



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Mia Majamaa, Milla Salonen & Sara Syrjä

” Huonosti liikkuva tykkää, että on kaveri ”

Selvitys Vantaan kaupungin Menokaveri-toiminnasta asiakkaiden kokemana

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

3.4.2019

Tekijä(t) Otsikko	Mia Majamaa, Milla Salonen & Sara Syrjä Selvitys Vantaan kaupungin Menokaveri-toiminnasta asiakkaiden kokemana
Sivumäärä Aika	41 sivua + 2 liitettä 3.4.2019
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Elisa Ollila Lehtori Anna Puustelli-Pitkänen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Menokaveri-toiminnan vaikuttavuutta asiakkaiden kokemana. Tavoitteena oli selvittää liikkumista tukevien palveluiden merkitystä ikääntyneen kotona asumisen tukemisessa ja Menokaveri-toiminnan vaikutusta asiakkaiden elämänlaatuun ja osallisuuteen. Tutkimuksemme teoreettisen viitekehyksen keskiössä ovat osallisuuden ja elämänlaadun käsitteet, joiden pohjalta tutkimuskysymyksemme ovat muodostuneet. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Menokaveri-toiminta, joka on osa Vantaan kaupungin liikkumista tukevien palvelujen kehittämisprojektia. Opinnäytetyön on tarkoitus jäädä Menokaveri-toiminnan käyttöön ja olla apuna asiakaslähtöisessä toiminnan kehittämisessä.</p> <p>Opinnäytetyössä on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistokeruumenetelmänä oli puolistrukturoitu haastattelu ja analyysitapana abduktiivinen eli teoria-ohjaava sisällönanalyysi. Opinnäytetyön aineisto koostui kuudesta haastattelusta. Teoriapohjan työlle muodostavat elämänlaadun ja osallisuuden käsitteiden määrittely ja tarkastelu, niin yleisellä tasolla kuin myös yhteiskunnan ja gerontologian näkökulmasta. Työssä on määritelty myös käsite liikkumista tukevat palvelut ja niiden merkitys eri lähteisiin tukeutuen. Menokaveri-toiminnan vaikuttavuutta ei ole aikaisemmin tutkittu, joten tarve asiakkaiden kokemusten näkyväksi tuomiselle oli tarpeellinen.</p> <p>Haastatteluiden tutkimustulokset osoittavat Menokaveri-toiminnan hyödyllisyyden ja kannattavuuden. Haastatteluista esiin nousivat osallisuuden vahvistuminen, toiminnan vahvistava vaikutus elämänlaatuun ja sosiaalisuuden tukeminen. Osallisuuden ja elämänlaadun vahvistumiseen vaikuttaa monet tekijät, mutta selkeimmäksi syyksi esille nousivat sosiaalisuuden ja rohkaistumisen kasvaminen.</p> <p>Haastateltavat antoivat positiivista palautetta selvityksestä. Heille oli tärkeää saada oma ääni kuuluviin sekä kertoa omia kokemuksia Menokaveri-toiminnasta. Jatkotutkimusta voisi tehdä muun muassa siitä, miten saamiemme tutkimustuloksia voisi hyödyntää liikkumista tukevien palveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa sekä Menokaveri-toiminnan laajentamisessa muualle Suomeen.</p>	
Avainsanat	osallisuus, elämänlaatu, liikkumista tukevat palvelut, ikääntyminen

Authors Title	Mia Majamaa, Milla Salonen & Sara Syrjä Voluntary Service to Support Elderly People's Independent Mobility - Customer's Perspective
Number of Pages Date	41 pages + 2 appendices 3 April 2019
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructors	Elisa Ollila, Senior Lecturer Anna Puustelli-Pitkänen, Senior Lecturer
<p>In October 2017 the city of Vantaa, Finland launched <i>Menokaveri</i>-service, which is part of a larger project aiming to improve services that aid elderly persons' independent mobility. The aim of the service is to reach elderly living at home who have challenges in independent mobility and using public transportation. Anyone over 18 can volunteer to participate in the project.</p> <p>The purpose of this thesis was to investigate the impact of the support services to aid elderly persons' independent mobility from the customers' perspective. The goal was to find out how the services affect customers' quality of life and involvement. This study was carried out in collaboration with the services in Vantaa, Finland and will be used to develop their services.</p> <p>We used qualitative research method and our data consisted of six half-structured interviews. The theoretical framework is based on the definitions of quality of life and involvement and their further inspection, both at individual and community level.</p> <p>In this thesis, we find evidence that the services are useful and worthwhile. The interviewees especially noted their improved involvement in addition to better social life and quality of life in general. There were multiple reasons but the most prominent one was encouragement.</p> <p>Overall, the interviewees were very happy to get their voices heard through this study. Still, further research should be carried out on how to use our findings to improve mobility-aiding services in Finland and how to expand these services in other parts of Finland as well.</p>	
Keywords	involvement, quality of life, mobility-aiding services, aging

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tausta	3
2.1	Menokaveri-toiminta	3
2.2	Menokaveri-toimintaan hakeutuminen	4
3	Elämänlaatu ja sen yhteys iäkkään hyvinvointiin	6
3.1	Elämänlaadun määritelmä	6
3.2	Ikääntyneen elämänlaatu yhteiskunnallisena ilmiönä	6
3.3	Ikääntyneen elämänlaatuun vaikuttavat tekijät	8
4	Osallisuus ikääntyneen elämänlaadun edistäjänä	12
4.1	Osallisuuden määritelmä	12
4.2	Ikääntyneen osallisuus yhteiskunnallisena ilmiönä	13
4.3	Osallisuus ikäihmisen kokemana	13
5	Liikkumista tukevat palvelut	16
5.1	Liikkumista tukevien palvelujen määritelmä	16
5.2	Liikkumisen tukeminen ja sitä tukevien palvelujen merkitys ikääntyneelle	16
5.3	Liikuntakyvyn merkitys ikääntyneelle	17
5.4	Liikkumista tukevat palvelut Suomessa	18
6	Tutkimuksen toteutus	20
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	20
6.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	20
6.3	Haastatteluaineiston analyysin periaatteet	21
6.4	Tutkimuksen luotettavuus	22
7	Tulokset	25
7.1	Toiminnasta koettu hyöty ja sen vaikutus arkeen	26
7.2	Julkisten liikennevälineiden käyttö itsenäisen liikkumisen tukena	27
7.3	Menokaveri-toiminnan tulevaisuus	29
8	Pohdinta	31
	Lähteet	37

Liitteet

Liite 1. Haastattelulomake

Liite 2. Suostumuslomake

1 Johdanto

Ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluja tullaan suuntaamaan kohti ennalta-ehkäisevää työtä ja korostamaan varhaisen puuttumisen tärkeyttä ongelmatilanteita kohdatessa. Suomalaisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa vahvistetaan käytäntöjä iäkkäiden toimintakyvyn tukemiseksi. Ennaltaehkäisyn keskeisiä keinoja ovat iäkkään voimavarojen tukeminen, pitkäaikaisten sairauksien hyvä hoito ja terveellisiin elintapoihin sekä osallisuutta tukeviin tilanteisiin kannustaminen. Toimintakyvyn heikkeneminen ja sitä ennakoivat merkit pyritään havaitsemaan riittävän ajoissa. (Mäkelä, Autio, Heinonen ym. 2013.)

Elämän tarkoituksellisuuden kannalta mielekkäällä toiminnalla on suuri merkitys ikääntyneelle. Toiminta pitää sekä mielen että kehon virkeänä ja sitä kautta tuo merkitystä elämään. (Read 2013: 252.) Elokuussa 2017 Vantaan kaupungilla alkoi Menokaveri-toiminta hanke, joka on osa Vantaan kaupungin liikkumista tukevien palveluiden kehittämisprojektia. Toiminta on suunnattu ikääntyneille henkilöille, jotka tarvitsevat ohjausta tai tukea kodin ulkopuolella liikkumisessa. Tuettu liikkuminen voi tapahtua kodin ulkopuolella joko kävellen tai julkisia liikennevälineitä hyödyntäen. Menokaveri-toiminnan vaikutavuutta ei ole aikaisemmin tutkittu, joten tarve asiakkaiden kokemusten näkyväksi tuomiselle oli tarpeellinen. Liikkumista tukevien palveluiden merkityksen selvittäminen ikääntyneen kotona asumisen tukemiseksi on ajankohtainen, sillä aihetta ei ole aiemmin tutkittu. Opinnäytetyö noudattaa laadullisen tutkimuksen periaatteita. Työssä haastatellaan kuutta Menokaveri-toiminnan asiakasta ja selvitetään toiminnan tuomia vaikutuksia asiakkaiden elämänlaatuun ja osallisuuteen. Opinnäytetyömme pohjalta Menokaveri-toiminnan laatua voidaan kehittää asiakaslähtöisesti.

Opinnäytetyöhön valikoitui Menokaveri-toiminnan tiimin välityksellä haastateltavat henkilöt, joilla on mahdollisimman pitkä kokemus Menokaveri-toiminnasta. Tutkimuksen aineisto muodostuu Menokaveri-toiminnan asiakkaiden kokemuksista, joita selvitämme valmiin ennalta suunnitellun haastattelurungon avulla. Tutkimuksemme teoreettisen viitekehyksen keskiössä ovat osallisuuden ja elämänlaadun käsitteet, joiden pohjalta lähdimme muodostamaan tutkimuskysymyksiä.

Opinnäytetyössämme kuvataan tutkimuksen toteuttamisen vaiheet, käytetyt tutkimusmenetelmät ja niiden avulla selvinneet tutkimustulokset sekä niiden pohjalta syntyneet johtopäätökset. Aineiston analyysissa avaamme laadullisen tutkimuksen periaatteita ja

esittelemme tutkimustyylin, jota olemme opinnäytetyössä hyödyntäneet. Opinnäytetyömme lopussa pohditaan tutkimukseen liittyviä luotettavuuden ja eettisyyden periaatteita sekä niiden toteutumista. Pohdinta kokoaa opinnäytetyön yhdeksi kokonaisuudeksi käsitellen tuloksien ja aikaisempien tutkimusten välistä vuoropuhelua.

2 Opinnäytetyön tausta

2.1 Menokaveri-toiminta

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina ja aiheena toimi Vantaan kaupungin liikkumista tukevien palvelujen kehittämisprojekti, joka on liikkumista tukeva palvelu nimeltä Menokaveri-toiminta. Toiminnalla on tarkoitus tavoittaa kotona asuvia asiakkaita, joilla on haasteita itsenäisessä liikkumisessa ja julkisten liikennevälineiden käyttämisessä. Menokaveri-toiminta on asiakkaalle maksutonta. Toiminnan lähtökohtana on tarjota asiakkaalle tukea liikkumiseen ennen kuin kuljetuspalveluiden myöntämiselle on aihetta tai mahdollisuutta. Menokaveri voidaan myöntää, mikäli asiakkaan palvelutarve liikkumisen suhteen on selvitetty.

Menokaveri-toiminnan tavoitteena on vahvistaa asiakkaan kokonaisvaltaista toimintakykyä. Toiminnan avulla asiakas saa ylläpidettyä osallisuutta, sosiaalisia kontakteja ja fyysistä toimintakykyä. Toiminta voi olla kodin lähialueella tapahtuvaa virkistäytymistä ja asioimista kaupoilla tai esimerkiksi kulttuuritapahtumissa. Asiakkaan oman tai Menokaverin auton käyttö on kiellettyä sekä taksia ei saa käyttää toimintaan liittyvillä matkoilla. Liikkuminen tapahtuu asiakkaan kanssa kävellen tai julkisia liikennevälineitä käyttäen. Vantaalla julkisen liikenteen käyttö on pääsääntöisesti esteetöntä ja käytössä on matalalattiabusseja ja -junia sekä sujuva lähibusseiliikenne. Asiakkaalla saattaa olla halua kulkea julkisilla liikennevälineillä, mutta hän ei ole välttämättä rohkaistunut käyttämään niitä yksin. Tähän haasteeseen Menokaveri tuo tukea.

Menokaveri-toiminta poikkeaa vapaaehtoistoiminnasta, koska Menokavereille maksetaan palkkiota toiminnasta. Palkkiolla korvataan Menokaverille aiheutuneita kustannuksia. Menokavereiden on välttämätöntä käyttää julkisia kulkuvälineitä ja heille aiheutuu tästä kustannuksia. Palvelua suunniteltaessa kaupunki huomioi, että vapaaehtoiselle Menokaverille ei saa kertyä toiminnasta liiaksi kustannuksia. Toiminta kannustaa Menokaverin aktiiviseen toimintaan asiakkaan kanssa. Toiminnan myötä on tullut esiin, että vapaaehtoisen sitoutuminen on ollut vahvempaa, mitä nopeammin Menokaverille on löydetty oma asiakas. (Varjoranta 2019.)

2.2 Menokaveri-toimintaan hakeutuminen

Menokaveri-toiminnan pariin hakeutuvat asiakkaat voivat olla kaikenikäisiä ja kuntoisia henkilöitä, jotka kokevat julkisilla liikennevälineillä liikkumisen haasteelliseksi. Pääsääntöisesti toiminnan piirissä ovat eläkeikäiset ja ikäänntyneet, joiden itsenäinen liikkuminen on vähentynyt. Sitä rajoittavat esimerkiksi apuvälineet tai julkisten liikennevälineiden käyttöön liittyvät haasteet. Jos julkisten liikennevälineiden käyttäminen ei ole asiakkaalle tuttua, voi niiden käyttämiselle olla suuri kynnys. Menokaveri on opastamassa ja tuke-
massa apuvälineiden kanssa liikuttaessa ja pystyy leimaamaan asiakkaan matkakortin julkisilla liikennevälineillä matkatessa, joten apuvälineet eivät ole rajoitus liikkumiselle. Vantaan kaupungin työntekijä voi tarvittaessa opastaa asiakasta ja Menokaveria matkakortin ja julkisten liikennevälineiden käytössä.

Menokaveri-toiminnan asiakkaaksi haluavat voivat ottaa yhteyttä suoraan Vantaan kaupungin asiakasohjausyksikköihin, joko puhelimitse tai sähköpostitse. Myös omainen tai muu läheinen voi ilmoittaa toiminnasta kiinnostuneen asiakkaan tiedot asiakasohjausyksikköön. Ennen toiminnan aloitusta palveluohjaaja suorittaa kotikäynnin, jossa arvioidaan asiakkaan laaja-alaista palvelun tarvetta. Palveluntarve voidaan selvittää myös puhelimitse. Toiminta edellyttää asiakkaalta itsenäistä liikkumiskykyä kävellen tai apuvälinettä käyttäen. Asiakas oppii julkisilla liikennevälineillä liikkumista harjoittelemalla niiden käyttöä, jossa Menokaveri toimii tukena ja turvana.

Toiminnan vapaaehtoiseksi voi tulla mukaan ilmoittautumalla projektityöntekijöiden järjestämään perehdytykseen joko puhelimitse tai sähköpostitse. Menokaverina toimiminen edellyttää täysi-ikäisyyttä ja riittävää fyysistä sekä psyykkistä toimintakykyä. Perehdytyksen jälkeen projektityöntekijät etsivät ehdokkaille sopivat asiakkaat samalta asuinalueelta. Valintaan vaikuttaa asiakkaan ja Menokaverin esittämät toiveet ja aikataulujen yhteen sovittamiset. Henkilö voi toimia enintään kolmen henkilön Menokaverina kerrallaan.

Sopivan henkilön löytyessä projektityöntekijä käy tapaamassa asiakasta yhdessä uuden Menokaverin kanssa ja he solmivat yhdessä 3-6 kuukauden toimeksiantosopimuksen, jos molemmat sopimuksen osapuolet näin tahtovat. Toimeksiantosopimus on mahdollista purkaa kummankin osapuolen aloitteesta missä vaiheessa sopimusta tahansa. Asiakkaalla on myös mahdollisuus vaihtaa Menokaveria tai päinvastoin. Menokaveri sitoutuu tapaamaan nimettyä asiakasta 5-10 tuntia kuukaudessa. Palkkionmaksun edellytys on minimissään 5 tuntia Menokaveri-toimintaa kuukaudessa. Menokaveri täyttää tunti-seurantalista ja pyytää toteutuneisiin tunteihin asiakkaan allekirjoituksen. Allekirjoitettu

tuntilomake toimitetaan asiakasohjausyksikköön ja toimii todisteena palkkionmaksulle.
(Varjoranta 2019.)

3 Elämänlaatu ja sen yhteys iäkkään hyvinvointiin

3.1 Elämänlaadun määritelmä

Myönteinen elämänasenne, kyky nauttia elämästä, oman itsensä kokeminen merkitykselliseksi ja tarpeelliseksi ovat elämänlaadun perustekijät. Elämänlaatuun kuuluu WHO:n mukaan fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja ympäristöllinen ulottuvuus, joissa

voi ilmetä heikkenemistä vanhenemisen myötä. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa kokemukseen elämänlaadusta ja psyykkisyydellä kuvataan psyykkisen hyvinvoinnin heijastumista siihen. Sosiaalisuudessa korostuu sosiaalisten verkostojen ja osallisuuden merkitys. Ympäristön ulottuvuudessa ympäristön tuki ja palvelujen saatavuus ovat keskeisiä. (Luoma 2017: 4,6,8.)

Elämänlaadun käsite sisältää objektiivisen näkemyksen elinoloista ja subjektiivisen arvon tyytyväisyydestä. Molempiin näkökulmiin kuuluu fyysinen hyvinvointi kuten toimintakyky ja terveys, materiaallinen hyvinvointi kuten talouden tasapaino, sosiaalisen hyvinvointi kuten vuorovaikutussuhteet ja osallisuuden sekä emotionaalinen hyvinvointi kuten mielenterveys ja tunnetaidot. Subjektiiviseen puoleen kuuluu lisäksi tuottava hyvinvointi, jolla tarkoitetaan taitoja, valinnan mahdollisuuksia, riippuvuutta, tuottavuutta sekä työn ja vapaa-ajan välistä tasapainoa. (Felce ja Perry 1997: 67.) Hyvinvoinnin lähteet jaetaan aineellisiin ja aineettomiin tai niiden välillä oleviin kuten palveluihin. Aineellisia ovat asuminen, koulutus, kohtuullinen toimeentulo ja harrastusvälineet. Aineettomia hyvinvoinnin lähteitä ovat turvallisuuden kokemus, luottamus ja luovuus. (Isola, ym. 2017: 5.)

3.2 Ikääntyneen elämänlaatu yhteiskunnallisena ilmiönä

Ikääntymispolitiikka toimii ikääntyneiden elämänlaatua edistävänä tekijänä Suomessa ja on osa yhteiskunnan hyvinvointipolitiikkaa. Sen tehtävänä on tukea voimavaralähtöisesti ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä, huolehtia elinympäristön turvallisuudesta, tarpeiden toteutumista sekä parantaa osallisuutta että turvata taloudellista hyvinvointia. Ikääntymispolitiikan keskiössä ovat myönteinen vanhuskäsitelmä, ikäsyrjinnän ja syrjäytymisen ehkäisy. (Seppänen & Koskinen 2010: 400.) Poliittinen järjestelmä haluaa tukea ikäihmistien mahdollisimman pitkäaikaista kotona asumista. Ikäihmiset, jotka eivät ole tarpeeksi huonokuntoisia saadakseen ulkopuolista apua, voivat kärsiä sosiaalisten kontaktien puutoksesta. Sosiaalisen ja symbolisen ympäristön puute lisää yhteisöstä vieraantumista. Symbolinen ympäristö ilmentää arvoja ja asenteita, jotka vaikuttavat ikääntyneen ihmisen mahdollisuuksiin toimia ja kokea osallisuutta. Ikääntyneiden toimintakyvyn heikentyessä emotionaalista tuen ja konkreettisen avun ihmissuhteet kasvavat merkitykselliseksi. (Koskinen, ym.2016: 286-287.)

Ikääntymistä tulisi pitää luonnollisena osana elämänkaarta eikä elämänvaiheena, jota tulisi välttää (Dehlin ym. 2000, 22-23). Myönteisiä tuntemuksia elämänlaadusta lisää

mielihyvän säilyminen tärkeiksi koettuihin asioihin, sosiaalisiin suhteisiin, kokemus hyvästä toimintakyvystä ja ympäristön esteettömyydestä. Elämänlaatua tukee kokemus siitä, että on mahdollista saada tarvittaessa apua. Merkittävimpiä vaikuttajia ikääntyneiden elämänlaatuun ovat fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, yksinäisyys, masennus, heikko taloudellinen tilanne ja palvelujen saatavuuteen liittyvät ongelmat. Fyysisellä toimintakyvyllä on merkitys elämänlaatuun, jonka heikkeneminen vaikuttaa alentavasti kokemukseen elämänlaadusta. Ikääntyneiden elämänlaadussa korostuu sosiaalisen verkoston, terveyden ja hyväksi koetun unen merkitys. (Vaarama, ym. 2010:131,133,159,163-164.)

Suomalaisten koettu elämänlaatu on korkea 80 ikävuoteen asti, jonka jälkeen fyysiset vaivat ja psyykkisen hyvinvoinnin heikkeneminen alkavat tasaisesti vähentämään sitä. Myönteinen elämänasenne ja elämästä nauttiminen on koettu kaikille tärkeäksi. Koetussa elämänlaadussa korostuu 60—69 vuotiailla tarmokas selviäminen arjessa, hyvä keskittymiskyky ja kielteisten tuntemusten puuttuminen. Voi alkaa olla huolta fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilymisestä. Kolmasikäisillä elämänlaadun tukemisessa korostuu fyysisen ja kognitiota ylläpitävän kuntoutuksen merkitys, varhainen toimintakyvyn ongelmiin puuttuminen, työkyvyn tukeminen sekä liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin osallistuminen. 70—79 vuotiailla korostuu kokemukset terveydestä, liikuntakyvystä, tyytyväisyydestä ja kielteisten tunteiden puuttuminen. Terveyden ja liikuntakyvyn merkitys keskeistä, kun terveysongelmat alkavat yleistyä. Vanhenemismuutoksien ja tyytyväisyyden omaan itseen yhdistäminen tässä elämänvaiheessa tulee vastaan. Toimintakyvyn tukemisen lisäksi keskeistä sosiaalisen identiteetin tukeminen. 80-vuotiailla keskeistä kokemus arjesta selviytymisestä, terveys, sosiaalinen vuorovaikutus ja unen laatu. Tukemisessa tärkeää mielihyvän säilyminen itselle tärkeisiin asioihin, luottamus avun saantiin, taloudellisten ongelmien ja yksinäisyyden tunteen puuttuminen. Elämänlaadun riskitekijöitä on riippuvuus muiden avusta, kuten kotihoidon asiakkuus tai omaishoidettavana oleminen, lähimatkojen pituus, asunnon puutteet ja tyytymättömyys palveluihin. (Luoma 2014: 9-10, 26-28.)

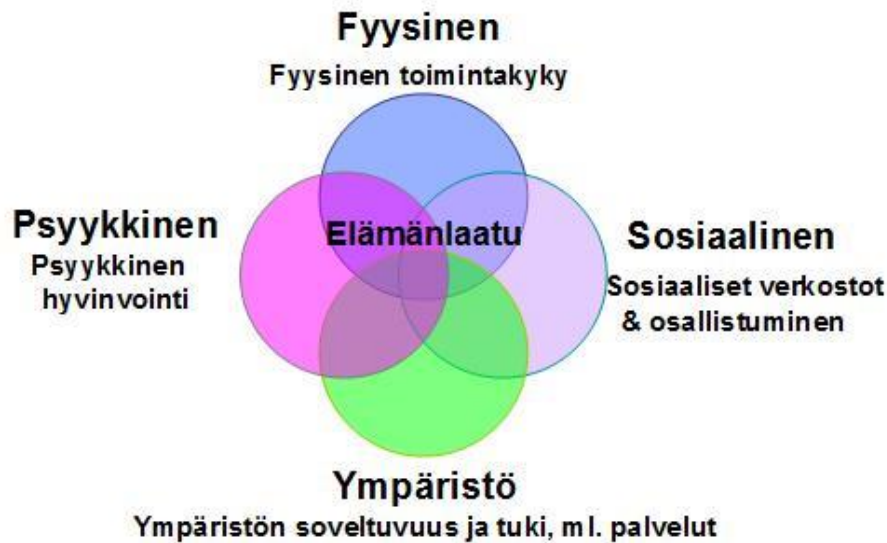
Tähän ikäryhmään olisi hyvä kohdistaa toimintakykyä ja sosiaalista identiteettiä laajasti tukevia ehkäiseviä toimia. Tärkeää on myös terveyspalvelujen hyvä saatavuus. Moniulotteinen elämänlaatu kuuluu palveluiden ja hoidon lähtökohdiksi. Tämän ikäryhmän elämänlaatua parantavat hyvä toimintakyky, yksinäisyyden tunteen puuttuminen, mielihyvän säilyminen itselle tärkeissä asioissa, kotipalvelun saaminen ja tyytyväisyys siihen,

luottamus avun saantiin ja taloudellisten huolien puuttuminen. Elämänlaadun riskitekijöitä ovat muun muassa kotihoito, omaishoito, tyytymättömyys julkisiin palveluihin, asunnon puutteet ja lähipalvelumatkojen pituus. (Karvonen ym. 2010: 150-166.) Avun saannissa elämänlaatua tukevia ominaisuuksia ovat luottamus, kuulluksi tuleminen, tarvevastaavuus ja kohtelun asianmukaisuus. Sosioekonomisia eroja voivat heijastua terveyteen ja hyvinvointiin. Sosioekonominen turvallisuus sisältää asunnon ja elinympäristön terveyden, riittävän toimeentulon, sote-palveluiden saatavuuden ja suojan materiaalisilta puutteilta. Tuloköyhyys heikentää elämänlaatua. (Vaarama 2017: 7, 11, 18.) Sosioekonomiset erot heijastuvat toimintakyvyn vajeisiin ikääntyneillä, joita esiintyy eniten pienituloisilla, alhaisen koulutustaustan omaavilla ja fyysisen työtaustan ikääntyneillä (STM 2017).

3.3 Ikääntyneen elämänlaatuun vaikuttavat tekijät

Fyysinen toimintakyky on tärkeä osa iäkkään ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua. Riittävä liikkumiskyky on edellytys sille, että ihminen pystyy toimimaan jokapäiväisessä elämässään turvallisesti oman tahtonsa mukaisesti. Liikkumiskykyä tarvitaan arkielämässä monissa tilanteissa, vilkasliikenteisen tien ylitys tai julkisten liikennevälineiden käyttö ovat tilanteita, missä liikkumisnopeuden hidastumisesta voi olla suurta haittaa. Lihassoiman heikkeneminen voi vaikeuttaa tuolilta nousua, portaiden kävelyä ja raskaampien kotitöiden tekemistä. (Rantakokko & Suominen 2011: 31,36.)

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on tärkeä tekijä terveen ja hyvän ikääntymisen saavuttamisessa (Biddle & Faulkner 2002: 33-84). Ikääntyneille olisi tärkeä korostaa säännöllisen liikunnan merkitystä. Fyysinen aktiivisuus on yksi tehokkaimmista tavoista ehkäistä pitkäaikaissairauksia, parantaa itsenäisyyttä ja elämänlaatua. (Deley, ym. 2007: 310-315.) Toimintakyvyn ylläpitäminen tai kohentuminen edellyttää säännöllistä liikuntaa, mutta jo vähäisellä liikunnalla voi olla positiivisia vaikutuksia elämänlaatuun (Sulander 2005:23-25). Toimintakykyyn vaikuttaa myös tukevat eli ympäristön myönteiset vaikutukset sekä kielteiset eli siihen heikentävästi vaikuttavat tekijät. Fyysiseen ympäristöön kuuluu liikkumista tukevat tekijät kuten kaiteet, ympäristön esteettömyys, hiekoitus ja matalalattia bussit. Sosiaaliseen eli asenneympäristöön kuuluu yhteiskunnan asenne ikääntyneisiin: kannustus, motivointi, syrjintä tai mitätöinti. (Vaarama 2017: 23.)



Kuvio 1. Elämänlaadun neljä ulottuvuutta. (Luoma 2014: 4)

Kaaviossa elämänlaadun neljästä ulottuvuudesta on kuvattu elämänlaadun perustekijät, jotka pätevät kaikilla ikäryhmillä. Elämänlaadulle merkitykselliset asiat vaihtelevat ikään-tyneiden eri ryhmien välillä. Ikään-tyneillä korostuu tyytyväisyys omaan elämään ja elä-
mäntilanteeseen, tarmo ja kyky mielekkääseen toimimiseen sekä aktiivisuuden ja osalli-
suuden merkitys. Elämänlaadun osa-alueita ikään-tyneillä ovat terveys, emotionaaliseen
hyvinvointiin kuuluvat tunnekokemukset, aineellinen hyvinvointi eli riittävät rahavarat ja
asuinympäristö sekä sosiaalinen hyvinvointi. Tuottavaan hyvinvointiin kuuluu autonomia,
pystyvyyden tunne, valinnan mahdollisuudet ja tarpeellisuuden kokemukset sekä kes-
keistä on koettu riittävä avunsaanti.

Hoivassa korostuu yhteiskunnan arvostus ikään-tyneitä kohtaan eli nähdään heidät ai-
nutkertaisina yhteiskunnan täytenä jäsenenä, elämän mielekkyyden kokemukset, identi-
teetin säilyminen, emotionaalinen hyvinvointi ja toimintakykyä tukeva ympäristö. Varhai-
nen toimintakyvyn ongelmiin puuttuminen sekä panostaminen niin fyysiseen kuin kogni-
tiotakin ylläpitävään kuntoutukseen, liikunta- ja kulttuuriharrastusten tukemiseen sekä
työkyvyn edistäminen on kustannusvaikuttavia terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä-
poja. (Luoma 2017: 4-9, 24-25.)

Ikään-tyneiden tyytyväisyys elämään sekä ilon, onnen ja elämän viihdyttävyyden koke-
minen ei yleensä vähene iän myötä. Kun arkipäivän velvollisuudet vähenevät, voivat
ikään-tyneet vapaammin keskittyä aktiviteetteihin ja ihmissuhteisiin, jotka koetaan mer-
kitsevinä. (Dehlin ym. 2000: 191.) Sosiaalisessa toimintakyvyssä on kysymys siitä,

kuinka hyvin ikääntynyt selviytyy arkielämän päivittäisistä toiminnoista ja missä määrin hän elää täysipainoista sekä sisältörikasta elämää. Sosiaalinen toimintakyky voidaan jakaa kahteen osaan: ikääntynyt aktiivisena toimijana ja ikääntynyt vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Manninen 2003: 44.) Sosiaalinen toimintakyky kuvaa siten ihmissuhdetaitoja, ihmis- ja itsetuntemusta, sekä käyttäytymistä yhteisössä. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa myös ikääntyneen elämänpiiri, oma toiminta ja ihmissuhteet. (Koskinen ym. 1998: 100-101.)

Fyysisen toimintakyvyn heiketessä vähenevät mahdollisuudet ottaa osaa sosiaaliseen toimintaan kodin ulkopuolella (Karppi & Ollilla 1997: 54). Sosiaalinen kanssakäyminen voi vähentyä, joka lisää yksinäisyyden riskiä ikääntyneillä (Leinonen & Havas 2008: 41). Ikääntynyt vie sosiaaliselle verkostolle omia voimavarojaan. Verkosto voi taas vaikuttaa tukevasti voimavaroihin ja identiteettiin. Kohtaamiseen vaikuttaa verkoston vanhuskuva eli se nähdäänkö ikääntynyt voimavarojen vai puutteiden kautta. Roolimuutosten myötä paikka verkostossa voi muuttua. Myöhäisellä iällä verkosto voi olla harvempi oman ikäisten kuollessa, jota voi kompensoida monisukupolvisuus perheen sukurakenteessa. (Marin 2003: 75,78.)

Ikääntyneiden sosiaaliseen aktiivisuuteen kuuluu kyläily tuttavien luona, luova toiminta, lukeminen ja kulttuuriharrastukset. Järjestötoimintaan osallistuminen on ollut laskussa. (Vaarama 2017: 15.) Sosiaalisuuden toteutuminen tukee sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessäolon tarpeiden tyydyttäminen tukee yksilön mielenterveyttä sekä lisää elämänlaatua arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemusten kautta. Ikääntyneillä hyvää itsetuntoa ja elämänhallintaa tukevat myönteiset kokemukset. Omanarvon tunnetta ja minuuden säilymistä tukevat kokemukset oman elämän tarkoituksellisuudesta, arvokkuudesta ja tarpeellisuudesta. Kodin lähistöllä olevat kohtaamisen paikat ovat merkittävimpiä sosiaalisia ja fyysisiä ympäristöjä ikääntyneille ja ne pitävät heidät elämässä kiinni. Sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa ikääntyneillä on keskiössä dialogisuus, jolla tuetaan itsemääräämisoikeutta ja voimavarojen löytymisen kautta omannäköistä elämää. Se on toisten huomioon ottamista, yksilöiden erilaisuuden arvostusta sekä vuorovaikutukseen sitoutumista, mikä luo ikääntyneelle tunnetta välittämisestä ja osallisuudesta. Sosiaalinen verkosto vaikuttaa tukevasti sosiaalisuuteen ja siellä toimiminen tukee verkoston säilymistä. (Eloranta & Punkanen 2008: 134,136.)

4 Osallisuus ikääntyneen elämänlaadun edistäjänä

4.1 Osallisuuden määritelmä

Osallisuus sisältää kuulumisen, tuntemisen ja tekemisen kokemuksia. Yksilöllisenä kokemuksena sillä on yhteys yksilön identiteettiin ja parhaassa tapauksessa se on vastuun

ottamista sekä vaikuttamista omassa elämässä. Terminä sitä käytetään rinnakkain osallistamisen ja osallistumisen kanssa, jotka ovat osallisuuden muotoja. (Särkelä-Kukko 2014: 34-36.) Osallisuuden kokonaisuuteen kuuluu liittyminen merkityksellisyyttä tukeviin vuorovaikutussuhteisiin ja elämään hyvinvointia tuoviin lähteisiin. Se on omaan elämäänsä vaikuttamista toimintojen, mahdollisuuksien, palveluiden, yhteisten asioiden ja elämän kulun kautta. Sen kokemiseen vaikuttaa yksilön henkilökohtaisesti tärkeinä pitämät asiat ja se vaatii yhteyden omiin voimavaroihin sekä tarpeisiin. Siihen kuuluu myös vapaus irrottautua osallistumisesta. Osallisuutta tuetaan tarpeiden mukaisten palveluiden, kohtuullisen toimeentulon, autonomiaa tukemalla ja toimintamahdollisuuksien luomisella. (Isola, ym. 2017: 5,18,25,29.)

Osallistuminen tukee osallisuutta luomalla mahdollisuuksia vaikuttaa, tuoda näkemyksiä esiin, osallistua päätöksentekoon, kantaa vastuuta, käyttää valtaa ja yksilön kokea oman merkityksen osana yhteisöä (Rahikka-Räsänen & Ryyänen 2014: 10). Osallisuus on mahdollisuus toimia yksilöstä itsestään lähtevien valintojen mukaan, tunne johonkin kuulumisesta, kokemus omien ajatusten ja toiminnan merkittävydestä sekä vaikutuksesta. Se on hyvinvoinnin tukemisen lisäksi jokaisen kansalaisen perus- ja ihmisoikeus sekä itseisarvo, joiden edistäminen on tärkeää niiden itsensä takia. Tukemisessa keskiössä mahdollisuuksien luominen. (Meriluoto, ym. 2015: 7,9,16).

Osallisuus on tunne, joka syntyy yhteisöön kuulumisen kautta. Se ilmenee arvostuksena, luottamuksena ja vaikuttamisen mahdollisuutena yhteisön sisällä. Sen aste voi vaihdella elämäntilanteen mukaan ja parhaassa tapauksessa se toimii suojaavasti syrjäytymistä sekä hyvinvoinnin riskitekijöitä vastaan. Keskeisin osallisuuden muoto on työyhteisöön kuuluminen, joka on keskeinen osa ihmisen identiteettiä. Osallisuuden asteella ja yksilön sosioekonomisella asemalla on yhteys. Korkeasti koulutetut ovat aktiivisempia kuin alemman koulutuksen omaavat tai työttömät. Sosiaalisesti aktiivisilla on pienempi riski sairastua joihinkin sairauksiin ja joutua pitkäaikaiseen laitoshoidon. (THL 2018) Osallistuminen yhteisössä toimimiseen on ihmisen perustarve. Yhteisö luo yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi toimintamahdollisuuksia, joissa yksilö voi kokea merkityksellisyyden tunteita saatuaan mahdollisuuden vaikuttaa. Osallistuminen toteutuu sisältäessään kuulumisen, tunteen kuulumisesta ja itse osallistumisen. Osallisuus kehittyy yksilön ja yhteisön välillä olevassa suhteessa. (Nivala & Ryyänen 2013: 10,27,30.) Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa myös, miten yksilö saa yhteisössä ilmaistua tunteitansa ja miten ne otetaan vastaan (Särkelä-Kukko 2014: 41).

4.2 Ikääntyneen osallisuus yhteiskunnallisena ilmiönä

Osallisuus ilmenee yhteiskunnallisesti mahdollisuutena toimeentuloon, työhön, koulutukseen, sosiaalisiin suhteisiin, asuntoon ja terveyteen (THL 2018). Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa ihmisen omat voimavarat, elintaso, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja yhteiskunnan rakenteet sekä asenteet. Yhteiskunnan rakenteet voivat vaikuttaa osallisuuden kokemukseen vahvistavasti ja rakenteiden epäkohdat voivat puolestaan heikentää. Yhteiskunnan palvelujärjestelmän toiminta vaikuttaa kokemukseen osallisuudesta heikentävästi ja sen ongelmat voivat heijastua muille osa-alueille. Eniten palveluita tarvitsevilla voi olla palveluiden saatavuuden kanssa voi olla ongelmaa tai pahimmassa tapauksessa pudota pois niiden piiristä kokonaan, kun yhteiskunta keskittyy korostamaan aktiivisten kuluttajien ja palveluiden käyttäjien etuja. (Särkelä-Kukko 2014: 39,46,49)

Osallisuuden toteutumisella eriarvoisuus ja syrjäytymisen riski alenee. Yhteiskunnalla on tärkeä rooli sen edistämisessä. Tukemisessa keskeistä voimavaralähtöinen työote, osallisuutta tukeva ympäristö, kouluttautumisen tukeminen, toimeentulon ja asumisen turvaaminen tukimenetelmin sekä eri ikäryhmien osallisuuden mahdollisuuksien kehittäminen. (THL 2018) Osallisuus tukee julkisen talouden tasapainoa ehkäisemällä syrjäytymistä ja vähentämällä näin sosiaalimenoja (Hiilamo & Saari 2010: 61).

4.3 Osallisuus ikäihmisen kokemana

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (§ 980/2012) korostaa iäkkäiden osallisuutta muun muassa siten, että iäkkäiden tulisi voida vaikuttaa saamiensa palveluiden sisältöön ja toteuttamistapaan. Myös sosiaali- ja terveysministeriön antaman uuden laatusuosituksen mukaisesti hyvän ikään-tymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi yksi keskeinen sisältö on osallisuus ja toimijuus. (Mattila 2013: 31.)

Ikääntyneiden ihmisten osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuuksia vaikuttaa palvelujen kehittämiseen sekä yhteisön jäsenenä, että kansalaisena. Voimavarat ja motivaatio voivat vaihdella yksilökohtaisesti. Ikääntyneen ihmisen osallisuus on kannanottoa henkilökohtaisiin asioihin liittyen. Palveluiden suunnitteluun ja niiden laadun arviointiin osallistu-

minen on tärkeää myös toimintakyvyn heikentyessä. Osallisuuden vastaparina käytetään osattomuuden käsitettä, joka tarkoittaa osallistumismahdollisuuksien puuttumista ja niistä syrjäytymistä. Osallisuuden ulkopuolelle jäävien iäkkäiden tunnistamisen ja tilanteen selvittämisen jälkeen suunnitellaan tukikeinot. Järjestöillä on keskeinen rooli osallistamisessa, sillä se luo mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen ja yhteisöön kuulumiseen. Osallisuuden tukemisessa keskeistä kunnan sisäisten eri toimijoiden välinen yhteistyö. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013: 17.)

Osallisuus tukee toteutuessaan ikääntyneen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta osallisuus yhdessä olemisen ja tekemisen kautta on tärkeää, sillä se on tarve, jota ei hoiva täytä (Brand, ym. 2013: 11). Arjessa osallisuus toimii voimaannuttavana tekijänä. Kokemus kuulluksi tulemisesta tukee ihmisen identiteetin eheyttä ja rakentumista. (Rouvinen-Wilenius, ym. 2011: 50.) Osallisuus pohjautuu yksilön voimavarojen tunnistamiseen, joiden tunnistamatta jättäminen voi heikentää osallisuuden kokemusta. Parhaimmillaan se ilmenee sitoutumisesta nousevana toimimisena ja vaikuttamisena omaa elämää koskeviin asioihin, sekä vastuun kantamiseen. (Särkelä-Kukko 2014: 35,39.)

lökkään osallisuutta tuetaan palvelujen esteettömyydellä, jotta ikääntyneet voivat osallistua toiminnanrajoitteista huolimatta. Fyysinen esteettömyys luo mahdollisuuden konkreettiseen osallistumiseen ja sitä tuetaan liikkumisen ja aistitoimintoja tukevien apuvälineiden, toisen henkilön avustuksen ja konkreettisten fyysisten järjestelyiden avulla. Kunnan tulee huomioida yhdyskuntasuunnittelun eri osa-alueilla ikääntyneiden osallistumisen mahdollisuuksien turvaaminen. Aistien heikentyminen voi lisätä kynnystä osallistua ryhmämuotoisiin toimintoihin. Sosiaalista esteettömyyttä tuetaan toimintaympäristön ja ilmapiirin ominaisuuksien kuten asenteen avulla. Digitalisaatio eli asiointipalveluiden siirtäminen verkkoon voi vaikuttaa osallisuuden kokemukseen, joten huomiota tulee kiinnittää ikääntyneiden asiakkaiden opastamiseen. Suositusten mukaan iäkästä henkilöä on tuettava omien palveluiden suunnittelemisessa ja toteuttamisessa ottamalla huomioon tämän mielipide sekä antaa mahdollisuus palvelun laadun ja toimivuuden arviointiin. Osallisuutta tulee tukea erityisesti, jos ikääntyneen toimintakyky on heikentynyt. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013: 19-20.)

Vanhusneuvostot ovat yksi väline ikääntyneiden osallistamiseen kunnallisella ja valtakunnallisella tasolla. Neuvostoissa ajetaan ikäihmisten asioita laatimalla aloitteita, lau-

suntoja ja esityksiä. Vanhuspalvelulaki velvoittaa varaamaan neuvostojen järjestämiseksi tietyt edellytykset, sillä ikääntyneen väestön osallisuutta turvataan vanhusneuvostojen kautta. Sen jäsenet ovat ikääntyneen väestön ääni, jotka tuovat esiin kokemuksia, odotuksia ja tarpeita suunnitteluun, arviointiin ja päätöksentekoon sekä tuovat tietoa ikääntyneiden asioista. Vanhuspalvelulain turvin jäsenet ovat mukana seuraamassa, laatimassa ja arvioimassa ikääntyneen väestön tukemiseksi tehtävää suunnitelmaa. Keskeistä myös osallistuminen laadun ja palveluiden riittävyyden arviointiin sekä yhteistyö erilaisten toimijoiden kanssa. Iäkkäät kuntalaiset voivat osallistua yhteiskunnallisesti myös kuulemistilaisuuksien, mielipide- ja palautekyselyjen avulla. Suosituksen mukaan vanhusneuvosto otettava mukaan alueen toiminnan suunnittelutyöhön, kehittämiseen ja arvioimiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:18, 20.)

5 Liikkumista tukevat palvelut

5.1 Liikkumista tukevien palvelujen määritelmä

Joukko-, kutsu- ja palveluliikenne on ensisijainen tapa järjestää liikkumisen palvelut. Liikkumista tukevilla palveluilla turvataan liikkuminen henkilöille, jotka eivät vamman, sairauden tai alentuneen toimintakyvyn vuoksi kykene ensisijaisia vaihtoehtoja käyttämään, mutta tarvitsevat palvelua asioimiseen tai muun jokapäiväiseen elämään kuuluvan syyn vuoksi. Liikkumista tukevat palvelut toteutetaan julkisten liikennevälineiden käytön opastuksella, saattajapalveluna, ryhmäkuljetuksina, korvaamalla muulla ajoneuvolla tulleet kohtuulliset kustannukset tai muulla tavalla. (Sosiaalihuoltolaki 2014.)

Kuljetuspalvelua järjestetään sosiaalihuoltolain (SHL) ja vammaispalvelulain (VPL) mukaisesti. Palvelu myönnetään palvelutarpeen arvioinnin perusteella, jos asiakkaalla on ikätasoon huomioiden pitkällä ajalla suuria liikkumisen ja julkisen liikenteen käyttämisen vaikeuksia eivätkä tukipalvelut ole riittäviä. Matkojen määrä perustuu yksilölliseen tarpeeseen. Vammaispalvelulain mukainen matkamäärä on 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa ja sosiaalihuoltolain mukainen matkamäärä on 2-8. Sosiaalihuoltolakiin perustuvan kuljetuspalvelun matkat on tarkoitettu asioimiseen ja vapaa-aikaan liittyviin matkoihin. Kriteereinä 65 vuoden ikä ja vähintään vuoden ilmennyt haasteellisuus julkisten liikennevälineiden käytössä ja liikkumisessa. (Liikkumista tukevat palvelut, Vantaa.fi.) Tuki on harkinnanvarainen, varallisuuteen ja tuloihin sidonnainen. Liikkumisen tuen myöntäminen perustuu sosiaalihuoltolakiin ja se kuuluu kotona asumista tukeviin palveluihin. Se on tarkoitettu vanhusväestölle, jolla on haasteita kulkea julkisia liikennevälineitä käyttäen yksin tai saattajan kanssa. (Helsingin kaupunki)

5.2 Liikkumisen tukeminen ja sitä tukevien palvelujen merkitys ikääntyneelle

Suomen väestöstä reilu miljoona on täyttänyt 65 vuotta ja heistä suurin osa elää arjessaan itsenäisesti. Ympäri vuorokautista hoitoa saa reilu 50 000 henkilöä, kun taas 95 000 henkilöä käyttää säännöllisiä kotiin tuotavia palveluita. Ikärakenteen muutos edellyttää yhteiskunnan mukautumista iäkkään väestön tarpeisiin. Terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamisen tarve korostuu. Taloudellisesti ja sosiaalisesti vaikuttava järjestelmä sisältää ikääntyneen väestön toimintakykyä ja terveyttä tukevat palvelut. Toteutuminen edellyttää ikärakenteen muutoksen ymmärryksen, mikä terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen keskeinen varautumistoimenpide. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017: 6,10-13.)

Rakennetulla esteettömällä ympäristöllä on keskeinen merkitys omatoimisen liikkumisen tukemisessa ja se luo mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Toimintakyvyn heikkeneminen kaventaa elinympäristöä, kun turvallisen liikkumisen taso heikkenee. Joukkoliikenteessä tulee huomioida esteettömyys, helppokäyttöisyys, houkuttelevuus ja toimivuus liikennevälineessä ja pysäkeillä sekä terminaaleissa. Liikkumisympäristössä suunnittelijoiden tulee ottaa huomioon levähdyspaikat, selkeys, reittien suoruus ja jatkuvuus. (Ruonakoski 2014: 9, 11, 53, 55.)

Ulkona liikkumisella on vaikutus fyysisen terveyden lisäksi myös mieleen. Ikääntyneet säilyttävät toimintakykynsä pidempään, jos liikkumiskykyä pidetään yllä. Liikkumattomuus ennustaa kasvavaa palvelujen tarvetta tulevaisuudessa. Ulkona liikkumisen palveluihin ja olosuhteisiin panostamalla ehkäistään välillisesti terveydenhuollon kustannuksia sekä tuetaan ikääntyneen toimintakykyä. Liikunnan säännöllisyys alentaa kaatumisriskiä jopa 60 prosenttia, jonka pelko voi lisätä kynnystä kotoa poistumiseen. Ulkoiluun vaikuttaa heikentävästi myös lihasvoiman aleneminen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen puute sosiaalisten suhteiden kaventumisen, kun ei ole toista ihmistä tueksi ulkoiluun. Ulkoileminen toisen henkilön tai ryhmän kanssa tukee sosiaalista vuorovaikutusta, mikä ehkäisee yksinäisyyttä. Asiointiapu kasvattaa valinnan mahdollisuuksia arjessa ja tukee itsemääräämisoikeutta. (KKI & Voimaa vanhuuteen 2007: 1-4.)

5.3 Liikuntakyvyn merkitys ikääntyneelle

Liikkumiskyky on tärkeä osa toimintakykyä ja keskeinen hyvinvoinnin tekijä ikääntyvien osallisuuden tukemisessa. Liikunta tukee ikääntyvän elämää parantamalla tasapainoa, ennaltaehkäisemällä sairauksia, tukemalla mielenterveyttä ja parhaassa tapauksessa vahvistaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikunnan väheneminen arjessa heikentää toimintakykyä entisestään lisäten hoivan ja palvelujen tarpeita. (Havas, ym: 2015: 5,7-9.) Ikääntyneiden lihasvoiman puute voi vaikuttaa liikkumiseen etenkin ylipainoisilla ja liikunnallisesti passiivisilla henkilöillä, joilla on useita sairauksia (Sipilä, Rantanen, Tiainen 2016: 148).

Ikääntyvän aineenvaihdunnalliset muutokset ja pienenevä lihasmassa vähentävät luumrankolihasien kestävyttä ja näin vaikuttavat maksimaalisen hapenottookykyyn laskevasti (Kallinen, Kujala 2013: 154-155). Fyysiset ponnistukset alkavat tuntua raskaammilta, ei-

vätkä iäkkäät jaksaa pitkäkestoisia hengästyttäviä suorituksia samalla intensiteetillä. Tasapainon muutokset ikääntyessä ovat yleisiä. Lihassoiman heikkeneminen alaraajoissa hankaloittaa tasapainon hallintaa etenkin äkillisissä asentoa horjuttavissa tilanteissa. Tärkeänä osana tasapainoa toimivat asento- ja liikeaistit, joita kosketus- ja asentotunnon aistit ohjaavat. Asennonhallintaa voidaan harjoittaa tavallisella fyysisen kunnon kohottamisella ja asennon hallinnan säätelyyn osallistuvien elinjärjestelmien aktivoinnilla. Harjoitteiden on oltava riittävän haastavia juuri niillä osa-alueilla, jotka koetaan kehityksen kannalta tärkeiksi. Harjoittelun ideana on kehittää eri toimintoihin kohdentuvia motorisia taitoja, joita voidaan hyödyntää erilaisissa vaihtelevissa päivittäisissä olosuhteissa. (Pajala, Sihvonen, Era 2013: 169-173.)

5.4 Liikkumista tukevat palvelut Suomessa

Pääasiallisesti toimivalla ja esteettömällä julkisella liikenteellä pyritään turvaamaan kaikille soveltuva liikkuminen. Liikkumista tukevat palvelut ovat tarkoitettu henkilöille, jotka eivät kykene liikkumaan itsenäisesti julkisilla liikennevälineillä vamman, sairauden tai alentuneen toimintakyvyn vuoksi. Tukevia menetelmiä voivat olla julkisten liikennevälineiden käytön ohjaus, ryhmäkuljetukset, saattajapalvelut tai korvaamalla kohtuuhintaiset taksimatkat. Vantaalla pääsääntöisesti ikäihmisten liikkumista tukevana palveluna toimii Menokaveri-tukihenkilötoiminta. Palvelutarpeen arvioinnin perusteella myönnettävä tukihenkilö tukee kodin ulkopuolella liikkumista. (Vantaa)

Helsingin seudun liikenteen lähijuna- ja raitiovaunuliikenne omistaa matalalattiaisia kulkuvälineitä, jotka tukevat vapaata liikkumista. Lähijunissa FLIRT merkki tarkoittaa, että nappia painamalla junasta tulee junan ja raiteen väliin liuska helpottamaan pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkumista. Kaikissa liikennevälineissä on ikääntyneille ja liikuntarajoitteisille varattuja paikkoja. Käsi- tai sähkökäyttöisen pyörätuolin käyttäjä voi matkustaa ilman matkalippua. Tavalliseen bussiin rollaattorin kanssa keskiovesta tulevan matkustajan ei tarvitse käydä näyttämässä kausilippuaan kortinlukijalle. Tarkastajan osuessa kohdalle tämä ei peri tarkastusmaksua vaan vie matkakortin lukijaan arvolipun ostamista varten tai myy kertalipun. Pääkaupunkiseudulla on käytössä lähibusseja Helsingin, Espoon, Kauniaisten, Vantaan, Keravan, Kirkkonummen ja Tuusulan alueella. Lähibussit on suunnattu ikääntyneille henkilöille, joilla on haasteita liikkumisessa. Lähibussien lattia on matalalla, bussien vauhti on rauhallisempi ja kuljettaja auttaa tarvittaessa matkustajia kyytiin ja kyydistä pois. Asiakkaan ei tarvitse ehdottomasti olla liikuntarajoitteinen. Bussilla on ennalta suunniteltu reitti, mutta tarvittaessa bussi voi pysähtyä myös muualla

kuin pysäkillä. Matkan maksu toteutuu seutulipulla tai kunnan sisäisellä lipulla. (HSL esteettömyys, lähibusseja.)

Vammaispalveluiden puolella liikkumista tukevia palveluita on lähes joka kunnassa, kun ikääntyneille niitä on vähemmän. Turun kaupunkilähetys ry tarjoaa senioripysäkillä yksilömuotoisen tukea, joka sisältää maksuttoman tukihenkilötoiminnan. Tukihenkilö on vapaaehtoinen, jonka kanssa voi liikkua, tehdä jotain konkreettista tai keskustella. Tapaukset ovat 1-2 kertaa viikossa asiakkaan tarpeista lähtevää tavoitteellista toimintaa. Toiminta on määräaikaista enintään yhden vuoden kestävä. Tukihenkilöksi haluavan tulee sitoutua toimintaan määräajaksi keskimäärin vuodeksi kerrallaan. Pohditaan myös tavoitteita, joita tukihenkilöksi hakeva haluaa tukisuhteelta. (Turun kaupunkilähetys RY) Suomen punainen risti tarjoaa ystävätoimintaa eri puolilla Suomea. Vapaaehtoinen ystävä on ensisijaisesti henkinen tuki ja keskustelukumppani. Ystävän kanssa voi käydä erilaisissa tapahtumissa tai vaikka kävelyllä. Ystävän kanssa voi yhdessä sopia miten tavataan. Vapaaehtoiseksi ystäväksi mennään kurssin kautta. (SPR)

Jyväskylässä on käytössä Linkki-kummi toiminta, jonka tarkoituksena on tukea ja opastaa paikallisliikenteen käytössä. Toiminnassa on kaksi kummi, joita voi pyytää tukihenkilöksi mukaan bussimatkalle ohjaamaan matkustamisessa ja siihen liittyvissä asioissa. Tavoitteena on opastetun matkan jälkeen asiakkaan kyky käyttää julkista liikennevälinettä itsenäisesti. Asiakas maksaa oman matkalipun ja palvelu on muuten maksuton. Kummin numeron saa Linkki-palvelupisteestä ja tämän kanssa voi sopia molemmille sopivan ajan. Toiminta on aluksi uutta ja on kokeilussa vuoden ajan, jonka jälkeen tarpeellisuudesta riippuen saa jatkoa. Linkki-kummit tekevät vapaaehtoistyöstä sopimuksen vuodeksi kerrallaan ja saavat viranhoitoa varten Waltti-vuosilipun. (Jyväskylän seudun joukkoliikenne)

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Teoreettiset käsitteet ja teoreettinen viitekehys luovat kehyksen tutkimukselle ja tuovat näkökulmia tutkimuksen tarkasteluun (Vilkkä 2005: 23). Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa asiakaskokemuksiin perustuva laadullinen tutkimus, jossa haastattelimme Menokaveri-toiminnan asiakkaita valmiiksi luodun haastattelulomakkeen avulla. Tutkimuksen toteutus pohjautuu gerontologiseen näkökulmaan. Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, että millä tavoin Menokaveri-toiminta vaikuttaa asiakkaiden elämänlaatuun ja osallisuuteen.

Opinnäytetyö pohjautuu Menokaveri-toiminnan asiakaskunnan omakohtaisiin tulkintoihin ja ajatuksiin, jotka ovat syntyneet henkilökohtaisen kokemuksen myötä. Työn aineistonanalyyseissä paneuduimme tarkemmin päätutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymyksinä esiin nousivat seuraavat kaksi kysymystä.

1. Miten iäkäs asiakas kokee osallisuutensa muuttuneen Menokaveri-toiminnan myötä?
2. Millaisia vaikutuksia Menokaveri-toiminnalla on iäkkään asiakkaan elämänlaatuun?

Näiden tutkimuskysymysten pohjalta loimme haastattelun rungon, jonka avulla keräsimme asiakkaiden kertomia kokemuksia Menokaveri-toiminnasta. Tutkimuskysymykset muodostuivat teorian näkökulmasta, joista ensimmäinen oli osallisuuden näkökulma ja toinen elämänlaadun näkökulma sekä niiden yhteys ikääntymiseen. Sekä osallisuus että elämänlaatu kulkevat läsnä Menokaveri-toiminnan asiakkaan ja Menokaverin välisessä kanssakäymisessä.

6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Haastattelimme kuutta Menokaveri-toiminnan asiakasta. Kokemuksellisuuden tärkeyden vuoksi tutkimukseen valikoituivat sellaiset asiakkaat, jotka olivat olleet toiminnassa mukana mahdollisimman pitkään. On tärkeää, että haastateltavilla henkilöillä on mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta asiasta, jota tutkii (Tuomi & Sarajärvi 2009: 85).

Haastateltavat valikoituivat yhteistyössä opinnäytetyömme yhteistyökumppanin kanssa. Vilkan (2005) mukaan hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkittavalla on tutkimuksesta riittävästi tietoa, jonka perusteella hän voi päättää tutkimukseen osallistumisesta tai kieltäytymisestä (Vilka 2005: 153). Laadimme tiedotteen ja tutkimuksen suostumuslomakkeen, jotka yhteistyökumppani lähetti haastateltaville asiakkaille ennen varsinaisten haastatteluiden toteutumista.

Sovimme puhelimitse haastatteluiden ajankohdasta jokaisen asiakkaan kanssa henkilökohtaisesti ja varmistimme, että jokainen haluaa osallistua haastatteluun. Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina, joka on joustava tapa saada kokemuksellista tietoa asiakkaan itse kertomana. Yksilöhaastattelun etuna pidetään kysymysten toistettavuutta, ilmausten selventämisen mahdollisuutta ja keskustelun käymistä haastateltavan kanssa. Haastattelun ohella haastattelija pystyy toimimaan myös havainnoitsijana. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 73.) Tutkimuksella kuvaamme asiakkaiden kokemuksia emmekä pyri tilastolliseen yleistettävyyteen.

Haastattelut toteutimme elo-syyskuun (2018) aikana, jota ennen olimme jakaneet haastateltavat niin, että jokaisella kolmella tutkijalla oli kaksi haastateltavaa. Haastatteluista kaksi toteutimme puhelinhaastatteluina ja neljä asiakkaan omissa kodeissa. Puhelinhaastatteluun päädyimme siinä tapauksessa, kun haastateltaviin oli vaikea saada kontaktia tai he eivät syystä tai toisesta kyenneet tapaamaan haastattelun merkeissä. Puhelimessa pystyimme toteuttamaan kysymysrunгон mukaisen haastattelun, jota pidimme yhtä tärkeänä tekijänä aineiston kannalta kuin kasvotusten tehtyä haastattelua. Jokainen haastattelu noudatti yhtenäistä kaavaa, joka perustui etukäteen luotuun haastattelulomakkeeseen (liite 1). Halusimme taata haastattelun onnistumisen lähettämällä valmiin kysymysrunгон haastateltaville samalla, kun lähetimme tutkimuksen tiedotteen ja suostumuslomakkeen. Kun haastateltavat pääsivät tutustumaan kysymyksiin etukäteen, oli todennäköisempää, että he pystyivät vastaamaan harkitummin ja laajemmin esittämiimme valmiisiin kysymyksiin.

6.3 Haastatteluaineiston analyysin periaatteet

Toteutimme selvityksen teoriasidonnaisesti. Päädyimme abduktiiviseen analyysiin osin tutkimuskysymysten ja osin aineiston keruutavan vuoksi. Abduktiiviseen eli teoriaohjiaan analyysiin kuuluvat valmiit teoreettiset käsitteet, jolloin aineiston analyysin yläluokat

ovat valmiina ja alaluokat tuotetaan aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009: 117.). Aineistoa oli luonnollista lähestyä tällä menetelmällä, koska huomioimme aiheen teoriasidonnaisuuden ja samalla kiinnitimme huomion aineistosta esiin nouseviin pääköhtiin, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiimme.

Opinnäytetyön aineiston analyysi rakentuu litteroidusta ja koodatusta aineistosta sisällönanalyysi menetelmää apuna käyttäen. Koodattu aineisto tarkoittaa työssämme käsiteltyä haastatteluaineistoa, josta pyrimme löytämään aiheeseemme sopivia analysoitavia asioita. Litteroidusta aineistosta etsimme elämänlaatuun, osallisuuteen ja sosiaalisuuden tukemiseen liittyviä tekijöitä eli koodeja, joita aloimme koostamaan yhdeksi kokonaisuudeksi. Koodauksessa käytimme apuna sisällönanalyysia, joka on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan tekstimuotoisia aineistoja ja niiden yhtäläisyyksiä, sekä eroja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2012: 105). Sisällönanalyysi oli sopiva tutkimukseen, koska halusimme saada Menokaveri-asiakkailta kokemuksellista tietoa tietyistä aihepiireistä kuten elämänlaadusta ja osallisuudesta.

Nauhoitimme haastattelut puhelimella tai nauhurilla, jotta pystyimme litteroimaan haastattelut analysoitavaan muotoon. Jokainen haastattelija litteroi kaksi itse toteuttamaansa ja nauhoittamaansa haastattelua. Jokaisen haastattelija litteroi tarkasti omat haastattelut ja raportoi nämä koko opinnäytetyöryhmän nähtäväksi. Litteroiduista aineistoista aloimme muodostamaan yhteistä koodausta yhdistämällä ensin koko haastatteluaineiston eli kaikkien haastattelun litteroinnit yhteen. Jatkoimme etsimällä aineistosta sisällönanalyysin ja teorian avulla pienempiä kokonaisuuksia sekä yhdistäviä tekijöitä. Pyrimme tutkimuskysymyksien kautta löytämään aineistosta esiin nousevia tekijöitä ja näin vertaamaan aineiston analyysissa näitä asioita aikaisemmin toteutettuihin tutkimuksiin.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyömme laadullisessa tutkimuksessa noudatamme hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että tutkijat noudattavat tiedeyhteisön hyväksymiä eettisesti kestäviä tutkimus- ja tiedonhankinnan menetelmiä. (Vilkkä 2005: 25.) Tutkimuksen tekemisessä etiikka kattaa koko tutkimusprosessin erilaisina valintoina ja

päätöksiä aiheen valinnasta tutkimuksen tuloksiin asti. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää tutkimuksen teossa tieteellisiä tietoja, taitoja ja hyviä toimintatapoja (Kuula 2006).

Haastattelutilanteeseen ja kysymyksiin saattaa vaikuttaa tutkijan ennakkokäsitykset tutkittavasta asiasta (Vilkka 2005: 84.). Pyrimme toimimaan objektiivisesti ilman ennakkokäsityksiä tai oletuksia. Haastattelut toteutuivat puolistrukturoituina eli valmiina kysymyksinä, joihin haastateltavat saivat vastata vapaasti omin sanoin. Koska haastatteluiden ideana oli saada kokemuksellista tietoa kohderyhmästä, halusimme mahdollisimman yksilökohtaista tietoa tutkimuskysymyksiin nähden. Kysyimme kaikilta samat kysymykset samassa järjestyksessä yhtenäisen kysymysrungon mukaisesti. Lähtökohtaisesti emme käyttäneet tarkentavia kysymyksiä, tosin tilanteen vaatiessa saatoimme toistaa kysymyksen tai selventää kysymystä eri sanamuotoja apuna käyttäen.

Tutkimushaastatteluiden toteutusta varten haimme tutkimusluvan Vantaan kaupungilta. Tiedotteessa toimme ilmi, että tutkittavilla on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa ja peruuttaa suostumus jälkikäteen ilman perusteluja. Keräsimme haastateltavien allekirjoitetut paperiset suostumuslomakkeet haastattelun loppuksi. Puhelimitse tehdyistä haastatteluista haimme jälkikäteen henkilökohtaisesti allekirjoituksen suostumuslomakkeeseen yhteisesti sovittuna ajankohtana tai pyysimme haastateltavia lähettämään heidän allekirjoittaman suostumuslomakkeen kirjeitse postissa. Allekirjoitetut suostumuslomakkeet löytyvät sekä paperisena versiona että skannattuina tietokoneiltamme. Tulemme opinnäytetyön valmistuessa hävittämään kaikki haastateltavia asiakkaita koskevat tunnistetiedot ja haastattelu materiaalit niin tietokoneilta kuin myös paperiversioista. Myös tutkimuksen haastattelun nauhoitteet tulemme poistamaan kaikkialta haastateltavien yksityisyyden suojaamiseksi.

Tutkimuksen suostumuslomakkeessa käy ilmi, että asiakkaiden henkilökohtaisia tietoja ei käsitellä opinnäytetyössämme. Kävimme läpi tiedotteen ja suostumuslomakkeen suullisesti vielä ennen varsinaista haastattelutilannetta. Suostumuslomakkeessa on kerrottu haastattelu tulosten käyttötarkoituksesta ja haastattelun yhteydessä kerroimme käyttävämme haastatteluista ilmenneitä tuloksia opinnäytetyöhömme. Opinnäytetyön kautta Menokaveri-toiminnalla on mahdollisuus hyödyntää tutkimustuloksia toiminnasta raportointiin. Litteroidun aineiston poiminnoissa haastateltavien elinympäristöön liittyvät nimet on muutettu yleiselle tasolle. Vastaajilta ei vaadittu henkilöllisyyden todistamista haastattelujen yhteydessä.

Tutkimuksessa käytimme nauhoitusvälinettä, jonka mukana ololla voi olla vaikutusta tutkimukselle. Tutkimuksen kohde saattaa käyttäytyä toisin kuin tavallisesti tietäessään olevansa tutkimuksen kohteena. Tutkijan tehtävänä on pyrkiä suorittamaan tutkimus niin, että tutkimustilanne olisi mahdollisimman miellyttävä ja luonnollinen tutkittaville henkilöille. Tutkijan tulee kertoa tutkittaville esimerkiksi siitä, että heillä on oikeus kieltäytyä kysymyksistä halutessaan ja he saavat myös pyytää hävittämään itseään koskevan tutkimusaineiston. Tutkittavien tulee tuntea tutkimustilanne mahdollisimman turvalliseksi. Tutkijan ei tule antaa tutkittaville väärää tietoa tutkimuksen käytöstä, laajuudesta tai säilytyksestä saadakseen heidät osallistumaan tutkimukseen. (Mahlamäki 2006: 3.)

7 Tulokset

Tutkimuskysymyksillä selvitimme kokonaisvaltaisesti Menokaveri-toiminnan tuomia kokemuksia ja vaikutuksia ikääntyneen elämänlaadulle ja osallisuudelle. Ensimmäisellä

tutkimuskysymyksellä selvitimme iäkkään asiakkaan osallisuuden kokemuksen muuttumista Menokaveri-toiminnan myötä. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että suuri osa haastateltavista koki sosiaalisen elämänsisällön kasvaneen Menokaveri-toiminnan myötä. Menokaverin mukana tuoma sosiaalinen toiminta kasvatti osan henkilökohtaista uskallusta lähteä asioimaan itsenäisesti.

Aikaisemmin julkisia liikennevälineitä arkaileet henkilöt kokivat rohkaistuneensa Menokaveri-toiminnan tuoman tuen myötä. Julkiseen liikenteeseen totuttelun kautta osa on uskaliaasti lähtenyt kauppareissuille taajamalta kantakaupunkiin. Yhden haastateltavan mielestä hänen ulkona liikkuminen olisi ollut olematonta ilman Menokaveria, mutta samalla hän koki olevansa kykenemätön liikkumista tukevan palvelun piiriin heikentyneen fyysisen vointinsa vuoksi. Hän painotti liikkumista tukevien palveluiden sopivuutta sellaisille henkilöille, joilla fyysinen toimintakyky on sellainen, että jaksaa liikkua itsenäisesti.

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää Menokaveri-toiminnan vaikutuksia iäkkään asiakkaan elämänlaatuun. Tuloksista selvisi, että elämänlaatua kohentavia tekijöitä olivat etenkin sosiaalisuuden ja rohkaistumisen kasvaminen. Lähes kaikkien haastateltavien mukaan toistuva sosiaalinen kontakti tutun Menokaverin kanssa oli tärkeässä roolissa. Elämänlaatua tuki se, että Menokaveritoiminnalla on jatkuvuutta ja toiminnan osapuolet voivat vapaasti sopia tapaamisistaan. Elämänlaatuun vaikutti myös haastateltavien aktiivisuuden kasvaminen ja Menokaverin kannustava asenne. Menokaveri ja asiakas yhdessä kävivät näkemässä ja kokemassa asioita, joita iäkäs asiakas ei välttämättä ollut aikoihin päässyt kokemaan. Näitä voimaannuttavia asioita olivat esimerkiksi konsertit, kirpputoreilla käynti ja eri tapahtumiin osallistuminen. Menokaveri-toiminnan koettiin parantavan mielialaa:

Ainakin niin minä tunsin olevani paljon virkeämpi, kun kaksikin kertaa viikossa tavattiin tämän Menokaverin kanssa.

7.1 Toiminnasta koettu hyöty ja sen vaikutus arkeen

Neljästä haastateltavasta kuusi koki toiminnan vaikuttaneen heidän arkeensa positiivisesti. Toiminnan kerrottiin lisänneen muun muassa ulkoilua, kaupassa asiointia ja arjen

monipuolisuutta. Kaksi haastateltavista ei taas kokenut minkäänlaista muutosta arjessaan toiminnan myötä. Syynä olivat vähäiset tapaamiset Menokaverin kanssa ja haastateltavan oma fyysinen kunto koettiin toimintaa rajoittavana tekijänä:

Minä olen aivan lopen uupunut. Kun minä olen niin huonossa kunnossa, kun olen.

Menokaveri koettiin helpottavana osapuolena arjen askareissa. Yksi sai apua kauppareissulla tavaroiden keräämisessä kaupan korkeilta hyllyiltä. Toinen haastateltava koki rikastuttavia hetkiä, kun pääsi näkemään asioita, joita ei ollut oman miehensä kanssa koskaan päässyt kokemaan. Yhdellä haastateltavalla oli pelkotiloja bussissa tapahtuneesta kaatumisesta johtuen, mutta nyt hän kokee Menokaverin lisäävän turvallisuuden tunnetta julkisilla välineillä liikkuessaan:

Niin, kyllähän minä vähän pelkään sitä yksin menemistä, että on se kiva, kun on ollut se kaveri, josta saa sitä varmistusta.

Positiivisena pidettiin sitä, että Menokaveri selvitti etukäteen mahdollisia mielenkiintoisia kohteita ja reittejä niihin. Haastatteluiden pohjalta voidaan päätellä, että joillekin ikäihmisille on tärkeää, että heillä on toinen henkilö tukemassa arjen aktiivisuutta.

Aineistosta nousi esiin säännöllisen ulkoilun lisääntyminen. Asioilla käynnin lisäksi Menokaverin kanssa tuli ulkoiltua yhdessä enemmän kuin yksin tulisi lähdettyä:

Kyllä siinä tulee ehkä useemmin sit käytyä tuolla lenkillä.

Osallisuutta tuki Menokaverin kanssa yhdessä toteutettu toiminta, kuten asioilla ja virkistävissä tapahtumissa käyminen. Haastatteluiden perusteella tutkimuksesta ilmeni, että asioilla on käyty ennen Menokaveriakin, mutta nyt asiointia tapahtuu tiheämmin.

Menokaverista hyötyivät eniten he, joilla oli kuntoa kodin ulkopuoliseen asiointiin ja liikumiseen. Haastatteluista esiin nousivat osallisuuden vahvistuminen, Menokaveritoiminnan vahvistava vaikutus elämänlaatuun ja sosiaalisuuden tukeminen, jotka vaikuttavat myönteisessä mielessä toinen toisiinsa. Neljä haastateltavista koki, että Menokaveri lisäsi heidän elämäänsä mielekkyyttä. Osa haastateltavista kuvasi saaneensa Menokaverista ystävän, mikä vaikuttaa mielen vireystasoon positiivisesti:

Mielen virkeyteen se vaikutti sillä tavalla, että mulla oli juttuseuraa jonkun verran, kun minä asun aivan yksin.

Haastattelu tulosten perusteella Menokaveri-toiminnassa osallisuutta ja sosiaalisuutta tukee etenkin se, että Menokaverin kanssa on helppoa jutella, mennä asioille ja virkistytymään, kun ei itse välttämättä pystyisi lähtemään. Suurin osa haastateltavista koki olleensa virkeämpiä tavattuun Menokaveria, kun taas osa ei kokenut pystyvänsä nauttimaan Menokaverin tuomasta mielekkyydestä oman fyysisen kuntonsa vuoksi:

Sitä varten, kun minä olen niin rapakunnossa minä en jaksa nauttia tommosista leikeistä.

7.2 Julkisten liikennevälineiden käyttö itsenäisen liikkumisen tukena

Suurimmalle osalle haastateltavista Menokaverin kanssa yhdessä asiointi, ulkoilu ja tapahtumissa käyminen toi varmuutta kodin ulkopuoliselle liikkumiselle. Osa haastateltavista kertoi sääolosuhteiden, pelon ja fyysisen kunnan rajoittaneen itsenäistä liikkumista. Haastatteluissa ilmeni, että monilla asiakkaista oli käytössään myös liikkumisen apuvälineitä, jotka rajoittivat itsenäistä liikkumista kodin ulkopuolella.

Hyvää elämänlaatua tuki lisääntynyt aktiivisuus ja rohkeuden myötä kasvanut itsenäinen liikkuminen kodin ulkopuolella. Apuvälineiden kanssa julkisilla liikennevälineillä liikuttaessa Menokaverin koettiin olevan suureksi hyödyksi:

Huonosti liikkuva tykkää, että on kaveri. Yksin on huono liikkua, varsinkin kepin kanssa.

Menokaveri-toiminta lisäsi myös asiakkaan tahtoa perehtyä julkisten liikennevälineiden reittiaikatauluihin ja aktivoi asiakasta toimimaan itsenäisesti eri liikennevälineitä apuna käyttäen. Saatuaan Menokaverilta tarvittavaa tukea, osa haastateltavista rohkeni jälkeinpäin käymään yksin asioilla, sekä käyttämään julkisia liikennevälineitä, kuten matalalattia bussia:

Ennen mä en uskaltanu siskoa lähtee kattoo, että nyt uskalsin tosta noin vaan.

Menokaveri-toiminnan tuomista hyödyistä huolimatta yksin liikkuminen koettiin myös haastavana ja pelottavana asiana. Vaikka toiset rohkaistuivat liikkumaan, niin kaikille

tämä ei kuitenkaan ole itsestään selvää. Osa haastateltavista koki, että toiminta on osittain auttanut heitä kulkemaan yksin, mutta silti osa matkasta tuntui hankalalta esimerkiksi kulkuvälineiden vaihdoksista johtuvista syistä.

Bussilla kaksi pysäkkiä metrolle, jonka matkan uskallan yksin. Olen pelännyt ennen rollaattorilla liikkumista, mutta olen saanut varmistusta kaverista.

Julkisten liikennevälineiden käyttö koettiin pääasiassa helpoksi. Muun muassa aikataulut ja pysäkkien läheinen sijainti koettiin positiivisena. Kuitenkin positiivisista kokemuksista huolimatta harva haastateltavista käytti julkista liikennevälinettä yksin. Useissa haastatteluissa nousi esille liikennevälineiden käyttämisen vaarallisuus. Niiden koettiin lähtevän liian nopeasti liikkeelle, ennen kun pääsee istumaan alas ja kuinka ne pysähtyvät yllättäen kovasta vauhdista. Kuskeille puhumisen ei koettu tuovan apua tilanteeseen, vaan heidät koettiin usein epäkohteliaina ja välinpitämättöminä:

Ne kuskitkin ovat niin tyyliä eivätkä kuuntele mitä niille sanotaan.

Ihmispaljous koettiin ahdistavana tekijänä, kun ei saatu otetta mistään tai päästy istumaan alas. Myös apuvälineiden kuten rollaattorin käytön kerrottiin rajoittaneen julkisten liikennevälineiden käyttöä. Osalle haastateltavista oli syntynyt pelko käyttää julkisia liikennevälineitä yksin kaaduttuaan aikaisemmin esimerkiksi linja-auton lähdettyä liian nopeasti liikkeelle:

Juna kun lyö jarrut päälle niin sä oot kylki edellä lattialla. Huomasin vaan et hitto täähän onkin varovaista kulkemista.

Menokaveri koettiin ehdottoman tärkeänä niissä tapauksissa, kun bussiin oli mentävä apuvälineen kanssa. Menokaverista oli hyötyä bussiin nousemisessa rollaattorin kanssa ja matkakortin leimaamisessa. Yhdelle asiakkaalle tuli yllätyksenä julkisen liikenteen sujuvuus. Hän kokee, että Menokaveri on lisännyt tietoisuutta julkisista liikennevälineistä ja toteaa, että:

Kun ottaa vaan aikataulut ylös niin, eihän täällä tarvi kauan odotella missä, että tota täähän on paljon parempaa, kun mä olisin ikinä voinu uskokaan.

7.3 Menokaveri-toiminnan tulevaisuus

Haastateltavista kaikki olisivat valmiita jatkamaan myös tulevaisuudessa Menokaveri-toiminnan parissa. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että tarvitsee sopivan fyysisen kunnon, jotta pystyy osallistumaan kyseiseen toimintaan:

Jos löydetään joku ratkasu vielä tähän minun kuntoon niin sitte vasta.

Suuri osa haluaa osallistua ehdottomasti Menokaveri-toimintaan jatkossakin. Osa kokee tärkeänä, että mahdollisimman moni pääsisi kokeilemaan toimintaa, josta on ollut heille valtavasti apua. Eräs haastateltava kokee, että Menokaverista on tullut henkilökohtaisesti tärkeä ihminen ja toivoo, että saisi jatkaa saman ihmisen kanssa mahdollisimman pitkään. Osalle asiakkaista Menokaveri on ystävä, jota ei haluta vaihtaa uuteen:

No minä oon saanut ystävän siitä mun kaverista, että emmä haluaisi uutta menokaveria.

Positiivista suhtautumista Menokaveriin ja tukihenkilötoimintaan lisäsi mielekkäät toiminnot, joita Menokaveri asiakkaille mahdollisti. Haastatteluissa moni asiakas kertoi päässeensä kauppoihin tai teatteriin sekä kokivat, että edes ajatus liikkumaan pääsemisestä kodin ulkopuolelle olisi ollut mahdoton ilman Menokaveria. Asiakkaat kertoivat keskusteluvansa Menokaverin kanssa paljon, mikä kasvatti heidän sosiaalisuuden kokemuksiin.

Haastattelemamme asiakkaat luettelivat paljon arkisia asioita, joissa Menokaveri on heille ollut apuna kuten kaupassa ja lenkillä käynti, mutta he mainitsivat myös erityisiä hetkiä, kuten esimerkiksi ystävien haudalle muistokukkien vieminen:

Hän on ollut mun tukena kun kävin ystävien haudoilla viemässä Muistokukkia.

Tällaiset erityiset hetket ja yhteiset kokemukset vahvistavat asiakkaiden ja Menokaverin välistä suhdetta ja vahvistavat asiakkaiden positiivista käsitystä Menokaverista ja koko toiminnasta.

Kaikki kuusi haastateltavaa suosittelisivat Menokaveri-toimintaa tuttavilleen. Yksi haastateltavista painottaa, että jokaisen Menokaveri asiakkaan tulisi liikuntakykyinen. Yksi vastaajista on myös suosittelut toimintaa useammille henkilöille ja kertonut positiivisia kokemuksiaan toiminnasta kiinnostuneille:

Kun mää käyn tota tossa kirkolla niin, niille, jotka syö yhteisessä pöydässä, niin oon tota heille kertonu.

8 Pohdinta

Suomen väestön ikärakenteen muutoksen myötä ikääntyneiden määrällinen osuus väestöstä kasvaa. Yhteiskunnassa korostetaan kotona asumisen tukemisen ja ennalta ehkäisevien palveluiden merkitystä. Ikärakenteen muutokset tuovat haasteellisuutta yhteis-

kunnalle ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden tarve kasvaa. Menokaveri-toimintaa vastaavien palveluiden tarve korostuu, sillä toimintakyvyn eri osa-alueiden tukeminen on keskeistä. Tutkimuksen tulokset antavat arvokasta tietoa Vantaan kaupungin Menokaveritoiminnasta eikä niillä pyritä yleistettävyyteen. Tutkimuksesta saatujen tietojen pohjalta toimintaa on mahdollista kehittää ja tietoja voi hyödyntää toiminnan juurruttamisessa Uudenmaan alueelle. Aikaisempia tutkimuksia Menokaveritoiminnasta tai liikkumista tukevista palveluista ei ole Suomessa tehty.

Asiakkaiden kokemuksia Menokaveritoiminnasta tarkasteltaessa tulee muistaa, että Menokaveri edustaa palvelun toimintaa ja suhtautuminen Menokaveriin määrittää osaltaan asiakkaan suhtautumista toimintaa kohtaan. Kun suhde on laadultaan positiivinen ja asiakasta tukeva, asiakkaat kokevat koko toiminnan kannattelevana ja sellaisena toimintana, jossa haluavat olla mukana. Toisaalta jos asiakas ei tule toimeen Menokaverin kanssa tai suhde on rikkonainen, eivät asiakkaat todennäköisesti koe juurikaan hyötyvänsä toiminnasta tai näe sitä positiivisena toimintamuotona. Menokaveri tekee työtä omalla persoonallaan ja sillä on suuri merkitys siihen, millaisen kuvan asiakkaat Menokaveritoiminnasta saavat.

Tutkimuksesta nousi esille Menokaveritoiminnan hyödyllisyys ja kannattavuus. Toiminnan koettiin tukevan kodin ulkopuolella liikkumista ja rohkaisseen asiakasta itsenäiseen liikkumiseen myös ilman tukihenkilöä. Aineiston perusteella usealla asiakkaalla on kynnys liikkua julkisilla liikennevälineillä itsenäisesti. Itsenäisen liikkumisen haasteina esille nousivat kaatumisen pelko, julkisten liikennevälineiden käytön haasteellisuus ja apuvälineiden kanssa kulkeminen. Menokaverin myötä erinäiset julkiset liikennevälineet kuten erityisesti lähibussit olivat tulleet asiakkaiden tietouteen. Toistaiseksi lähibussien reitit ja aikataulut eivät olleet tavoittaneet palvelulle kohdennettua palvelulle kohdennettua asiakaskuntaa.

Fyysiset tai psyykkiset rajoitteet voivat heikentää ikääntyneen yhteyksiä kodin ulkopuoliseen toimintaan. Yksin asuvat kokevat usein yksinäisyyttä ja kontaktien puuttuessa ihminen eristäytyy helposti ulkopuolisesta maailmasta. Menokaveritoiminnassa on tärkeää löytää ikääntyneen voimavarojen kautta hänelle yksilöllinen ja sopiva tapa liikkua, kun tarkoitus on ylläpitää toimintakykyä. Ikääntyvän henkilön fyysisten ominaisuuksien muutokset säätelevät vahvasti kykyä selviytyä arkisista asioista. Haasteita voi aiheuttaa oman toimintakyvyn rajoittuneisuus kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien yhteys yksilölli-

seen arjessa selviytymiseen. Näiden lisäksi myös lihasmassan väheneminen, aistitoimintojen heikentyminen, apuvälineettömyys tai hankaluus käyttää apuvälineitä tuovat lisää haastetta itsenäiselle toimimiselle. Psykkisiä rajoitteita voivat olla erilaiset pelot omasta kyvyttömyydestä hoitaa asioitaan. Menokaveri-toiminnassa on tärkeää yhdessä asiakkaan kanssa löytää hyödylliset ratkaisut kodin ulkopuolella liikkumiselle, jotta henkilön sosiaalinen, fyysinen tai psyykinen osallistuvuus ei rajoittuisi.

Osallisuutta tukevalla ympäristöllä ja kehittämällä eri ikäisten osallistumisen mahdollisuuksia varmistetaan osallisuuden toteutuminen. Toteutuessaan se vähentää hyvinvointia uhkaavia riskitekijöitä ja ennaltaehkäisee syrjäytymistä. (THL 2018.) Osallisuudessa on keskeistä mahdollisuus toimia yksilöstä itsestään lähtevien valintojen mukaan ja tukemisessa keskeistä on mahdollisuuksien luominen (Meriluoto, ym. 2015: 7-16). Menokaveri-toiminnan myötä ikääntyneet rohkaistuivat liikkumaan aktiivisemmin ja ottamaan osaa heille tärkeisiin asioihin kodin ulkopuolella. Rohkeuden lisääntyminen tukee osallisuutta ja elämäänsä vaikuttamista toimintamahdollisuuksien kautta. Kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta ja omien asioiden huolehtimisesta lisää itseluottamusta ja elämänhallintaa.

Osallisuus tukee sosiaalisuutta, kun kuulutaan itselle merkityksellisiin vuorovaikutussuhteisiin (Isola, ym: 5-29.) Merkitykselliset vuorovaikutussuhteet ovat iäkkäillä vähenemään päin kuolleisuuden vuoksi. Tuloksista selvisi, että osallisuuden ja sosiaalisuuden vahvistamisella koettiin olevan myönteinen vaikutus asiakkaiden elämänlaatuun. Menokaverilla on tärkeä rooli ikääntyneen liikuttajana ja mahdollisesti päivän ainoana sosiaalisena kontaktina. Menokaveri koettiin juttukaverina, ystävänä, jonka kanssa ajanvietäminen koettiin mielekkääksi. Sosiaalisuudessa korostuu sosiaalisten verkostojen ja osallisuuden merkitys. Myönteiset tuntemukset elämänlaadusta lisää mielihyvän säilymistä tärkeiksi koettuihin asioihin, sosiaalisiin suhteisiin. Merkittävimpiä vaikuttajia ikääntyneiden elämänlaatuun ovat fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, yksinäisyys. Fyysisellä toimintakyvyllä on merkitys elämänlaatuun, jonka heikkeneminen vaikuttaa alentavasti kokeemukseen elämänlaadusta, sekä korostaa ikääntyneillä sosiaalisen verkoston, terveyden ja hyvän unen merkitystä. (Vaarama, ym. 2010: 131,133,159,163-164.)

Menokaverin kanssa käytiin sosiaalisissa tapahtumissa, joka osaltaan tukee sosiaalista toimintakykyä. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa myös ikääntyneen elämänpiiri, oma toiminta ja ihmissuhteet (Koskinen ym. 1998: 100-101). Sosiaalinen kanssakäyminen voi vähentää fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen myötä, mikä lisää yksinäisyyden

riskiä ikääntyneillä (Leinonen & Havas 2008: 41). Menokaveri-toiminta tukee ikääntyneen sosiaalista toimintakykyä lisääntyneen vuorovaikutuksen ja kodin ulkopuolella liikkumisen myötä. Toiminta tukee myös ikääntyneen itsenäistä liikkumista kodin ulkopuolella, joka on edellytys ympäristössä käytävään sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Sosiaalisuuden toteutuminen tukee, sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessäolon tarpeiden tyydyttäminen tukee yksilön mielenterveyttä sekä lisää elämänlaatua arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemusten kautta. Sosiaalinen verkosto vaikuttaa tukevasti sosiaalisuuteen ja siellä toimiminen tukee verkoston säilymistä. (Eloranta & Punkanen 2008: 134,136.)

Fyysinen toimintakyky on keskeinen osa toimintakykyä ja elämänlaatua. Riittävä fyysinen toimintakyky lisää mahdollisuuksia omaan elämäänsä vaikuttamiseen ja toimimiseen ikääntyneen oman tahdon mukaisesti (Rantakokko & Suominen 2011: 31,36). Menokaverin kanssa tuli ulkoiltua enemmän, kun yksin olisi tullut lähdettyä. Liikkuminen kokonaisuudessaan lisääntyi ja näin vaikuttamisen mahdollisuudet omaan elämään. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa elämänlaatuun myös ympäristön ulottuvuudella tuen ja palveluiden saatavuuden kautta (Luoma 2017: 4-8). Toimintakyvyn ollessa riittävä ihminen pääsee palveluiden piiriin ilman ulkopuolista apua, kun ympäristö on turvallisen esteetön liikkua. Palveluiden saatavuus vaikuttaa elämänlaatuun joko nostavasti tai laskevasti. Elämänlaatu ikääntyneillä pohjautuu koettuun fyysiseen toimintakykyyn, kokemukseen palvelujen saatavuudesta ja ympäristön esteettömyydestä, mutta toimintakyvyn heikkeneminen puolestaan vähentää elämänlaadun kokemusta (Vaarama 2010: 131-164).

Menokaveri-toiminta on liikkumista tukeva palvelu, mutta se tukee myös osallisuutta ja sosiaalisuutta. Liikkumista tukevat palvelut ovat merkittävä tekijä toimintakykyisen ikääntymisen tukemiseksi, sillä liikkumattomuus ennustaa kasvavaa palvelujen tarvetta. Liikkuminen vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös mielen hyvinvointiin sekä alentaa kaatumisen riskiä. Liikkuminen ulkona toisen henkilön kanssa tukee sosiaalista vuorovaikutusta ja ennaltaehkäisee yksinäisyyttä. Apu asioiden kanssa tukee itse-määräämisoikeutta ja lisää valinnanmahdollisuuksia, jotka ovat keskeisiä osallisuuden tukemisessa. (KKI & Voimaa Vanhuuteen 2007: 1-4.) Kodin läheinen ympäristö kohtaamispaikkoineen on ikääntyneillä merkittävin fyysinen ja sosiaalinen ympäristö tukien osallisuutta (Eloranta & Punkanen 2008: 134-136). Itsenäinen liikkuminen kodin ulkopuolella lisääntyi Menokaveri-toiminnan myötä. Liikkumiskyky on keskeinen osa hyvinvointia ja toimintakykyä sekä se tukee myös osallisuutta lisäämällä mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Se tukee mielenterveyttä ja ennaltaehkäisee sairauksia. (Havas, ym:

2015: 5,7-9.) Haastatteluiden pohjalta voidaan päätellä, että monet ikäihmiset tarvitsevat toisen henkilön tukemaan ja lisäämään heidän arjen aktiivisuuttaan. Toisen henkilön tuki arkipäivän toiminnoissa luo ikäihmiselle parhaimmillaan onnistumisen tunteita, jolloin ikäihminen kokee selviävänsä esimerkiksi bussilla liikkumisesta yksin.

Osallisuuden ja sosiaalisuuden yhteys elämänlaatuun oli odotettavissa jo aiempiin tutkimuksiin nähden. Mieleni tanssii aamullakin -kokemuksia ikäihmisten olohuoneessa tutkimus tutki kahdella eri olohuoneella kävijöiden positiivisia mielenterveyttä tukevia osallistumiskokemuksia olohuoneella tapahtuvasta yhteisöllisestä toiminnasta. Virikkeellinen toiminta on kaikille avointa. Oulun eläkkeensaajat ry:n toteuttama projekti toteutui aikavälillä 2014-2017, jonka tavoitteena oli yksinäisyyden väheneminen, sosiaalisten mahdollisuuksien ja yhteisöllisyyden lisääntyminen. Tulokset kertovat, että sosiaalisella vuorovaikutuksella on yhteys mielen hyvinvointiin ja yhteisöllisyys lisää turvallisuuden tunnetta sekä tuo elämään rytmiä lisäten elämänhallinnan tunnetta. Toiminta vahvisti voimavaroja, lisäsi uskoa arjessa selviytymiseen ja lisäsi elämänlaadun kokemusta. (Krekelä, ym. 2017.) Sosiaalinen vuorovaikutus on yhteydessä mielenhyvinvoinnin kautta elämänlaatuun. Osallisuuden vahvistuminen tukee elämänlaatua sekä rohkaisee omassa elämässä toimimiseen.

Salonen (2015) on tutkinut vapaa-ajan aktiviteettien yhteyttä hyvinvoinnin kokemuksiin aktiivisten kolmasikäisten keskuudessa, jotka eivät ole sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä. Tuloksien mukaan vapaa-ajan aktiviteeteilla on yhteys hyvinvoinnin eri osa-alueiden tukemiseen. Tuloksissa korostuu yksilöllinen kokemus merkityksellisyyden tunteesta, sosiaalisesta hyväksymisestä, onnistumisen kokemuksista, yhteisöllisyydestä, toiminnan mielekkyydestä ja haasteellisuudesta. Tutkimus nostaa esiin aktiivisen ikään-tymisen ja sen tukemisen merkityksen hyvinvoinnin tukemisessa. (Salonen 2015: 75-78.)

Onnistuimme tavoitteessamme saaden tietoa Menokaveri-toiminnan vaikutuksista asiakkaiden osallisuuteen ja elämänlaatuun. Laadullisen tutkimuksen valitsimme asiakkaiden yksilöllisten käyttäjäkokemusten selvittämiseen. Aineistosta nousi ilmi odotettuja kuvauksia osallisuuden ja elämänlaadun tukemisesta sekä vahvistumisesta. Esille nousi myös sosiaalisuuden vahvistuminen, jota emme ensisijaisesti lähteneet tutkimaan. Menokaveri ei ollut vain turva julkisilla liikennevälineillä liikkumiseen, vaan tämän kanssa

vietettiin aikaa myös lenkkeilyyn, asiointiin ja sosiaalisuutta tukevien tapahtumien tiimoilta. Tuloksiin on voinut vaikuttaa se, että pitkäaikaiset asiakkaat todennäköisesti kokevat toiminnan hyödylliseksi, koska ovat olleet asiakkaina pitkään.

Aikaisemmin Suomessa toteutettuja tutkimuksia ikääntyneen osallisuutta ja elämänlaatua edistävästä palveluista on tehty vähäisesti. Nostimme tarkasteluun Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman Etsivä mieli -projektin, joka on toteutettu vuosina 2012-2016. Projektin tavoitteena oli kehittää yhteisöllinen välittävä verkosto -malli ikääntyneille. Mallin tavoitteena oli ehkäistä ikääntyneiden yksinäisyyttä, turvattomuutta ja tukea kotona asumista. Välittävä verkosto -malli sisälsi etsivää vanhustyötä, verkostotyötä ja osallisuutta tukevien ryhmätoimintojen kehittämistä. Projekti toimii mallina verkostojen rakentamiselle ja kehittämiseksi, johon vanhuspalveluorganisaatiot, järjestöt, vapaaehtoistoimijat, eläkeläisten ryhmät ja paikalliset toimijat ovat tervetulleita.

Välittävä verkosto -kehittämistyötä tutkittaessa paljastui, että ikääntyneiden lähipiiri on pienentynyt ja moni yksin asuva ikääntynyt kokee olonsa yksinäiseksi. Asionti ja ulkona liikkumisen ongelmat ovat lisääntyneen toimintakyvyn vajeiden myötä. Monella ikääntyneellä on kynnys lähteä itsenäisesti asioille, silloin kun he ovat tottuneet olemaan kauan yksin. Kehittämistyön mukaan ikääntyneet toivat esille oman yksinäisyyden ja avun tarpeen. Ikääntyneiden toiveena oli saada heidän omiin tarpeisiin sopivaa toimintaa lähemmäs kotiympäristöä. Välittävän verkostotyön palkitsevuus korostui, kun ikääntyneet kertoivat hyvinvointinsa lisääntyneen, sekä yksinäisyyden tunteen ja lääkityksen tarpeen laskeneen. (Etsivä mieli- projekti 2016: 3-9.) Opinnäytetyömme tulosten perusteella voimme päätellä, että Menokaveri-toiminnan vaikutukset ikäihmisen osallisuudelle ja elämänlaadulle ovat verrattavissa muihin ikääntyneen sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä tukeviin kehittämis-hankkeisiin.

Asiakkaan elämänlaatuun Menokaveri-toiminta on vaikuttanut monen osa-alueen kautta. Toiminnan myötä osallisuus omaan elämään kasvoi liikkumisen rohkaistumisen myötä, joka on tukenut fyysistä toimintakykyä. Kaikki nämä vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin eli mielenvirkeyteen positiivisesti. Kaiken kaikkiaan voidaan sanoa Menokaveri-toiminnan tukevan asiakkaan elämänlaadun eri osa-alueita monipuolisesti. Tulokset kertovat toimintakykyä tukevien palveluiden merkittävydestä elämän eri osa-alueisiin.

Toiminnan myötä lisääntynyt liikuntakyvyn, osallisuuden ja sosiaalisuuden tukeutuminen

sekä niiden yhteys elämänlaatuun on tärkeää yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna. Näiden tukemisella voidaan ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikentymistä ja siten vähentää terveydenhuollon kuluja. Ikääntyneet tulee nähdä aktiivisina toimijoina omassa elämässään, joilla on monipuolisesti vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuuksia erilaisiin toimintoihin. Aktiivinen toimiminen eli osallisuus omaan elämään pitää elämässä ja yhteiskunnassa kiinni. Osallisuus ympäröivään yhteiskuntaan ja sosiaalisen kanssakäymisen toteutuminen tukee sosiaalisuutta ja pitää mielen virkeänä.

Tulevaisuudessa liikkumista tukevien palvelujen määrää tulee lisätä ja näkyvyyttä korostaa, jotta ikääntyneille voidaan tarjota mahdollisimman pitkää kotona asumista. Menokaveri-toiminnan markkinoinnilla on ollut suuri merkitys näkyvyyden lisäämiseksi. Näkyvyys on tuonut paljon uusia asiakkaita ja tietoisuutta Vantaalla järjestettävistä liikkumista tukevista palveluista. Projektityöntekijät kiertävät erilaisissa tapahtumissa levittämässä tietoisuutta Menokaveri-toiminnasta, jotta palvelu tavoittaisi asiakkaita mahdollisimman laajalti. Projektista tiedoittaminen mediassa ja näkyvyys eri tapahtumissa on tuottanut tulosta asiakkaiden sekä varteenotettavien vapaaehtoisten etsimisessä. Liikkumista tukevat palvelut toimivat ennaltaehkäisevänä tekijänä ikärakenteen muutoksen keskellä ja hyödyttävät yhteiskuntaa selviämään tulevaisuuden haasteista.

Lähteet

Brand, Sari – Holmi, Markku – Kuikka, Anu. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin -osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Saatavilla osoitteessa:

http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Avain_osallisuuteen_osa_1_netiversio.pdf

Luettu 16.11.2018

Biddle, S. & Faulkner, G. 2002. Psychological and social benefits of physical activity. Teoksessa K-M. Chan, W. Chodzko-Zajko, W. Frontera & A. Parker (toim.) Active aging. Hong Kong: Lippincott Williams & Wilkins Asia, 33-84.

Dehlin, O., Hagberg, B., Rundgren, Å., Samuelsson, G. & Sjöbeck, B. 2000. Gerontologi. Åldrandet i ett biologiskt, psykologiskt och socialt perspektiv. Stockholm: Natur

och kultur

Deley, G., Kervio, G., Van Hoecke, J., Verges, B., Grassi, B. & Casillas, J-M. 2007. Effects of a one-year exercise training program in adults over 70 years old: a study with a control group. *Aging Clinical and Experimental Research* 19 (4), 310-315.

Eloranta, Tuija – Punkanen, Tiina. *Vireään vanhuuteen*. 2008. Tammi.

Etsivä mieli 2012-2016 -projekti. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Ikääntyneen välittävä verkosto, hyvät käytännöt. Helsinki 2015.

Saatavana osoitteessa:

https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/IVV_Ikaantyneen_valittava_verkosto_2015.pdf

Luettu 15.3.2019.

Felce, David – Perry, Jonathan. *Teoksessa Roy I Brown. Teoksessa Roy I Brown. Quality of life for people with disabilities . Second edition. Models, research and practise*. 1997. Saatavana osoitteessa:

<https://books.google.fi/books?id=1Mxe0YmyTeQC&pg=PA56&lpg=PA56&dq=Felce+and+Perry+1997&source=bl&ots=YoRizeHmkC&sig=ACfU3U2Y8RITJGal6KjIF3Bqn4KKc5b3Yw&hl=fi&sa=X&ved=2ahUKEwiM3ofoiPLqAhVRp4sKHUXbBEcQ6AEwB3oE-CAkQAQ#v=onepage&q=Felce%20and%20Perry%201997&f=false>

Havas, Anu - Karvinen, Elina - Salminen, Ulla - Vuorjoki-Andersson, Elina. *Kunnon hoitajan opas. Ikäihmisten arkiliikkumisen ja liikunnanharjoittelun tukeminen*. Ikäinstituutti 2015.

http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/kunnon-hoitaja-opas-10.indd_.pdf

Helsingin seudun liikenne. Esteettömyys.

<https://www.hsl.fi/ohjeita-ja-tietoja/nain-kaytat-joukkoliikennetta/esteettomyys#matala-lattia-helpottaa-liikkumista>

Helsingin seudun liikenne. Lähibussit.

<https://www.hsl.fi/lahibussit>

Helsingin kaupunki. Sosiaali- ja terveystoimiala. Kuljetuspalvelu iäkkäälle henkilölle.

<https://www.hel.fi/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=3029>

Hiilamo, Heikki - Saari, Juho. (toim.) *Hyvinvoinnin uusi politiikka -johdatus sosiaalisiin mahdollisuuksiin*. Diakonia ammattikorkeakoulu. 2010.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140759/A_27_ISBN_9789524930932.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Isola, Anna-Maria – Kaartinen, Heidi – Leemann, Lars – Lääperi, Raija – Scheiner, Taina – Valtari, Salla – Keto-Tokoi, Anna. *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpäpaperi. 33/2017. THL. Saatavana osoitteessa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Luettu 5.5.2018

Jyväskylän seudun liikenne. Saatavana osoitteessa:

www.linkki.jyvaskyla.fi

Kallinen, Kujala 2016: Yksilön vanheneminen ja kestävyys. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Duodecim. 154-155.

Karvonen, Moisio, Vaarama. Suomalaisten hyvinvointi 2010. THL
Luettu 10.02.2019

Karjalainen, J. & Saranpää, U. 2002. Havaintoja huono-osaisuudesta. Stakesin ja SPR:n neljäs huono- osaisuus selvitys. STAKES raportteja 266. Helsinki: Suomen sosi- aali- ja terveystalouden tutkimus- ja kehittämiskeskus, Suomen Punainen Risti.

Karppi, S-L. & Ollila, S. 1997. Fyysisen toimintakyvyn muutos ja suoriutuminen päivit- täisistä toimista. Teoksessa T. Rönnemaa & S-L. Karppi (toim.) Terveystalouden ja toiminta- kyvyn muutokset terveillä 65-vuotiailla miehillä ja naisilla: seurantatutkimus 80 vuoden ikään asti. Turku: Kansaneläkelaitos, tutkimus- ja kehitysyksikkö. 54-76.

Koskinen, Martelin & Sihvonen 2016: Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Teok- sessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Duo- decim. 30-33.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto.

Krekelä, M. Lauronen, M. Södö, H. & Kuure, M. 2017. Mieleni tanssii aamullakin -koke- muksia ikäihmisten olohuoneesta. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja ke- hitystyön julkaisut 19. Saatavana osoitteessa:

<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201706016969>

Luettu 1.10.2018

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (KKI) & Voimaa vanhuuteen. Julkilausuma. Iäkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi. 11.10.2007. Saatavana osoitteessa:

https://www.voimaavanhuuteen.fi/content/uploads/2016/04/Julilausuma_iaekkaiden_ul- kona_liikkumisen_edistamiseksi.pdf

Kuula A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Gummerus Kir- japaino Oy.

Luoma, Minna-Liisa. THL. Ikääntyneiden palvelut elämänlaadun turvaajana.

<http://docplayer.fi/47834052-lkaantyneiden-palvelut-elamanlaadun-turvaajana.html>

Luettu 9.5.2018

Leinonen, Raija - Havas, Eino 2008. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansantervey- den julkaisuja 212

Luoma, Minna-Liisa. 2017. Ikääntyneiden palvelut elämänlaadun turvaajana. THL. WWW-dokumentti. Saatavana ositteessa:

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/05/ikaaantyneiden-palvelut-elamanlaa- dun-turvaajana-Minna-Liisa-Luoma.pdf>

Luettu 17.10.2018

Luoma, Minna-Liisa. 2014. Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen. THL. Saata- vana osoitteessa:

<https://www.avi.fi/documents/10191/2314997/Minna-Liisa+Luoma/e5980922-9414-4b96-939e-e8cddf7c61fc>

Luettu 17.10.2018

Mahlamäki, Tiina 2006: Kirja-arvio. Käsikirja ihmisiä tutkiville ihmisille. Suomen kansantietouden Tutkijain seura. ry. Vol, 13-2/ 2006, 6.

Manninen, H. (toim.) 2003. Kuntouttavaa kotielämää: kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Eläkeliitto.

Marin, Marjatta. Hakonen, Sinikka. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. 2003. P-S kustannus.

Mattila, Mervi, ym. Osallisuus ja integriteetti. Ylempi amk-symposium II. Samk. Sarja D. Muut julkaisut 5/2013. Saatavana ositteessa:

www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65691/2013_d_5_SAMK_YAMKsymposiumII_low.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Luettu 21.11.2018

Meriluoto, Taina - Penttinen-Marila, Leena - Lehtinen, Essi. Ensi- ja turvakotien liitto 2015. Osallisuus. Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. Saatavana osoitteessa:

http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ ja_turvakotien_liitto/osallisuus_kasikirja/pdf/Osallisuus_k_sikirja.pdf

Luettu 2.6.2018

Nivala, Elina - Ryytänen, Sanna. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Artikkelit. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14. Saatavana osoitteessa:

<http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyytänen2013.pdf>

Luettu 12.10

Pajala, Sihvonen & Era 2016: Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Duodecim. 169-173.

Rahikka-Räsänen, Niina - Ryytänen, Sanna. Osallistuminen ja osallisuus lähidemokratiassa. Suomen Setlementtiliitto ry:n Uusi paikallisuus -hankkeen kehitysprojekti osallistumisen ja osallisuuden mahdollisuuksien lisäämiseksi lähidemokratiassa. 5/2014. Itä-Suomen yliopisto. Saatavana osoitteessa:

https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/65b04799151ee3e5d3df0fb8a77773ee/1545473404/application/pdf/516745/Rahikka_Ryytanen2014.%20Osallistuminen%20ja%20osallisuus%20lähidemokratiassa%20-tutkimusraportti.pdf

Rantakokko, Merja & Suominen, Harri 2014: Ikääntyminen ja liikkumiskyky. Teoksessa. Ikäteknologia. Leikas, Jaana (toim.) Vanhustyön keskusliitto. Luettu 20.11.2018

Read Sanna 2013: Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Duodecim. 252

Rouvinen-Wilenius, Päivi -- Koskinen-Ollonqvist, Pirjo. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjänä. TERVEYDEN EDISTÄMISEN

KESKUS RY (TEKRY) JULKAISU 9/2011. Saatavana osoitteessa:
http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf
Luettu 25.6.2018

Ruonakoski, Annamari. Sujuvampi arki ikääntyneille. Yhdyskuntien suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito väestön ikääntyessä. Suomen kuntaliitto. 2014.
[file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Packages/Microsoft.Microsof-tEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/ikaopas_lowres%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Omistaja/AppData/Local/Packages/Microsoft.Microsof-tEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/ikaopas_lowres%20(3).pdf)

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa:
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> . Luettu 26.11.2018

Salonen, Kari. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa.
Tutkimuksia 43. Turun ammattikorkeakoulu. 2015
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>
Luettu 2.10.2018

Seppänen, M. & Koskinen, S. 2010. Ikääntymispolitiikka. P. Niemelä (toim.). Hyvinvointipolitiikka. WSOY

Sipilä, Rantanen, Tiainen 2016: Yksilön vanheneminen, lihasvoima. Teoksessa: Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Duodecim. 148.

Sosiaalihuoltolaki. Saatavana osoitteessa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
Luettu 18.11.2018

Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuositusjulkaisuja 2017:6. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Saatavana osoitteessa:
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositus-julkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 5.12.2018

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Saatavana osoitteessa:
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Luettu 9.3.2019

Sulander, T. 2005. Odotettavissa aiempaa aktiivisempi vanhuus. Liikunta & Tiede 4, 23-24.

Suomen punainen risti (SPR)
<https://rednet.punainenristi.fi/ystavatoiminta>

Särkelä-Kukko, Mona. Teoksessa Jämsen, Arja - Pyykkönen, Anne. Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry 2014.
https://www.researchgate.net/profile/Paeivi_Rouvinen-Wilenius/publication/262485846_Kohti_osallisuutta_mika_estaa_mika_mahdollistaa/links/58073cde08ae03256b770bfd.pdf

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot, eriarvoisuus, hyvinvointi, osallisuus. THL 2018

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. 2009. 73-85, 115

Turun kaupunkilähetys RY

www.tukenasi.fi

Vaarama, Marja. 2017. Ikäihmisten elämänlaatu, syrjäytyminen ja palvelut. Syrjäytymisen ehkäisyn mestarikurssi. Kansaneläkelaitos. 18.4.2017

<https://www.promeq.fi/loader.aspx?id=b49d0d64-7749-4262-bf90-0d9977c46f0f>

Vaarama, Marja – Moisio, Pasi – Karvonen, Sakari. Suomalaisten hyvinvointi. 2010 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 3.5.2018

Valkonen, N. 2008. Kaksin voimin laadukkaan elämän jäljillä. Kansanterveys 4, 22- 23.

Vantaan Kaupungin verkkosivut. Liikkumista tukevat palvelut. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa:

<http://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/vammaisten palvelut/tukea arkeen/liikkumista tukevat palvelut> Luettu 4.5.2018

Vantaan kaupunki liikkumista tukevat palvelut -tiedote. 6.3.2018.

Vantaa. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala. Vanhus- ja vammaispalvelut. Liikkumista tukevat palvelut 1.7.2016 lähtien. Sosiaali- ja terveyslautakunta 13.6.2016.

www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/125908_Stl_liikkumista_tukevat_palvelut_1_7_2016_lahtien.pdf Luettu 27.11.2018

Varjoranta 7.3.2019. Projektipäällikkö. Vantaan kaupunki. Sähköposti. Vantaa

Vilka, Hanna. Tutki ja kehitä. Tutkimusmetodeja ammatilliselle kentälle. 2005

<http://www.vantaa.fi/terveys- ja sosiaalipalvelut/ikaantyneiden palvelut/tukea kotona asumiseen/liikkumista tukevat palvelut> Luettu 4.5.2018

Liitteet

Liite 1 Haastattelulomake



Haastattelulomake

Tämä lomake on osa Metropolia ammattikorkeakoulun geronomi opiskelijoiden opinnäytetyön tutkimusta. Haastattelulomake toimii ohjaavana elementtinä haastatteluille, jotka tulemme tekemään asiakkaiden kotona. Haastattelurunko koostuu opinnäytetyön aiheen ja teorian perusteella rakennetuista kysymyksistä. Haastattelulla toivomme saavamme kokemuksellisia näkökulmia Menokaveri- toiminnassa mukana olevilta asiakkailta. Kysymykset on lueteltu alla ja niitä voi halutessaan pohtia ennen virallista haastattelua.

HAASTATTELUN KYSYMYKSET

- 1) Koetko Menokaveri -toiminnan vaikuttaneen arkeesi, jos koet niin miten ?
- 2) Oletko kokenut hyötyä Menokaveri -toiminnasta, jos olet kokenut niin mitä ?
- 3) Koetko itsenäisen liikkumisen lisääntyneen kodin ulkopuolella ?
- 4) Koetko Menokaveri -toiminnan lisänneen elämäsi mielekkyyttä ?
- 5) Millaiseksi koet julkisten liikennevälineiden käytön Vantaalla ?
- 6) Olisitko halukas osallistumaan Menokaveri -toimintaan tulevaisuudessa ?
- 7) Suositteletko Menokaveri -toimintaa muille ?

Liite 2 Tiedote ja suostumuslomake



Opinnäytetyö, Menokaveri-tukihenkilötoiminta

TIEDOTE TUTKITTAVILLE JA SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tutkijoiden yhteystiedot

Vastuullinen tutkija:

Vantaan liikkumista tukevat palvelut
Menokaveri- toiminta
Arkisin p. 0406712501 tai p. 0438272960
menokaveri@vantaa.fi

Muut tutkijat:

Sara Syrjä
Metropolian Ammattikorkeakoulu, Geronomiopiskelija
sara.syrja@metropolia.fi

Mia Majamaa
Metropolian Ammattikorkeakoulu, Geronomiopiskelija
mia.majamaa@metropolia.fi

Milla Salonen
Metropolia Ammattikorkeakoulu, Geronomiopiskelija
milla.salonen@metropolia.fi

Tutkimuksen taustatiedot

Teemme opinnäytetyön Vantaalaisesta Menokaveri -tukihenkilötoiminnasta, joka on osa Liikkumista tukevien palveluiden kehittämisprojektia. Hanke toteutuu aikavälillä 28.8.2017-31.12.2018.

Tarkoituksena on haastatella asiakkaita, joihin saamme kontaktin Menokaveri toiminnan kautta. Haastattelut toteutetaan 2018 vuoden loppukesän sekä alkusyksyn aikana.

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys

Menokaveri toiminta päättyy 2018 vuoden lopussa. Liikkumista tukevien palveluiden kehittämisprojektin Menokaveri -tukihenkilötoiminnasta vastaavat henkilöt toivovat hankkeen loppuraporttiin laadullista materiaalia asiakkaiden kokemuksista toimintaa kohtaan, jolla tuettaisiin hankkeen hyödyllisyyden näytön kautta tämän pysyvyyttä.

Tutkimusaineiston käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen

Aineiston hankinnassa noudatamme tutkimuseettisiä periaatteita. Luottamus ja kunnioitus osallistujia kohtaan ilmenevät siten, että saatuja vastauksia ei anneta ulkopuolisille ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Vastaaajien ei tarvitse tuoda henkilöllisyyttään esiin vastatessaan kysymyksiin. Tutkimustietoja ei myöskään käytetä muuhun kuin tähän työhön. Osallistujilla on mahdollisuus ottaa yhteyttä Menokaveri-toiminnan työntekijöihin lisätietojen saamiseksi.

Menettelyt, joiden kohteeksi tutkittavat suostuvat

Miten tutkittavat rekrytoidaan? Mitkä ovat otannan tai valinnan perusteet?

- Haastateltaviin saamme kontaktin Menokaveri toiminnan kautta.

Mitä toimenpiteitä tutkittaviin kohdistuu tai tehtävä suorituksia heiltä odotetaan?

- Haastattelut nauhoitetaan.
- Käymme haastattelemassa tutkittavia heidän kotonaan.

Tutkimuksen hyödyt ja haitat tutkittaville

Mitä tutkittavat hyötyvät osallistumisestaan tutkimukseen?

- Kerromme tutkittaville tarvittavat taustatiedot opinnäytetyöstä
- Tutkittavat saavat ilmaista mielipiteensä Menokaveri toiminnasta

Mitä riskejä tutkimuksessa on ja millaisia ovat siitä mahdollisesti aiheutuvat haitat?

- Tutkimuksessa käytettävät menetelmät ovat turvallisia
- Tutkimukseen ei liity riskejä tai haittoja.

Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää

Missä tuloksia on tarkoitus julkaista, esittää tai hyödyntää?

- Menokaveri-tukihenkilötoiminnan loppuraportti
- Opinnäytetyö

Miten tutkittaville tiedotetaan tutkimuksen tuloksista?
Opinnäytetyömme tulee olemaan luettavissa julkistamisen jälkeen keväällä 2019.

Tutkittavien oikeudet

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä aiheutuu heille mitään seuraamuksia. Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Tutkimuksesta saatavat tutkittavien henkilökohtaiset tiedot tulevat ainoastaan tutkittavan ja tutkijaryhmän käyttöön ja tulokset julkaistaan tutkimusraporteissa siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta tutkija ryhmän jäseniltä missä vaiheessa tahansa.

Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, kerättävän tutkimusaineiston käyttöön sekä tutkittavien oikeuksiin. Suostun osallistumaan tutkimukseen annettujen ohjeiden mukaisesti. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa saa käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus

Päiväys

Tutkijan allekirjoitus