

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaaliala / Sosiaalinen kuntoutus

Nina Lindeman

IKÄASEMA SENIOREIDEN ARKEA JA HYVINVOINTIA TUKEMASSA

Opinnäytetyö 2011

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaaliala

LINDEMAN, NINA

Opinnäytetyö

Työn ohjaaja

Toimeksiantaja

Maaliskuu 2011

Avainsanat

Ikäasema senioreiden arkea ja hyvinvointia tukemassa

68 sivua + 4 liitesivua

Lehtori Pirjo Ojala

Kouvolan kaupunki, Perusturva, Hyvinvointipalvelut

hyvinvointi, sosiaaliset verkostot, toimijuus, ikääntyneet, arki, ryhmähaastattelut, kvalitatiivinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö on tehty Kouvolan kaupungin hyvinvointipalveluiden toimeksiantosta selvittämään, mitä esteitä senioreilla on Ikäaseman palveluiden käytölle ja millä keinoilla niitä voitaisiin poistaa. Tavoitteena on myös ollut selvittää Kouvolan keskustassa toimivan Ikäaseman vaikutuksia senioreiden hyvinvointiin. Ikääntyvien kunta-laisten ääntä on tuotu kuuluviin myös esittelemällä Ikäasemalle tulemiseen vaikuttavia tekijöitä ja kehittämideoita.

Tutkimus on kvalitatiivinen ja se on tehty Ikäasemalla keväällä 2010. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastattelumenetelmällä. Neljään ryhmään koottiin avoimen kutsun perusteella 20 Ikäasemalla säännöllisesti käyvää senioria. Aineiston analysoinnissa käytettiin teemoittelua. Viitekehyksenä ovat senioreiden hyvinvointi, hyvä arki, toimintakyky ja toimijuus sekä sosiaalinen verkosto.

Tutkimustulosten mukaan senioreiden oma sairastuminen ja puolison omaishoitajana toimiminen ovat suurimmat esteet Ikäasemalla käymiselle. Toimintakyvyn heikkeneminen tai yksinäisyys eivät tulosten mukaan ole Ikäasemalle tulemisen esteitä, mutta uskalluksen puute, ennakkoluulot ja epä tietoisuus luovat näkymättömiä seiniä. Ikäasemalla on positiivinen vaikutus kohderyhmän hyvinvointiin ja hyvän arjen kokemuksiin. Kehittämisasihiota ovat mm. osallisuuden lisääminen ja kulkuyhteyksien lisääminen sekä tiedottaminen. Vaikka sosiaalinen verkosto ja osallistuminen parantavat senioreiden hyvinvointia, eivät kaikki halua tai tarvitse palveluita.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

LINDEMAN, NINA

Senior Centre of Kouvola Supporting Elderly

Peoples Welfare and Everyday Life

Bachelor's Thesis

68 pages + 4 pages of appendices

Supervisor

Pirjo Ojala, lecturer

Commissioned by

City of Kouvola, Social Services, Services for the Elderly

March 2011

Keywords

welfare, seniors, social network, participation, agency,
everyday life, group interview, qualitative research

This study was commissioned by the City of Kouvola, Welfare Services for the Elderly. The aim of the study was to find out the impacts for participation of the activities that Ikäasema (Senior Centre) provides for the seniors as well as the factors that generate Elderly People's possibilities and means to reach Ikäasema. It was also important to listen to the voice of senior citizens concerning their opinions about Ikäasema and its influences to their everyday life.

The study is qualitative and it was carried out by an empirical research method. The interviews were conducted on four groups at Ikäasema in 2010. The group interviews were realized by 20 participants that signed in themselves. All the material from the interviews was analyzed by categorizing it to different themes. Seniors' welfare, good daily life and functional capacity as well as social network acted as a frame of reference.

The results showed that the senior citizens in Kouvola consider their well-being and welfare dependent on their daily visits and activities at Ikäasema. There are some facts that hinder some citizens from using the services, i.e. serious illnesses, prejudices and unawareness. Some of these obstacles can be removed by giving more information for example in cooperation with local press. It was also foreseen that everybody didn't need or want any social services.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO – KOUVOLALAISTEN SENIOREIDEN HYVINVOINTI ON TÄRKEÄÄ	6
2	HYVINVOINTI	8
	2.1 Hyvinvoinnin moniulotteisuus	8
	2.2 Hyvinvointi ja ikäpolitiikka	10
3	TOIMINTAKYKY JA TOIMIJUUS	11
	3.1 Fyysinen ja psyykkinen toimintakyky	11
	3.2 Sosiaalinen toimintakyky	12
	3.3 Toimintakyky ja toimijuus	13
4	SOSIAALISET VERKOSTOT	16
	4.1 Sosiaalisen verkoston merkitys	17
	4.2 Ryhmät sosiaalisena verkostona	18
	4.3 Osallistuminen	19
	4.4 Osallisuus	20
5	HYVÄ ARKI JA MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ	21
	5.1 Seniorin hyvä arki	21
	5.2 Seniorin merkityksellinen elämä	22
6	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	23
	6.1 Tutkimuskysymykset	23
	6.2 Tutkimusmenetelmä	23
	6.3 Kohderyhmänä Ikäseman seniorit	24
	6.4 Aineiston keruu	25
	6.5 Haastatteluaineiston käsittely ja analysointi	27

7 TULOKSET – SENIOREIDEN NÄKEMYKSIÄ IKÄASEMALLA KÄYMISESTÄ, ESTEISTÄ JA IKÄASEMAN KEHITTÄMISESTÄ	29
7.1 Ryhmähaastatteluihin osallistuneiden taustatiedot	29
7.2 Ikäasemalla käymiseen vaikuttavat tekijät	31
7.3 Ikäaseman vaikutus senioreiden kokemaan hyvinvointiin	37
7.4 Ikäasemalla käymisen esteet	41
7.5 Ikäaseman toiminnan kehittäminen esteiden vähentämiseksi	49
7.6 Haastatteluiden merkitys asiakkaille	52
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	54
8.1 Luotettavuus	54
8.2 Tulosten tulkinta ja kehittämis ehdotukset	57
8.3 Jatkotutkimusaiheet	61
8.4 Pohdinta	61
LÄHTEET	63
KUVAT	67
LIITTEET	68
Liite 1. Haastattelukutsu	69
Liite 2. Teemahaastattelun runko	70
Liite 3. Taustatietojen kyselylomake	71

1 JOHDANTO – KOUVOLALAISTEN SENIOREIDEN HYVINVOINTI ON TÄRKEÄÄ

Kouvolan kaupungin 88 000 asukkaasta n. 10 % on yli 75-vuotiaita, mutta 20 vuoden kuluttua 75-vuotiaiden osuus kasvaa lähes 20 prosenttiin Tilastokeskuksen 2009 väestöennusteen mukaan. Tavoitteena on, että vielä vuonna 2030 ikäihmisistä 70 % asuu omassa kodissaan ja alle 15 % käyttää kotihoidon palveluita. Kaupungissa otetaan vakavasti tarve kehittää hyvinvointipalveluita tukemaan itsenäisesti asuvia senioreita. (Ikäpoliittinen ohjelma 2010.) Ikäasema on osa Kouvolan kaupungin tarjoamia hyvinvointipalveluita. Kouvolan Ikäpoliittisen ohjelman 2009 – 2012 vision mukaan:

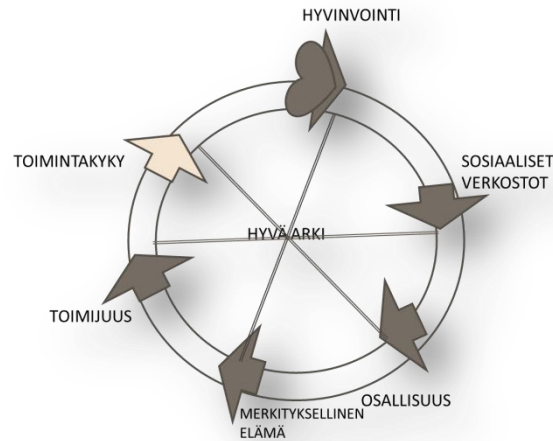
”Ikäihminen elää Kouvolassa terveellistä ja turvallista elämää. Hänen yksilöllisyyttään, elämänkokemustaan ja voimavarojaan kunnioitetaan ja hän ottaa vastuuta omasta elämästään erilaisia valintoja tehden.

Kouvolan kaupunki luo edellytykset ja edistää kaikissa toiminnoissaan ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä tuottamalla laadukkaita ja asiakaslähtöisiä palveluja kuntalaisille oikea-aikaisesti.”

Tähän opinnäytetyöhön on saatu toimeksianto Hyvinvointipalveluiden yksiköltä, joka tekee työtä kuntalaisten toimintakyvyn, terveyden, osallisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyöni lähtökohtana on sama visio. Työn ensimmäinen tavoite oli selvittää Ikäasemalla käymisen esteitä ja mahdollisuuksia niiden poistamiseen. Lisäksi kartoitettiin senioreiden mielipiteitä käymiseen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös osallistaa kuntalaisia ja antaa heille mahdollisuus vaikuttaa mielekkäällä tavalla omien palveluidensa kehittämiseen.

Opinnäytetyössä tärkeimmän roolin saavat seniorit, eivät vanhukset tai vanhuspalveluiden asiakkaat. Seniori-käsite on haastateltujen ihmisten hyväksymä käsite kuvaamaan sitä ikäryhmää, jossa suurin osa on eläkkeellä, mutta jonka silmissä vanhuus on vielä kaukana tulevaisuudessa. Seniorin rinnalla käytetään myös termejä ikäihminen ja ikääntyvä kansalainen, kun korostetaan senioreiden elämänkokemusta ja iän tuomia näkökulmia. Vaikka haastatteluissa oli yli 80-vuotiaitakin osallistujia, ei heistä kukaan mieltänyt olevansa vanhus.

Teoriaosiossa kuvataan seniorin hyvään arkeen vaikuttavia tekijöitä (kts. kuva 1), joiden lähtökohtana on ihmisen hyvinvointi. Hyvinvointi on tässä työssä määritelty senioreita ja heidän elämäänsä ajatellen. Hyvinvointi laittaa ihmisen elämään liikettä.



Kuva 1. Seniorin arjen pyörä. Pyörä pyörii parhaiten, kun kaikki sen osa-alueet ovat kunnossa. Hyvinvointi luo liikettä.

Hyvinvointia kuvataan joskus myös hyvänä arkena. Muut hyvään arkeen vaikuttavat tekijät ovat toimintakyky ja siihen sidoksissa oleva toimijuus sekä sosiaaliset verkostot ja osallisuus yhteiskunnassa. Nämä kaikki luovat ihmiselle ja erityisesti seniorille tuntemuksen merkityksellisestä elämästä, joka liittää kaikki pyörän palaset yhteen.

Suurimmat esteet Ikäasemalla käymiseen ovat senioreiden näkemyksen mukaan vakavat krooniset sairaudet, vuodehoito ja omaishoitajuus. Muiksi esteiksi on nimetty epäsosiaalisuus ja haluttomuus lähteä tutustumaan Ikäaseman toimintaan. Vaikuttaviksi tekijöiksi oli koettu myös poliittiset epäluulot ja tietämättömyys. Ikäasemalla on tutkimustulosten perusteella positiivinen vaikutus sen toimintaan osallistuvien senioreiden hyvinvointiin, ja tämä on syy Ikäasemalla käymiselle. Ikäasema on haastateltujen mielestä parasta, mitä kaupunki voi heille tarjota, ja Ikäasemalla käyminen ehkäisee muiden palveluiden tarvetta ja säästää siten kaupungin varoja.

Tulosten mukaan tiedottamista on edelleen lisättävä erityisesti uusille kohderyhmille kuten Kouvolaan muuttaneille eläkeläisille, leskeksi jääneille ja omaishoitajille. Vertaisohjaajien avulla voidaan lisätä osallisuutta ja osallistumista. Paikallislehdiltä toivotaan säännöllisempää senioreiden elämää koskevaa tiedottamista Ikäasemankin osalta.

Seniorit kokivat päässeensä osallistumaan mieleisellään tavalla ja arvostivat mahdollisuutta kehittää palveluita. Tämän opinnäytetyön avulla asiakaskunnasta saatu kokemusten ja mielipiteiden rikkaus viedään eteenpäin konkreettista hyvinvointipalvelutyötä tekeville ja niistä päättävillä ihmisillä. Vaikka teoria- ja tutkimustieto antavat pohjaa ja oikeutusta päätöksenteolle, eettisen työn pohjaksi tarvitaan aina aitoa kuuntelemista.

2 HYVINVOINTI

”Hyvinvointi kattaa yksilöllisen mielihyvän, onnellisuuden ja hyväksi koetun terveyden, sosiaalisesti kohtuulliseksi määritellyn elintason sekä mahdollisuudet vaikuttaa yhteiskunnan kehitykseen poliittisen kansalaisosallistumisen keinoin” (Ahponen 2010, 267). Suomalaisessa hyvinvointivaltiossa kansalaisten hyvinvointi ei ole riippuvainen ainoastaan yksilön tai perheen omasta toiminnasta tai yhteisöllisyydestä, vaan siihen vaikuttavat myös julkiset palvelut. Hyvinvointipalveluiden pohjana on perustuslaki ja niitä tuottavat kunnat ja valtio. Ihmisellä on ihmisoikeuksienkin perusteella oikeus hyvinvointiin, jokaisella on esimerkiksi oikeus saada ravintoa ja toimia sosiaalisesti (Aaltola 2010, 50).

Vanhusten yksinäisyys ja hoivan puute puhuttaa tänä päivänä entistä enemmän. Pahoinvoinnista ja sen lisääntymisestä kerrotaan mediassa päivittäin. Tilastollisesti yli 60-vuotiaista vain 4 % potee yksinäisyyttä, mutta käytännössä päivittäin 45 000 senioria kärsii ollessaan aivan yksin (Jyrkämä 2003b, 18). Yksinäisyys ei ole este hyvinvoinnille, mutta yhdessä monen muun tekijän kanssa se saattaa aiheuttaa suuria kärsimyksiä. Sosiaalityön on tartuttava senioreiden elämänhaasteisiin ja tuotava esiin elämää kokonaisuutena, ettei ikääntyvien elämä jää vain muiden alojen, mm. sairaanhoidon, alle (Kröger, Karisto & Seppänen 2007, 9). On etsittävä keinoja lievittämään mm. vanhusten mielenterveysongelmia, yksinäisyyttä ja turvattomuutta (Kröger ym. 2007, 13).

2.1 Hyvinvoinnin moniulotteisuus

Hyvinvointi määritellään eri yhteyksissä kulloistenkin arvopohjien mukaan ja hyvinvointi nähdään joko subjektiivisesti tai objektiivisesti. Hyvinvointi lähtee ihmisestä itsestään, hänen hyvänolon ja tyytyväisyyden tunteistaan. Näin on totuttu ajattelemaan jo Aristoteleen hyvyyden filosofian pohjalta. (Ollila 2011; Niemelä 2010a, 16.) Hyvinvointiin tarvitaan myös objektiivinen hyvinvointi: materiaallinen, tarpeita tyydyttävä ja tavoitteita vastaava toiminta (Laitinen 2008, 40). Hyvinvointi on sidoksissa yhteiskunnan rakenteisiin ja ihmisen omaan toimintaan (Niemelä 2010a,16).

Laitinen (2008, 40–41) on perustellut todellista hyvinvointia Razilta lainaamallaan teoriolla, jonka mukaan täysisydämisesti ja onnistuneesti toteutetut arvokkaat aktiviteetit biologisten tarpeiden tyydyttämisen rinnalla muodostavat ihmisen hyvinvoinnin.

Hyvään elämään tarvitaan siis muutakin kuin terveydelliset elementit. Mutta yhteiskunnallisesti ajateltuna hyvinvointi kyseenalaistuu, mikäli yhden hyvinvointi vähentää toisen ihmisen hyvinvointia kilpailun tai oman edun tavoittelun kautta (Laitinen 2008, 34–35). Hyvinvointiin tarvitaan tästä syystä myös ulkopuolista ohjausta ja tukea valtiotalon, kunnan tai yhteisön kautta (Niemelä 2010a, 16).

Pauli Niemelä (2010a, 29) on tutkinut Allardtin tarvelähtöistä sosiologista hyvinvointimallia ja vienyt mallin siitä eteenpäin korostaen ihmisen omaa toimintaa hyvinvoinnin taustalla. Allardtin (1976) mukaan hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat elintaso tai omistaminen (having), yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet (loving) ja olemassaolo (being). Niemelä on esittänyt toimintaperustaisen hyvinvointimallin, jossa Allardtin esittämät hyvinvoinnin ulottuvuudet on korvattu inhimillisen toiminnan tasoilla being, having, doing ja toiminnan perusulottuvuuksilla aineellinen, sosiaalinen ja henkinen.

Jokainen toiminnan taso sisältää toiminnan kaikki ulottuvuudet, oleminen aineellisella tasolla eli taloudellinen turva ja varmuus, sosiaalisella tasolla eli sosiaalinen turva ja varmuus sekä henkisellä tasolla. Samoin omistamiseen kuuluu Niemelän (2010b) mukaan myös sosiaalinen ja henkinen taso, puhutaanhan henkisestä pääomastakin kuvattaessa esimerkiksi ihmisen koulutusta. Tekemisen taso on hyvinvoinnin kannalta keskeinen merkityksellisin. Toimintaa korostava hyvinvointikäsitelmä korostaa osallisuuden ja yhteiskunnalliseen toimintaan osallistumisen merkitystä ihmisen hyvinvoinnissa. (Niemelä 2010a, 29; Niemelä 2010b.) Tämä huomioidaan nykyään sosiaali- ja vanhustyössä. Hyvinvoinnin pohjaksi ei riitä rahat ja terveys, tarvitaan myös toimintaa.

Hyvinvoinnin lisääminen on sosiaalityön yleismaailmallinen yhteinen tavoite, joka määrittelee sosiaalityön tehtäväkenttää. Sen mukaan hyvinvointi lisääntyy mm. ihmissuhteita ja elämänhallintaa parantamalla sekä tukemalla ihmisen itsenäistä elämää. Yhteiskunnan järjestelmät mahdollistavat sosiaalityön tekemisen ja ihmisten hyvinvoinnin lisääntymisen. (IFSW 2010.)

Hyvinvointi voidaan määritellä myös taloudellisista ja terveydellisistä näkökulmista, kulttuurin säilyttämisen kannalta tai filosofisessa mielessä Aristoteleen mietteistä. Tässä keskityn lähinnä ikääntyvän ihmisen mahdollisuuksiin turvata omaa hyvinvointiaan erityisesti sosiaalisin keinoin ja niihin puitteisiin, joilla kunnalliset hyvinvointipalvelut voivat tätä tarvetta tukea. Hyvinvointi on näissä puitteissa lähes ihmisoikeuskysymys. Jokaisella on oikeus hyvään arkeen ja hyvään ihmiselämään. Ei riitä, että

turvataan ihmisen perustarpeet, jokaiselle on tarjottava mahdollisuus päästä itselleen parhaaseen tilaan tai toteuttamaan niitä tavoitteita, jotka kullekin ovat ihmisarvoisen elämän edellytyksiä. (Aaltola 2010, 51.) Tällöin päästään keskustelemaan toiminnallisuudesta ja ihmisen toimintakyvyn vaikutuksesta siihen.

2.2 Hyvinvointi ja ikäpolitiikka

Hyvinvointivaltion on epäilty horjuttavan yhteiskunnan sosiaalista pääomaa lisäämällä yksin selviämisen vaateita ja vähentämällä yhteisöllisyyttä. Toisaalta hyvinvointiyhteiskunnasta on löydettävissä julkisten palveluiden mahdollisuudet tukea ja kasvattaa sosiaalisia verkostoja lisäämään kansalaisten hyvinvointia silloinkin, kun yksilöllä ei ole itsellään edellytyksiä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Hyvinvointivaltion periaatteisiin kuuluu yksilön oikeus hyvinvointiin ja julkishallinnon velvollisuus tuottaa sitä kaikille tasavertaisesti. (Aaltola 2010, 63.)

Osana hyvinvointipolitiikkaa tutkitaan nykyään myös ikääntymispolitiikkaa. Lääketieteellisessä mielessä vanhuuskäsitettä pidetään raihnaisuuden ja sairauksien kuvauksena, kun taas sosiokulttuurinen vanhuuskäsite kuvaa ikääntymistä vanhuuden moninaisuutena, vahvuuksina ja voimavaroina. Oletuksena on vanhenevan sukupolven aktiivisuuden ja omatoimisuuden sekä itsenäisen elämisen lisääntyminen, vaikka samalla odotetaan ikääntyvien antavan tilaa työssä ja luottamustoimissa nuoremmille sukupolville. (Seppänen & Koskinen 2010, 388–390.) Kuntien ikäpoliittiset ohjelmat ohjaavat valtion kunnille myöntämiä varoja osana hyvinvointivaltioajatus. Kuntien rooli hyvinvoinnin tuottajana onkin lisääntynyt viime vuosikymmeninä, ja tästä syystä myös vanhuspoliittinen kritiikki kohdistuu entistä enemmän kuntatasolle. (Niiranen 2010, 96–97.)

Ikäihmisten hyvinvoinnin tarpeet on alettu ymmärtää kuten muidenkin tarpeet. Pelkkä hoiva ja perustarpeiden ylläpito ei riitä, tarvitaan ihmistä ja ihmisarvoa kunnioittavia mahdollisuuksia ja senioreiden toiveiden kuulemista. Seppäsen ja Koskisen (2010, 414) mukaan tulevaisuuden suurin haaste on selkeyttää valtion, kunnan, ikääntyneiden itsensä ja heidän omaistensa roolit ja vastuut ikääntymispolitiikan eri saroilla. Ikäpolitiikkaan liittyy olennaisena osana vanhenevan väestön toimintakyky, sen aleneminen tai vahvistaminen ja siihen varautuminen.

3 TOIMINTAKYKY JA TOIMIJUUS

Toimintakykyä arvioitaessa tai tutkittaessa se jaetaan yleensä kolmeen osaan: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Hyvinvointiin vaikuttavat nämä kaikki osa-alueet yhdessä, ja ne ovat tiiviisti sidoksissa toimintaympäristöön ja ihmiseen itseensä toimintakyvyn hyödyntäjinä. Yksilön toimintakykyä laajempi tutkimusalue on potentiaalinen toimintakyky ja toimijuus. (Jyrkämä 2007, 197–198.)

3.1 Fyysinen ja psyykinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky merkitsee kykyä selviytyä päivittäisistä arkitoiminnoista, esimerkiksi liikkumisesta paikasta toiseen, peseytymisestä ja pukeutumisesta. Liikunta vaikuttaa ikäihmisten fyysisen toimintakyvyn perustekijöihin kuten lihasvoimaan ja liikkuvuuteen. Arki- ja hyötyliikunnan merkitys ikäihmisten omatoimisen selviytymisen edistämässä on tärkeää. Fyysisen toimintakyvyn säilymiseen vaikuttaa paljon sairauksien määrä ja rajoittavuus sekä ympäristön vaikutukset. Toimintakykyä voitaisiin parantaa ja ylläpitää omilla toimilla, mutta jostain syystä vanhetessa herkemmin hyväksytään toimintakyvyn heikkeneminen eikä muutoksiin puututa riittävän ajoissa tai ollenkaan. (Hervonen ym. 1998, 126–133; Blomqvist & Hovila 2005, 17.)

Fyysinen toimintakyky on yksi psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäjä. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu ihmisen itsenäisyyden, itsearvostuksen ja sopeutumiskyvyn näkökulmat. Kun pystyy liikkumaan ja hallitsemaan elämänsä niin fyysisesti kuin toiminnallisestikin, saa vahvistusta omalle mielenterveydelleen. Iän mukanaan tuomat univaikeudet ovat nekin henkisesti kuormittavia. Levon ja liikunnan tasapaino luo yleistä elämän tasapainoa. (Eloranta & Punkanen 2008, 104–105.)

Ikäihmisten yksinäisyys on hyvin tiedostettu ongelma, mutta kaikki yksin olevat eivät ole yksinäisiä. Eloranta ja Punkanen (2008, 106–107) arvioivat n. 10 prosenttia ikäihmisistä kärsivän yksinäisyydestä ja sen tuomista peloista. Palveluyksiköissä asuvista yksinäisyyttä potee jopa yli puolet vanhuksista (Blomqvist & Hovila 2005, 53). Muita pelonaiheita ovat sairastuminen ja oman liikuntakyvyn menettäminen, mihin liittyy suuri kaatumisten pelko. Kaatumisen pelko tai rajoittunut liikuntakyky voi jopa aiheuttaa täydellisen eristäytymisen sisätiloihin ja omaan kotiin.

Toimintakykyyn kuuluu myös henkinen hyvinvointi. Se vaikuttaa vahvasti siihen, miten ikäihminen kokee elämänsä ja selviytymisensä arjessa. Henkistä toimintakykyä tukevia, ns. ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä voidaan toteuttaa kaikilla elämän osalualueilla. Liikunta, terveelliset elämäntavat ja omatoiminen terveydenhoito edistävät fyysistä toimintakykyä, osallistuminen ja toiminta mielenterveyttä. Toimintakykyä tuetaan myös kulttuuritoiminnalla (Ikäpoliittinen ohjelma 2010, 13). Fyysistä terveyttä pidetään jossain määrin antoisan elämän edellytyksenä ja sairauden pelko vähentää henkistä toimintakykyä sekä luottamusta oman selviytymiskyvyn pysyvyyteen. (Karisto, 2005, 39–41.)

3.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky kuvaa (vanhenevan) ihmisen ja hänen sosiaalisen toimintaympäristönsä suhdetta sekä vuorovaikutussuhteiden olemassaoloa ja sen ylläpitämistä. Jyrkämä (2003a, 95 ja 2007, 200) on yhdistänyt eri teoreetikkojen määritelmät yhteen siten, että sosiaalista toimintakykyä määrittelevät sekä yksilö aktiivisena toimijana ja osallistujana että yhteisö tai ympäristö, jonka kanssa yksilö on vuorovaikutuksessa. Sosiaalista toimintakykyä on vaikeampi hahmottaa ja mitata kuin fyysistä toimintakykyä, vaikkakin esimerkiksi vanhustyössä käytetään nykyään päivittäisen selviytymisen arviointia tutkittaessa yleistä toimintakykyä.

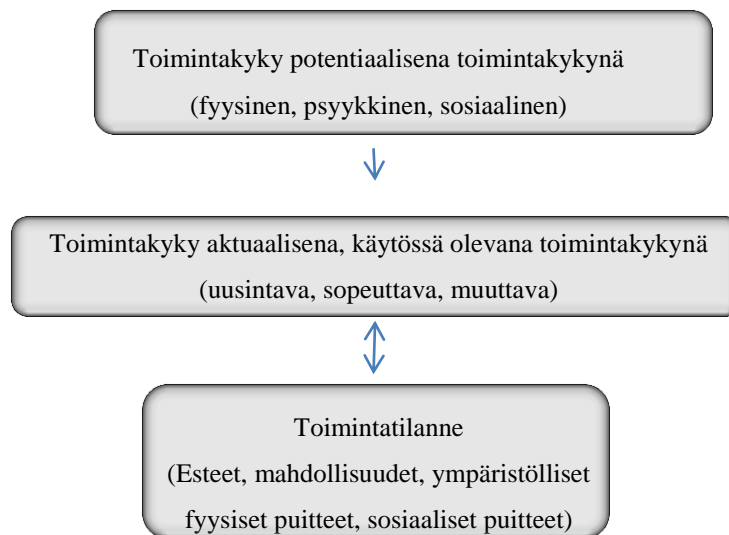
Terveydellisestä näkökulmasta toimintakykyyn ajatellaan ensisijaisesti kuuluvan fyysinen ja psyykinen puoli, joiden ongelmat aiheuttavat sosiaalisia rajoitteita. Kinni (2007, 222–223) on haastatellut vanhuspalveluiden ammattilaisia ja yhdistänyt tekemänsä tutkimuksen perusteella sosiaaliseen toimintakykyyn myös omaisten ja muun sosiaalisen verkoston sekä sosiaaliturvan ja sosiaalipalveluiden tärkeyden. Haasteena sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnissa on huomioida myös asiakkaan subjektiivinen näkemys ja kokemus omasta selviytymisestä.

Jyrkämän (2003a, 94–95) mukaan sosiaalista toimintakykyä on tutkittu erityisesti sosiologiassa ja yhteiskuntatieteissä laajemmalla näkökannalla osana elämänlaatua ja hyvinvointia. Aihetta voitaisiin laajentaa sosiaalisen pääoman pohdintaan ja elämänpolitiikkaan saakka. Tässä työssä ei tutkita, miten toimintakyvyn rajoitteet heikentävät sosiaalista toimintakykyä, vaan nähdään muuttuva toimintakyky elämää muuntavana ja sopeuttavana elementtinä. Sosiaalista toimintakykyä tarkastellaan siltä pohjalta, mi-

ten se vaikuttaa ihmisen valintoihin ja omiin kokemuksiin toimijuudesta sosiaalisen verkon osana.

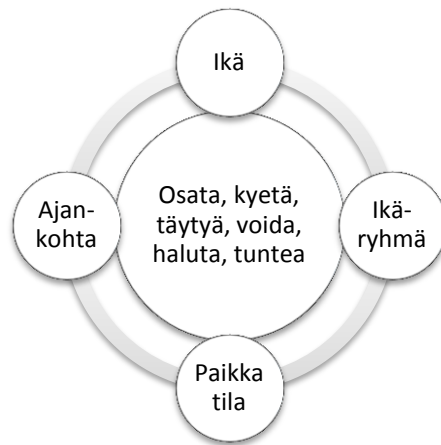
3.3 Toimintakyky ja toimijuus

Toimijuus kuvaa ihmisen potentiaalista eli objektiivista ja käytettävissä olevaa eli aktuaalista toimintakykyä sosiaalisessa verkostossa ja erilaisissa tilanteissa (Jyrkämä 2003a, 98). Toimijuutta hahmottamalla selvitetään vanhenevan ihmisen edellytyksiä osallistua järjestettyyn toimintaan tai toimia osana yhteiskunnan tarjoamaa sosiaalista verkostoa.



Kuva 2. Käytettävissä oleva toimintakyky suhteessa potentiaaliseen toimintakykyyn ja toimintatilanteeseen (Jyrkämä 2003a; 98)

Kuvan 2 mukaisesti käytössä olevaan toimintakykyyn vaikuttavat fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten edellytysten lisäksi toimintatilanteet esteineen, mahdollisuuksineen ja puitteineen. Ihminen joutuu sopeuttamaan toimintakykyään eri elämänvaiheissa ympäristön ja sosiaalisten suhteiden muuttuessa. Lisäksi on huomioitava ihmisen muuttuva motivaatio ja halu tehdä erilaisia asioita. Tätä kuvaavat Jyrkämän (2003a, 99; 2007, 207) kehittämät toiminnan modaliteetit kuvassa 3: haluta, osata, kyetä, tyytyä sekä voida ja tuntea.



Kuva 3. Toiminnan modaliteetit eri yhteyksissä (Jyrkämä 2007, 207)

Osaaminen on jotain pysyvää, jonka ihminen on oppinut elämänsä aikana. Kykeneminen voi liittyä esimerkiksi väliaikaiseen sairastumiseen tai muuttuneeseen ympäristöön, jossain ympäristössä hän ei kykene, vaikka osaakin. Isossa tilassa ei kykene osallistumaan keskusteluun, vaikka osaakin toimia ryhmätilanteissa yleensä. Eri ikävaiheissa ihminen myös haluaa eri asioita. Tähän viittaa ajatus kolmannen iän kulttuurin muodostumisesta, ns. suuri sukupolvi haluaa tätä tai tätä. Aika muuttaa haluja ja kykyjä sekä vähitellen myös osaamista. (Jyrkämä 2003a, 100.) Eri ihmiset suhtautuvat eri tavoin siihen, täytyykö heidän kyetä johonkin, onko pakko sopeutua.

Aktuaalinen toimintakyky liittyy palveluiden saatavuuteen ja ikäihmisten haluun lähteä eri paikkoihin palveluiden piiriin. Asuminen, liikkuminen, palveluiden saatavuus yms. arkielämän toiminnot ovat sidoksissa rakenteelliseen elinympäristöön (Ruonakoski 2004, 19). Seniorin on siis esimerkiksi haluttava lähteä kotoaan, kyettävä liikkumaan, tunnettava turvalliseksi liittyä uuteen ympäristöön. Hän voi myös kokea, ettei hänen tarvitse eikä hän osaa kulkea julkisilla kulkuneuvoilla ja hän haluaa jäädä kotiin. Haluamiseen ja kykenemiseen voidaan vaikuttaa julkisilla palveluilla ja erilaisin tukitoimin.

Palveluiden saavutettavuus kuvaa ihmisen mahdollisuuksia käyttää olemassa olevia palveluita. Saavutettavuus tarkoittaa vaivaa, jonka ihminen joutuu kokemaan päästäkseen palveluiden pariin tai hankkiakseen tarvitsemansa tuotteet. Ihminen kokee palveluiden olevan helposti saatavilla, mikäli hänen omat ominaisuutensa ja ympäristötekijät helpottavat palvelun hankintaa. Ympäristötekijöitä ovat mm. palveluyksikön sijainti, matkan pituus, esteettömyys ja kulkemisen miellyttävyys. (Ruonakoski 2004, 43.) Hyvään saavutettavuuteen kuuluvat lyhyet esteettömät matkat tai räätälöity kuljetus-

palvelu sekä palveluiden helppokäyttöisyys erityisesti, mikäli yksilöllä on toimintarajoitteita. Avopalveluita kehitettäessä ei siis riitä palvelun sisällön kehittäminen vaan on kiinnitettävä huomiota myös fyysiseen ympäristöön. (Ruonakoski 2004, 62.)

Kouvolassa ikäihmisten ja yleensäkin kulkemisen esteettömyyteen on kiinnitetty huomiota jo pidemmän aikaa. Myös Ikäaseman sijainti aivan ydinkeskustassa palvelulinjan toimintapiirissä on merkittävä tekijä. Lähellä asuville asukkaille päivittäinen kulku Ikäasemalle on osa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Kaupungin vanhuspalvelut tekee tiivistä yhteistyötä teknisten palveluiden kanssa, sillä rakennetun ympäristön toimivuuden, palveluiden saavutettavuuden ja esteettömyyden on todettu olevan tärkeä osa osallisuuden tukemista ja esteettömyyttä (Ikäpoliittinen ohjelma 2010, 14).

Petri Ruuskasen mukaan on lisättävä toimijoita yhdistäviä verkostoja, jotta elinolojen parantamisen kannalta toimivat ideat saadaan leviämään. Kansalaisten kokiessa kuuluvansa hyvinvointipalveluiden vastavuoroisen toiminnan piiriin, lisääntyy jäsenten riskinottokyky ja yhteiskunnan toimintakyky. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta ja normatiivista osallistumista yhteiskuntaan. (Ruuskanen 2002, 22–23.)

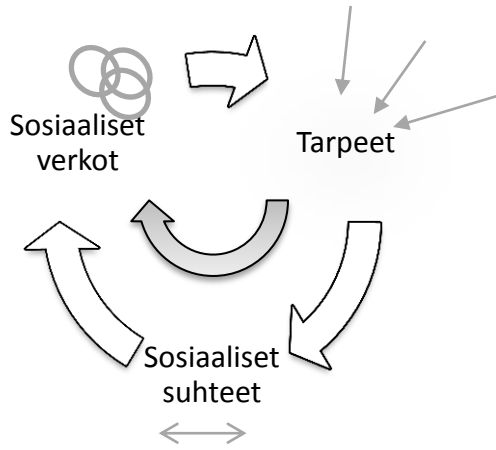
4 SOSIAALISET VERKOSTOT

Sosiaalinen verkosto on olennainen osa ihmisen elämänhallintaa, se lisää ihmisen sosiaalista toimintaa ja on merkittävä tekijä hyvinvoinnin tuottajana. Sosiaalinen kanssakäyminen tai sen väheneminen vaikuttaa vanhenevan ihmisen haluun tehdä jotain oman hyvinvointinsa lisäämiseksi, se kasvattaa tai vähentää ihmisen kykyä lähteä liikkeelle ja osallistua (Jyrkämä 2007, 209–210). Sosiaaliset verkostot antavat sekä suoraa että välillistä tukea. Sosiaalinen tuki lieventää elämänhallintaa uhkaavia riskitekijöitä. Sosiaalinen tuki voi olla kannustusta, huolenpitoa, tiedonsaantia tai konkreettista apua. (Kotakari & Rusanen 1996, 178–179.)

Sosiaalinen verkosto jaetaan eri tutkimuksissa ja teorioissa yleensä kahteen eri tasoon. Ensimmäinen taso on informaali, epävirallinen eli ensisijainen verkosto. Tämän muodostavat yksilön perhe, suku, ystävät ja ainakin aikaisemmin naapurit. (Kotakari & Rusanen 1996, 178.) Toinen taso on virallinen eli toissijainen verkosto. Toissijainen verkosto voidaan jakaa oma-apuryhmien verkostoon eli vertaistukeen, vapaaehtoistyön ryhmään ja viranomais- tai ammattilaistyöntekijöiden ryhmään. Näitä virallisia verkostoja kutsutaan formaaleiksi verkostoiksi.

Sosiaalisen verkoston muodostavat ihmisen kaikki sosiaaliset suhteet (Kotakari & Rusanen 1996, 178–179). Sosiaalinen verkko on eräänlainen suhdepotentiaali. Sosiaalista elämää tukee tieto siitä, että on olemassa joku verkkoreservi, johon voi kuulua ja jota on mahdollista käyttää hyväkseen tarvittaessa tai jonka kanssa voi olla vuorovaikutuksessa ainakin joskus. (Marin 2003, 74.)

Sosiaalisten verkkojen taustalla oleva ajatuskulku näkyy kuvassa 4: ihminen tarvitsee toista ihmistä eri syistä ja verkot saavat merkityksensä taustalla olevista tarpeista. Tarpeet näkyvät ihmisten välisissä sosiaalisissa suhteissa, jolloin ne organisoituvat enemmän tai vähemmän pysyviksi ja näkyviksi verkoiksi. (Marin 2003, 72–73.) Yhteiskunnan näkökulmasta on tärkeää antaa kansalaisten itsensä määrittellä tarpeensa ja luoda niiden pohjalta verkkoja eikä määrittellä passiivisen kansalaisen puolesta tarpeita ja luoda näiden mukaisia virallisia (formaaleja) verkkoja (Marin 2003, 73).



Kuva 4. Tarpeet, sosiaaliset suhteet ja verkot antavat merkityksen toinen toisilleen (Asialähde: Marin 2003, 72–73).

4.1 Sosiaalisen verkoston merkitys

Verkon ja verkoston merkitys ikäihmiselle voi muodostua esimerkiksi siitä, miten ihminen nähdään omassa lähiverkossaan, auttamisverkossaan ja osana yhteiskunnan verkostoa. Ongelmaperustainen passiivinen näkökulma antaa verkolle aivan eri merkityksen kuin voimavaroja korostava ja toimintakykyä tukeva arvostava toimintaympäristö. Verkoston muuttuminen on väistämätöntä, ja se koskettaa ikäihmistä monella tapaa. Usein verkosto supistuu ja muuttuu elämänvaiheiden myötä paikallisemmaksi ystäväsuhteiden ja työelämän väistyessä. (Marin 2003, 78.) Esim. lasten perheiden laajeneminen ja viranomaisverkostojen mukaantulo saattaa pelottaa tai hämmentää.

Verkoston oleellinen osa vuorovaikutus vaatii yleensä myös vastavuoroisuutta ja tasa-arpuisuutta, mitä ei aina ehkä nähdä yhteiskunnan järjestämässä palveluissa. Vuorovaikutuksen ei tarvitse olla samanlaista eri jäsenten kesken, mutta on tärkeää, että verkoston jäsenet havaitsevat toinen toisensa merkityksen. (Marin 2003, 77.)

Verkoille on annettu suuri arvo niiden aitouden ja vapaaehtoisuuden vuoksi. Verkko voi olla ihmisen arkea aktivoiva toimintaverkko tai häntä tukeva suojaverkko. Sosiaaliset verkot ja näiden muodostamat verkostot toimivat ihmisen suojakilpenä erilaisia uhkia ja vaaroja vastaan. (Marin 2003, 73.) Verkostoon liittyy aina tiettyä ketjumaista synergiaa. Ketju kestää suurempaa taakkaa kuin sen yksittäinen lenkki.

Hyvinvointiyhteiskuntaa on kritisoitu sosiaalisten verkostojen tuhoamisesta, perheyhteisöjen hajoamisesta ja naapuriavun tarpeettomaksi tekemisestä. Edelleen tarvitaan

vastavuoroista yhteistoimintaa ja vaihtoon perustuvaa toisten tukemista. Ihmisten hyvinvointiin vaikuttaa paljon se, millaisiin yhteisöihin he kuuluvat ja mihin toimintaan osallistuvat. (Kotakari & Rusanen 1996, 178–179.) Ikääntymispolitiikan tavoitteena on lisätä sukupolvien välisiä verkostoja ja luoda ns. ikäintegroitua yhteiskuntaa, joissa vanhenevien kansalaisten aktiivisuutta arvostetaan ja ikäryhmien välistä yhteistyötä lisätään. Koko kunta halutaan saada mukaan ikääntyvien asiaan. (Seppänen & Koskinen 2010, 400.)

4.2 Ryhmät sosiaalisena verkostona

Sosiaalisesta verkosta muodostuu ryhmä silloin, kun verkkoa tiivistetään, sille annetaan aika ja paikka ja kenties myös johtaja tai vetäjä. Verkkoon ja verkostoon voi kuulua jopa tietämättään, eikä se yleensä sido itseensä. Ryhmä on kiinteä, määrättyä joukkoa koskeva tiivistymä. Ryhmä on yleensä kaikille siihen kuuluville sama, tietoinen joukko yhteisen toiminnan tai tavoitteen ympärillä. (Marin 2003, 73–74.)

Ryhmätoiminnalla on suuri merkitys seniori- ja erityisesti vanhustyössä. Toimintakykyä ylläpitävä toiminta on yleensä ryhmämuotoista sekä kustannussyistä että sen monimuotoisuuden vuoksi. Esimerkiksi suositut jumppa- ja muut liikuntaryhmät lisäävät fyysisen toimintakyvyn lisäksi sosiaalista toimintakykyä ja keskusteluryhmissä tuetaan myös psyykkistä hyvinvointia ja annetaan mahdollisuus käsitellä muitakin iän lisääntyessä tulevia elämänmuutoksia. (Blomqvist & Hovila 2005, 22.)

Vanhustyössä suljetut ryhmät on koettu tehokkaammaksi kuin avoimet ryhmät, joihin voi tulla mukaan kuka vain ja milloin vain. Suljetun ryhmän vahvuus on luottamuksen luomisessa, tunteiden käsittelyn hyväksymisessä ja voimaantumisessa. Ryhmä voi alkaa elää omaa elämäänsä. Tällainen ryhmä on haaste sen perustajalle, tavoitteiden ja ryhmäläisten on oltava mahdollisimman homogeenisia, eikä ryhmä toimi, elleivät osallistujat ole motivoituneita ja sitoutuneita. (Blomqvist & Hovila 2005, 22.)

Vertaisryhmät ja oma-apuryhmät ovat merkittävä ryhmätoiminnan muoto. Ryhmä saa alkunsa joko samoin kokevien tai samassa elämäntilanteessa olevien omasta aloitteesta tai sen voi kutsua koolle esim. kunnallisia palveluita tuottava yksikkö tai seurakunta. Ryhmän tarve voi syntyä esim. määrättyssä tilanteessa olevien tyytymättömyydestä julkisia palveluita kohtaan. Ryhmän suurin merkitys on kokemusasiantuntijuudessa, toistensa tukemisessa ja avoimessa keskustelussa. Joissain tilanteissa tällainen ryhmä

voi toimia myös oman asiansa tiedottajana ja edunvalvojana. Ryhmissä voidaan luoda uusia arkipäivän malleja ja selviytymisstrategioita. (Matthies, Kotakari & Nylund 1996, 251–252)

Verkostot ovat jossain määrin sivuuttaneet ryhmätoimintaa nykyisessä kiireisessä ja yksilöllisyyttä korostavassa yhteiskunnassa. Kaikki eivät koe tarvitsevansa säännöllistä toistuvaa ja jossain määrin sitovaa toimintaa, vaan haluavat ylläpitää sosiaalisia suhteitaankin ilman rajoitteita tai muiden asettamia ohjeita. (Marin 2003, 74.)

4.3 Osallistuminen

Kunnan on huolehdittava kuntalaisten tiedottamisesta ja järjestettävä kaikille mahdollisuus osallistua esimerkiksi demokraattiseen päätöksentekoon äänestämällä, osallistumalla kuulemistilaisuuksiin ennen päätöksentekoa tai oma-aloitteiseen kunnan järjestämään toimintaan. Kuntalain 27. § mukaan kunnanvaltuuston on järjestettävä kaikille kuntalaisille edellytykset osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. (Niiranen 2010, 101–102.) Osallistuminen tarkoittaa myös osallistumista omien palveluiden suunnitteluun hyvinvointipalveluiden asiakkaana. Jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseen ja sen kertomiseen omien taitojensa ja kykyjensä mukaan. Perustuslain mukaan kansalaisilla on oikeushyvään hallintoon ja mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. Tämä edellyttää tiedottamista myös yhteiskunnallisista päätöksistä ja niiden vireilläolosta, ei ainoastaan yksittäisen ihmisen asian hoitamisesta. (Niiranen 2010, 103.)

Kansalaistoiminta ja yhdessä toimiminen ovat hyvinvoinnin keskeinen osa-alue, toteuttavathan ne sosiaalista ulottuvuutta Niemelän (2010, 29) kuvaamalla toiminnan tasolla (kts. kappale 2.1). Kuuluminen johonkin ryhmään vähentää yksinäisyyden riskiä ja tarpeettomuuden tunnetta (Nivala 2010, 207). Kunnan omat tavoitteet hyvinvoinnin ja kansalaisten tasa-arvoisen kohtelun lisäämiseksi eivät saa jäädä järjestöjen tavoitteiden alle. Kansalaisten osallistumismahdollisuuksien lisääminen ja järjestötoiminnan vahvistaminen on hyväksi, mutta kunnan on varmistettava myös niiden edut, jotka eivät kuulu mihinkään järjestöön. Parhaat tulokset saadaan useimmiten hyvin arkisesta ja käytännönläheisestä toiminnasta, ei itse verkostoista. Päätöksenteossa on hyväksyttävä kansalaisten erilaiset tarpeet ja tavoitteet ja ristiriitaisetkin mielipiteet. (Möttönen 2002, 132–134.)

4.4 Osallisuus

Osallisuuden kokemisen edellytyksenä on Lowndesin (2005) mukaan osallistuminen sekä vaikuttamisen ja kuulluksi tulemisen kokeminen. On oltava myös mahdollisuus olla osa yhteisöä, on saatava kansalaisuuden kokemus lähiympäristössä. (Niiranen 2010, 103.) Seniorikansalaisille osallistumisen ja osallisuuden kokemuksia – niin hyviä kuin huonojakin – on kertynyt paljon, joten kuulluksi tulemiseen ja osallisuuden kokemiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota (Niiranen 2010, 102). Osallisuutta on tuettava myös asumista ja elinympäristöä tukemalla (Tedre 2007, 112).

Vanhimmat kansalaiset kokevat osallisuuden vajetta myös informaatioteknologian yleistymisen myötä; ikääntyville syntyy tunne, että tietotekniikka syrjäyttää ihmisen äänen. Tietotekniikkaa kehitettäessä herkästi unohdetaan senioreiden tarpeet ja elämänlaadun vaatimukset. Toisaalta seniorikansalaiset saavat yhtäläiset mahdollisuudet osallistua sosiaalisen median kautta kuin nuoremmatkin. Voidaan myös ajatella sähköisen tiedonkulun lisäävän vanhemman sukupolven keskinäistä yhteyttä ja sosiaalisia suhteita ystäviinsä ja perheisiinsä fyysisten yhteyksien vähetessä. (Seppänen & Koskinen 2010, 397.) Näinkin voidaan luoda uusia osallisuuden kokemuksia ja lisätä elämän mielekkyyttä.

5 HYVÄ ARKI JA MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ

Hyvä arki on tieteellisesti varsin uusi termi. Usein puhutaankin rinnakkain hyvinvoinnista ja hyvästä arjesta, toinen on toisen edellytys. Hyvää arkea on määritelty osittain sosiaalisen toimintakyvyn ja toimijuuden kautta. Hyvää arkea ei voida mitata päivittäisistä toiminnoista selviytymisen ADL-mittarilla (Activity of Daily Life) tai ennako-oletuksilla. Hyvän arjen määrittely on aloitettava ihmisestä itsestään ja hänen omasta hyvän arjen kokemuksesta. Hyvän arjen kokemukset rakentavat merkityksellistä elämää.

5.1 Seniorin hyvä arki

Hyvään vanhenemiseen kuuluu vanhenevan hyvä arki. Vanhenevan hyvän arjen pohjan muodostaa hyvinvoinnin aineellisten perustekijöiden turvaaminen. Sen lisäksi tarvitaan toimijuuden (osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen, voimisen ja tuntemisen) toiminnallista ja kokemuksellista yhteensovittamista ja yhteensopivuutta sekä elämän eheyttä. (Jyrkämä 2008.)

Arki on jotain, joka on ihmiselle välittömästi läsnä ja siten vastapainona instituutioiden maailmalle ja ei-yhteiskunnallisille rakenteille. Arkea pohdittaessa syntyy näin jaottelu elämismaailman ja systeemin välille, jossa elämismaailma kuvaa ihmisen arkea ja systeemi tarkoin ohjelmoitua hallinnollista järjestelmää, esim. valtiota ja taloutta. Vanhuspalveluissa törmätään juuri tähän rajapintaan, matalan kynnyksen avopalveluissa ollaan vielä elämismaailman puolella, mutta jo kotipalvelun mukaan tullessa joudutaan syvemmin mukaan systeemiin. (Rajaniemi 2007, 29.)

Seniorin arki voidaan jaotella toimintakyvyn ja toimijuuden puitteissa ei- kotikeskeiseen arkeen (kolmas ikä) ja kodin piiriin rajautuvaan arkeen (neljäs ikä). Viidennen iän laitosarjesta voidaan puhua vanhusten arkena. Samalla on kuitenkin huomioitava yksilöllisten elämäntapojen, elämänkulun ja muuttuneiden tilanteiden vaikutukset arkeen. (Rajaniemi 2007, 29.) Erityisesti neljännen iän arjessa toimintakyvyn ehkä heiketyssä on varmistettava seniorin mahdollisuus huolehtia omasta vapaudesta ja itsemääräämisoikeudesta (Rajaniemi 2007, 33).

5.2 Seniorin merkityksellinen elämä

Arki muuttuu omien valintojen kautta, mutta myös elämänpiirin muuttuessa. Monelle suurimman muutoksen tuo eläkkeelle jääminen ja sen myötä toimintaympäristön ja sosiaalisen verkoston pieneneminen. Tosin tulevaisuudessa yhä useampi seniori on hyväkuntoinen ja aktiivinen toimija eläkkeelle jäädessään. (Ruonakoski 2004,11.) Suuremmaksi kysymykseksi muodostuu elämän mielekkyyden ja arjen tyytyväisyyden säilyttäminen. Arjen merkityksellisyys korostuu turvallisuuden, elämän ennustettavuuden ja identiteetin jatkuvuuden osalta. Ihmisen oma rooli on merkittävä omien voimavarojen hyödyntämisen kannalta. Nämä näkökohdat on huomioitava erityisesti elämän muutoskohdissa ja palveluntarpeen lisääntyessä. (Rajaniemi 2007,29.)

Fyysisetkin esteet ovat voitettavissa, mikäli sosiaaliset suhteet ja henkinen vireys ovat kohdallaan. Aaltolan (2010, 51) mukaan vanheneva ihminen elää hyvää ja arvokasta elämää silloin, kun hänen perustarpeidensa tyydyttämisen lisäksi pyritään tilaan, jossa ihmisen potentiaali pääsee parhaiten esiin. Tätä tukee myös Kouvolan kaupungin tavoite antaa ikäihmisten asua omalla asuinpaikallaan mahdollisimman pitkään. On ymmärretty fyysisen asuinympäristön merkitys henkisen toimintakyvyn kannalta. (Ikäpoliittinen ohjelma 2010.) Eri kuntien maankäytön suunnitelmissa ja kaupunkiohjelmassa onkin huomioitu ikääntyvien kasvava palveluiden tarve. Keskustoihin sijoitetaan runsaasti palveluasuntoja, joihin on saatavissa tarvittavat kodinhoitopalvelut ja joista pääsee esteettä muiden palveluiden pariin. (Ruonakoski 2004, 61–62.)

Elämän mielekkyyden vähenemistä kuvastaa myös nykyinen poukkoileva tai prosesseihin jaettu elämäntyyli. Suurten ikäluokkien elämä on ollut muutoksesta toiseen siirtymistä. Hyvinvointiin liittyviä asioita, ihmissuhteita, terveellisiä elintapoja ja terveyttä, pidetään tärkeinä, mutta niihin ei sitouduta. Halu elää tasapainoista ja tervettä elämää on suuri, mutta keinot vähissä. Yhtenä keinona tasapainon löytämiseen Kimmo Jokinen (2002, 61–62) esittää yhteisöllisyyttä. Oma identiteetti löytyy vanhoja yhteisöjä elvyttämällä ja uusiin liittymällä. Toinen keino on oman kodin ja suvun yhteyden vahvistaminen. Kun yhdestä suhteesta irtautuu, on etsittävä jotain uutta tilalle, johonkin on kiinnityttävä. Tarvitsemme yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vuorovaikutusta samanhenkisten ihmisten kanssa. (Jokinen 2002, 64–65.)

6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

6.1 Tutkimuskysymykset

- Mitkä tekijät senioreiden mielestä vaikuttavat Ikäasemalla käymiseen?
- Miten seniorit kokevat Ikäasemalla käymisen vaikuttavan hyvinvointiinsa?
- Mitä esteitä Ikäasemalla käymiseen voi olla asiakkaiden mielestä?
- Miten Ikäaseman toimintaa voidaan kehittää esteiden vähentämiseksi?

6.2 Tutkimusmenetelmä

Ryhmähaastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmä. Ryhmähaastattelussa paikalla on samalla kertaa useita haastateltavia, yleensä 4–8 henkilöä ja yksi tai useampia haastattelijoita. Tavoitteena on ryhmäkeskustelu haastattelijan haluamista teemoista. Ryhmähaastattelulla on monia etuja yksilöhaastatteluun verrattuna: yksilöhaastattelu on haastateltavalle usein jännittävämpi ja usein myös rajoittavampi. Ryhmässä tapahtuvan haastattelun tavoitteena voi olla esimerkiksi ymmärtämisen ja oivaltamisen lisääminen ja uusien ideoiden synnyttäminen. Ryhmän jäsenten välille voi syntyä tarve jakaa yhteisiä kokemuksia ja mielipiteitä tai vaihtaa eriäviä mielipiteitä. (Eskola & Suoranta 1998, 95–96.)

Ryhmähaastattelussa haastattelijan rooli ja vaikutus on pienempi kuin yksilöhaastattelussa. Ryhmä voi myös nostaa esiin sellaisia mielipiteitä tai muistoja, joita yksittäinen haastateltava ei uskaltaisi tai muistaisi nostaa esiin, ryhmä innostaa osallistujia puhumaan. (Eskola & Suoranta 1998, 96–97.)

Haastattelijan tärkein tehtävä on saada keskustelu käyntiin ja pystyä kontrolloimaan mahdollisia dominoivampia osallistujia. Ryhmähaastattelun haasteina pidetään haastattelun toteuttamista keskusteluna ja aikataulujen sopimista. Muita ongelmia ovat haastatteluiden taltiointi ja taltioinnin purkaminen eli litterointi. Taltioinnin ongelmana on erottaa päällekkäiset keskustelut toisistaan. (Eskola & Suoranta 1998, 98–99.)

Teemahaastattelussa haastattelijalla on valmiina haastatteluteemat eli keskustelun otsikot. Tavoitteena on käydä haastattelijan ohjaamana vapaata keskustelua, siten että kaikki halutut teemat käsitellään jokaisen haastateltavan tai ryhmän kanssa. (Eskola

2007, 32–33.) Teemojen on hyvä olla jossain suhteessa toisiinsa. Tällöin teemat osoittavat ytimekkäästi haastattelijan näkemän ja kuuleman tutkimuksen oleellisimman tiedon. (Ely 1996, 151–154.)

Haastattelut voivat muistuttaa spontaania keskustelua, mutta eroavat näistä kuitenkin aina institutionaalisuutensa vuoksi. Haastattelulla on tietty päämäärä, johon haastattelun kautta pyritään. Näkyvimmin haastattelun erottavat keskustelusta osallistujien roolit. Haastattelussa osallistujat toteuttavat tilanteeseen kuuluvia tehtäviään keskustelun keinoin. Tilanteen muodollisuutta korostaa tallennus: nauhoitus ja se, että haastattelija tekee muistiinpanoja. (Ruusu vuori & Tiittula 2005, 23.)

Silloin kun tutkimuksen kohteena ovat vanhat ihmiset, on tärkeä ottaa huomioon iän erilaiset merkitykset eri yhteyksissä, mutta vanhempiakaan haastateltavia ei voi pitää yhtenäisenä, homogeenisena ryhmänä. Vanhojen ihmisten kohtaaminen on teoriatiedon mukaan haasteellista, tilanne on pelottava, kuulo voi olla heikentynyt, syntyy vääristyneitä kunnioituksen muotoja jne. (Lumme-Sandt 2005, 126–128.)

Haastattelu alkaa haastattelusta sopimisella. Haastateltavalle tulee antaa kirjallinen tiedote, josta käyvät haastattelun ajankohdan lisäksi ilmi myös haastattelijan yhteystiedot ja haastattelun tarkoitus lyhyesti. Tämä auttaa muistamaan haastattelun ja antaa haastattelusta tietoa myös haastateltavan läheisille. (Lumme-Sandt 2005, 128.)

6.3 Kohderyhmänä Ikäaseman seniorit

Ikäasema on senioreiden avoin kohtauspaikka ja olohuone. Kouvolan keskustassa Hansakeskuksessa sijaitsevilla tiloilla voi tavata tuttuja ja tutustua uusiin ihmisiin, juoda kahvit vapaaehtoisista maksua vastaan, lukea päivän lehdet, keskustella, opiskella tietokoneen käyttöä ja osallistua päivittäin järjestettäviin ohjelmahetkiin. Ohjelmat ovat jumppaa, musiikkituokioita, luentoja, tietoisuuksia tai viihdyttäviä esiintyjävierailuja. Keskiviikkoisin Ikäasemalla on seurakunnan diakoniatyön päivä eli Ystävän kamari, tällöin ohjelmassa on mm. hartaus. Tarkemmat tiedot ohjelmasta kerätään kuukausittain jaettavaan ohjelmamonisteeseen ja päivittäinen ohjelma on paikallislehdesä. (Senioriopus 2010.)

Ikäasemalla on myös Seniori-info, mistä saa tietoa kaupungin ja yksityisten palveluntuottajien avuista sekä ikääntyville suunnatuista etuuksista. Seniori-info välittää myös

vapaaehtoistyöntekijöitä saattajiksi esim. asiointikäynnille Kouvolan keskusta-alueella. Toinen palvelupiste on Senioreiden terveysneuvonta. Terveystenhoitaja pitää säännöllisesti vastaanottoa ilman erillistä ajanvarausta henkilökohtaista sairauden- ja terveydenhoitoa koskevissa asioissa. (Senioriopas 2010; Ikäpoliittinen ohjelma 2010.)

Ikäasemalla käy päivittäin kävijälaskurin mukaan keskimäärin 137 senioria, mikä tekee noin 29 000 käyntiä vuodessa (Kukkonen 2011). Ikäaseman palvelut on kohdistettu erityisesti yli 65-vuotiaille kouvolaalaisille. Ikäasemalla ja tässä opinnäytetyössä kohderyhmää kutsutaan senioreiksi tai ikäihmisiksi. Seniori ja seniorikansalainen ovat suhteellisen uusia, mutta nyt jo vakiintuneita termejä 60–80-vuotiaille kansalaisille. Kuntaliitto on tutkinut vaihtoehtoisia käsitteitä: vanhat ihmiset, eläkeläiset, ikääntyneet jne. Käsitteen käytön vaikeutena on se, että kohderyhmään kuuluu ihmisiä neljäl-täkin eri vuosikymmeneltä. Aiemmin käytössä ollut käsite vanhus on kertonut ihmisen olevan vanhuuseläkkeellä eli yli 65-vuotias, mutta nykyään vanhusta pidetään huono-kuntoisena yli 80-vuotiaana. ”Eläkeläinen” johtaa ajatukset politiikkaan tai kaikkiin, jotka ovat työelämän ulkopuolella eli myös nuoriin ihmisiin. Ikääntyvä on huono termi, koska jokainen vanhenee eli ikääntyy. Ikääntynyt taas luo negatiivisia mielikuvia. (Helander 2006, 18–20.)

Tutkimuksen osana keskusteltiin myös näistä ikäryhmää määrittelevistä käsitteistä, haastatteluun osallistuneet mieltävät itse olevansa senioreita tai ikäihmisiä. Tutkimukseen osallistui 20 Ikäasemalla säännöllisesti käyvää senioria, joista 12 oli naisia ja 8 miehiä. Tutkimusjoukko muodostui osallistujien oman halukkuuden sekä vapaaehtoisuuden perusteella, ja se jaettiin haastatteluryhmiin osallistujille parhaiten sopivien aikataulujen mukaan. Ryhmien muodostumiseen vaikutti myös se, minkä ohjelman yhteydessä tutkimuksesta oli kerrottu, koska samana päivänä ilmoittautuneet muodostivat pääasiassa oman ryhmänsä, ellei aikataulullisia esteitä ollut.

6.4 Aineiston keruu

Ikäasemalla on tehty vuonna 2008 opinnäytetyö ikäihmisiä saduttamalla ja siitä on jäänyt hyvät kokemukset sekä asiakkaille että tekijöille. Aikaisemmin tehty selvitys Mummokammareista eri puolilta Suomea oli tehty lomakehaastatteluna. Tutustuin näihin tutkimuksiin ja huomasin senioreiden arvostaneen henkilökohtaista kuuntelua ja mahdollisuutta kertoa omin sanoin itselle tärkeistä asioista. Ohjasin itse keskustelu-piiriä Ikäasemalla joulukuusta 2008 alkaen ja totesin ryhmähaastatteluiden sopivan

asiakaskunnalle varsin hyvin. Kun tavoitteeksi asetettiin ideointi ja mielipiteiden vaihtaminen, ei muita vaihtoehtoja tarvinnut enää pohtia. Menetelmän on hyvä olla haastattelijalle mieluinen ja haastateltavia motivoiva.

Tutkimusaineisto kerättiin Ikäasemalla kahden viikon aikana tammi-helmikuussa 2010 neljässä erillisessä etukäteen sovitussa ryhmähaastattelutilanteessa. Ikäase- man henkilökunnan kanssa sovittiin, että haastatteluryhmiin osallistumista tarjotaan va- paasti kaikille asiakkaille. Esittelin tutkimusajatusni ja ryhmähaastatteluideaa yh- teensä kolme kertaa eri asiakas- ja ryhmätilaisuuksien yhteydessä ja pyysin samalla kertaa asiakkaita ilmoittautumaan mukaan haastatteluihin. Haastatteluista kiinnostu- neille annoin yhteenvedon tutkimussuunnitelmastani, haastattelua koskevat tiedot ja yhteystietoni (haastattelukutsu liitteessä 1). Muutama asiakas tuli vielä mukaan haas- tatteluihin palveluohjaajan välityksellä. Ryhmähaastatteluihin ilmoittautui 21 Ikäase- man asiakasta. Kahteen haastatteluun tuli molempiin spontaanisti vielä yksi asiakas ilman ennakkotietoja. Ennalta sovitusta haastateltavista kolme jäi pois erinäisten es- teiden vuoksi. Toteutuneissa ryhmissä oli 4–6 henkilöä ja yhteensä 20 osallistujaa.

Jokainen ryhmähaastattelu pidettiin suljetussa kokoushuoneessa kahvipöydän ääressä. Tarkoituksena oli luoda samanlainen ympäristö ja ilmapiiri kuin Ikäasemalla yleensä- kin, mutta suljettu tila mahdollisti luottamuksellisen keskustelun. Haastattelija toimi sekä tilaisuuden emäntänä että puheenjohtajana ja istui pöydän päässä. Haastattelijalla oli teemahaastattelurunko (liite 2), mutta se toimi lähinnä muistilistana eikä sitä näy- tetty osallistujille.

Haasteena oli jokaisen ryhmäläisen tasapuolinen kuuleminen ja mahdollisuus saada sanoa omat mielipiteensä. Avoimeen keskusteluun kuuluu luonnollisen dialogin hy- väksyminen, eikä haastattelija voi toimia puheenvuorojen jakajana. Esitin muutamia avoimia kysymyksiä, kuten Mitä muuta haluaisitte sanoa tästä aiheesta? tai Olisiko tä- hän asiaan vielä muita näkemyksiä? Muutaman teeman toin keskusteluun kysymällä suoraan esim. liikkumisesta tai sosiaalisesta verkostosta. Tällä tavoin sain rohkaistua myös hiljaisempia osallistumaan.

Ensimmäisessä ryhmässä oli viisi osallistujaa ja ryhmä koostui pääosin ns. seurakun- nan päivän asiakkaista eli seurakunnan diakoniatyön Ikäasemalla keskiviikkoisin pi- tämän Ystävän kammarin kävijöistä. Päivään osallistuu viikoittain keskimäärin 171 senioria (Kukkonen 2011). Toiseen ryhmään saapui viisi erityisesti keskusteluryhmiin

osallistuvaa tai muuten aktiivista ikäseman kävijää. Kolmannen ryhmän muodostivat neljä jumpparyhmissä aktiivisesti käyvää asiakasta. Tuolijumppaan osallistuu maanantaisin keskimäärin 49 ja tasapainojumppaan torstaisin noin 20 asiakasta, mikä on jopa 15–37 % Ikäseman päivittäisistä asiakkaista (Kukkonen 2011). Viimeisessä haastatteluryhmässä oli mukana kuusi osallistujaa eri toimintamuodoista, mutta erityisesti Ikäsemaa olohuoneena käyttäviä asiakkaita.

Pyysin kaikkia haastatteluihin osallistuneita täyttämään haastattelun jälkeen taustatietolomakkeen, jonka avulla kokoaisin perustiedot. Kaksisivuisessa lomakkeessa on 12 kysymystä, mm. osallistujien sukupuoli, ikä, asumismuoto, ammatti, katuosoite ja Ikäseamalla käyntien määrä. (Kts. liite 3.) Kerroin lomakkeen luottamuksellisuudesta ja tietojen keräämisestä tilastointia varten. Kaikki täyttivät lomakkeet ennen kuin poistuivat haastatteluhuoneesta.

Haastatteluiden päätyttyä annoin jokaiselle osallistujalle kiitoskortin ja muistutin, että palveluohjaajille voi jutella, mikäli jokin asia jää mietityttämään tai haluaa saada miinuun yhteyttä jälkikäteen. Yhtään yhteydenottoa ei tullut haastatteluiden jälkeen.

6.5 Haastatteluaineiston käsittely ja analysointi

Kaikissa ryhmähaastatteluissa käsiteltiin samoja aihepiirejä, ja analysointi on tehty näiden teemojen mukaisesti. Minulla haastattelijana tai ryhmäkeskusteluiden ohjaajana oli etukäteen valmisteltu temarunko, jonka aihepiirejä nostin esiin. Ryhmät kuitenkin olivat erittäin aktiivisia ja useimmissa ryhmissä käsiteltiinkin suunnittelemani aihepiirit spontaanisti ryhmän omasta aloitteesta. Pysin puuttumaan keskustelun kulkuun mahdollisimman vähän, mutta varmistin kuitenkin, ettei mitään teemaa jätetty täysin käsittelemättä. Osaa aiheista on käsitelty joissain ryhmissä huomattavan paljon enemmän kuin toisia, mikä toisaalta osoittaa aihealueen tärkeyden kyseiselle ryhmälle. Esimerkiksi seurakunnan päivään osallistuneiden pitkä keskustelu hartaushetkestä ja omien kokemusten jakaminen oli luonnollisesti yhtä tärkeää kuin jumpparyhmäläisten fyysisen toimintakyvyn pohdinta.

Kaikki haastattelut on taltioitu äänitiedostoiksi ja siirretty tietokoneella käsiteltäväksi. Haastatteluäänitteitä on neljä ja ne ovat kestoltaan 1 h 16 min – 1 h 48 min. Yhteensä nauhoitettuja haastatteluja on 6 tuntia 9 minuuttia. Litteroin kaikki äänitteet sanasta sanaan helmi-maaliskuun 2010 aikana. Litteroitua tekstiä on yhteensä 143 sivua. Lit-

teroidussa tekstissä ei ole merkitty ylös haastateltavien nimiä eikä ole seurattu yksittäisten osallistujien mielipiteitä ja näkemyksiä. Toimeksiantajan pyynnöstä ja ryhmähaastattelun luonteen vuoksi esiin tuodaan asiat ryhmien yhteisinä näkemyksinä.

Litteroitu teksti on teemoiteltu eli jaettu valittuihin teemoihin alleviivaamalla teemat omilla väreillään ja yhdistelemällä valikoidut kohdat Word-tiedostossa omiksi kokonaisuuksikseen. Tämän jälkeen teemoittain on yhdistelty pääajatuksia ja uudet ideat, joita kuvaamaan on liitetty haastateltujen suoria lainauksia. Lainauksia käytetään runsaasti, jotta kuntalaisten mielipiteet ja asioiden painotukset saadaan selkeämmin esiin ja heidän viestinsä näkyviin toimeksiantajalle.

Lainauksista ei voi tunnistaa yksittäisen asiakkaan mielipidettä tai henkilöllisyyttä. Suorat lainaukset voivat kuitenkin olla tuttuja samaan ryhmään osallistuneille ja haastatellulle itselleen. Jo haastattelun aikana sovittiin yhdessä, että ryhmän ulkopuolella ei keskustella toisten osallistujien mielipiteistä eli kaikki keskustelut on käyty luottamuksellisina. Haastatteluaineistoa säilytetään vain analysoinnin ja tutkimustyön ajan ja sekä kirjallinen aineisto että äänitteet tuhoetaan siten, ettei asiakkaiden tietoja ole saatavissa myöhemmin.

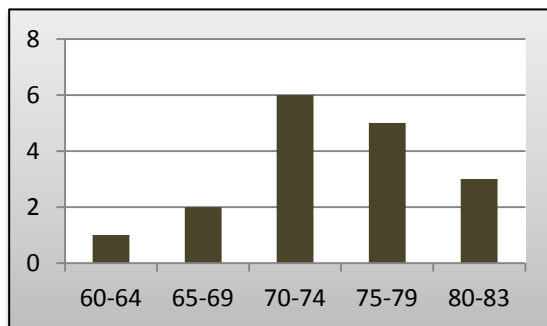
Taustatietolomakkeiden (20 kpl) tiedot on koottu Excel-taulukon kysymyksittäin ja niistä on laskettu tilastollisia lukumääriä. Taustatietoja ei ole ristiintaulukoitu, mutta niiden yhteyksiä toisiinsa on analysoitu päättelämällä ja tietoja yhdistelemällä, koska aineisto ei ole suuri.

7 TULOKSET – SENIOREIDEN NÄKEMYKSIÄ IKÄASEMALLA KÄYMISESTÄ, ESTEISTÄ JA IKÄASEMAN KEHITTÄMISESTÄ

Haastatteluista ja taustatiedoista on seuraavassa koottu keskusteluiden pohjalta tarkemmin Ikäasemalla käymiseen vaikuttavia tekijöitä. Tuloksissa erotellaan senioreiden näkemyksiä omista ja muiden kokemista käymisen esteistä. Omana osionaan on selvitetty, miten Ikäasemalla käyminen vaikuttaa seniorin hyvinvointiin ja arkeen. Luvun viimeisessä kappaleessa (7.6) kuvataan haastatteluiden merkitystä haastatteluihin osallistuneille.

7.1 Ryhmähaastatteluihin osallistuneiden taustatiedot

Haastatteluihin osallistuneiden keski-ikä oli 75 vuotta. (Kts. kuva 5.) Nuorimman ja vanhimman osallistujan ikäero oli 23 vuotta, mikä omalta osaltaan kuvastaa ryhmän heterogeenisuutta. Tällä perusteella voidaan sanoa, että Ikäasemalla käy vähintään kahden eri sukupolven edustajia ja sekä kolmannen että neljännen iän senioreita.

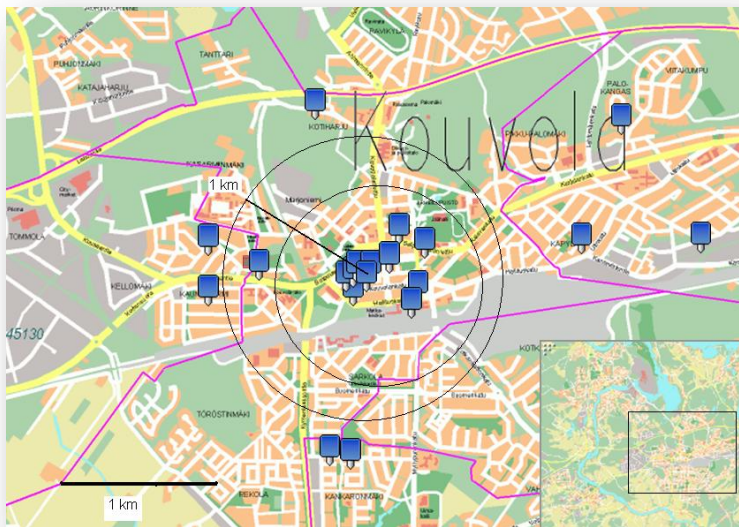


Kuva 5. Haastatteluihin osallistuneiden ja ikänsä ilmoittaneiden ikäjakauma. (n=17)

Kaikki osallistuneet ovat eläkeläisiä, haastatellut ovat viettäneet eläkepäiviä 6–30 vuotta. 76 % vastanneista (n=17) on ollut eläkkeellä yli 20 vuotta. Ikäaseman palveluita kaikki haastatteluissa mukana olleet ovat käyttäneet yli 4 vuotta, suurin osa on ollut toiminnassa mukana Ikäaseman avaamisesta vuodesta 2006 lähtien ja osa on käynyt jo sitä ennen seurakunnan Ystävänkammarissa.

Haastatteluihin osallistuneet edustavat hyvin erilaisia ammattiryhmiä. Tilastokeskuksen mukaan eläkeläisten sosioekonominen ryhmä luokitellaan taloudellisesti aktiivin vaiheen perusteella eli aikaisemman ammatin sosioekonomisen ryhmän mukaan.

Taustatietolomakkeessa pyysin kertomaan ennen eläkkeelle jäämistä olleen ammatin tai ammatit. Kysymykseen vastanneista 95 % on ollut palkkatyössä, kaikki ovat tehneet joko fyysisistä työtä tai olleet toimihenkilöitä. Ryhmissä oli 14 toimihenkilöä, joista 4 on toiminut ylempinä toimihenkilöinä opetus-, hallinto- tai suunnittelutehtävissä. 4 henkilöä on toiminut jakelu- tai palvelutyöntekijöinä. Neljä osallistujaa edusti yksin omaa alaansa, joten niitä ei eritellä tässä. Ammattikenttä on ollut laaja, mutta kuitenkin siinä voi nähdä Kouvolan rautatien merkityksen ja palvelurakenteen. Opetus-, ohjaus- ja neuvontatehtävissä sekä hoivatyössä toimineiden suuri määrä voi kertoa myös siitä, että tietopohjaista tai palvelutyötä tehneet kaipaavat eläkkeellä ollessaankin sosiaalisia ja henkisiä virikkeitä.



Kuva 6. Asuinpaikkojen etäisyys Ikäasemalta (Karttalähde: Kouvolan kaupungin karttapalvelu).

Asuinpaikat on merkitty oheiseen karttaan 1 asuinalueen, ei osoitteen perusteella. 55 % kävijöistä asuu yhden kilometrin säteellä Ikäasemalta. Pisin matka oli 3,5 km. 20 vastaajasta 14 kertoi asuvansa yksin ja 6 eli avo- tai avioliitossa. Ikäasemalle myös tultiin yleensä yksin, vain kaksi haastateltua mainitsi tulevansa joskus ystävän kanssa.

Keskustelussa mainittiin myös, että avo- tai avioliitossa elävistäkin useat tulivat yksin, puolisoilla oli omat harrastukset tai mielenkiinnon kohteet.

Ryhmässä mukana olleista 95 % kulki Ikäasemalle jalkaisin tai polkupyörällä, eli heidän fyysinen toimintakykynsä oli suhteellisen hyvä. Prosenttiosuutta tosin nostaa keskustassa Ikäaseman välittömässä läheisyydessä asuvien suuri määrä, mutta toisaalta tämän liikkumismuodon ilmoittivat kaikki alle kahden kilometrin päässä asuvat. Muita kulkutapoja olivat omalla autolla, palvelulinjalla ja linja-autolla kulkeminen.

Ikäasemalla käynnin säännöllisyyttä kysyttäessä 12 kertoi käyvänsä Ikäasemalla päivittäin tai lähes päivittäin. Viikoittain palveluita käytti kaksi vastaajaa, he myös kertoivat oman kuntonsa ja liikkumiskyvyn vaikeuttavan käyntejä. Harvemmin kuin kerran viikossa ei käynyt kukaan, eli kaikki osallistujat olivat erittäin aktiivisia kävijöitä.

Kysymykseen senioreiden psyykkisestä ja fyysisestä voinnista haastatteluhetkellä ja sen vaikutuksesta Ikäasemalla käymiseen oli vastattu hyvin eri tavoin, lähes puolet vastasi voineensa hyvin tai kohtalaisesti. Sairauksien ja fyysisen kunnon vaikutusta kuvasi pari vastaajaa. Muutamalla oli maininta psyykkisestä kunnosta tai yksinäisyydestä. Lisäksi oli kerrottu käyntien piristävän tai lisäävän fyysistä kuntoa.

7.2 Ikäasemalla käymiseen vaikuttavat tekijät

Ikäasemalla käymiseen vaikuttavat tekijät on esitetty ensin yleisluonteisina Ikäasemalle tulemiseen vaikuttavina tekijöinä. Vaikuttavimmat tekijät ovat sellaisia, jotka seniorit itse toivat useimmin esiin keskusteluissa. Sen jälkeen on tarkasteltu erityisesti toimintakykyyn ja sosiaalisiin suhteisiin vaikuttavia tekijöitä omina kokonaisuuksinaan.

Elämäntilanne

Elämäntilanteella on enemmän merkitystä Ikäasemalla käymiseen kuin millään taustatekijällä. Yli puolet haastatteluihin osallistuneista oli 70–80-vuotiaita. Ikää ei keskusteluissa pidetty merkitseväenä tekijä Ikäasemalla käymisen kannalta. Naiset ovat ahkerampia kävijöitä kuin miehet, mutta sillekään ei löydetty mitään erityistä syytä, kukaan ei ole kokenut, että esim. ohjelma olisi suunnattu enemmän naisille. Eläkkeelle

jäämisvuodella ei ollut merkitystä. Ikäasemalle voi tulla juuri eläkkeelle jäätyään tai vaikka vielä työelämässä ollessaankin, mikäli esim. perhetilanne ja omat harrastukset sallivat sen, mutta osalla eläkeikä on jo 30 vuotta. Työhistorialla tai koulutuksella ei koettu olevan vaikutusta. Vaikka keskusteluissa joskus tulee puhetta ammateista tai osaamisesta, ei se vaikuta yhdessäoloon tai mukaan pääsemiseen. Haastatteluihin osallistui kuitenkin enemmän toimihenkilöitä kuin fyysistä työtä tehneitä.

Oma valinta ja sosiaalisuus vaikuttavana tekijänä

Keskusteluissa korostettiin paljon sitä, että Ikäasemalle tuleminen ja ohjelmiin osallistuminen on aina oma valinta. Taustalla on erilaisia tahtotiloja ja halu saada jotakin, vaikkakaan tarvetta ei esitetä yleensä vaatien:

”Kysymys on siitä, mikä on meidän oma valinta, jäädäänkö myö sinne nojatuoliin yksikseen istumaan ja murehtimaan, ja miettimään, että kukaan ei miusta välitä, että mie en oo mitään ja kukaan. Vai hypätäänkö bussiin ja ruvetaan rupatteleen.”

”Ei vaatien, ei sillä viisiin, että onks siell jotain arvosteltavaa, vaan tulee avoimin mielin ja avoimin sydämin tänne, niin täältä lähtee aina jotakin arvokasta saaneena.”

Ihmisen sosiaalinen luonne ja hänen tottumuksensa ja tapansa vaikuttavat siihen, käykö hän Ikäasemalla. Ikäasemaa pidetään sosiaalisten tai ainakin seuraa pelkäämättömien paikkana. Tulemista saatetaan aluksi arastella, mutta se ei ole vastoin luonnetta. Kaikille lähteminen ei vain sovi:

”Noku muistelen työikää --kyllä sellaisia oli, että ei ne vapaaehtoisesti lähtenyt mihinkään, ei ne varmaan eläkeikäisenäkään lähde.”

Tarve osallistua ja lähteä liikkeelle

Ikäasema vastaa moniin senioreiden tarpeisiin. Tärkeintä yksinäiselle on päästä pois kotoa ihmisten ilmoille:

”Saadaan ihminen lähtemään kotonta liikkeelle.”

Suurin liikkeelle saava voima on halu päästä tapaamaan toisia ihmisiä ja luoda sosiaalisia suhteita luontevassa ympäristössä. On luonnollista istua pöydän ääreen ja aloittaa keskustelu kahvikupin ääressä:

”Juoda kahvia jos huvittaa. Tutustua uusiinkin ihmisiin.”

Ikäasema mahdollistaa toisten samassa elämäntilanteessa olevien tapaamisen ja kokemusten vaihtamisen luonnollisella tavalla. Se tarjoaa senioreille vertaistukea ja turvallisen sosiaalisen verkoston:

”Ikäasemalla tulee niin mukavasti ja hienosti esille vanhenemisen ja vanhuuden koko kirjo. Miten erilaista on ja siin, tähän on iso vertaisryhmä loppujen lopuksi.”

Ikäaseman ohjelmatarjonta vastaa moniin muihin tarpeisiin. Yhdessä ryhmässä korostettiin erityisesti tarvetta pitää huolta omasta kunnosta ja terveydentilasta jumppaamalla yhdestä kahteen kertaan viikossa Ikäasemalla. Henkistä hyvää oloa haetaan sosiaalisen kanssakäymisen lisäksi diakoniatyön tarjoamista hartauspäivistä. Osallistuminen toimintaan tuo sisältöä elämään:

”Elämänrikkautta se on, sitä täältä tullaan hakemaan.”

Asuinpaikan vaikutus

Useimmille keskusteluun osallistuneille asuinpaikka vaikuttaa huomattavan paljon Ikäasemalle pääsemiseen. Samassa tai viereisessä korttelissa asuvat käyvät Ikäasemalla päivittäin, muutamat kaksikin kertaa päivässä. Toisaalta lähialueeksi luetaan kahden kolmen kilometrin säteellä sijaitsevat asuinalueetkin:

”Täällä käy paljon Viitakummusta ja Torniomäestä.”

Asuinalueen lisäksi asiointialueella on merkitystä. Keskustan alueella asuvat huonompikuntoiset käyttävät ainoastaan Hansakeskuksen palveluita. Eri puolilta Kouvolaa (esim. Valkealasta ja Kuusankoskelta) tullaan keskustaan, missä hyödynnetään palveluita ja yhdistetään asiointiin lepo- tai ohjelmahetki Ikäasemalla:

”Samalla saa käydä kaupassa ja apteekissa ja parturissa.”

Kulkemisen ja kulkuyhteyksien vaikutus

Liikkumisen kannalta eniten vaikuttavat sopivat kävelyreitit, kuljetuspalvelut sekä kyydin saaminen tai oman auton käyttömahdollisuus. Palvelulinja, matalalattiabussi ja

taksikortti mahdollistavat monelle kulkemisen suoraan Hansakeskukseen liikuntakyvyn rajoitteista huolimatta.

”Aika moni näistä, jotka tässä käy, tulee kävellen.”

Palvelulinjan pysäkin sijainti aivan Hansakeskuksen oven edessä on ehdoton edellytys, tällöin ei välttämättä tarvita saattajaakaan. Palvelulinja mahdollistaa pääsyn myös rollaattoria tai pyörätuolia käyttäville:

”Kerran viikossa käyn ainakin melkein, kun vaan jaksaa lähteä, se on siinä nykyisin jo kiinni. Mutt sitt on tää palveluauto, tää on, jos se vaan pysyis.”

”Siinä [palvelulinjan autossa] on rollaattoriporukkaa ja pyörätuoliporukkaa.”

Osallisuus

Ikäseman kautta on ollut mahdollista osallistua vapaaehtoistoimintaan ja vertaisohjaajia on tarvittu keskustelu- ja jumpparyhmien vetäjiksi. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen oli tuonut muutaman haastateltavan mukaan Ikäseman toimintaan:

”Miehän tulin periaatteessa heti töihin tänne.”

Työskenteleminen ja mielipidevaikuttaminen tuovat elämän mielekkyyttä. Muutamat asiakkaista tulevat erityisesti silloin, kun luennon aiheena on ajankohtaisia ikäihmisiä koskevia asioita. Tämä lisää kuuntelijoiden osallisuutta.

Seniorin toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden merkitys osallistumisen kannalta

Toimintakyvyn vaikutusta arvioidaan perinteisen jaon mukaisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kannalta. Fyysinen toimintakyky ei ole Ikäsemalle pääsyn esteenä, ellei kyseessä ole vakavasti toimintakykyä alentava sairaus. Ikäsemalle voi tulla myös liikunta- tai aistivammojen rajoittamina:

”--jos vaan ihminen suinkin kykenee kommunikoimaan ja liikkumaan vielä--”

Sosiaalinen toimintakykykin voi olla rajattu. Ikäaseman olohuoneajatus antaa mahdollisuuden myös seurata sivusta, ellei halua osallistua toimintaan. Erityisiä sosiaalisia taitoja ei vaadita. On uskallettava lähteä:

”Tää yksinäisyys on yks semmonen. Se on tiukka paikka. Ketään ei pitäisi jättää pois.”

”Joo, kaikki tapahtumat mie selasin. Kauan mie mietin, mutta sitten uskalsin.”

Kaikki eivät ole yhtä rohkeita lähtemään mukaan uuteen, mutta nykyään aktiivisten osallistujien mielestä on ollut kohtuullisen helppoa tulla mukaan. He uskovat myös muiden pääsevän helposti sisälle:

”Sillei varovasti. Minun silloin ohjaaja sanoi, että onko uusia. Ei siellä mitään esittelyä sillai --.”

”Ihan reippaasti menee vaan ja kysyy, että saako istua tähän pöytään kahville.”

”Sillai ihan mukava, vaikk tulee vieraskin ihminen, niin senkun ottaa kahvikupin ---.”

Monen haaveena olisi tulla kaverin kanssa, ystävän tai tuttavän kanssa tuleminen olisi helpompaa, mutta pääsääntöisesti kuljetaan yksin. Tuttu läheinen ihminen saa uudenkin tulemaan helpommin, kesällä on aikaa etsiä ystäviä mukaan:

”Kun sitten avataan taas syssymmällä, heti ensimmäisenä päivänä jokaisella on könkässä joku toinen.”

Aikatauluja järjestellään sen mukaan, että päästään mukaan mieluisimpiin ohjelmiin. Kukaan ei ole omakohtaisesti kokenut, että tulemista olisi paheksuttu tai ihmetelty. Omaiset ja läheiset ovat patistaneet mukaan toimintaan ja tutuille on kerrottu, milloin ei kannata tulla kylään:

”Olen sanonut lapsenlapsillekin, että nyt mulla on jumppa aina maanantaina ja torstaina.”

”Poika sanookin, että ihan hyvä kun käyt, ettet jää sohvaperunaksi, koi-ta vaan mennä.”

Useimmat ovat tulleet yksin ja tutustuneet sen jälkeen moniin ihmisiin. Kävijät ovat kärsineet yksinäisyydestä tai jopa masennuksesta, mutta se on vaikuttanut lähinnä motivoivana tekijänä:

”Se on pakko. Mie en jää kotiin, mie lähen, vaikk miekin olen nyt jo näin vanha.”

Psyykkisen ja henkisen toimintakyvyn ylläpitäminen on ollut muutamalla motiivina tulla ensimmäistä kertaa sisälle. On kaivattu vaihtelua arkeen ja helpotusta oloon. Kanssakäymistä pidetään rehellisenä ja vilpittömänä vuorovaikutuksena, puhtaana jutusteluna, jossa juoruilulle ei ole sijaa. Kenenkään ei oletettu jäävän pois negatiivisen kohtelun, kateuden tai kyräilyn vuoksi. Ikäasemalle voi tulla silloinkin, kun on paha olla, Ikäasema on asiakkaiden kertoman mukaan terapeutin paikka:

”Ikäaseman arvo on siinä, että tänne voi tulla, vaikka ei kuulu hyvää, tai jos kuuluu hyvää, niin kertoo millä tavalla --.”

Hengellisen hyvinvoinnin merkitys osana henkistä toimintakykyä nousi esiin erityisesti seurakunnan päivään osallistuneiden haastatteluryhmässä. Ikäasemalta tullaan hakemaan elämänrikkautta, jonka koetaan löytyvän valinnan vapaudesta ja mahdollisuudesta osallistua hengelliseen yhteisöön. Osallistuminen tukee arjen kristillisyyttä ja hengellisyyttä:

”---mie oon ainakin ollut ihan tyytyväinen, saaphan täällä ainakin sitä sananruokaa ja saap ystäviä, on tullut uusia ja rakkaita ystäviä, jotka palvelee.”

”Täältä me tullaan hakemaan sitä lohtua.”

”---meikäläinenkin saa oikein kunnolla henkistä ravintoa, että me iloitaan oikein kun ollaan mukana [seurakunnan päivässä]--”

Valinnan vapaus näkyy ensinnäkin mahdollisuutena osallistua diakoniatyön järjestämään päivään, jokainen tietää keskiviikkopäivän ohjelman etukäteen. Hyväksi koetaan myös se, että jokainen voi valita tavan osallistua, yksi laulaa virsiä ja toinen kuuntelee sivummalla. Ketään ei pakoteta, eikä mitään tyrkytetä väkisin, julistusta ei kaivata:

”Ja se hieno piirre uskonnon suhteen täällä Ikäasemalla on, että täällä ei tuputeta mitään.”

Heikentyntäkin toimintakyky saattaa olla se tekijä, joka saa tulemaan palveluiden äärelle. Apua tullaan pyytämään käytännön asioihin. Osa on tutustunut Ikäasemaan Seniori-infon kautta ja saanut apua tärkeiden papereiden täyttämiseen tai asiointiin:

”--palvelutarjontaa, mitä meillä on tarjolla toimistolla.”

”--asiakirjan tästä näin.”

7.3 Ikäaseman vaikutus senioreiden kokemaan hyvinvointiin

Ikäasema vaikuttaa senioreiden kokonaishyvinvointiin. Se on antanut senioreille mahdollisuuden vanheta arvokkaasti ja elää yhdessä arvokasta ja mielekästä arkea. Ikäasemalle tullaan, koska siitä on joka suhteessa hyötyä omaan hyvinvointiin. Ikäaseman vaikutus senioreiden elämään on koettu jopa dramaattiseksi elämänmuutokseksi:

”En mie osaa muuta sanoa, kun että tää oli siis ihan alkuaikoina tää on mun elämän tärkein päivä, kun läksin.”

”Tää on hyödyttänyt minuu, mie olen ollut saavana puolena.”

Ikäasemalla säännöllisesti käyvät kokevat terveydentilansa parantuneen huomattavasti. Seniorit mieltävät Ikäaseman kokonaisuudessaan heidän terveyttään tukevaksi. Sosiaalinen verkosto ja yhdessäolo helpottavat fyysisiäkin vaivoja:

”Ikäasemalla kun käy ja pitää kättään toisen kipeällä polvella ja kertoo omakohtaisen kokemuksensa, --,niin lähimmäinen miettii ja sanoo, että aiku helpottaa, mie en taida ottaakaan sitä buranaa tänään.”

Esimerkiksi verenpaineen mittaaminen koetaan helpommaksi Ikäasemalla kuin terveyskeskuksessa. Myös terveydenhoitajan vastaanotto madaltaa kynnystä huolehtia omasta terveydestä. Henkilökunta ohjaa tarvittaessa terveyskeskukseen, mikäli verenpaineen mittauksessa tai keskusteluissa ilmenee siihen aihetta. Vapaaehtoistoiminnan kautta huonompikuntoisetkin saavat apua:

”Apua just lääkärissä käyntiin ja kaupassakäyntiin, joo.”

Ikäasemalla luodut kontaktit ja jumpparyhmiin osallistuminen kohentavat huomattavasti senioreiden terveyttä. Lähes jokainen kertoi Ikäaseman erilaisista vaikutuksista

terveyteensä. Vertaistuesta ja toisten neuvomisesta uskotaan olevan suoria vaikutuksia terveyteen esim. miesten eturauhasvaivojen hoitamisessa:

”Moni ei keksi mennä edes PSA-kokeisiin [ennen kuin ryhmässä on keskusteltu asiasta].”

Ikäasemalla seniorit arvostavat itseään ja kokevat, että heitä arvostetaan. Vaikka itsetunto ei olisikaan enää samanlainen kuin nuorena, voi tulla hyvillä mielin ikäistensä seuraan. He eivät koe tulevansa mihin tahansa kahvilaan:

”--tää tärkeä tekijä, että myö otetaan oikealla tavalla aikaa itsellemme tulemalla tänne ja tuota me ei olla ohikulkijoita täällä.”

”Hyvä tulla tämmöseen, kun ei ole nuoria ketään, että tuntee itsensä vielä ihmiseksi.”

Yksinäisyydestä eivät juurikaan kärsi ne, joilla on arjessaan säännöllistä ohjelmaa. Kun asuu yksin, on mukava tulla Ikäasemalle toisten seuraan. Yksinasuvan on tärkeää nähdä toisia ihmisiä. Sosiaaliset suhteet lisäävät hänen henkistä hyvinvointia ja auttavat kotiutumaan uudelle paikkakunnalle:

”Aina löytää kaverin, kun tänne tulee, ei tarvi koskaan sanoa, ettei ole kavereita.”

”Minä tulin muualta tänne Kouvolaan. --silloin kun mä olen Kouvolassa, kyllä mä melkein joka päivä käyn täällä.”

Jokainen tietää toistenkin ymmärtävän elämää, sillä jokaisella samaan ikään ehtineellä on kokemusta niin hyvästä kuin pahasta, ylämäistä ja alamäistä. Arjessa yhdessä eläminen on sitä, että jaetaan ilot ja surut ja tuupataan toinen toistaan eteenpäin:

”Näitten kokemusten jakaminen keventää taakkaa.”

”Mie otan yhden kiven pois siun repusta.”

”Jos pikkusen on vain masennuksen poikasta, niin lähden hyvin vilkkaasti [Ikäasemalle].”

Henkistä (osaamis)pääomaa saa esimerkiksi opettelemalla tietokoneen käyttöä tai lukemalla lehtiä. Opastusta tietotekniikan saloihin saa viikoittain ja tietokone internet-yhteyksineen on käytössä päivittäin perinteisten lehtien rinnalla:

”Ja sitten se Petri vetää torstaina, opastaa tuohon tietokoneelle. – Se on äärettömän hyvä.”

Usko tulevaisuuteen vahvistuu aktiivisen toiminnan myötä. Luotetaan siihen, että tämänhetkinen toiminta luo hyviä muistoja ja kokemuksia, joista saa voimaa sittenkin, kun ei enää jaksa kulkea. Ikäasemalla käyminen tuo turvallisuuden tunnetta. Seniori-info on tullut tutuksi ja sen numero on jokaisella tallessa:

”--koko ajan mull on jäänyt takaraivoon se, että jos mie tarviin apua, koska kun mie asun yksin jos mie jos miulle käy jotain, mie voin soittaa aina tänne --”

”Kyll mie uskon, että apua tietysti saa.”

Ikäasemalla käyminen pitää mielen ja muistin virkeänä, tätä pidetään myös tärkeänä harrastuksena. Säännöllinen vierailu Ikäasemalla luo positiivista sisältöä arkeen ja lisää elämän mielekkyyttä:

”Minulla ainakin puolet Kouvolassa viihtymisestä nii on tästä eläketuvasta kiinni.”

”Mie voin sanoa kaikille, tää on sellainen paikka, että missä että melkein että heti kun heräs, niin heti läks.”

Ikäasema koetaan olohuoneeksi, joka tuottaa hyvää oloa. Ikäasemalle voi tulla ilman paineita juttelemaan ja tapaamaan toisia omana itsenään:

”Ei tarvi pyntätä, saa tulla sellaisena kun on. Se on aika iso asia.”

”Tuntee niinku tulee johonkin lepokotiin.”

Seniorit kertovat tuntevansa olonsa turvattomaksi monessa tilanteessa. Ikäasemalla ollessa nautitaan turvallisesta olostä ilman levottomuutta. Turvallisuuden koetaan olevan sitä tärkeämpää, mitä enemmän ikää kertyy. Luottamus muihin Ikäasemalla

kävijöihin on suuri, vaikka kaikki eivät tunnekaan toisiaan. Paikan tunnelma ja säännöt luovat turvallisuutta:

”On turvallisuuden tunne täällä aika kova.”

”Se tarkoittaa paljon, että voi selkensä kääntää.”

Erityisesti seniorit, jotka hoitavat läheisiään, pitävät tärkeänä omasta terveydestä huolehtimisen. Terveydestä huolehditaan liikkumalla ja käymällä Ikäasemalla tapaamassa ystäviä.

”Joka hoitaa, niin sen tulee ensisijaisesti hoitaa itseään--.”

”Vasta kun ihminen on riittävän hyvässä kunnossa, hän pystyy auttamaan muita, sairas ihminen ei voi.”

Hyvinvoinnin taloudellinen ja yhteiskunnallinenkin näkökulma nousi esiin parissa ryhmässä. Toimintaan osallistuminen on säästöä tulevaisuutta varten ja seniorit uskovat ainakin muutaman päättäjän tiedostaneen asian. Ikäasemaa pidetään senioreiden sairauksien ennaltaehkäisyä:

”Tämmönen paikka missä me voidaan – me vanhenevat ihmiset voidaan – kaikki ihmisethän vanhenee – me tämmöiseen kypsaan seniори-ikään ehtineenä, niin tota tää on niin ennaltaehkäisevää toimintaa, että tää niinku maksaa itse itsensä koko ajan.”

”Jokinen on viisas mies, se on yks niitä harvoja siis todella viisaita päättäjiä, näkee lääkäritaustalla tän pitkällä tähtäimellä tän arvon ja merkityksen just niinku terveydenhuollollisesti.”

”Näitä arvoja ei mitata euroissa, vaan ne on arvoja, jotka pitää yllä meidän vireyttä ja terveyttä.”

Huomiota kiinnitettiin myös siihen, että Ikäasema tarjoaa hyvän vaihtoehdon hyvinvointia heikentävälle toiminnalle. Yksinäisyys ja sosiaalisen kanssakäymisen tarve voi

johtaa myös ravintoloissa ja baareissa istumiseen, mistä voi seurata sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia:

”---Speden Saluunasta istumaan tänne, niin niiltä jäis se kaljan juominen.”

”--- niin kyllä sitä sitten vasta rahaa menee kuulkaa kun ihmiset on yksiksensä ja vaivoinensa ja sitku joudutaan varsinaisen terveydenhuollon puoleen, sitt se maksaa.”

Ikäaseman tarjoaa puoli-informaalisen verkoston seniorin oman sosiaalisen verkoston tueksi. Lisäksi Ikäasemalla käytössä olevat internetyhteydet tarjoavat mahdollisuuden pitää yhteyttä omaan läheisverkostoon kauemmaksikin:

”Sukulaiset asuu niin kaukana, -- olen saanut yhteyttä--.”

”On niin mukava ottaa yhteyttä niihin ja kyll miusta tää on hieno paikka.”

Seniorit ovat hakeutuneet Ikäasemalle monista eri syistä, monen tekijän yhteisvaikutuksesta. Ikäasemalle tullaan, koska kotiin lähtiessä on aina hyvä olo. Myönteisesti vaikuttavia tekijöitä on huomattavan paljon enemmän kuin kielteisiä.

7.4 Ikäasemalla käymisen esteet

Omakohtaisat kokemukset tulemisen esteistä – omat ja puolison sairaudet

Omakohtaisten esteiden mieltäminen ja muistaminen oli aluksi vaikeaa, useimmat eivät olleet ajatelleet minkään asian estävän heidän Ikäasemalla tulemistaan:

”En mie näe mitään syytä, minkä takia en kävis täällä.”

Haastatellut kertoivat omiksi esteikseen lähinnä lyhytaikaiset sairastumiset, huonovointisuuden tai puolison sairastamisen sekä omat lomareissut. Nämä esteet ovat lähinnä lyhytaikaisia:

”Jos on muuten huonoa oloa, niinku sitä on esimerkiksi verenpaineeseen liittyen - - - ei sitä silloin.”

Suurin osa haastatelluista oli aloittanut Ikäasemalla käymisen heti, kun se avautui. Muutama oli kuitenkin päässyt mukaan vasta muutamaa vuotta myöhemmin. Suurin este tulemiselle oli sairaan puolison hoitaminen. Esteeksi Ikäasemalle tulemisessa kuvailtiin omaishoitajan arkea. Kun pariskunnan vanhetessa toinen puolisoista sairastuu vakavasti ja jää puolisonsa hoidettavaksi, sulkeutuu ihmisen sosiaalinen verkosto kotiin oman arjen keskelle:

”En päässyt koskaan mihinkään, kun hätäsesti sitten lenkille ---.”

Sairastunut tai vammautunut painii omien haasteidensa kanssa, eikä välttämättä jaksa edes ajatella mitään muuta. Omaishoitaja väsyvä vastuunsa alla ja sulkee pois kaikki omat tarpeensa:

”Mie hoidin vaimoa 6 vuotta kotona.”

”Mie olen ollut niin kiinni siin omist pieniss ympyröissä. Mie olin nyt kiinni siinä miehen hoitamisessa, mie en tunne ketään.”

Vuosikausia jatkunut ympärivuorokautinen omaishoitajuus vie pahimmillaan mielen-terveyden ja sosiaalisen kanssakäymisen ja lopulta myös fyysisen terveyden. Kahdes- sa haastattelussa nousi esiin Ikäaseman merkitys näiden, nyt jo leskeksi jääneiden, se- nioreiden palatessa takaisin yhteiskuntaan ja hakiessa omaa elämäänsä takaisin:

”Mieli teki tulla aikaisemminkin, mutta mie en voinut sitä jättää yksin, kun se oli niin huonossa kunnossa.”

Omakohtaiset kokemukset tulemisen esteistä – ikäidentiteetti, oman iän määrittely suhteessa toisiin

Muutamassa ryhmässä keskusteltiin myös Ikäaseman nimestä ja sen tuomista mieli- kuvista. Ikäasemalle tulemista on saatettu siirtää, koska Ikäasema on tuntunut nimenä vieraalta ajatukselta. Juuri eläkkeelle jäänyt ei vielä koe olevansa ikäihminen tai Ikä- aseman potentiaalinen asiakas:

”-- oli se vähän outoa, kun piti lähteä IKÄasemalle.”

”Kyllä minä ainakin vierastin ensin.”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – Oman iän kokeminen

Ryhmissä käytiin läpi asioita, joiden tiedetään vaikuttavan muiden kuntalaisten sekä omien ystävien ja tuttavien Ikäasemalle tulemiseen. Kaikilla vanhenevilla kuntalaisilla ei ole tietoa siitä, kenelle Ikäasema on tarkoitettu. Jonkun on kuultu pelkäävän leimautuvansa vanhukseksi, mikäli käy Ikäasemalla.

”Mie oon kuullut sanottavan, että on liian nuori.”

”Ei sinne voi mennä, ku siellä on vain vanhoja mummoja.”

”...nimikkeessä se ikä on liian vahvasti.”

Yleinen käsitys ilmeisesti on, että pitäisi olla jonkun määrätyn ikäinen voidakseen tulla Ikäasemalle. Osa myös kokee, ettei ole vielä tarpeeksi vanha:

”On sitten minkä ikäisiä ovat, ne kokee, että pitää olla jonkun riittävän ikäinen.”

”Se on niin paljon omasta kokemuksesta ja näkemyksestä kiinni.”

Ikäasema saatetaan mieltää myös päiväkeskustyyppiseksi palveluksi, johon on oikeus vain huonokuntoisilla tai toimintakyvyltään rajoittuneilla ihmisillä. Osa kuntalaisista arvelee, että pitäisi olla jotain vikaa voidakseen tulla:

”On niin hyväkuntoisia, että ei tarvi muka tulla,--.”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – krooniset sairaudet

Ehdottomia esteitä on havaittu omaishoitajuuden lisäksi vain yksi. Krooninen vakava sairaus, esim. pitkälle edennyt dementia tai muu muistisairaus tai sairaus, joka vaatii vuodehoitoa, estää luonnollisesti pääsyn. Muutoin esteet ovat voitettavissa, mikäli ihminen itse niin haluaa:

”Kaikki me kynnelle kykenevät raivaamme niin tiemme tänne, koska ollaan havaittu, että tämä on meille hyväksi, että niin kauan kuin pystyy niin tuota tulee.”

Sään ei juurikaan ajatella vaikuttavan kulkemiseen, mutta tiedetään, että esim. astmaatikoiden on vaikea päästä liikkumaan kovilla pakkasilla. Tällaiset rajoitteet tuntuvat

yleisesti vaativan vain hieman enemmän järjestelyä, niistä ei tule itsessään liikkumisen esteitä. Ryhmien mukaan liikuntarajoitteet estävät eläkeläisten kerhoille menoa ahtaiden tilojen vuoksi, mutta Ikäasemalle pystyvät kaikki tulemaan. Sisätiloissa on helppo kulkea ja hissillä pääsee pyörätuolin käyttäjätkin:

”Se [kerhotila] on niin ahdas paikka. - -Se on kauhean rankkaa, että eihän ne pysty siihen. Täytyisi saada tänne, houkutella kattomaan.”

”Tänne kun ei ole minkäänlaisia ns. korotettuja esteitä.”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – päällekkäinen ohjelma ja pitkä päivä

Ohjelman tarjonnan ei uskota olevan este tulemiselle, koska jokaiselle on jotain. Monet pitävät iltapäivän ohjelmaa tärkeänä, koska eivät käy missään muualla, toiset joutuvat jättämään ne väliin jaksamisen vuoksi. Monessa mukana oleva joutuu valitsemaan mihin osallistuu, kun monissa eläkeläisten kerhoissa on keskustelupäiviä ja luentoja päällekkäin Ikäaseman ohjelman kanssa, useimmat kerhot alkavat klo 13 tai 14:

”Tääl on aina hyvä ohjelma silloin, kun ollaan siellä.”

”Jos iltapäivällä lähtee kiertämään, niin kaikki löytyy jostain kerhosta.”

Ohjelma on suunniteltu sellaiseksi, että rajoittunutkaan toimintakyky ei ole esteenä osallistumiselle. Tuolijumppa ei vaadi ennestään hyvää kuntoa tai taitoja, kukin tekee minkä pystyy. Seniorit kertoivat auttavansa ja kannustavansa toinen toisiaan:

”Moni ei uskalla, ajattelee, että ei pysty, josk mie vaikk kaatuan. -- Mie sanoin sille, -- , sitä pelotti, jokainen tekee mitä pystyy, ei tääll ole mitään sääntöjä.”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – matkat ja sijainti

Julkisten liikennevälineiden käytön vaikeutta ei välttämättä ymmärretä esim. kun oletetaan jaloiltaan terveen ihmisen pääsevän liikkeelle linja-autolla. Yksin kulkeminen herättää turvattomuuden tunnetta, esim. pelkoa tuntemattomien seurassa. On virtsanpidätysongelmia ja ahdistuneisuutta, pelätään liukastumista ja kaatumisia. Pitkät matkat on havaittu monessa yhteydessä esteeksi kulkemiselle:

” -Kas kun ei tule, kun sie houkuttelet. -Nii ne nyt asuu aika eri puolella kaupunkia.”

Varsinkin aikaisemmin sijainti oli ongelmallinen. Hansakeskuksen toinen kerros ei ole monellekaan ennestään tuttu. Kaikki eivät löydä, missä päin Ikäasema sijaitsee tai mistä kautta sisälle tullaan:

”Kouvolaan muuttaa monia uusia, - - moni ei edes tiedä missä tämä on.”

”Minultakin on moni kysynyt, että missä se semmoinen Ikäasema on.”

”Moni löytää sen kun näkee torilta päin. - -Moni ihmettelee, että mistä tonne pääsee.”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – tottumukset ja tavat

Palveluiden käyttö on selkeästi yhteydessä myös ihmisen luonteeseen, lähteminen on viime kädessä itsestä kiinni. Myö aikaisemmat kokemukset vanhoista ihmisistä ja vastaavista tilanteista voivat estää tulemisen:

”Ei nuorenakaan lähtenyt mihinkään, kotikissoiksi sanottiin.”

”Se on varmaan sekin, että minkälainen yhteys itellä on ollut vanhuksiin.”

Yhdessä ryhmässä nostettiin esiin, että on paljon naisia, jotka eivät halua tai uskalla lähteä mihinkään yksin. Ryhmissä todettiin, että monen tuleminen on itsestään kiinni:

”jos asuu yksin, eikä mihinkään lähde, niin eihän mihinkään pääse.”

”Jos on hiljainen ihminen, eikä uskalla mennä.”

” Ne ketkä ei pysty lähtemään ja semmossia jotka ei halua.”

Moni tarvitsisi kaveria, jonka kanssa voisi lähteä liikkeelle. Kaikille se ei kuitenkaan ole syy olla lähtemättä. Useat aktiiviset Ikäasemalla kävijät ovat houkutteleet ystäviään ja tuttaviaan mukaan. Tekosyitä ja kieltäytymisiä on kuultu harmittavan paljon.

Erityisesti ongelma korostuu, kun itsekkin vanheneva ja huonompikuntoinen menettää puolisonsa, eikä halua päästää muita lähelleen.

”Tää kuvaa meitä miehiä, onnettomassa tilanteessa ollaan.”

”Siitä [elämästä yksin]tulee olemaan vaikeeta, --, ei ole ulospäin suunnautuva luonne ei ole.”

”Nii siinä vaiheessa lopullisesti toisetki jo, ei viitti soitella eikä mitään, ei se kuitenkaan lähde mihinkään.”

Ei myöskään voi olettaa ihmisen luonteen muuttuvan hänen vanhetessaan, jokainen valitsee luonteelleen sopivaa toimintaa:

”Jos menet että toisten mieliksi menet ja olet siellä, niin sä kulut, ei voi olla semmosessa paikkaa missä ei tykkää.”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – kiinnostuksen kohteet

Tarpeet ja kiinnostuksen kohteet ovat erilaisia eri ihmisillä. Kaikilla ei ole tarvetta osallistua esimerkiksi jumppiin. Kaikki eivät ole sen luonteisia, että viihtyisivät sosiaalisissa tilanteissa tai haluaisivat lähteä liikkeelle:

”Voidaan tuntea eri tavalla. Kiinnostaa eri lailla se sisältö ja tavallaan se mitä se pirtti antaa.”

”-- minä en voi sinne tulla, kun siellä on ihmisiä niin paljon.”

”Emmänyt sitä liikunnasta, jos ei ne halua liikkua, kun ei ne kerran liiku.-- Mutta leuat niillä liikkuis--.”

Toiset taas tuntuvat tarvitsevan aktiivisempaa toimintaa. Keskusteltiin mm. siitä, että osa on sellaisia, jotka viihtyvät vain ostoksilla, tansseissa tai erilaisissa eläkeläisten kerhoissa, eivätkä kaipaa Ikäseman tapaista olohuonetta tai toimintaa:

”Se [mikä kiinnostaa] on varmaan niinku ihmisluonteessa.”

”Mikä se mahtaa olla. Juoksee kaupoissa vaan.”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – yksinäisyys ensi käynnillä

Usein ei voi tietää, palaako uusi Ikäasemalla ensimmäistä kertaa käynyt ihminen uudelleen vai onko käynti ollut epämukava, onko tullut ulkopuolinen olo. Toisille yksin tuleminen ja yksin oleminen voi olla oma valintakin. Joku saattaa kaivata vain hetken omaa rauhaa:

”Aina joskus näkee jonkun yksinäisen miehen istuvan ja lukevan lehteä. Lähtee yksinänsä pois.”

Kun ihmisiä on paljon, eikä kaikkia tunneta, ei välttämättä osata huomioida uusia tulijoita. Eikä kaikki sellaista haluakaan. On kuultu huonojakin ensikokemuksia:

”Ei ole ollut ketään selittämässä, että mikä paikka tämä on ja tervetuloa ja esittelemässä paikkaa. He ovat kääntyneet, kun ei ole otettu mitään kontaktia, että ovat pyytäneet [saattajalta] että pois täältä.”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – ennakkoluulot, itsensä vähättely ja vaikeus päästä porukkaan sisälle

Ikäaseman senioreille on joskus tullut tunne, että täysi tietämättömyys on parasta tietoa kylillä ja toreilla. Moni on kuullut, että Ikäasemalla kävisi vain hienoja ihmisiä, mistä keskusteluun osallistuneet olivat aivan eri mieltä. Ennakkoluuloja arveltiin olevan eniten heillä, jotka eivät ole Ikäasemalla edes käyneet.

”Ne puhuu just sillä lailla, jotka ei täällä käy, nii ne puhuu.”

Kävijät itse kokevat, ettei ketään suljeta kahvipöytäkeskusteluiden ulkopuolelle, mutta paljon on kiinni tulijastakin. Kaikki uudet tulijat ovat tervetulleita:

”-- Joillakin on sitä, että pelätää. Me emme tunne sitte, että tää olis klikkiytynyt. Kaikki on tervetulleita.”

”Kaikki on tervetulleita ja otetaan mukaan suunsoittoon, mutta ihmisillä on sitä, että kokee herkästi itsensä ulkopuoliseksi--”

Havainnot ja kokemukset muita koskevista esteistä – poliittiset mielipiteet

Yksi ennakkoluulojen aiheuttaja on ollut poliittinen keskustelu Ikäaseman perustamisen yhteydessä ja silloin ikäihmisten toiminnan järjestämiseen käytetyt perintörahat.

Mielipiteitä oli aikanaan monia, aina matkustelun tukemisesta palveluasumiseen ja kulttuuriin asti. Ikäasemalla kävijöiden kasvava joukko on päättäjien kanssa samaa mieltä, mutta soraääniä kuuluu edelleen:

”Toinen mummu sano, se sanoo aina, että rahat meni vika paikkaan.”

Kävijöiden mielestä poliitikot vaikuttivat paljon siihen, minkälainen kuva Ikäasemasta luotiin perustamisvaiheessa. Ei voi sanoa, että jonkun puolueen kannattajat olisivat puolesta ja toiset vastaan, keskustelu on ollut ja on edelleen vilkasta joka saralla. Mutta vastarintaa ja uuden epäilijöitä on riittänyt:

”Yritetään boikotoida, suonsilmäkkeeseen.”

”Silloin kun tää valmistu, tuli tähän näin, silloin jo tästä väännettiin.”

”Puolueet taisteli kovasti vastaan, että eihän sinne laiteta.”

Vaikka poliittiset päättäjät tyytyivät demokraattiseen päätöksen tekoon, on osa kuntalaisista edelleen katkeria. Tiedetäänpä boikotoinnin jatkuvan näistä syistä yhä edelleen:

”Vaikka tässä ei ole politiikkaa mukana, niin kuitenkin tuolla kylällä on poliittisia asenteita, että minä en voi sinne mennä.”

Politiikka ei toki vaikuta kaikkien elämään millään lailla ja poliittisia mielipiteitäkin voi muuttaa:

”---mie en ymmärrä näistä politiikka-asioista, mutt onneks täällä ei tarvikaan ymmärtää.”

”Yllätys, yllätys, hän tuli tänne yläkertaan, vaikka olikin vastaan.”

Tiedon puutteen oletetaan olevan yksi ratkaiseva tekijä, minkä vuoksi moni ei edes osaa harkita tulemistä.

”Se on vaan se ennakkoluulo, että kun ne sais houkuteltua jotenkin, pitäis houkutella.”

7.5 Ikäaseman toiminnan kehittäminen esteiden vähentämiseksi

Jokainen keskusteluryhmä toi aluksi esiin, että kaikki ovat erittäin tyytyväisiä ja kiitollisia saamiinsa palveluihin ja Ikäaseman toimintaan. Parannuksia ei ollut kaivattu:

”Ei o negatiivista, ei o.”

”Tää on niin hyvä paikka, että ei kukaan moiti, ei löydä mitään.”

Syvemmän pohdinnan tuloksena esiin saatiin myös kehittämishaasteita. Ryhmissä pohdittiin omia mahdollisuuksia auttaa toisia mukaan eli helpotettaisiin yksinäisen tai aran ihmisen tulemistä. Itse kukin voi myös kertoa Ikäaseman toiminnasta ja pyytää mukaansa kahville, jolloin saataisiin vähennettyä ennakkoluuloja. Vaikka halua ja seuraakin löytyisi, niin kulkuyhteydet on saatava myös kuntoon.

Toiveena on, että matalalattiabussit ja palvelulinjat jatkavat toimintaansa. Osalle kävijöistä näiden kulkuyhteyksien olemassaolo on ehdoton edellytys Ikäasemalle pääsemiseksi. Lisäksi kuljetuspalvelun järjestämistä toivotaan myös kaupungin reuna-alueille:

”Mutta kun tuolla syrjäkylällä -- heillekin kun olisi joku kuljetusrinki.”

Päivittäiseen ja viikoittaiseen ohjelman senioreilla oli monia ideoita ja ajatuksia. Luennot ja tietoisuuskäytännöt ovat suosittuja ja niiden aihepiireihin ehdotettiin lisää syvyyttä ja monipuolisuutta. Osallistujat kaipaavat säännöllistä tiedotusta eläkemuuutoksista, vuokrataloista ja Kouvolan kaupungin päätöksenteosta ikäihmisiä koskevissa asioissa. Mielellään kuunneltaisiin asiantuntijaluentoja vanhenevan omaisuus- ja asuntoasioista sekä seurakunnan palveluista ja hautausasioista. Kiinnostusta olisi kuulla myös kolmannen sektorin palveluista, vapaaehtoistyöstä ja omista oikeuksista eri palveluihin:

”Kun me hyvin harvat tiedetään, mihin kaikkeen [tukiverkoston] meillä itse asiassa on oikeus.”

Musiikillisen ohjelman tärkeys tuotiin esiin jokaisessa ryhmässä. Musiikkia kuuntelevat poikkeuksetta kaikki, eikä ole niinkään merkitystä onko musiikki viihteellistä vai hengellistä. Uudenlainen idea oli eräänlainen keskeytyksetön musiikkituokio, jonka aikana saisi keskittyä vain kuuntelemiseen ja omissa ajatuksissa olemiseen. Tuokio vastaisi iltapäivähetkeä kotona rauhallisen musiikin ympäröimänä. Tarve syntyy siitä,

että nykyään monella ei ole CD-soittimia tai muutoin mahdollisuutta musiikin kuuntelemaan. Myös lasten musiikkiesitysten toivotaan jatkuvan ainakin ennallaan:

”Hän [Kankaan koulun lapset] esitti niitä kauniita lauluja, se aina niinku piristäis.”

Kansalaisopiston runoryhmä, maalareiden näyttely ja näkövammaisten kerho olivat myös toivelistalla. Keskusteluryhmää toivottiin erikseen myös miehille ja mahdollisesti vertaisohjaajien vetämänä.

Erialaisten ajanvietepelien mahdollisuuksia pohdittiin parissa ryhmässä. Tarratikkataulun lisäksi ei kuitenkaan löytynyt muita konkreettisia ehdotuksia. Pohdittiin myös mahdollisuutta osallistua jollain tavalla Ikäseman työhön, esimerkiksi pääsemistä mukaan leipomaan. Osan mielestä ajatus on kuitenkin petollinen, koska se saattaisi luoda velvollisuuden tunnetta ja pakottaisi ihmiset osallistumaan tahtomattaan sosiaalisen paineen vuoksi. Leipominen ja pannukakkupäivä voisivat olla hyviä tapahtumapäivien aiheita. Lehtien lukumahdollisuutta pidetään tärkeänä. Toiveena esitettiin myös Helsingin Sanomien tilaaminen. Osa kokee vaikeaksi mennä tietokoneen ääreen jonottamisen vuoksi ja kun ei itse tiedä mitä pitää tehdä. Neuvontaa ja käyttömahdollisuuksia voisi lisätä.

Seurakunnan päivän ohjelmasta esitettiin kahdessa ryhmässä erityistoiveita. Hartaushetket ovat olennainen osa päiviä ja niiden toivotaan olevan pidempiä. Erityisesti arvostetaan pappien hartaushetkiä. Julistukset ja saarnat eivät sovi haastateltujen mielestä Ikäsemalle, myös lähetystyöesittelyitä vierastettiin. Diakoniatyöltä odotetaan myös puhujia tai alustuksia eri aiheista, esim. armolahjoista tai rukouksesta. Yhdessä ryhmässä pohdittiin seurakunnan tilaisuuksien alkamisaikaa vasta iltapäivällä:

”-- se on monelle, mitä käy vakituiseen, kun ollaan heti [aamulla] ovella kolkuttamassa, kun se on kello 13 nämä henkilöt ei enää jaksa olla”.

Tiedottamisen ongelmaksi haastateltavat kokivat tiedon viemisen uusille asiakkaille, niille jotka eivät vielä tiedä palveluista. Järjestöpalstalle voisi laittaa silloin tällöin tietoiskun logon kanssa:

”--lukee lehdestä ja leikkaa tai merkkää allakkaan.”

Lehtijuttuja ehdotettiin yleisen tunnettuuden lisäämiseksi. Artikkelisarja Ikäaseman viikosta päivä kerrallaan valokuvineen ja haastatteluineen voisi tehdä hyvää niin nykyisille kuin potentiaalisille uusillekin asiakkaille. Haluttaisiin jakaa myös asiatietoa keskustelemistamme aiheista:

”--asiatietoa tästä, että tuota miten paljon tää on merkinnyt ihmisille”

Kesäajan toiminnan puute ja Ikäaseman kiinniolo herätti keskustelua. Osa haluaa sopeutua asiaan, jotta henkilökunta saa lomailta ja moni kulkee itsekin mökillä ja tuttavilla. Kesäajan aukioloa pitäisi arvioida uudelleen, sillä säännölliseen toimintaan totuneelle kuukauden tai kahden yksinäisyys on vaikea kestää:

”Huomaa kyllä, että joskus kaipaisi juttukavereita ja, ja kävelee torilla ja kävelee kadulla eikä näe ketään. Tuttuja ei ole. Viime kesä oli mulle ainakin aika yksinoloa.”

Ryhmissä pohdittiin yksin jäämisen vaikeutta ja siitä selviämisen tukemista. Kouvolan keskustaan muuttaa paljon senioreita ja vanhuksia maaseudulta joko kunnan heikkenemisen, leskeksi jäämisen tai maatilasta luopumisen vuoksi. Miehet korostivat myös leskimiesten tilannetta, vaimon sairaudesta tai kuolemasta ei kenties kerrota edes lähimmille kavereille, pullo korvaa kaiken muun ja tilanne pahenee. Näille potentiaalisille asiakkaille pitäisi viedä tietoa suoraan työntekijöiden välityksellä tai kirjeitse.

Muutamassa kommentissa nousi esiin hiljainen toive päästä keskustelemaan enemänkin henkilökunnan kanssa, erityisesti tämä nähtiin tarpeelliseksi alkuvaiheessa, kun paikka on vielä vieras eikä tuttavuuksia ole syntynyt. Henkilökunnan roolia korostettiin kehumalla työntekijöitä, niin palveluohjaajia kuin salin emäntääkin:

”Ja ystävällinen on toi meidän emäntä ja toinen tässä nyt taas jo tulee heti juttelemaan.”

Toiveena olisi, että harjoittelijoita tai työllistettyjä olisi paikalla säännöllisesti jututtamassa asiakkaita. Erityisesti pohdittiin, että nuoret miehet voisi saada yksinäisiä uusia tulijoita – niin naisia kuin miehiäkin – pysähtymään ja tulemaan uudelleen.

7.6 Haastatteluiden merkitys asiakkaille

Haastatteluihin osallistumista tarjottiin eri yhteyksissä noin kahdellesadalle Ikäase- man asiakkaalle. Heistä 20 ilmoittautui haastatteluun mukaan. Osallistuneet pitivät tilai- suutta tärkeänä ja olivat pohtineet sitä ja sen aiheita jo etukäteen:

”Nii, miekin ajattelin, että mitähän, että uskaltaako suutansa avata. -- Oli mulle iso juttu ja tärkeä.”

Osalla oli taistelumieliä, koska yhtä aikaa liikkui huhuja, joiden mukaan Ikäase- man toiminnan jatkuminen olisi vaarassa. Monen olo oli helpottunut, kuullessaan, ettei hu- hu ole totta. Jokainen haastattelu aloitettiin kahvikupin ääressä päivän aiheista jutus- tellen ja yhteishenkeä luoden. Siinä vaiheessa ilmeni myös tapaamisen tärkeys, kyydit oli järjestetty ja kaikki muu oli siirretty pois alta:

”Ei ole kiire. Tälle päivälle on vain tämä ohjelma.”

Tärkeäksi teemaksi nousi Ikäase- man merkitys haastateltavien omassa elämässä ja yleensäkin Ikäase- man asiakkaiden elämässä. Aiheesta oli helppo puhua ja lisäsi yh- teenkuuluvuuden tunnetta. Seniorit kertovat mielellään Ikäase- malla käyville ammatti- laisille omat näkökulmansa ja välittämät keräämäänsä kokemustietoa. Mielellään pu- huttaisiin myös päättäjille:

”Meill on jotain elämäkokemusta, vaikka nuoret ei sitä kaikki aina ymmärrä.”

Kuntalaisten kuuleminen toteutui hyvin joka ryhmässä. Jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus kertoa vapaasti mielipiteensä ja kokemuksensa, ryhmäläiset kuuntelivat myös toinen toisiaan. Kertoessani haastattelun tavoitteista haastateltavat kertoivat ar- vostavansa sitä, että pääsivät mukaan:

”Se on ihan just viisautta, että meittä ikäihmisiiki kuullaan.”

Haastatteluiden jälkeen osallistujat pohtivat vielä tilaisuutta ja sen tärkeyttä. Haastatte- luun osallistumista pidettiin jopa toiminnan huipennuksena. Mielipiteiden esiintuomi- sen mahdollisuus osana Ikäase- man toimintaa on senioreiden mielestä erittäin tärkeää:

”Kyllä oli hieno juttu, aina paranee palvelu täällä talossa näköjään.”

Muutama oli oletanut tutkimuksen jatkuvan useammankin kerran eli he olisivat olleet valmiita sitoutumaan yhteistyöhön pidemmäksikin aikaa. Yhteinen keskustelutuokio haastattelussa tutustutti ihmisiä toisiinsa ja keskustelu jatkuikin välittömästi:

”Lähdetään juomaan aamukahvit.”

”Milloinkas tapaamme seuraavan kerran?”

Kaikille osallistujille jäi hyvä mieli, he olivat saaneet olla mukana jossain erityisessä toiminnassa ja olivat siitä ylpeitä ja kiitollisia.

”Meidänhän pitäisi kiittää, että on tällainen meille suotu.”

”Kiitoksia tästä hetkestä.”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1 Luotettavuus

Ryhmähaastattelu on dialoginen menetelmä, se perustuu ryhmän vuorovaikutukseen ja liittyy aikaan ja paikkaan. Samaa ryhmääkään haastatteleamalla ei saataisi samoja vastauksia uudelleen. Tässä tutkimuksessa ryhmähaastattelu toistettiin samoista teemoista neljässä eri ryhmässä ja tuloksista on nähtävissä tietynlaista samojen asioiden toistoa. Ikäaseman merkityksen ja hyvinvoinnin vaikutusten osalta tulokset olivat kuitenkin joka ryhmässä osittain erilaiset. Viidennessä ryhmässä olisi voinut herätä aivan uudenlaisia ajatuksia.

Ryhmähaastatteluihin osallistui n. 10 % kaikista, joille tutkimuksesta kerrottiin. Ryhmähaastatteluista kerrottiin kolmena eri päivänä Ikäaseman toimintaan osallistuville, näin varmistettiin kaikkien erilaisia palveluita käyttävien edustavuus ryhmässä. Kaikki halukkaat pääsivät mukaan. Haastattelemani 20 osallistujaa olivat mukana, koska he sattuvat olemaan paikalla, kun tutkimuksesta kerrottiin, ja olivat kiinnostuneita osallistumaan siihen. Aineiston määrä oli suuri, lähes 150 sivua litteroitua tekstiä oli maksimimäärä, joka olisi ollut mahdollista käsitellä näillä resursseilla. Näin ollen kahdenkymmenen hengen tutkimusjoukko oli sekä saatavissa olleen kohderyhmän että aineiston analysoinnin kannalta suurin mahdollinen. Sukupuolijakauma on haastattelu-ryhmässä tasaisempi kuin Ikäasemalla yleensä eli tutkimuksessa miesten osuus korostuu. Haastatteluissa kerättiin myös ns. toisen käden tietoa eli oletuksia ja kokemuksia muiden senioreiden mielipiteistä. Tämä oli tietoinen valinta ja toimeksiantajan tehtävänanto, sillä tarkoituksena oli kaivaa esiin arvioita, ennakkoluuloja ja mielipiteitä.

Taustatietokyselyyn vastasivat kaikki 20 osallistujaa, mutta jokaista lomakkeen kohtaa kaikki eivät täyttäneet. Kouvolassa on tilastoitu asuvan 18 000 yli 65-vuotiasta asukasta vuonna 2010, heistä 8 600 on yli 75-vuotiaita (Ikäpoliittinen ohjelma 2010, liite 2). Tähän tutkimukseen osallistui 19 yli 65-vuotiasta ja heistä yhdeksän oli yli 75-vuotiaita. Yli 75-vuotiaita on Kouvolassa 48 % senioreista ja tässä tutkimuksessa heidän osuutensa oli 47 %.

Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että työskentelin Ikäasemalla osa-aikaisena ryhmänohjaajana ennen tutkimusta ja sen jälkeen. Elyn (1996, 223) mukaan omaa työpaikkaansa ei voi koskaan tutkia objektiivisesti. On mahdollista, että olisin tulkinnut tai jopa kirjannut tuloksia positiivisemmin kuin täysin ulkopuolinen tutkija. Toisaalta minulta toivottiin kriittistä ja rehellistä arvioivaa otetta työhön, ja siihen olen pyrkinyt.

Tuttuuden kriteereitä ovat vastausten tietäminen ennakkoon, oleminen liian lähellä haastateltavia, kiinnostuksen puute ja se, että osallistujat pitävät haastattelijaa osallistujana (Ely 1996, 16). Tällaisia tuttuuden merkkejä ei ilmennyt missään ryhmässä. Mielestäni en ollut liian tuttu osallistujille. Puolet ryhmiin osallistuneista ei ollut varsinaisesti keskustellut kanssani, mutta tiesivät minusta. Olin helposti lähestyttävä, mutta silti ulkopuolinen. Roolini jo aikaisemmin tavattuna arjen toimintaan osallistujana, mutta silti ulkopuolisena arvioijana, oli erittäin toimiva.

Haastattelijalla on aina vaikutusta tutkimukseen, vaikka varsinkin aloittava tutkija toisin ajattelisi (Ely 1996, 224–225). Haastattelun tarkoituksen esittelemine on tärkeä tehtävä. Haastattelutilanteessa kannattaa pyrkiä toimimaan tilanteen mukaan ja haastateltavan ehdoilla, jotta ei liian lavealla tutkimuksen esittelyllä tuota haastateltavalle mallivastauksia valmiiksi. Ei tarvitse olettaa aiheen olevan liian arka ja siksi valmistella sitä liikaa. (Lumme-Sandt 2005, 134.) Litterointia lukiessani huomasin selvittäneeni tutkimusta ja sen perusasioita ehkä liikaakin. Olin jopa keskeyttänyt hyvin alkaneen keskustelun muistuttamalla luottamuksellisuudesta ja tietojen salassapidosta.

En tehnyt johdattelevia kysymyksiä, mutta korostin kyllä keskustelussa esiin tulleita aiheita. Kahdessa haastattelussa annoin keskustelun muuttua hetkellisesti teemojen ulkopuoliseksi yksinpuheluksi, en siis toiminut puheenjohtajana vaan lähinnä keskustelun ohjaajana. Kuitenkin jokaisessa haastattelussa ajankäyttö oli hyvin väljästi rajattua ja kaikki ryhmät ehtivät keskustella kaikista haluamistaan ja minun suunnittelemissa teemoista. Keskustelut olivat muutoin sujuvia ja aihepiirit luontevia. Missään ryhmässä ei tullut kertaakaan vaivautunutta ilmapiiriä tai katkosta keskustelun kulusa. Jokunen hiljainen hetki osoitti enemminkin toisten kunnioitusta ja kuuntelemista sekä asioiden pohdintaa kuin keskustelun katkosta. Aktiivisimmatkin osallistujat antoivat toisille puheenvuoroja ja kysyivät muiden mielipiteitä.

Kaikki haastatteluun tulijoilla on jonkinlainen ennakkokäsitys siitä, mitä haastattelija hänestä haluaa ja mitä pitää kertoa, jotta haastattelija on tyytyväinen. Toisaalta kaik-

kea ei haluta kertoa, joten haastateltava miettii (tahattomasti), mitä kertoo tai jättää kertomatta, jotta yksityisyys ja itsekunnioitus säilyvät. Haastattelijan suhtautuminen ja oletukset voivat suunnata puhetta eri suuntiin. (Lumme-Sandt 2005, 137.) Ryhmäläiset tiesivät, että haastattelun tarkoituksena on löytää keinoja uusien asiakkaiden saamiseksi Ikäasemalle ja keskustelivat spontaanisti niistä asioista, joita teemaan liittyi. Jossain vaiheessa ihmeteltiin myös, voiko avoimesta keskustelusta mitenkään saada materiaalia tutkimusta varten ja osallistujat käänsivät itse keskustelun tiukasti tutkimusaiheeseen. Ryhmät pyrkivät ensin äärimmäiseen positiivisuuteen ja Ikäaseman puolesta taistelemaan. Pelkona oli, että Ikäasema on uhattuna. Kun tästä ennakoasetelmasta päästiin yli, pystyttiin rehellisesti puimaan myös kehittämishaasteita. Mikäli samat ryhmät olisivat kokoontuneet uudelleen, olisi kehittämisisideoita saattanut löytyä enemmänkin.

Kohderyhmän valinta oli ehkä suurin yksittäinen tuloksiin vaikuttava tekijä. Suunnitelmaseminaarissa sain ehdotuksia, että suorittaisimme osan haastatteluista eläkeläisten kerhoissa tai Speden Saluuna -baarissa Hansakeskuksessa. Olisin varmasti saanut sieltä erilaisia tuloksia vertailua varten, mutta aineisto olisi kasvanut liian suureksi opinäytetyöprosessissa käsiteltäväksi. Myös kyselylomakkeen lähettämistä pohdittiin toimeksiantajan kanssa, tällöin kohdejoukkona olisivat olleet kaikki 65 vuotta täyttäneet kouvolaalaiset, mutta vastausten määrä olisi ollut epävarma ja yksiselitteisten kysymysten laadinta haastavaa.

Kohderyhmän valinta myös vaikutti uuden tiedon määrään eli tulokset paljolti vahvistavat ennako-oletuksia ja henkilökunnalla olevaa hiljaista tietoa. On kuitenkin tärkeää poistaa jos-ajattelua ja tehdä kehittämistyötä asiakkaiden näkemyksiä vastaavasti. Uutta tietoa voidaan todennäköisesti käyttää erityisesti kohdennetun tiedottamisen pohjana. Tulokset esiteltäneen myös valtakunnallisen projektin yhteydessä. (Viinikka 2010.)

Nauhoittaminen voi olla joillekin vieras ajatus ja rajoittaa puhumista. Sen voidaan myös pelätä rikkovan tietosuojaa. Haastattelun nauhoittaminen varmistaa asioiden tallentuvan sellaisenaan eivätkä haastattelijan mielikuvina ja muistin välittämänä (Lumme-Sandt 2005, 129). Tallennus ei tuntunut vaikuttavan haastateltaviin, keskustelu oli hyvin avointa, intiimiä ja luottamuksellista. Haastattelu vaikuttaa myös haastateltavien elämään, vaikka se olisi tehty kuinka neutraalisti (Ely 1996, 225). Kun pintaan noste-

taan jokapäiväistä arkea koskevia kysymyksiä, ne jäävät väkisin pyörimään mielessä. Tästä syystä palveluohjaajien kanssa oli sovittu tarvittaessa mahdollisuudesta jatkaa keskustelua ja kerroin tästä haastatelluille. Osallistujien nimiä tai muita tunnistettavissa olevia taustatietoja ole esitetty missään yhteydessä, näin suojataan heidän yksityisyyttään.

8.2 Tulosten tulkinta ja kehittämisehdotukset

Päätavoitteena oli selvittää, miksi kaikki seniorit eivät käytä Ikäaseman palveluita kysymällä asiaa Ikäasemalla käyviltä. Kahdessa ryhmässä keskustelua herättänyt omaishoitajuus luo seniorille sellaiset puitteet ja sosiaaliset vaatimukset, että hän joutuu luopumaan omista tarpeistaan ja haluistaan. (Vrt. Jyrkämän toiminnan modaliteetit.) Puolison menettäminen ensin sairaudelle ja sitten kokonaan pakottaa yksin jääneen joko sopeutumaan tilanteeseen ja etsimään uudenlaisia sosiaalisia suhteita tai lukitsee hänet yksinäisyyteen, josta ei osata irtautua. Asiakkailta saatu tärkeä viesti oli yksin jääneiden kohtaaminen ja heille tiedon vieminen (srk, vanhustyö, terveyskeskus, omaiset). On tärkeää tarjota uutta verkostoa vanhan menetetyntilalle, kun aika on siihen sopiva. Senioreiden havainto maalta keskustaan ja kaupungeista vanhalle kotiseudulle muuttavista ikäihmisistä on syytä huomioida. Kouvolaan muuttaville eläkeläisille voitaisiin laittaa Muuttajan pakettiin erityisviesti, jolla heitä kutsutaan Ikäasemalle.

Pysyvistä ominaisuuksista sosiaalisuus ja uusien tilanteiden sietäminen auttavat poistamaan kulkemiseen ja fyysiseen tilaan liittyviä esteitä. Mutta hiljainen ja arka ihminenkin saattaa rohkaistua ja saada itselleen uutta voimaa uskaltautuessaan tulemaan mukaan. Tämä luo merkittävän haasteen toimintakentän kehittäjille. Pohdittavaksi jää, tarvitseeko poistaa esteitä ikääntyneeltä kuntalaiselta, joka kyllä osaa ja kykenee tulemaan Ikäasemalle, mutta ei halua eikä koe tarvitsevansa sen palveluita. Tärkeämmäksi tehtäväksi muodostuu etsiä ne potentiaaliset asiakkaat, jotka ehdottomasti haluavat ja kokevat tarvitsevansa palveluita, mutta eivät pysty itse poistamaan esteitään. Asia ei ole näin yksiselitteinen, koska Ikäasemalla käymisen hyödyt ovat tutkimukseen osallistuneiden mukaan kiistattomia. On arvioitava, voidaanko jättää iso joukko kuntalaisia peruspalveluiden ulkopuolelle, kun tavoitteena on tuottaa tehokkaasti palveluita kaikille kuntalaisille palveluasumisen ja laitoshoidon vähentämiseksi. Mutta itsemääräämisoikeus ja itsenäinen eläminen mahdollistavat valinnan vapauden,

viranomaisten mahdollisuudet puuttua ihmisen arkeen ovat hyvin rajatut ja kohdistuvat ääritilanteisiin.

Viime vuonna (2010) tehdyn selvityksen mukaan Kouvolassa on kymmeniä yli 65-vuotiaita puolisoaan tai lastaan hoitavia omaishoitajia, jotka kaipaavat iltapäiviksi virkistystä (Ikäpoliittinen ohjelma 2010, liite). Ehkäpä Ikäasema voisi kutsua heitä kerran kuukaudessa kahville, tuulettumaan muiden ikäistensä joukkoon. Vertaisryhmät tekevät tärkeää työtä tälläkin saralla, mutta joskus olisi ehkä tarpeen unohtaa omaishoitaajuus ja olla seniori toisten joukossa. Vaihtoehtoisesti tai lisäksi voitaisiin kutsua omaishoitajia omaisineen mukaan jumppaan, kukin vointinsa mukaan.

Ikäasema tarjoaa epävirallista apua ja tukea, seuraa, läsnäoloa, saatavilla olon tunnetta, vanhuksen tilanteen ymmärtämisen osoittamista. Kynnys hakeutua tällaiseen palveluun on huomattavasti matalampi kuin virallisen avun tai hoivapalvelun hakeminen. Toisaalta Ikäasema on kuitenkin osa virallista verkostoa hallintoineen, tavoitteineen ja vaatimuksineen. Vanhustyön virallisen verkoston ja senioreiden epävirallisen verkoston välissä on yhdistävänä tekijänä Ikäasema (vrt. Sosiaaliset verkostot).

Ikäasemaa voidaan pitää asiakkaidensa tärkeänä verkkona, koska se vahvistaa asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä ja luo uusia kontakteja sekä vertaistukea. Verkko on avoin, kaikilla on siinä omanlainen roolinsa, joka voi vaihdella eri tilanteissa. Jokainen voi kutoa oman verkkonsa tai jättäytyä sen reunalle niin halutessaan. Asiakkaat eivät tunne kaikkia verkkoonsa kuuluvia ihmisiä, mutta kokevat silti verkon lisäävän turvallisuuden tunnetta ja osallisuutta. Ikäasema on tarpeeksi suuri, jotta sinne voi tulla anonyymina, mutta tarpeeksi pieni, jotta siellä voi tutustua uusiin ihmisiin. Ikäaseman voima on vastavuoroisuudessa. Ihmisen elämäkokemusta arvostetaan ja hänelle annetaan mahdollisuus osallisuuteen ja itsensä kuulluksi tekemiseen, ei tarvitse pelätä tulevaisuutta syrjäytetyksi tai tekemisen kohteeksi.

Ikäaseman tärkeys korostui niiden ihmisten kohdalla, joilla ei ole epävirallisia verkkoja Kouvolassa eli sukulaiset asuvat kaukana, eikä ystävyys-suhteita jostain syystä ole. Ikäasema korvaa ja luo uusia sosiaalisia suhteita vanhojen tilalle tai rinnalle. Pidän tärkeänä myös sitä, että Ikäasemaan luotetaan silloinkin, kun ihmisellä on paha olla ja hän tarvitsee apua. Apua ongelmiin haetaan niin vertaisilta kuin ammattilaisiltakin, mutta paikka on sama. Marinin teoria (kts. Sosiaalisten verkostojen merkitys) tarpeiden, sosiaaliset suhteiden ja verkkojen merkityksestä toisilleen konkretisoituu Ikäase-

malla. Ikäasemalle tulevalla on tarve päästä keskustelemaan jonkun kanssa tai saada tietoa. Samalla hän pääsee mukaan epäviralliseen verkostoon ja vapaamuotoiseen seurusteluun. Keskustellessaan vertaistensa kanssa esim. kaatumisestaan hän saa tietoa tasapainojumpasta. Tämä ohjaa hänet jumpparyhmään, josta muodostuu hänelle säännöllinen verkko ja sitä kautta uusia sosiaalisia suhteita.

Ikäaseman ja hyvinvointipalveluiden henkilökunta tietää, kuinka tärkeää on saada seniorit liikkeelle omista kodeistaan ja yksinäisyydestä. Työn ja tehtävien merkitys on niiden olemassaolossa, ei niinkään suoritteissa. Kunnan vuosiraportissa saatetaan mainita, kuinka monta senioria on käynyt Ikäasemalla, mutta on mahdotonta laskea kuinka monta euroa sairaanhoito- tai asumispalvelumenoissa on säästetty tällä keinolla tai kuinka monen ihmisen elämä on saanut merkityksensä Ikäaseman olohuoneesta.

Sosiaalisen toimintakyvyn rajoitteet ovat suurempi este Ikäasemalle tulemisessa kuin fyysiset rajoitteet. Haastatteluihin osallistuneet ovat kokeneet, että heidän sosiaalinen ympäristönsä tukee heidän Ikäasemalla käymistään. Poliittisten asenteiden vaikutus koetaan kuitenkin niin suureksi, että joku saattaa puolison tai ystävän painostuksesta olla tulematta Ikäasemalle. On tunnustettava rehellisesti, että asiakaskunnassa elää edelleen pelko Ikäaseman asemasta hyvinvointipalveluissa. Ikäasemalla kävijät eivät ole saaneet tarpeeksi tietoa toiminnan pysyvyydestä ja siitä, että heidän tarpeensa olisi ymmärretty. Kylillä kuuluu edelleen moitteita ja mutinoita päätöksistä, jotka on tehty kymmenisen vuotta sitten. Kaikkien asenteita ei voi millään muuttaa, sillä vanhat kaudat elävät yhä.

Ikäasema ottaa kaikki kouvolaalaiset seniorit vastaan heidän poliittisista, taloudellisista tai uskonnollisista sitoumuksistaan huolimatta. Iällä ei ole merkitystä, ei myöskään statuksella tai siviilisäädyltä. Kenties tarvitaan vielä lisää tutkimuksia vakuuttamaan epäilevät ja lisää huomiota, jotta epäröivistä piipahtajistakin tulee säännöllisiä kävijöitä. Jokainen uusi tulija olisi pystyttävä jollain tavalla kohtaamaan. Ongelma on lähinnä siinä, etteivät sijaiset tai vähän aikaa työssä olleet tunne asiakaskuntaa, eivätkä siksi osaa mennä juttumaan uusia kasvoja. Myös työntekijämäärät vaikuttavat asiakkaiden kohtaamismahdollisuuteen. Seniori-info vie yhden työntekijän kokonaan, seurustelulle ei ole varattu riittävästi aikaa. Diakoniatyö on järjestänyt niin, että paikalla on aina emäntä tai isäntä. Tätä mallia voitaisiin harkita myös muina päivinä. Ehkä siinä olisi myös vastaus haastattelussa esiin tuotuun toiveeseen olla hyödyksi tai auttaa.

Kaikki Ikäaseman säännölliset kävijät hyväksyvät uudet tulijat mukaan ryhmiin ja kahvikupin ääreen juttelemaan, mutta asia on ilmaistava selkeästi uudelle tulijalle. Seniorit arvostavat vertaisohjaajia jumppa- ja keskusteluryhmissä. Tähän toimintaan tarvittaisiin lisäpanoksia ja tukea. Virallisten ohjaajien rinnalle voitaisiin kutsua satunnaisia porinatuokioiden vetäjiä. Ajanvietepeleissäkin voisi olla joku aina koollekutsujana ja esittelemässä pelin säännöt uusille osallistujille.

Ryhmähaastatteluista henki valtava arvostus työntekijöitä ja Ikäaseman tarjoamia palveluita kohtaan. Asiakkaat kokevat, että heitä arvostetaan. Tämä varmasti vaikuttaa esim. itsetuntoon ja henkiseen jaksamiseen. Toimintakyvyn vaikutukset Ikäasemalla käymiseen olivat kaksisuuntaisia. Kun tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat Ikäasemalla käymiseen, kääntyi keskustelu siihen miten Ikäasema vaikuttaa senioreiden toimintakykyyn. Senioreiden mielestä vaikuttava tekijä on halu saada parannettua omaa toimintakykyään ja sen myötä koko hyvinvointia. Tulosten näkökulma on siis muokannut alkuperäistä tutkimuskysymystä. Tulokset on analysoitu sekä käymiseen vaikuttavien tekijöiden että käymisen aiheuttamien vaikutusten kautta.

Keskusteluissa nostettiin esiin myös pelko Ikäaseman sulkemisesta tai toiminnan vähentämisestä. Itselleni heräsi myös kauhukuva siitä, missä kaikki asiakkaat olisivat, mikäli tätä paikkaa ei jostain syystä olisikaan. Pyyteettömät kommentit siitä, miten Ikäasema on ainut mielekkään elämän lähtökohta, herättävät pohtimaan, millaista senioreiden elämä olisi ilman näitä Ikäaseman tarjoamia arjen pieniä helmiä. Senioreiden hyvä arki on rakentunut pienistä palasista, joista monelle Ikäasema on suurin yksittäinen palanen. Se vastaa hyvinvoinnin lisäksi myös sosiaalisten suhteiden ja itsensä tärkeäksi kokemisen tarpeisiin. Vastuu toinen toisistaan ja huolehtiminen seniorikansalaisten yleisistä asioista vahvistaa yhteenkuuluvuutta. Tämä tuli esiin mm. senioreiden vaatiessa tiedon jakamista yhä useammille. Yleistä tietoisuutta tulee lisätä tiedotusvälineiden välityksellä. Ikäaseman työntekijät tiedottavat säännöllisesti tapahtumista ja uusista asioista, mutta lehdistö ei kenties ymmärrä tarpeeksi senioreiden tiedon tarvetta. Sanomalehdet ovat edelleen merkittävä tiedonlähde erityisesti ikäihmisille, heitä voisi osallistaa enemmän myös niiden sisällön tuottamiseen.

8.3 Jatkotutkimusaiheet

Sosiaali- ja terveysministeriö on aloittanut selvittämään matalan kynnyksen neuvontapalveluita vuonna 2008. Ikäasemalla harjoittelunsa tekevä geronomi- tai sosionomiopiskelija voisi tutustua Seniori-infoon ja tutkia kaikki määrättyllä ajalla saadut asiakaskontaktit ja selvittää, onko Seniori-info vastannut valtakunnalliseen haasteeseen vai onko se kenties edelläkävijä.

Oman opinnäytetyöni kriittinen tekijä oli kohderyhmän valinta. Toivoisin tutkimustani jatkettavan suorittamalla kysely tai haastattelu Ikäaseman ulkopuolella ja valitsemalla kohdejoukko uudella tavalla. Seniorien elämänvaiheen tutkimusta ei vielä ole tehty tarpeeksi. 1960–70-luvuilla nuorisokulttuuria luonut suuri ikäryhmä muodostaa nyt uutta seniorikulttuuria, jonka tukemiseksi ja tutkimiseksi tarvitaan lisää tietoa.

Ikäaseman asiakkaat ja yleensäkin kouvolaalaiset seniorit arvostavat mahdollisuutta esitellä kokemustaan ja osaamistaan nuoremmille sukupolville. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla voitaisiin luoda tietojen ja elämysten vaihtoa esimerkiksi Ikäaseman ja päiväkotien tai koulujen välille vaikka mummo- ja pappapäivien avulla.

8.4 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteen asettelu oli haastava ja samalla erittäin kiehtova. Kun ongelmana oli selvittää Ikäasemalla käyviltä, miksi jotkut muut eivät käy siellä, jouduttiin väkisin pohtimaan hypoteettisia kysymyksiä. Tuloksista on luettavissa se, mitä mieltä kävijät asiasta ovat ja se on kvalitatiivisessa tutkimuksessa arvokasta tietoa. Ikäasemalla käymiseen vaikuttavat tekijät ja vaikutukset kävijöihin ovat paljon selvempiä, mutta osaksi myös itsestäänselvyyksiä. Saadun tiedon arvo onkin paljon syvemmällä, sillä oletustiedosta on tullut kokemustietoa ja sen kertomisesta tärkeä tapahtuma. Tutkimustulosten analysointiin olisi pitänyt varata enemmän aikaa, jotta kaikkien ydinajatusten pohjalta olisi syntynyt selkeä synteesi. Uskon kuitenkin, että kriittisiä tekijöitä on sen verran, että siitä saa irti senioreiden näkemykset esteistä ja se herättää pohtimaan ovatko esitetyt keinot sopivia vai luodaanko jotain uutta. Kehittämistyöhön ei milloinkaan saada valmiita vastauksia, koska työ jatkuu etapista toiseen.

Opinnäytetyöprosessini kesti kolme vuotta. Aiheen vahvistamisen jälkeen olen pohtinut ja päähkäillyt ikäihmisten avopalveluita ja erityisesti sosiaalista verkostoa sekä

toimijuutta lähes päivittäin. Viitekehukseen tutustuminen on antanut paljon ymmärrystä ja tuonut huomattavan määrän uutta tietoa. Aineiston käsittely ja litterointi oli paljon työläämpi työvaihe kuin osasin arvioida etukäteen. Puhutaan sadoista sivuista ja työtunneista, jotka välillä innostivat ja välillä turhauttivat. Suunnitelmanmukainen aikataulu ei enää pitänytäkään, kun elämä myllersi yhtä aikaa työ-, opiskelu- ja kotirintamalla. Jälkiviisaana olen huomannut, että prosessin alku olisi pitänyt ottaa paljon vakavammin ja tiiviimmin. Elämäkoulu opetti jälleen kerran laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen.

Minulle oppimisprosessissa oli tärkeää saada pureskella tietoa ja luoda siihen oma ymmärrys. Tästä syystä en lähtenyt selkeästi rajaamaan yhtä teoreettista viitekehystä, vaan halusin löytää tavoitteitani vastaavat teoriat valituista teoreettisista tutkimuksista. Erityisesti Jyrki Jyrkämän teoria toimijuudesta ja Pauli Niemelän teoria hyvinvoinnista vaikuttivat minuun lähtemättömästi. Koen opinnäytetyöprosessin syventäneen sosiologiopintojani. Olen saanut yhdistää opiskelun antaman käytännön ja teorian tiedon sekä tutkimuksen tuottaman annin suoraan työhöni sosiaaliohjaajana.

Haastattelut olivat minulle opiskelun ja opinnäytetyön eräänlainen kohokohta, asiakkaatkin kuvasivat sitä ikäasemalla käynnin huipennukseksi. Ryhmähaastattelu menetelmänä oli erittäin mieluisa ja haastattelut itsessään olivat niin arvokkaita ja tärkeitä, että jo pelkästään niiden vuoksi tähän työhön kannatti tarttua. Haastattelun päätteeksi jaoin kaikille osallistujille askartelemani kiitoskortit. Korttien ajatus kuvastaa koko opinnäyteprosessiani ja välittää toivottavasti edelleen ikäasemalaisille kiitollisuuttani:

*”Tänään ymmärrän enemmän kuin eilen, lupaavaa huomisen kannalta.”
Yhdessä saamme aikaan paljon enemmän kuin kukaan meistä yksinään.
Kiitos osallistumisestasi!”*

LÄHTEET

Aaltola, E. 2010. Hyvinvointi ja ihmisoikeudet. Teoksessa: Niemelä, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ahponen, P. 2010. Hyvinvoinnin henkis-inhimilliset edellytykset. Teoksessa: Niemelä, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy.

Blomqvist, L. & Hovila, E. 2005. ”Yhdessä elämyksiä arkeen” –kartoitusraportti 1/2005. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Ely, M. 1996. Doing Qualitative Research: Circles within Circles. The Falmer Press Teachers' Library. London: The Falmer Press.

Eskola, J. 2007. 6-8? (Teema)haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa Viinamäki, L ja Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi, s. 32–46.

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3.painos. Tampere: Vastapaino.

Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. 1.painos. Kuntaliiton verkkojulkaisu Acta 189. Saatavissa: <http://hosted.kuntaliitto.fi/intra/julkaisut/pdf/p091007144426S.pdf>. [Viitattu 22.3.2011]

Hervonen, A., Pohjolainen, P. & Kuure, K. 1998. Vanhene viisaasti. Helsinki: Wsoy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

IFSW. 2010. Definition of Social Work. Meeting Minutes, General Meeting International Federation of Social Work. Montreal 2010. Saatavissa: <http://www.ifsw.org/p38000279.htm>. [Viitattu 21.1.2011].

Ikäpoliittinen ohjelma 2009–2012 . 2010. Kouvola: Kouvola 2009 vanhuspalvelut –hanke.

Jokinen, K. 2002. Terve elämä tämänhetkisyiden kulttuurissa. Teoksessa: Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy.

Jyrkämä, J. 2003a. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: Ps-Kustannus Oy.

Jyrkämä, J. 2003b. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: Ps-Kustannus Oy.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Helsinki: PK-Kustannus Oy, s. 195–217

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus ja ikääntyneiden arkielämä. Luentomateriaali. Vanhustyön ajankohtaispäivät Kotka ja Lappeenranta 4.-5.3.2008. Saatavissa: http://www.socom.fi/dokumentit/tapahtumat/vanhustyö/ajankohtaispaivat_08/toimijuus_ja_ikaantyneiden_arkielama_Jyrki_Jyrkama.pdf. [Viitattu 5.2.2010].

Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, Kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Kinni, R.-L. 2007. Sosiaalityö vanhuskuntoutujan toimintakykyä määrittämässä. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. ja Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Helsinki: PK-Kustannus Oy. S. 219–234.

Kotakari, U. & Rusanen, T. 1996. Mihin kansalaiset turvautuvat. Teoksessa: Matthies, A.-L., Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino.

Kuntalaki 27.4.2007/519.

Kukkonen, T. 2011. Ikäasema 2010 tilastoja. Email nina.lindeman@kouvola.fi 23.3.2011. Tulostettu 23.3.2011.

- Kröger, T., Karisto, A. & Seppänen, M. 2007. Sosiaalityö vanhuuden edessä. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. ja Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Helsinki: PK-Kustannus Oy.
- Laitinen, A. 2008. Joseph Raz ja hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa: Niemi, P. & Kotiranta, T. Sosiaalialan normatiivinen perusta. Helsinki: Palmenia.
- Lumme-Sandt, K. 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa: Ruusuvoori, J. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: Ps-Kustannus Oy.
- Matthies, A.-L., Kotakari, U. & Nylund, M. 1996. Yksittäisilmiöt yhteisanalyysissä. Teoksessa: Matthies, A.-L., Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Vastapaino.
- Möttönen, S. 2002. Kunnat, järjestöt ja paikalliset verkostot. Teoksessa: Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy, s. 112–135.
- Niemelä, P. 2010a. Hyvinvointipolitiikan teoria. Teoksessa: Niemelä, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Niemelä, P. 2010b. Sosiaalityön etiikka. Luento Kuusankoskitalossa 25.11.2010. Järjestäjä: Kouvolan kaupunki, perusturva, aikuissosiaalityö.
- Nivala, E. 2010. Kansalaistoiminta ja hyvinvointi. Teoksessa: Niemi, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy, s. 199–226.
- Niiranen, V. 2010. Hallinto ja ohjaus. Teoksessa: Niemi, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ollila, M.-R. 2011. Hyvä elämä – totuus , kauneus ja hyvyys. Luento Helsingin yliopiston Tieteenpäivillä 16.1.2011. Videotallenne. Saatavissa: <http://video.helsinki.fi/Arkisto/tallenne.php?ID=19952>. [Viitattu 21.1.2011].

Palveluopas Kouvolan ikäihmisille. 2007. Kouvola: Kouvolan kaupungin vanhustenpalvelut.

Rajaniemi, J. 2007. Ikäihmisten arki ja kotona asumisen arkilähtöinen tukeminen. Julkaisussa: Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syrén, I. (toim.) Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.–5.5.2007. Oraita 3/2007. Helsinki: Ikäinstituutti.

Ruonakoski, A. 2004. Sujuvampi arki ikääntyville. Yhdyskuntien suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito väestön ikääntyessä. 1. painos. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Ruusuvuori, T. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: Ruusuvuori, J. ym. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa: Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy.

Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: Ps-Kustannus Oy.

Senioriopas 2010 Kouvolan ikäihmisille. 2010. Kouvola: Kouvolan kaupungin perusturvapalvelut.

Seppänen, M. & Koskinen, S. 2010. Ikääntymispolitiikka. Teoksessa: Niemi, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tedre, S. 2007. Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Helsinki: PK-Kustannus Oy. S. 95–119

Viinikka, T. 2010. Haastattelut 14.1.2010 ja 1.2.2010. Kouvola: Ikäasema.

KUVAT

Kuva 1. Seniorin arjen pyörä, s. 7

Kuva 2. Käytettävissä oleva toimintakyky suhteessa potentiaaliseen toimintakykyyn ja toimintatilanteeseen, s. 13

Kuva 3. Toiminnan modaliteetit eri yhteyksissä, s. 14

Kuva 4. Tarpeet, sosiaaliset suhteet ja verkot antavat merkityksen toinen toisilleen, s. 17

Kuva 5. Haastatteluihin osallistuneiden ja ikänsä ilmoittaneiden ikäjakauma, s. 30

Kuva 6. Asuinpaikkojen etäisyys Ikäasemalta, s. 31

LIITTEET

Liite 1: Haastattelukutsu

Liite 2: Teemahaastattelurunko

Liite 3: Taustatietojen kyselylomake

LIITE 1. HAASTATTELUKUTSU

TERVETULOA MUKAAN HAASTATTELU TUTKIMUKSEEN

Ikäasemalla toteutetaan selvitys, jolla kartoitetaan Ikäaseman asiakkaiden mielipiteitä asiakkuuteen vaikuttavista asioista. Tarkoituksena on selvittää, miten palveluita pystyttäisiin tarjoamaan entistä paremmin ja miten voitaisiin helpottaa asiakkaiden pääsyä mukaan toimintaan ja tukea toimintaan osallistumista.

Haastatteluryhmiin kutsutaan mukaan Ikäaseman asiakkaita eri toimintamuodoista, jumpparyhmistä, seurakunnan päivästä ja muuten aktiivisia kävijöitä.

Sinut on kutsuttu mukaan haastatteluun yhdessä muiden jumpparyhmään osallistuvien kanssa. Ryhmässä on 5 – 6 henkilöä.

Aika Perjantaina 29.1. kello 13.00 – 14.30

Paikka Ikäasema, Viinikan Tarjan työhuone

Haastatteluun ei tarvitse valmistautua mitenkään, riittää kun saapuu Ikäasemalle sovittuun aikaan. Kahvitarjoilu.

Mikäli sairastut, tai tulee muu osallistumiseste, ilmoitathan siitä Ikäasemalle, puh. 020 615 8439.

Haastattelu toteutetaan tutussa ryhmässä arkipäiväisistä asioista keskustellen. Keskustelu kestää 1-1,5 tuntia ja siihen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista.

Yksittäisiä osallistujia ei pysty tunnistamaan lopullisesta työstä eikä kenenkään tietoja ole saatavissa myöhemmin. Haastattelut nauhoitetaan yhteenvedon tekemistä varten muistin avuksi, mutta niitä ei esitetä missään yhteydessä.

Ikäasemalla viime keväänä harjoittelunsa suorittanut sosionomiopiskelija Nina Lindeman tekee haastattelut opinnäytetyönään Ikäaseman pyynnöstä.

Lisätietoja tutkimuksesta ja haastattelusta saat Tarjalta puh. 020 615 8439 tai Ninalta puh. 040 5879 545.

OSALLISTUMALLA VOIT VAIKUTTA!

LIITE 2. TEEMAHAASTATTELURUNKO

RYHMÄHAASTATTELUT IKÄASEMALLA

Tammi-helmikuu 2010

Haastatteluryhmä:

Päivämäärä:

❖ OMA TILANNE / OMA NÄKÖKULMA

1. Vaikeus tai helppous tulla
2. Läheisten mielipide Ikäasemalla käymisestä
 - a. kannustus
 - b. lähtemisen perusteleva
3. Ikäasemalla tuleminen ensimmäistä kertaa
 - a. ajankohta
 - b. esteitä / kynnyksiä ylitettävänä
 - c. ennakkoluulot / aiemmat kokemukset
 - d. vastaanotto
 - e. henkilökunnan merkitys vastaanotossa
4. Aikoja, jolloin ei ole käynyt Ikäasemalla
 - a. tilanteita, milloin ei ole pystynyt tulemaan
 - b. tilanteita, ettei ole halunnut tulla
 - c. tulevaisuuden arvio, milloin ei tulisi

❖ YLEISESTI IKÄASEMAN ASIAKKAAT / YLI 65-VUOTIAAT KUNTALAISET

5. Tulemiseen vaikuttavat asiat, kuka tulee kuka ei
 - a. eri osa-alueet keskustelun mukaan
 - b. muita näkökulmia
6. Esteet, joiden vuoksi kuntalaiset eivät pysty tulemaan
7. Esteet, joiden vuoksi kuntalaiset eivät halua tulla
8. Syitä Ikäasemalle tulemiseen
9. Tarpeita, joihin Ikäasema vastaa
10. Iän merkitys tulemiseen

❖ OMA TARVE

11. Oman käymisen syyt/ Mitä Ikäasema antaa
12. Ryhmiä, joihin tuntee kuuluvansa yleisesti / Ikäasemalla

❖ KEHITTÄMISIDEOITA

13. Mitä voitaisiin tehdä toisin? Kehittämisehdotuksia
14. Muita ajatuksia, joita keskustelu on herättänyt
15. Kysymyksiä tutkimuksesta

LUOTTAMUKSELLINEN

etunimi / lempinimi
haastatteluryhmä

RYHMÄHAASTATTELUT IKÄASEMALLA

Taustatiedot

Vastaa jokaiseen kysymykseen, joko avoimeen kohtaan kirjoittamalla tai ruksittamalla oikea vaihtoehto.

sukupuoli

nainen mies

syntymävuosi (esim. 1920)

siviilisääty
(laita rasti)

naimaton leski eronnut
 avioliitossa avioliitossa

asumismuoto (laita rasti)

kerrostalo rivitalo luhtitalo
 omakotitalo paritalo palvelutalo
 joku muu, mikä

eläkkeellejäämisvuosi (esim. 1990)

ammatti (ennen eläkkeellejäämistä)

Millä kadulla asut? (Esim. Valtakatu, Suomenkatu)

jätkeu

Miten kuljet Ikäsemalle?

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

linja-autolla
palvelulinjalla
polkupyörällä

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

taksilla
kävelen
muulla tavoin, miten?

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

omalla autolla
jonkun kyydissä

Tuletko yksin vai yhdessä jonkun kanssa, jos yhdessä, niin kenen kanssa? (esim. ystävä, puoliso, avustaja)

Minä vuonna (suunnilleen) olet alkanut käydä Ikäsemalla? _____

Kuinka usein käyt Ikäsemalla?
(laita rasti)

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

(lähes) päivittäin
muutaman kerran viikossa
viikoittain
harvemmin / vain määrätyissä tilaisuuksissa
satunnaisesti

<input type="checkbox"/>

Miten tämän hetkinen voitisi vaikuttaa
Ikäsemalla käymiseen?
(fyysinen kunto, psyykinen kunto)

Kiitos vaivannäöstäsi!

Taustatietoja ei esitetä missään niin, että niistä voisi tunnistaa vastaajan.
Ne ovat lähinnä kuvaamassa ryhmää.

