. 30.1.2017.
- Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, A. Hakonen, S. (toim.) kuluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 15–26.
- Jurkka, J. 2017. Ikäkäsitys heitti häränpyllyä. Satakunnan Kansa. 19.2.2017.
- Juvonen, K. 2016 Koordinaattori, Karelia-ammattikorkeakoulun ikäohjaamisen oppimisympäristö Voimala. Haastattelu 27.9.2016.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E. Jyrkämä, J. Rantanen, T.(toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 421-425.
- Jyrkämä, J. 2013b. Kolmas ikä, sukupuoli ja toimijuus. Teoksessa Ojala, H. Pietilä, I. (toim.) Miehistä puhetta Miehet , ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Tampere University Press ja tekijät. 89–116.
- Jyrkämä, J. 2010. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 273–277.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet- aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M. Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS. kustannus, 195–217.
- Jyrkämä, J. 2007b. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, A. Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen iän sosiologia. Tampere: Vastapaino. 267–312.
- Kajanoja, J. 2005. Mitä on hyvinvointi. Tilastokeskus.
http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html.
 30.8.2017.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2015. Voimala. Karelia-ammattikorkeakoulu.
<http://ikaosaaminen.karelia.fi/voimala>. 21.8.2017.
- Karisto, A. 2004. Kolmas ikä- uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusse-lonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. 91–103.
- Karisto, A. Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, Kotikatua, Kaukomatkailua Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki Helsingin yliopisto Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia Palmenia-kustannus.
- Karisto, A. 2008. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Haapola, I. Fogelholm, M. Heinonen, H. Karisto, A. A. Kullaa, T. Mäkelä, Niiranen, T. Nummela, O. Pajunen, E. Ritsilä, A. Seppänen, M. Töyli, P.Uutela, A. Valve R. Väänänen, I. IKIHYVÄ PÄIJÄT-HÄME –TUTKIMUS Perus-

- raportti 2008. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän julkaisuja 70. 38-51.
- Kautto, M. 2004. Ikääntyneet resurssina, ikääntyminen mahdollisuutena. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. 7–23.
- Kiander, J. Riihelä, M. Sullström, R. 2004. Ikääntyneiden kulutuskäyttäytyminen: Miten tulevaisuuden eläkeläiset kuluttavat?. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. 104–111.
- Koskinen, M. 2014. Yksinäisyys. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/209/yksinaisyys. 11.8.2017.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliikery.
- Koskinen, S. Lundqvist, A. Ristiluoma, N. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1. 30.1.2016.
- Kuikka, A. 2015. Etsivä vanhustyö meillä ja muualla Raportti suomalaisista ja eurooppalaisista käytännöistä, Kehittyvät vanhuspalvelut. julkaisuja 1/2015. Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry. http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Etsiva_vanhus_tyo-raportti_2015.pdf. 20.2.2017.
- Kolari, P. Mertaniemi-Kinnunen, R. 2016. Ikäihmisten olohuone-toiminta ikääntyneiden arjen hyvinvointia edistämässä - Kotona asuvien oululaisten kokemuksia toiminnasta. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön tutkiminto-ohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115638/ikaihminen%20olohuone-toiminta.pdf?sequence=1>. 6.8.2017.
- Koskinen, S. Hakapää, L. Maranen, P. Piekkari, J. 2007. Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Lapin Yliopisto Sosiaalityön laitos. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=75ce8414-c41c-43a9-aab6-25394e3cdf63>. 21.2.2017.
- Koskinen, S. Aalto, L. Hakonen, S. Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajana. 8-vuotis seurututkimus. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13489/9513918394.pdf?sequence=1>. 27.7.2017.
- Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Kansalaisfoorumi. http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_paaoma_ja_yhteisollisyys/yhteiso. 28.3.2017.
- Liikanen, H-L. 2011. IKÄÄNTYMINEN JA KULTTURI Kohti seniorikulttuuria. Helsinki: Ikäinstituutti
- Liikkanen, M. Hanifi R. Hannula, U. (Toim.) 2005 Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Tilastokeskus: Helsinki.

- Luoma, K. Rätty, T. Moisio, A. Parkkinen, P. Vaarama, M. Mäkinen, E. 2003 Seniori- Suomi Ikääntyvän väestön taloudelliset vaikutukset. Helsinki: Sitra.
- Möttönen, S. Kunnat, järjestöt ja paikalliset verkostot. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus. 112–135.
- Niemelä, P. 2010. Hyvinvointipolitiikan teoria. Teoksessa Niemelä, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOY.
- Ohtamaa, S. Taka-Eilola A. 2008. Ikäihmisten kokemuksia kotikartanon kuntosalitoiminnasta. keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
http://www.cou.fi/opinnaytetyot/julkaistut/ohtamaa_takaeilola.pdf. 18.8.2017.
- Pajunen, S. 2001. Ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja oma-toimisuuden tukemisesta päiväkeskuksessa. Jyväskylän yliopisto Fysioterapian pro gradu-tutkielma.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8245/soinpaju.pdf?sequence>. 18.8.2017.
- Pulkkinen, S. Terde, A. 2011. Kulkeminen avaimena ikääntyvien maalla asumisen mahdollisuuksiin, Yhteiskuntapolitiikka 76 (3), 300–308.
- Rahkonen, J. Mäkinen, M. 2013. Eloisa ikä -ohjelman kyselytutkimus. Vanhustyön keskusliitto ry. <http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/30114f5694851967e24b3d6fff93a09c/1502436439/application/pdf/71037/Embargo%20-%2018112013%20klo%200915%20Eloisan%20ik%C3%A4gallup%200.pdf>. 11.8.2017.
- Rintala, T. 2003. Vanhuskuvat ja vanhustenhuollon muotoutuminen 1850- luvulta 1990- luvulle. tutkimuksia 132. Helsinki: Stakes.
- Riihiaho, S. Koskinen, S. 2007. Kolmasikäisten sosiaalinen osallistuminen. Teoksessa Koskinen, S.; Hakapää, L.; Maranen, P. & Piekkari, J. (toim.) Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 275–309.
- Ruotsalainen, K. 2013. Väestö vanhenee- heikkeneekö huoltosuhde? Tilastokeskus. http://www.stat.fi/tup/vl2010/art_2013-02-21_001.html. 10.1.2017.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.). Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus. 112–135.
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Tampere: Lapin yliopistokustannus.
- Saarenheimo, M. Mitä vanhuudelle on tapahtunut? Eloisa Ikä-tutkimuksen julkaisuja. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ry. <https://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/4ed41672a84ae2b29c692192d2fa7bfa/1502709541/application/pdf/115277/Mit%C3%A4%20vanhuudelle%20on%20tapahtunut.pdf>. 14.8.2017.
- Salonen. E. 2017. Heavy userit. Suomen kuvalehti 9. 24-31.
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutki-

- muksia 43. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>. 27.3.2017.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 17.11.2016.
- Salonen, K. 2011. Sosiaalinen näkökulma vanhuudessa. Teoksessa Kotiranta, T. Niemi, P. Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 152–168.
- Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Kärkihanke KEHITETÄÄN IHMISTEN KOTIHOITOA JA VAHVISTETAAN KAIKENIKÄISTEN OMAISHOITOA Hankesuunnitelma luonnos 25.02.2016. Sosiaali- ja terveysministeriö. http://stm.fi/documents/1271139/1996957/IO_Hankesuunnitelma_25022016.pdf/a6b13b79-8a54-468a-938a-87fee3edf98c. 20.2.2017.
- THL 2015 Toimintakyvyn ulottuvuudet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakykyon/toimintakyvyn-ulottuvuudet>. 18.1.2017.
- THL 2015a Fyysinen toimintakyky. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/fyysinen-toimintakyky>. 2.8.2017.
- THL 2015b Sosiaalinen toimintakyky Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>. 21.7.2017.
- THL 2014 Psykkisen toimintakyvyn mittaaminen väestötutkimuksissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/suositus/11/>. 27.7.2017.
- Tilastokeskus 2015. Väestöennuste. Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html. 14.3.2017.
- Tilastokeskus 2017. Väestön ikärakenne. Tilastokeskus. <http://findikaattori.fi/fi/14>. 5.8.2017.
- Toikko, T. Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print .
- Tuohino, L. Valvanne, J. 2016. 60+ iloa elämään!. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Valkonen, L. 2013. Suomalainen ikägallup: Vanhuuden ikäraja on nyt määritelty— 72 vuotta. Vanhustyön keskusliitto ry. <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/arkisto/2013/11/suomalainen-ikagallup-vanhuuden-ikaraja-on-nyt-maaritelty-72-vuotta/>. 10.8.2017.
- Vartia, P. Ylä-Anttila, P. 1993. Kansantalous 2017. Elinkeinoelämän tutkimuslaitos- ETLA, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto- SITRA. <https://www.etla.fi/wp-content/uploads/2012/09/B80.pdf>. 11.1.2017
- Warpenius, K. 2006. Näkymätön näyttö - vaikuttavuusarvioinnin pulmat paikallisprojekteissa. Teoksessa Rantala, K. Sulkunen, P. (toim.) Projektityhteiskunnan käänköpuolia. 143–160.

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki- Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Yhteiskuntatieteiden ja kauppätieteiden tiedekunta. No 48. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Oppimis- ja palveluympäristö Voimala, Karelia-ammattikorkeakoulu
Toimeksiantajan edustaja:	Kaisa Juvonen, Voimala-koordinaattori
Osoite:	Tikkarinne 9, 80200 Joensuu
Puhelinnumero:	050 521 9270
Sähköposti:	kaisa.r.juvonen@karelia.fi

Opiskelijan tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumeroja nimi:	1300726 Risto Johannes Peltola
Puhelinnumero:	044 070 6911
Sähköposti:	risto.j.peltola@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Videomuotoinen esitys, joka avaa ikääntyneiden henkilöiden kokemuksia yhteisössä harrastamisesta.
Toteutusmuoto	Opinnäytetyön toteutusmuoto on toiminnallinen opinnäytetyö. Lopullinen tuotos on videomuotoinen esitys, jonka tavoitteena on tehdä näkyväksi kokemuksia ikääntyvänä harrastamisesta ikääntyvien itsensä kertomana. Harrastustoiminta rajataan käsittämään yhteisössä harrastamista. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä näkyväksi ikääntyneiden harrastuskulttuuria, sekä kannustaa ikääntyneitä mukaan harrastustoimintaan. Tuotos tehdään yhdessä ikääntyneiden harrastusryhmien kanssa. Opinnäytetyön toimeksiantaja oppimis- ja palveluympäristö Voimalan opiskelijat, yhteistyökumppanit ja asiakkaat voivat hyödyntää tuotosta esimerkiksi tutustuessaan ikääntyneiden kulttuuriin, tai kannustaakseen ikääntyviä harrastustoiminnan pariin. Työ perustellaan käyttämällä tietoperustana teemaa tukevaa teorialietoa, sekä aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia.
Aikataulu	Opinnäytetyön tuotoksen alustava valmistumisajankohta on 2017 syksyllä.
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Opiskelija huolehtii kuvaukseen ja editointiin liittyvistä kustannuksista. Toimeksiantaja huolehtii mahdollisista postitus-, tulostus- ym. kuluista.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja sitoutuu tukemaan opinnäytetyön tekijää läpi koko opinnäytetyöprosessin.	
Toimeksiantaja auttaa tarvittaessa haastateltavien hankinnassa.	

Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelija sitoutuu pysymään sovitussa aikataulussa ja pitää toimeksiantajaa ajan tasalla opinnäytetyön etenemisestä.	
Opinnäytetyön tekijä noudattaa työssään opinnäytetyön eettisiä periaatteita.	
Opiskelija hakee tarvittavat tutkimusluvut ennen aineiston hankintaa.	

Oikeudet

Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa

Ohjaajat:

Heli Rinnekallio
Lehtori
Tikkarinne 9 80200 Joensuu
heli.rinnekallio@karelia.fi
050 315 6572

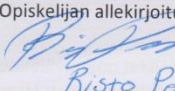
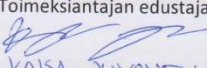
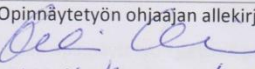
Jonna Ihanainen
Lehtori
Tikkarinne 9 80200 Joensuu
jonna.ihanainen@karelia.fi
050 575 2839

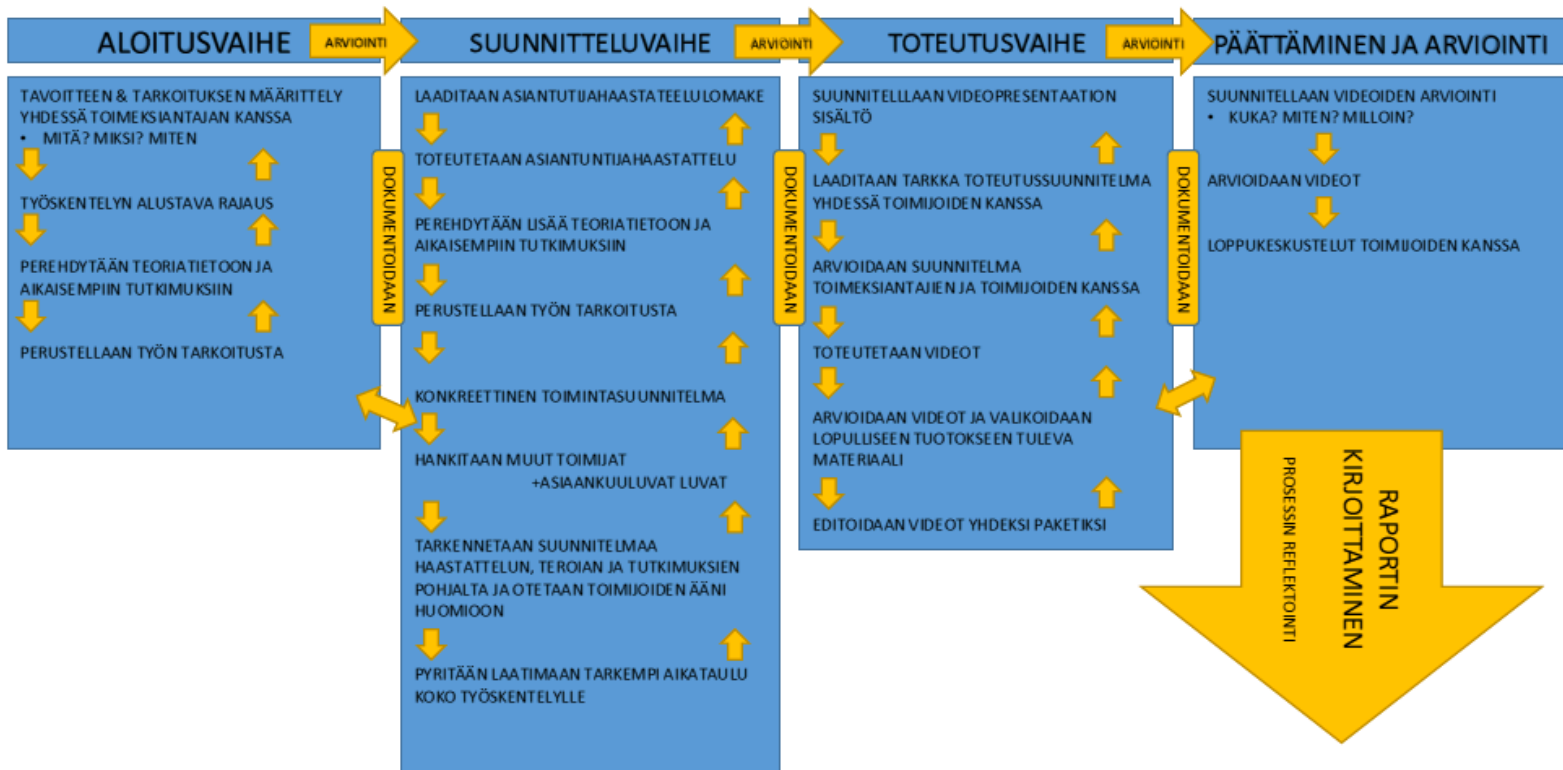
Opinnäytetyön julkisuus

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.

Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä..

Allekirjoitukset

Päiväys 17.8.2017	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys  Risto Peltola
Päiväys 10.4.2017	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  KAISA JUVONEN
Päiväys 17.8.2017	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys  Heli Rinnekallio



Hei,

Olen sosionomiopiskelija Karelia-ammattikorkeakoulusta ja etsin opinnäytetyöhöni yli 65-vuotiaita haastateltavia. Olisiko toiminnassanne mukana yli 65-vuotiaita henkilöitä, jotka olisivat mahdollisesti kiinnostuneita tulemaan haastateltavakseni?

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuoda esille ikääntyneiden harrastustoimintaa yhteisössä ikääntyneiden itsensä kertomana, sekä kannustaa ikääntyneitä mukaan harrastustoimintaan.

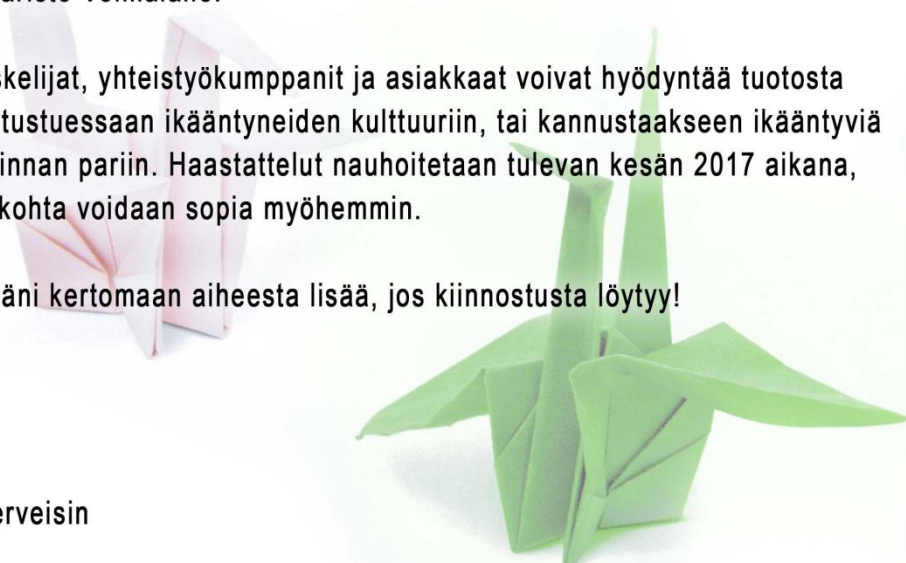
Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina ja ne nauhoitetaan videolle osaksi lopullista opinnäytetyöni videotuotosta. Tuotoksen käyttö- ja esittämisoikeudet luovutetaan opinnäytetyön toimeksiantajalle Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalalle.

Voimalan opiskelijat, yhteistyökumppanit ja asiakkaat voivat hyödyntää tuotosta esimerkiksi tutustuessaan ikääntyneiden kulttuuriin, tai kannustaakseen ikääntyviä harrastustoiminnan pariin. Haastattelut nauhoitetaan tulevan kesän 2017 aikana, tarkempi ajankohta voidaan sopia myöhemmin.

Tulisin mielelläni kertomaan aiheesta lisää, jos kiinnostusta löytyy!

Ystävällisin terveisin

Risto Peltola





SUOSTUMUSLOMAKE VIDOLLA ESIINTYMISEEN

Olen tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä ikääntyneiden yhteisössä harrastamisesta. Opinnäytetyöni tuotoksena on video, joka havainnollistaa ikääntyneiden erilaisia yhteisössä harrastamisen muotoja. Lisäksi videolla ikääntyvät itse kertovat omia kokemuksia harrastamisestaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä näkyväksi ikääntyneiden harrastuskulttuuria, sekä pyrkiä kanustamaan ikääntyneitä harrastustoiminnan pariin.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimala. Voimala ja voimalan yhteistyökumppanit ja asiakkaat voivat hyödyntää ja esittää videotuotosta omissa toiminnoissaan.

Pyydän teitä esiintymään videolla, jossa olette identifioitavissa. Videon kuvauksiin osallistuminen on vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja voitte kieltäytyä missä vaiheessa tahansa. Video jossa esiinnytte tulee Karelia- ammattikorkeakoulun ja sen alla toimivien hankkeiden, sekä näiden yhteistyökumppaneiden käyttöön.

Video kuvataan: _____
Paikka ja pvm. alkaen

Paikka Allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijä: Nimenselvennys
Risto Peltola

Opinnäytetyön ohjaaja:

TEEMAHAASTATTELURUNKO VIDEOHAASTETTELUUN

Ohjeista haastateltavaa vastaamaan kokonaisilla lauseilla.

Kerro harrastuksestasi sekä harrastushistoriastasi kyseisen harrastuksen parissa

Mitä harrastatte/ mitä harrastuksen tapaamisissa tehdään.

Missä harrastat?

Kuinka usein harrastat? Onko sopiva määrä?

Miten olet päätenyt mukaan harrastukseen/toimintaan?

Muuttuiko harrastaminen eläköitymisen myötä? Jos muuttui niin miten?

Kerro tärkeimmät syyt harrastaa?

Yhteisön merkitys?

Vuorovaikutus/vertaistuki oman ikäryhmän kanssa

Terveys

Hyvinvointivaikutukset?

Pysyvyys ,rytmi, muutos

Mitä koette antavanne harrastukselle/ harrastusyhteisölle

Mitkä asiat tukevat harrastamistasi

Tilan/paikan merkitys, etäisyys

Liikkuminen harrastustoimintaan

Vaikuttaako terveys?

Kerro muista harrastuksistasi

Onko olemassa jokin harrastus, jonka mielellänne aloittaisitte?

Videon arviointilomake

Perustelethan vastauksesi

Onko video kiinnostava?

Jaksaako videota katsoa keskittyneesti loppuun saakka?

Kannustaako video harrastustoiminnan pariin?

Havainnolistaako video mielestäsi ikääntyneiden harastuskulttuuria?
(arvioi asteikolla 1-5)

Arvioi video kokonaisasteikolla 1-5.

Mitä muuta palautetta antaisit videosta?

