

YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSET

Vuolle Setlementti ry:n Helmit ja Heikit -toiminnassa mukana olevien
ikäihmisten korona-ajan kokemukset

Mattila Anniina
Sinihalme Eveliina

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomi (AMK)

2021

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Geronomi (AMK)

Tekijät	Anniina Mattila Eveliina Sinihalme	Vuosi	2021
Ohjaaja	Anne Puro		
Toimeksiantaja	Vuolle Settlementti ry		
Työn nimi	Yksinäisyyden kokemukset, Vuolle Settlementti ry:n Helmit ja Heikit -toiminnassa mukana olevien korona-ajan kokemukset		
Sivu- ja liitesivumäärä	40 + 4		

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka tarkoituksena oli teemahaastattelun avulla selvittää Vuolle Settlementti ry:n Helmit ja Heikit -hankkeessa mukana olevien ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksia ja arjen haasteita vallitsevan Covid-19 koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen aikana. Tavoitteena oli saada tietoa poikkeustilanteen aiheuttamista vaikutuksista ikäihmisten hyvinvointiin heidän omien kokemustensa perusteella. Kerätyn tiedon avulla toimeksiantajallamme on mahdollisuus kehittää toimintaansa ja palvelujaan ikääntyneiden esille nousseiden tarpeiden perusteella.

Haastattelujen teemoina olivat poikkeusajan vaikutukset arkielämään, yksinäisyys ja koettu apu Helmit ja Heikit -hankkeesta poikkeusaikana. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysin mukaisesti. Sisällönanalyysia ohjasivat tutkimuskysymykset, jotka olivat: Millaisia vaikutuksia koronan aiheuttamalla poikkeustilanteella on ollut ikäihmisten arkielämään? Miten korona-aika on vaikuttanut ikäihmisten yksinäisyyteen? Mitä apua Helmit ja Heikit -hankkeesta on ollut poikkeusaikana siihen osallistuville ikäihmisille? Tutkimukseen valikoitui viisi hankkeen toiminnassa mukana ollutta ikäihmistä.

Viitekehystenä käytimme teoriaa emotionaalisesta ja sosiaalisesta yksinäisyydestä. Tätä viitekehystä käyttäen tutkimuksen tuloksissa voi nähdä sosiaalisen yksinäisyyden lisääntymisen harrastetoimintojen katkeamisena ja kodin ulkopuolisten asiointien vähenemisenä. Tutkimuksessa oli myös havaittavissa emotionaaliseen yksinäisyyteen vaikuttaneita tekijöitä, kuten läheisten ihmissuhteiden esim. lasten ja lastenlasten kanssa vietetyn ajan vähenemistä.

Johtopäätökset tutkimuksen osalta osoittivat muutoksia ikäihmisten arjessa, sekä yksinäisyyden lisääntymistä. Keskeytyneiden harrastetoimintojen tilalle ikäihmiset olivat lisänneet mm. ulkoilua. Hankkeesta ja sen tukimuodoista, kuten kauppa-avusta ja puhelinsoitoista koettiin olevan hyötyä korona-aikana.

Avainsanat yksinäisyys, ikäihmiset, poikkeusolot, koronaepidemia

School of Northern Well-being and Services
Degree Programme in Human Ageing and Social Service
Bachelor of Human Ageing and Elderly Service

Authors	Anniina Mattila Eveliina Sinihalme	Year	2021
Supervisor	Anne Puro		
Commissioned by	Vuolle Settlementti ry		
Subject of thesis	Experiences of Loneliness – Covid-19 Time as Experienced by Elderly Participants in The Vuolle Settlementti Ry Helmit and Heikit Project		
Number of pages	40 + 4		

This thesis was carried out as a qualitative study. The purpose was to find out, by using a thematic interview, about the experiences of loneliness and challenges in everyday life of the elderly involved in Vuolle Settlementti ry Helmit and Heikit -project during the exceptional circumstances caused by the Covid-19 pandemic. The aim was to get information about the effects of the pandemic time on older people based on their own experiences. With the help of the gathered information the commissioner of this thesis can potentially develop their activities and services.

The themes of the interviews were the effects of the epidemic time in everyday life, loneliness and received help from the Helmit and Heikit -project during the Covid-19 time. The material gathered from the interviews was analysed by content analysis. The content analysis was guided by the following research questions: What effects has the exceptional Covid-19 situation had on the everyday life of the elderly? How has the Covid-19 time affected the loneliness of the elderly? What help has the Helmit and Heikit -project given to the elderly people in the project during the Covid-19 time? Five elderly people involved in the Helmit and Heikit project were selected as the informants for this study.

As a theoretical frame of reference, the theory of emotional and social loneliness was used in this study. By using this framework, it could be seen that social loneliness had increased and the running of errands outside the home had decreased. The factors that affected emotional loneliness were also observed in the study, such as a reduction in the amount of close encounters with for example, children and grandchildren.

The results of the study show that there have been changes in the everyday lives of the elderly, as well as an increase in their feeling of loneliness during Covid-19 pandemic. Instead of the hobbies, the elderly had increased ao. their outdoor activities. The project and its support services, such as assisting with running errands and telephone calls, were felt to be useful during the coronavirus time.

Key words loneliness, the elderly, exceptional circumstances, Covid-19 pandemic

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA JA KOHDERYHMÄ.....	7
2.1	Vuolle Setlementti ry	7
2.2	Helmit ja Heikit – yksinäisyydelle kyytiä! -toiminta	8
3	VANHUUSIÄN YKSINÄISYYS.....	9
3.1	Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys	9
3.2	Vanhuusiän yksinäisyydelle altistavat tekijät.....	10
3.3	Yksinäisyyden seuraukset	12
4	POIKKEUSAIKA	14
4.1	Koronaviruspandemia	14
4.2	Koronan vaikutukset ikäihmisiin	14
4.3	Helmit ja Heikit -toiminta poikkeusaikana.....	16
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
5.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	17
5.2	Tutkimusmenetelmät.....	18
5.3	Aineiston käsittely ja analysointi	19
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	22
6.1	Poikkeusajan vaikutukset arkielämään	22
6.2	Yksinäisyys poikkeusaikana	26
6.3	Koettu apu Helmit ja Heikit - hankkeesta poikkeusaikana.....	28
7	POHDINTA	31
7.1	Johtopäätökset	31
7.2	Luotettavuus ja eettiset näkökohdat	33
7.3	Pohdintaa työn etenemisestä ja jatkotutkimusaiheet	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Ikäihmisille yksinäisyys ei ole uusi ilmiö ja sen koetaan olevan osa vanhenemista. Ikäihmisten yksinäisyydestä puhuttaessa tulee väistämättä elämäntilanteen kuvioon. Elämäntilanteen linkittäviä erilaiset menneet elämänjaksot ja -tapahtumat kokonaisuudeksi, joka määrittää kuinka ikäihminen kokee yksinäisyyden. (Tiilikainen 2019, 24–30.) Yksinäisyyden kokemuksen myötä voivat elämänilo ja -halu hiipua. Ikäihmisellä yksinäisyys voi vaikeuttaa kotona asumista ja lisää laitoshoidon riskiä. (Mielenterveystalo.fi 2021.)

Kiinasta lähtöisin oleva koronaviruspandemia aiheutti keväällä 2020 laajoja viruksen ehkäisemistoimia, jotka ovat vaikuttaneet osaltaan kaikkien elämään (Anttila 2021). Eniten kuitenkin yli 70-vuotiaiden ikäryhmään, joita ohjeistettiin etenkin keväällä 2020 välttämään kaikkia sosiaalisia kontakteja (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020). Ennen koronaviruspandemiaa olimme suunnitelleet tekevämme Vuolle Settlementti ry:lle toiminnallisen opinnäytetyön Helmit ja Heikit -hankkeeseen liittyen. Poikkeusolot ja ohjeistukset sosiaalisten lähikontaktien välttämiseksi kuitenkin muuttivat suunnitelmia. Halusimme tutkia, minkälaisia vaikutuksia hankkeessa mukana oleville ikäihmisille oli ollut poikkeusoloista ja kuinka ne oli vaikuttaneet heidän yksinäisyyteensä.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli teemahaastattelun avulla selvittää Vuolle Settlementti ry:n Helmit ja Heikit -hankkeessa mukana olevien ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksia ja arjen haasteita vallitsevan Covid-19 koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen aikana. Tavoitteena oli saada tietoa poikkeustilanteen aiheuttamista vaikutuksista ikäihmisten hyvinvointiin heidän omien kokemustensa perusteella. Kerätyn tiedon avulla toimeksiantajallamme on mahdollisuus kehittää toimintaansa ja palvelujaan ikääntyneiden esille nousseiden tarpeiden perusteella.

Helmit ja Heikit -hankkeen kohderyhmänä olivat kotona asuvat ikäihmiset, joilla ei ole omia voimavaroja tai mahdollisuutta osallisuuteen ilman ulkopuolista apua, joten koimme yhdessä toimeksiantajan kanssa tärkeäksi kartoittaa heidän tilan-

nettaan poikkeusaikana. Tämän ajatuksen pohjalta lähdimme rakentamaan teemahaastattelua, jonka tavoitteena oli saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Annoimme haastatteluissa tilaa vastaajien tunteille ja muille esille nousseille asioille. Haastateltavat olivat olleet aktiivisia hankkeen ryhmätoimintaan osallistujia. Tutkimuksesta rajattiin pois muistisairaat.

2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA JA KOHDERYHMÄ

2.1 Vuolle Setlementti ry

Opinnäytetyömme toimeksiantajamme on Vuolle Setlementti ry Oulusta. Vuolle Setlementti on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka toiminta muodostuu kolmesta kokonaisuudesta: opistosta, hyvinvointipalveluista ja Pikku-Syötteestä (Kuvio 1).



Kuvio 1. Vuolle Setlementin toiminta (Vuolle Setlementti ry 2020b).

Vuolle Setlementti on perustettu vuonna 1944 ja se tuottaa opisto- ja hyvinvointipalvelukokonaisuuksia yksityisellä sektorilla koko ihmiselämän varrelle. Yhdistyksen toiminta tavoittaa vuosittain lähes 10 000 asiakasta ja aktiivisesti toiminnassa on mukana reilut 350 vapaaehtoista. Yhdistys työllistää noin 350 henkilöä kokotai osa-aikaisesti. Vuolle Setlementin toiminnassa otetaan huomioon ikääntymisen eri vaiheet, joissa toiveet ja tarpeet ovat erilaisia. Vapaaehtois- ja opistotoiminnassa järjestetään paljon ikäihmisille suunnattuja kerhoja ja opintojaksoja. (Vuosikertomus 2018, 14.)

2.2 Helmit ja Heikit – yksinäisyydelle kyytiä! -toiminta

Helmit ja Heikit - yksinäisyydelle kyytiä! on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen rahoittama (STEA) ja Vuolle Setlementti ry:n ylläpitämä hanke. Helmit ja Heikit -toiminta on suunnattu oululaisille kotona asuville ikäihmisille, joilla ei ole omia voimavaroja kodin ulkopuoliseen osallisuuteen ja jotka ovat palvelujen ulkopuolella. Hankkeen kautta etsitään mielekästä tekemistä ja virikkeitä arkeen yksinäisyyden lievittämiseksi sekä madalletaan osallistumisen kynnystä ja mahdollistetaan ikääntyvien kohtaamisia. Hankkeen tavoitteena on lisätä ja ylläpitää löytävän työn toimintatavalla ikääntyvien osallisuutta, lievittää yksinäisyyttä ja tukea omien voimavarojen löytämistä. (Vuolle Setlementti ry 2020a; Vuosikertomus 2018, 14.)

Toimintatavassa jalkaudutaan ihmisten pariin sekä tehdään asenne- ja vaikuttamistyötä. Toimintamuotoja ovat yksilö- ja ryhmätoiminta, sekä osallistava taide- ja kulttuuritoiminta. Hankkeessa tehdään yhteistyötä eri tahojen kanssa ja toimintaan on koulutettu mukaan useita vapaaehtoisia yksityisiä henkilöitä. Hankkeessa on myös mukana oululaisia taiteilijoita, jotka ovat mukana erilaisin taiteen keinoin ilostuttamassa ikääntyviä. (Vuolle Setlementti ry 2020b; Vuosikertomus 2018, 14.) Helmit ja Heikit -yksinäisyydelle kyytiä! -hanke on ollut toiminnassa vuosina 2018–2020. STEA ei myöntänyt hankkeen rahoitukselle jatkoa vuodelle 2021. (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2021.)

3 VANHUUSIÄN YKSINÄISYYS

3.1 Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys

Yksinäisyys käsitteenä on monisyinen ja sen tarkka avaaminen on hankalaa. Jokaisen omat kokemukset luovat erilaisia tulkintoja käsitteelle. Yksinäisyys voi olla oma valinta, mutta yksinäisyys voi johtua olosuhteista tai yhteiskunnasta. (Uotila 2011, 19–21.) Ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka olisi muiden ihmisten ympäröimänä, koska tunne yksinäisyydestä on aina yhteydessä ihmisen omiin odotuksiin. Syynä yksinäisyyteen on useimmiten jonkinlaisten sosiaalisten suhteiden puuttuminen ja yksinäisyys koetaan yleensä epämiellyttävänä. Joillekin yksinäisyys voi olla myös myönteistä, jos se on vapaaehtoista ja sitä on toivottu. (Pitkälä & Routasalo 2003, 23.)

Yhteiskunnalliset vaikutukset yksinäisyyteen liittyvät osaltaan sosioekonomiseen modernisoitumiseen. Sosioekonominen modernisoituminen sisältää makrotason käsitteitä kuten luokka-, väestö- ja kotitalousrakenteet, sekä kaupungistuminen ja vaurastuminen. Mikrotasolla tätä voidaan kuvata esimerkiksi kotitalousrakenteiden muutoksella ja sitä kautta tapahtuvalla sosiaalisella eristäytyneisyydellä. Perhekuntien pieneneminen luo tilanteita, joissa kotitalouksien sisäiset sosiaaliset kontaktit vähenevät ja luovat yksinäisyyttä. Kotitalouksien ulkopuoliset kontaktit eivät korvaa sisäisten kontaktien määrää. (Saari 2016, 16–17.)

Yksinäisyys voidaan jaotella Weissin teorian mukaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen (Tiikkainen 2006, 12–13; Uotila 2011, 19; Tiilikainen 2016, 27). Emotionaalista yksinäisyyttä kuvaillaan läheisen tai intiimin suhteen puuttumisena tai sen menettämisenä. (Uotila 2011, 19–21.) Emotionaalinen yksinäisyys johtuu merkityksellisen ja luottamuksellisen ihmissuhteen puuttumisena (Junttila 2016, 56). Mikä tahansa ihmissuhde ei poista emotionaalista yksinäisyyttä. Sen pystyy tekemään ainoastaan läheinen kiintymyssuhde, kuten esimerkiksi puoliso, elämänkumppani tai vanhempi. (Tiilikainen 2019, 14-15.) Emotionaalinen yksinäisyys nähdään sosiaalista yksinäisyyttä haitallisempana, koska siihen yleensä liittyy voimakkaita ahdistuksen ja levottomuuden tunteita. Nämä emotionaalisen yksinäisyyden

tuntemukset ovat useammin yhteydessä mielenterveysongelmiin. (Junttila 2016, 55–56.)

Sosiaalinen yksinäisyys nähdään usein yhteydentunteen puutteena sekä sosiaalisen verkoston puuttumisena tai sen vähäisyytenä (Uotila 2011, 19–21). Sosiaalista yksinäisyyden tunnetta luo kontaktien puuttuminen, vähäisyys tai niissä koettu yhteyden puute esimerkiksi työkavereiden, naapureiden tai harrastuskavereiden kanssa (Tiilikainen 2019, 14). Yksinäisyyttä ei välttämättä ole yksin oleminen, koska ihminen voi kokea olevansa yksinäinen suuressakin joukossa. Yksinäisyys ei myöskään välttämättä liity sosiaalisiin kontakteihin tai aktiviteetteihin ja niiden määrään. Määrää tärkeämpänä tekijänä koettiin sosiaalisista suhteista saama tuki, sekä oma tyytyväisyys niihin. (Jansson, Pitkälä & Savikko 2019, 1189–1190.)

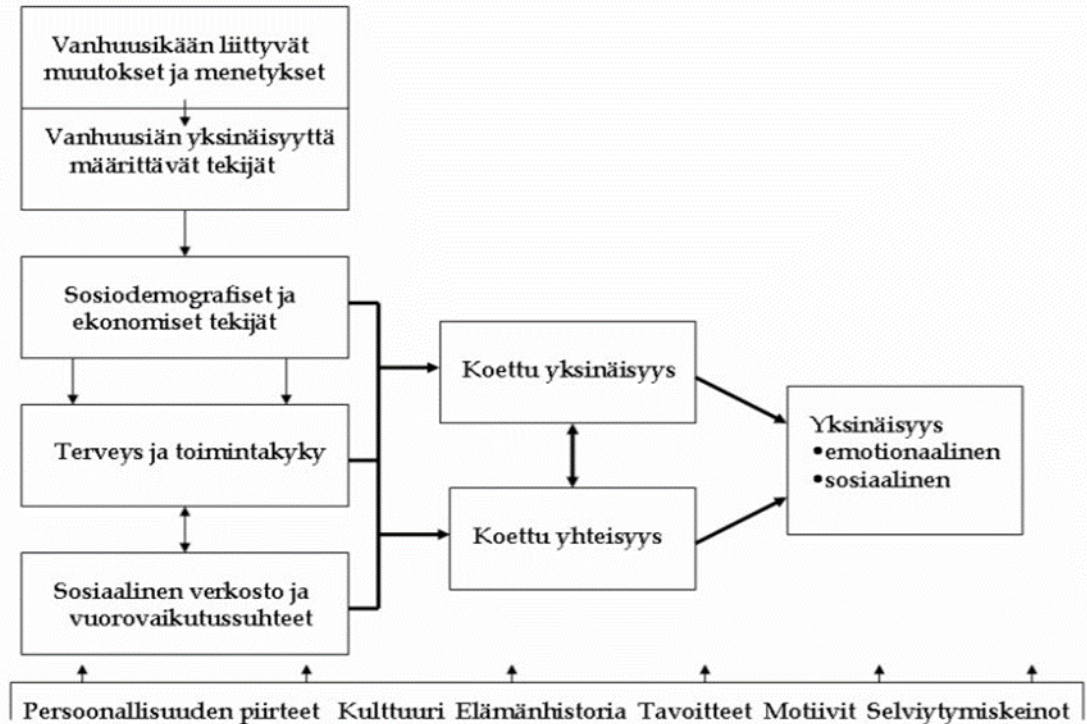
Sosiaalista yksinäisyyttä luonnehditaan tylsyytenä ja ulkopuolisuuden tunteena, jota pieni lapsi kokee ystävien ollessa poissa (Tiilikainen 2019, 14). Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihminen kokee jäävänsä ulkopuoliseksi, poissuljetuksi, joskus jopa näkymättömäksi. Ihmiseltä puuttuu hyvin toimivat ja sosiaaliset tarpeet täyttävät verkostot. Verkostoilla tarkoitetaan esimerkiksi koulusta, töistä tai harrastuksista saatavia sosiaalisia kontakteja. Kumpikin yksinäisyyden muoto, sosiaalinen ja emotionaalinen, aiheuttavat alemmuuden tunteita, itsetunnon menettämistä ja syrjäytymisen kokemista. (Junttila 2016, 56.)

3.2 Vanhuusiän yksinäisyydelle altistavat tekijät

Tarkasteltaessa ikäihmisten yksinäisyyttä täytyy väistämättä ottaa huomioon elämänkulunäkökulma. Elämänkulkuajattelussa huomio kiinnittyy ihmisen erilaisiin elämäntapahtumiin ja -jaksoihin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että elämänkulkua tarkasteltaisiin lineaarisena, suoraviivaisena ketjuna. Elämänkulku voi edetä mo-
neen eri suuntaan, riippuen minkälaisia elämänpolkuja ihminen itselleen valitsee. Elämänkulkuajattelun tarkoitus on nähdä ihminen ja hänen elämävaiheensa kokonaisuutena. Ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset linkittyvät menneisiin kokemuksiin yksinäisyydestä. (Tiilikainen 2019, 24–30.)

Kuviossa 2 nähdään Tiikkaisen (2006, 23–25) esittämä teoreettinen malli vanhuusiän yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Kuviosta ilmenee, että ikääntyessä sairaudet, elämäntavat sekä sosiaalisten verkostojen muutokset voivat johtaa emotionaalisiin ja/tai sosiaalisiin yksinäisyyden kokemuksiin. Tiikkaisen tutkimuksessa oli oletuksena, että yli 80-vuotiaiden ikäryhmässä yksinäisyyttä koetaan enemmän, koska vuorovaikutussuhteissa on koettu menetyksiä, sekä terveydessä ja toimintakyvyssä on tullut muutoksia.

Vuorovaikutussuhteiden muutokset/menetykset, heikko terveys, sekä alentunut toimintakyky tekevät sosiaalisen kanssakäymisen hankalaksi, joka voi johtaa yksinäisyyden kokemiseen. Vuorovaikutussuhteet ja sosiaaliset verkostot voivat vaikuttaa toimintakykyyn, sekä terveyteen joko positiivisella tai negatiivisella tavalla. Vanhuuteen ei välttämättä liity masentuneisuus. Se on kuitenkin yhdistetty yksinäisyyteen monissa tutkimuksissa. Masentuneisuutta ja yksinäisyyttä oletettavasti määrittävät puutteellisiksi koetut vuorovaikutussuhteet. Iän, sukupuolen, taloudellisen tilanteen, siviilisäädyn, sekä asumisolosuhteiden, jotka ovat sosiodemografisia ja ekonomisia tekijöitä, katsotaan myös vaikuttavan toimintakykyyn ja terveyteen. Nämä sosiodemografiset ja ekonomiset tekijät ovat myös yhteydessä sosiaaliseen verkostoon, sekä vuorovaikutussuhteisiin ja voivat vaikuttaa myös suoraan yksinäisyyteen. Ihmisen omat persoonallisuudenpiirteet ja elämänhistoria vaikuttavat omaan arvioon yksinäisyydestä. (Tiikkainen 2006, 23–25.)



Kuvio 2. Teoreettinen malli vanhuusiän yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä (Tiikkainen 2006, 24).

3.3 Yksinäisyyden seuraukset

Yksinäisyys on yksi masennuksen riskitekijä ja voi olla myös seuraus mielenterveysongelmista (Tiikkainen 2006, 21). Ikääntyneiden yksinäisyys saattaa johtaa muistisairauteen ja kognition heikkenemiseen (Jansson ym. 2019, 1189). Vanhuusiän yksinäisyydellä on tutkitusti vaikutuksensa myös motoriseen heikkeneeseen (Buchman ym. 2010). Kokemus yksinäisyydestä voi siis aiheuttaa masennusta, uni- sekä muistiongelmia. Seurauksena voi myös olla arvottomuuden kokemuksen lisääntymistä. Elämänilo ja -halu voivat hiipua yksinäisyyden kokemuksen myötä. Ikäihmisillä kokemus yksinäisyydestä voi vaikeuttaa kotona pärjäämistä, joka voi lisätä riskiä laitoshoitoon joutumisesta. (Mielenterveystalo.fi 2021.) Vaikka tutkimuksilla on osoitettu masennuksen olevan seuraus yksinäisyydestä, eivät aina syyt ja seuraukset ole välttämättä kovin yksiselitteisiä. Joskus masennus voi olla yksinäisyyden seuraus, jonka seurauksena esiintyy sosiaalista eristäytymistä. Toisinaan asia voi olla toisinpäin, eli sosiaalinen eristäytyminen voi johtaa masentumiseen. (Pitkälä & Routasalo 2003, 26.)

Yksinäisyys on myös vahvasti elämänlaatuun vaikuttava tekijä. Läheisten ja henkilökohtaisten ihmissuhteiden katsotaan olevan yksi onnellista elämää edistävä tekijöistä. Luottamukselliset ja syvät ystävyysuhteet lisäävät hyvinvointia. Nuoruus ja vanhuus ovat elämän vaiheita, joissa yleensä yksinäisyys korostuu. Nuoruuden yksinäisyyden syitä ovat sosiaalisten tilanteiden pelko, vaikeus solmia ihmissuhteita, sekä suhteet vanhempiin. Iäkkäillä yksinäisyyteen vaikuttaa esimerkiksi eläkkeelle jäämisestä johtuvat sosiaalisten suhteiden katkeamiset. Iäkkäillä sosiaaliset suhteet ja tuki ylläpitävät kognitiivisia kykyjä, sekä yhdistyy alhaisempaan kuolleisuuteen. (Kainulainen 2016, 114–116.)

4 POIKKEUSAIKA

4.1 Koronaviruspandemia

Vuonna 2019 joulukuussa Kiinan Wuhanissa sai alkunsa koronaviruksen aiheuttama maailmanlaajuinen epidemia, joka levisi vauhdilla ympäri maailmaa. Viralliselta nimeltään tauti tunnetaan maailmalla nimellä Covid-19. Maaliskuussa vuonna 2020 Maailman terveysjärjestö WHO julisti koronavirusepidemian pandemiaksi. Koronavirus aiheuttaa kantajalleen hengitystieinfektioita ja vuoden 2021 alkupuolella varmistuneita viruksen aiheuttamia kuolemia Suomessa oli todettu jopa 1,5% tartunnan saaneista. Suomi onkin tällä hetkellä poikkeusoloissa koronaviruspandemian takia. (Anttila 2021; Valtioneuvosto 2021.)

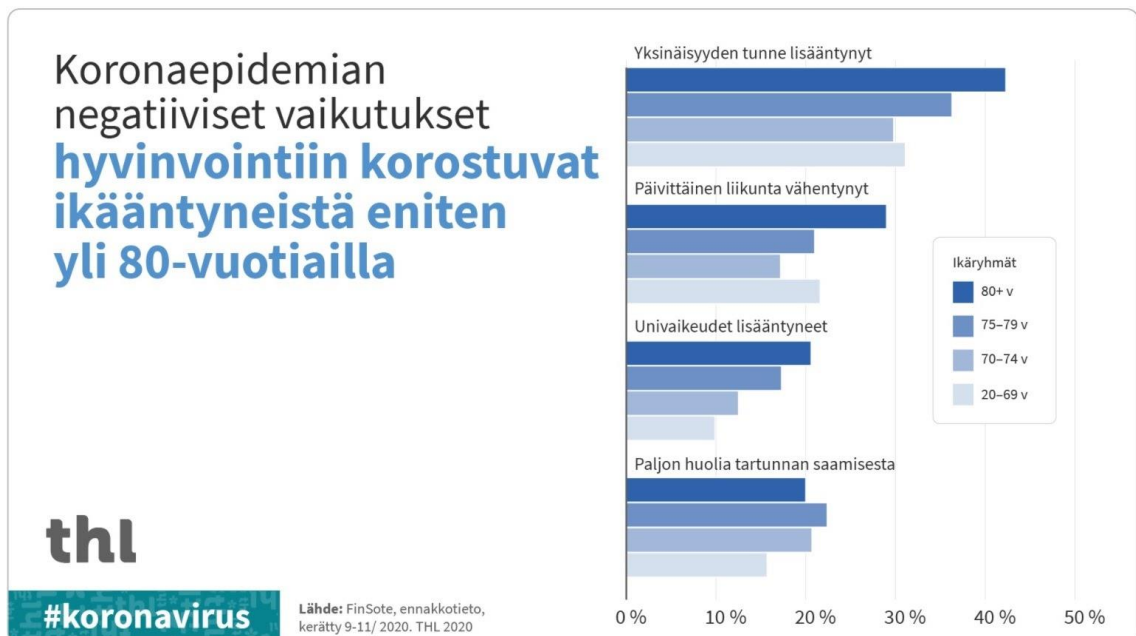
Koronaviruksen aiheuttamat oireet voivat olla hyvin samankaltaisia kuin muissakin virusinfektioissa ja osa ihmisistä sairastaa taudin lievänä ja jopa oireettomana. Koronaviruksen aiheuttamia oireita ovat mm. kuume, yskä, hengenahdistus, nuha, väsymys, pahoinvointi, ripuli ja mahdollisesti myös haju- ja makuaistin häiriöitä. Viranomaiset ovat pyrkineet hidastamaan ja ehkäisemään koronaviruksen leviämistä ohjeistuksilla ja rajoituksilla. Rajoitusten tarkoituksena on mm. vähentää ihmisten välisiä kontakteja, joka olisi varmin keino ehkäistä tartuntojen leviämistä. (Anttila 2021; Socada 2020; Valtioneuvosto 2021.)

4.2 Koronan vaikutukset ikäihmisiin

Suomen sosiaali- ja terveysministeriö ja Terveystieteiden tutkimuskeskus THL ovat Euroopan tautienehkäisy- ja valvontakeskuksen (ECDC) laajan aineiston perusteella laatineen suositukset ja ohjeistuksen yli 70-vuotiaille, koska korkea ikä on merkittävä riskitekijä vaikean koronainfektion sairastumiselle. Ikäihmisillä on myös yleisesti ottaen enemmän perussairauksia, jotka tekevät heistä riskiryhmäläisiä. THL:n mukaan myös koronavirustautiin menehtyneistä suurin osa on ollut yli 70-vuotiaita. Tästä syystä Suomen valtio on asettanut rajoituksia ja toimintaohjeita ikääntyneiden suojaamiseksi ja mm. heille on annettu suositus välttää lähikontakteja muihin ihmisiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.)

Elorannan ja Järvenpään (2020) tutkimuksen mukaan koronavirus on aiheuttanut ikääntyneille eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Lähikontaktien välttämisen lisäksi koronavirus on peruuttanut harrasteryhmien toimintaa sekä sulkenut liikuntatiloja, mikä voi mahdollisesti aiheuttaa ikääntyneiden sosiaalista eristäytymistä ja yksinäisyyttä sekä liikunnan vähentyessä toimintakyvyn heikentymistä. Osa tutkimukseen osallistuvista ikääntyneistä koki suurta kontrollointia ikänsä vuoksi ja myös omaishoitajuus sekä vierailukiellot palvelutaloissa aiheuttivat mielipahaa. (Eloranta & Järvenpää 2020.)

Yksinäisyyden tunteen lisääntymisen lisäksi korona-aika on lisännyt ikäihmisten keskuudessa unihäiriöitä ja jopa joka viidennellä yli 80-vuotiaalla on aikaisempaa enemmän univaikeuksia tai taipumusta painajaisuniin. Unihäiriöt ovat lisääntyneet yleisesti, mutta eniten ikäihmisten keskuudessa. Myös päivittäinen liikunta on vähentynyt yli 80-vuotiaiden keskuudessa huomattavasti ja jopa yli 20 %:lla yli 70-vuotiaalla on huoli siitä, että he itse saavat koronatartunnan. Kuviossa 3 on tuotu esille koronaepidemian negatiivisia vaikutuksia ikääntyneiden keskuudessa. (Parikka ym. 2020.)



Kuvio 3. Koronaepidemian negatiivisen vaikutukset (Parikka ym. 2020).

4.3 Helmit ja Heikit -toiminta poikkeusaikana

Maaliskuussa vuonna 2020 Vuolle Setlementti ry päätti perua ja keskeyttää koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi suuren osan toiminnastaan. Hyvinvointipalveluihin kuuluvan seniorityön Helmit ja Heikit -toiminnan tapahtumat sekä ryhmätoiminnot peruttiin toistaiseksi. Lisäksi seniorityön riskiryhmiin liittyvät yksilötapaamiset ikääntyneiden luokse keskeytettiin. (Honkanen 2020a; Kempainen 2020.)

Vuolle Setlementti kehitti toimintaansa LÄHIAPU -palvelun helpottaakseen koronavirustilanteen tuomien arjen haasteiden avuksi. Palvelun ideana oli tarjota apua kaikille sitä tarvitseville, mutta erityisesti riskiryhmään kuuluville ikääntyneille, aikuisille ja nuorille, joilla ei apua saatavilla omassa lähipiirissään. LÄHIAPU -palvelu oli maksutonta toimintaa ja sen toteuttivat Vuolle Setlementin vapaaehtoistyöntekijät. Palvelun avulla tarjottiin apua arjen eri askareisiin, kuten esim. kaupassa käyntiin, lääkkeiden noutoon apteekista ja koiran ulkoiluttamiseen. Toiminnassa mukana olevat vapaaehtoistyöntekijät noudattivat korostetusti koronaviruksen leviämisen ehkäisyn toimenpiteitä ja suojaruustusta. (Honkanen 2020b; Oksman-Hiukka 2020.) LÄHIAPU -palvelu oli myös Helmit ja Heikit -toiminnassa mukana olevien ikäihmisten saatavilla.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyömme toteutusprosessia. Käymme läpi tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymykset, sekä valitsemamme aineiston analyysimenetelmät. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka viitekehystenä käytimme ikäihmisten yksinäisyyttä. Keräsimme aineistoa teemahaastattelulla sekä havainnoimalla ja analysoimme vastaukset sisällönanalyysin menetelmin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Vuolle Setlementti ry:n Helmit ja Heikit -hankkeessa mukana olevien ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksia ja arjen haasteita vallitsevan Covid-19 koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen aikana. Tavoitteenamme oli saada tietoa poikkeustilanteen aiheuttamista vaikutuksista ikäihmisten hyvinvointiin heidän omien kokemustensa perusteella. Tutkimukseen valikoituneet haastateltavat olivat yksin asuvia ja hankkeeseen aktiivisesti osallistuneita ikäihmisiä. Yksi haastateltavista asui palvelutalossa omassa asunnossaan ja loput haastateltavat asuivat itsenäisesti. Kukaan haastateltavista ei saanut kotihoidon palveluja ja ainoa tukitoimi oli osalla käytössä oleva turvaranneke. Kerätyn tiedon avulla toimeksiantajallamme on mahdollisuus kehittää toimintaansa ja palvelujaan ikääntyneiden esille nousseiden tarpeiden perusteella. Toimeksiantajalla on mahdollisuus hyödyntää tutkimusta tulevaisuudessa toiminnassaan sekä hankerahoitusten hakemisessa.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Millaisia vaikutuksia koronan aiheuttamalla poikkeustilanteella on ollut ikäihmisten arkielämään?
2. Miten korona-aika on vaikuttanut ikäihmisten yksinäisyyteen?
3. Mitä apua Helmit ja Heikit -hankkeesta on ollut poikkeusaikana siihen osallistuville ikäihmisille?

5.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena on tutkittavan ilmiön ymmärtäminen, selittäminen ja tulkinta. Laadullinen tutkimus etenee kuten yleinen tutkimusprosessi. Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollisuus vuorotella tiedonkeruun ja analyysin välillä, koska aineiston sisältö määrittelee kerättävän aineiston määrän. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään sen verran, että tutkija ymmärtää ilmiön ja tutkimusongelma ratkeaa. Kerätty aineisto litteroidaan tekstimuotoon ja aineisto tarkastellaan tutkimuskysymysten näkökulmasta, jonka jälkeen tiivistetyt asiasisällöt luokitellaan omiin ryhmiin. (Kananen 2014, 18–19, 99–100.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruuseen on erilaisia menetelmiä. Tutkija voi käyttää erilaisia tiedonhakumenetelmiä, kuten haastattelu, teemahaastattelu, havainnointi, kirjalliset aineistot ja audiovisuaaliset aineistot. (Kananen 2014, 72, 9–100; Pitkäranta 2014, 33.) Opinnäytetyössämme aineistonkeruu on toteutettu teemahaastattelulla. Teemahaastattelun keinolla pyrimme saamaan mahdollisimman hyvän käsityksen ja ymmärtämään tutkimuksemme aiheita. Haastattelun teemat ovat poikkeusajan vaikutukset arkielämään, yksinäisyys ja koettu apu Helmit ja Heikit -hankkeesta poikkeusaikana. Teemahaastattelun runko on muodostettu tutkimuskysymysten perusteella.

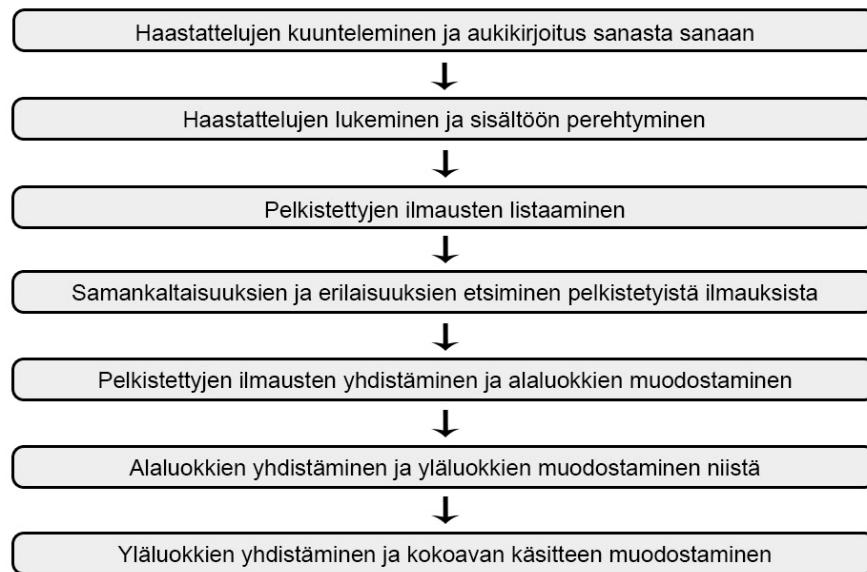
Tutkimus on kohdistettu Helmit ja Heikit -hankkeen toiminnassa mukana oleville kotona asuville ikäihmisille. Tutkimuksen osallistujista rajattiin pois muistisairaat. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt saivat vastata tutkimuskysymyksiin suhteellisen vapaamuotoisesti ja kertoa omakohtaisia kokemuksia. Valitsimme aineistonkeruu menetelmäksi teemahaastattelun, koska se antaa tilaa myös muille asioille, mitä poikkeustilanne voi nostaa esiin ikääntyneen arjessa. Haastattelut toteutettiin puhelimitse tai Microsoft Teams sovelluksen videoyhteydellä. Tutkimukseen valitsimme viisi osallistujaa, joita tiedotimme toimeksiantajan välityksellä. Osallistujat antoivat kirjallisen suostumuksen tutkimukseen ja haastattelun taltiointiin ennen varsinaista haastattelua. Haastattelut nauhoitettiin digitaaliseen muotoon

ja tallenteet hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen haastattelut toteutettiin kahden päivän aikana.

5.3 Aineiston käsittely ja analysointi

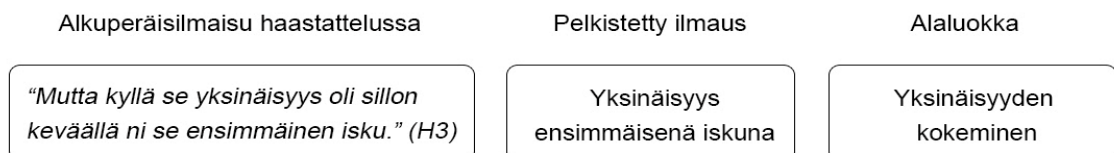
Tutkimuksen aineiston käsittelyn ensimmäinen vaihe oli litteroiminen eli haastattelun tallenteet muutettiin tekstimuotoon. Litterointi tarkoittaa erilaisten aineistojen yhtenäistämistä samaan muotoon, jolloin ne voidaan analysoida. Litterointia voi tehdä eri tarkkuudella sekä käyttää eri tasoja ja tekniikoita. Sanatarkka litterointi on sitä, että jokainen äännähdys, äänenpaino, eleet ja katseet kirjataan myös ylös. Yleiskielisessä litteroinnissa tekstistä poistetaan murre- ja puhekielen ilmaisut. (Kananen 2014, 101–102.) Litteroimme aineiston saman päivän aikana, kun haastattelut olivat tehty. Litterointi tehtiin sana sanalta ja haastateltavien anonyymiteetin takaamiseksi litteroidussa tekstissä käytettiin kirjaimen ja numeron yhdistelmää.

Litteroitu aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti, koska tutkittavasta ilmiöstä oli vähän tietoa saatavilla. Aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia kuvaillaan kolmivaiheiseksi prosessiksi: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisen käsitteen luominen. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään vaiheittain aina haastattelujen kuulemisesta ja aukikirjoittamisesta yläluokkien yhdistämiseen ja kokoavan käsitteen muodostamiseen. (Kuvio 4). Sisällönanalyysi yleisesti käytetty analyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Menetelmää voi käyttää yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysi menetelmän avulla voimme tiivistää vastaukset selkeään raportoitavaan muotoon kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. (Pitkäranta 2014, 100; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–109.)



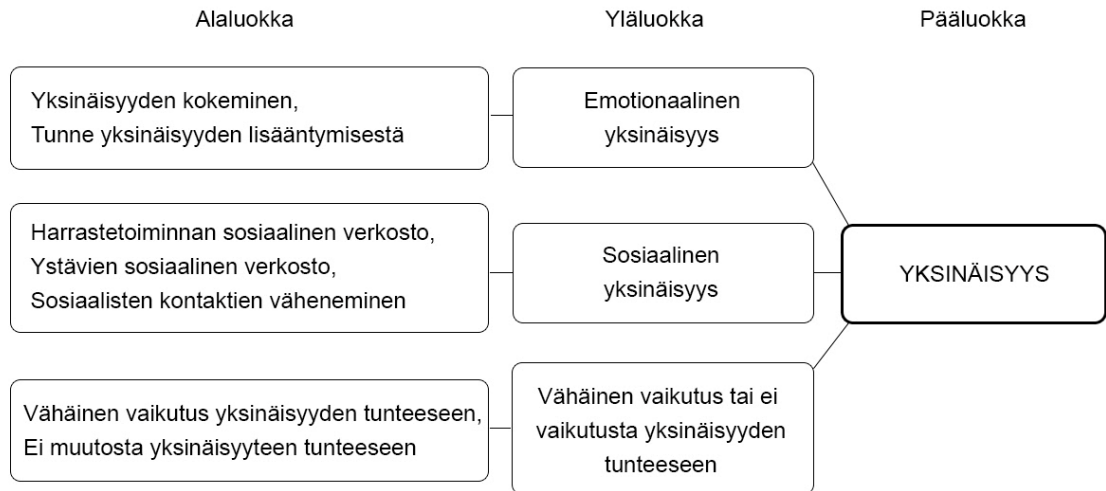
Kuvio 4. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109).

Tutkimuksessamme sisällönanalyysin prosessi eteni vaiheittain. Litteroitua tekstiä käytiin läpi useaan otteeseen ja siihen palattiin aina takaisin tarvittaessa. Litteroidusta tekstistä poimittiin teemoittain alkuperäisilmauksia yhteensä 37kpl. Alkuperäisilmaukset pelkistettiin ja niistä muodostettiin alaluokkia (Kuvio 5).



Kuvio 5. Esimerkki alaluokan muodostamisesta.

Alaluokat jaoteltiin yläluokiksi, joista muodostui yksi pääluokka jokaista tutkimuskysymystä kohden. (Kuvio 6). Tutkimuskysymykset ohjasivat sisällönanalyysin prosessia (LIITE 3). Analysointivaiheessa pyrimme tarkastelemaan aineistoa yksinäisyyden näkökulmasta, mutta annoimme tilaa myös muille asioille, joita haastateltavat toivat esille.



Kuvio 6. Esimerkki pääluokan muodostamisesta.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Poikkeusajan vaikutukset arkielämään

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli: Millaisia vaikutuksia koronan aiheuttamalla poikkeustilanteella on ollut ikäihmisten arkielämään? Vastausten perusteella tutkimuksessa olevien ikäihmisten kokemukset poikkeusajan vaikutuksista arkielämään olivat moninaisia. Haastateltavien vastauksissa nousi kuitenkin esille toistuvasti samoja asioita. Kaikki haastateltavat kokivat koronaviruksen aiheuttamia arkielämän muutoksia.

Haastateltavilla ensimmäisiä esille nousseita asioita olivat harraste- ja yhdistystoiminnan sekä kaikenlaisen ryhmämuotoisen toiminnan keskeytyminen ja niiden tuomat muutokset arjen tuttuihin rutiineihin. Harrastetoimintojen keskeytyminen ja peruuntuminen aiheuttivat negatiivisia tunteita, jotka vaikuttivat ainakin sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa kävi ilmi, että harrastetoimintojen keskeytyminen oli lisännyt yksinäisyyden tunnetta ja vähentänyt kodin ulkopuolista toimintaa. Haastattelussa käytettiin mm. ilmaisua ”neljän seinän sisällä elämisestä”. Osa haastateltavista oli lisännyt arkeensa ulkoilua ja liikuntaa. Lisäksi oli keksitty muuta puuhailua peruuntuneiden harrastetoimintojen tilalle, kuten mm. puutarhan hoitoa ja leipomista.

“Tämä justiin, kun harrastukset on pois ja kuntoilujumpparyhmä. Meillä on semmonen liki kymmenen vuotta ollut jumpparyhmä. Se on pois. Ei oo kontakteja.” (H1)

“Helmit ja Heikit ja taidepiiri ja muut Vuolle senioritoiminnan ryhmät niin loppuvat niinkös kertahetvillä. Niin se tuntu aivan kamalalta ja sitten tavallaan kuitenkin, kun oon käynyt tuolla kuorossa tai semmosessa laulupiirissä ja jumpparyhmässä, kaikki loppu.” (H3)

“... oisin käynyt kanssa tuolla aivoyhdistyksen palaverissa mikkä on joka maanantai, nehän tietenkin kanssa lopetettu tälle ajalle.” (H4)

“Mä näitä ulkoilulenkkejä oon päivittäin pitänyt ittelläni yllä. Tai pyöräilyä.” (H1)

“Mutta sitten onneksi tuota kesällä oli niin hyvin paljon ulkona tuossa ihan pihapiirissä. Ja aloin vapaaehtoiseksi kukkapenkkiä hoitajaksikin, kun tuota pientä näpertämistä pitää olla tuossa pihassa. Ja se tietysti sitten pitkiä lenkkejä tein aika kovasti.” (H3)

“... mä en oo koskaan ollu hirveän kova leipomaan ollut. Ni mä olen innostunut nytten muutaman kerran leipoon pullaa. Ja kaiken maailman juttuja, ku sitte pakko rueta keksimään, että jotaki täytyy tehdä käsillä...” (H3)

Kauppa- ja apteekkiasioiden hoitamisen muutokset nousivat esille jokaisen haastateltavan kohdalla. Asiointiapua oli saatu omaisilta, yrityksiltä ja Vuolle Settlementin LÄHIAPU -palvelusta. Kaupoissa asiointia oli myös tietoisesti vähennetty ja alettu tekemään kerralla suurempia ostoksia. Kuitenkin koettiin, että kauppaan oli päästävä neljän seinän sisältä väsymyksen ehkäisemiseksi. Keväällä 2020 kaikki haastateltavat käyttivät enemmän asiointiapua päivittäisostoksiinsa. Ajan kuluessa oli kuitenkin uskallettu käymään itse enemmän ostoksilla, kun koronatilanne ja ohjeistukset sen sallivat. Myös virastoissa ja liikkeissä asiointia oli vähennetty ja pakollisilla käynneillä oli otettu huomioon viranomaisten ohjeistukset koronavirukselta suojautumiseen. Lisäksi hyvinvointipalveluja kuten kampaamokäyntejä oli vähennetty. Terveyspalvelujen käyttämisessä ei haastateltavien kohdalla ollut muutoksia, koska haastateltavat kokivat niitä olevan turvallista käyttää.

“Mulla on poika, joka käyttää mua kaupassa, jos on tarvis. Ja kyllä mä oon nyt tämän syksyisen koronakriisin aikana ihan itsekseni kaupassa. Varovaisuutta noudattaen... Ei niinkö se väsymys tulee siinä kohtaa, että pakko päästä täältä neljän seinän sisästä etes kauppaan.” (H2)

“Minun tytär joka asuu tuossa jonku matkan päässä. Hän kävi ja annoin hänelle listan, hän kävi minulle kaupassa ja toi tuonne ulko-ovelle... En menny mä ite en kauppaan enkä apteekkiin, en missään siis käyny silloin keväällä itse.” (H3)

“... yleensä näissä virastoissa, liikkeissä liikkuminen pittää aina varautua siihen vähän ja kaupassakäyntiä oon harventanu.” (H5)

“Hieroja fysioterapeuttiajat on peruttu. Kampaajakäyntiä oon harventanu ihan tietosesti.” (H1)

“Et jos on itse terve niin ni minä oletan niin että terveydenhoitajat, hoitohenkilökunta myös siellä toisessa päässä on terve, tervettä porukkaa.” (H3)

“Hammaslääkärissä oon käyny kesäaikana, että en oo sitä pelänny, uskosin että he siellä huolehtivat hygieniasta.” (H5)

Kodin ulkopuolisissa toiminnoissa ja sosiaalisissa kontakteissa oli noudatettu viranomaisten korona-ajan suosituksia ja rajoituksia. Myös viranomaisten suositusten mukaisesti suljetut liikunta- ja kulttuuripaikat olivat vaikuttaneet haastateltavien liikkumiseen kodin ulkopuolella. Haastateltavat kertoivat, että he noudattivat suosituksia jopa liiankin orjallisesti ja elämää on eletty karanteenin tapaisissa oloissa. Koronaohjeistuksilla oli ollut suuri vaikutus kyläilyihin, matkusteluun sekä sukulaisten ja lähimmäisten näkemiseen. Kauppa-asiointeja myös ajoitettiin usein aikaiselle aamulle, koska osa kaupoista tarjosi tuolloin riskiryhmäläisille turvallisempaa aikaa kaupassa asiointiin. Lisäksi teknologiaa oli hyödynnetty ja sen avulla oli seurattu kauppojen ruuhka-aikoja. Näin oli pystytty välttämään suuria ihmiskontakteja kaupoissa asioidessa. Kodin ulkopuolella liikkuessaan kaikki haastateltavat kertoivat käyttäneensä hengityssuojaimia. Aluksi hengityssuojaimet oli koettu hankalaksi, mutta ajan kuluessa niihin oli jo totuttu. Koronavirustilanne sekä suositukset lähikontaktien välttämiseen, ovat lisänneet yleisesti etäyhteyksien käyttöä. Myös tutkimukseen osallistuvat

ikäihmiset olivat hyödyntäneet teknologiaa ja alkaneet käyttää etäyhteyksiä yhtenä yhteydenpitovälineenä.

“...sitten viel se, ku ukaasit vielä tietysti, ku kuuluu niin sanottuun riskiryhmään ikänsä puolesta. Niin, jossa kehotetaan olemaan sisällä neljän seinän sisällä. Ja meikäläinen vähä orjailee niitä, kuuliainen sillä tavalla.” (H3)

“Enkä sitten uimahalliin ei pääse ja tämmösiin, kuntosaleille ei pääse...” (H5)

”Pitää vähän ajatella mihin menee ja ketään ei voi tulla nykyään tällä hetkellekään kylään.” (H4)

“Käyn ite kaupassa ja tuota tietysti maski on kasvoilla ja yleensä mä katon myös semmosen ajan, että mä käyn joko aikasin aamulla tai myöhään illalla.” (H3)

“Minäki noudatan koko ajan näitä, ihan oikeastaan kirjaimellisesti näitä mitä suositellaan. Että en yhtään rupee sooloilemaan enkä meinaakaan sooloilla.” (H4)

“Ja sit kännykästäkin näkkee, että tuota onko kaupassa ruuhkaa vaiko ei että siellä on hyvä käyvä. Niin mä seuraan sitä, että en mene sinne ruuhka-aikana.” (H3)

“En, ku mulla asuu sukulaiset tuolla lähikunnassa maalla ja heidän kans soitellaan videopuheluita.” (H1)

“Se on siis kyllä siinä on ne samat ihmiset siinä verkostossa, jos mä piirtäsin jonku mindmapin. Ni kaikki siinä on ne samat, mutta tosiaan nämä tapaamismuodot ja yhteydenpito on muuttunut.” (H1)

6.2 Yksinäisyys poikkeusaikana

Toisena tutkimuskysymyksenä oli: Miten korona-aika on vaikuttanut ikäihmisten yksinäisyyteen? Tutkimukseen osallistuneiden vastauksista nousi esille emotionaalisia ja sosiaalisia yksinäisyyden kokemuksia ja niiden lisääntymistä korona-aikana (LIITE 3). Jokainen koki yksinäisyyden omalla tavallaan, koska persoonallisuudenpiirteet sekä elämänhistoria vaikuttavat omaan arvioon yksinäisyydestä (Tiikkainen 2006, 23–25).

Koronaviruksen aiheuttamana poikkeusaikana suurin osa tutkimukseen osallistuvista kokivat yksinäisyyttä ainakin jossain määrin. Osa haastateltavista kertoi viihtyvänsä hyvin itsekseen ja vain yksi haastateltavista koki, ettei korona-aika ole lisännyt yksinäisyyttä. Haastatteluissa kävi ilmi, että vaikka yksinäisyyttä on koettu läpi elämän, niin korona-aikana sen on koettu lisääntyvän entisestään. Yksinäisyyttä kuvailtiin omanlaiseksi tunteeksi. Emotionaalista yksinäisyyttäkin koettiin haastateltavien keskuudessa, kun ei pystytty tapaamaan esimerkiksi lastenlapsia ja läheisiä sisaruksia. Yksinäisyyden tunteen koettiin vaikuttavan suuresti haastateltavien elämään. Osa haastateltavista koki korona-ajan alkamisen iskuna. Korona-aika oli myös vaikuttanut suuresti yksinäisyyden lisääntymiseen. Haastatteluissa tuli ilmi myös yksinäisyyden tuomaa tarpeettomuuden tunnetta, koska ei pystytty vallitsevien ohjeistusten vuoksi liikkumaan, tekemään asioita ja näkemään läheisiään samalla tavalla kuin ennen. Tarpeettomuuden tunteen kokemiseen saatiin kuitenkin helpotusta mm. olemalla koirien hoitajana läheisten ollessa töissä.

“Jaaha, ei oo vaikuttanu. Ei. Mä viihdyn ihan itte tai sit aina ennenkin ollu, että mä oon kaivannu tiettyjä retriittiyksinäisyys hetkiä ja ei oo vaikuttanu sillai nyttenkään, että ei.” (H1)

“Se oikeestaan hyvinkin vähän, koska minä oon aina ollu tämmönen itekseeni olija.” (H4)

“Tota, ehkä se vähän korostaa sitä. Et kyllä mä koen elämäni kaiken kaikkiaan aika yksinäiseksi, vaikka mullaki on iso perhe ja näin,

mutta tuota tavallaan se on semmonen omanlaisensa tunne, joka on. Mutta kyllä se on lisääntynyt koronan vaikutuksesta.” (H2)

“No sillä tavalla, että pitää pysytellä tällä kotipaikkakunnalla, että en. Mulla on lapsenlapsi tuolla Etelä-Suomessa, niin en pääse sitä katsomaan. Se se on suurin haitta mulle tästä koronasta. No sehän on kyllä, siihen se on vaikuttanut hyvin paljon.” (H2)

“Mutta kyllä se yksinäisyys oli silloin keväällä ni se ensimmäinen isku.” (H3)

”Se on lisännyt yksinäisyyttä aivan hirveesti lisännyt yksinäisyyttä. Et se on niinku semmonen päällimmäinen asia.” (H3)

“Niin ja sitte tämä justiin on se, että tuota minä tunnen, että minua tarvitaan johonki. Että tyttö tarvitsee koirien hoitajaksi väliaikaisesti ees silloin tällöin, ni jotenki, että se tuo semmosen tunteen, että mä en oo turha ihminen täällä neljän seinän sisällä” (H3)

Sosiaalista yksinäisyyttä podettiin korona-aikana, koska sosiaaliin kontakteihin ja niiden määrään ei oltu yhtä tyytyväisiä, kuin aikana ennen poikkeusoloja. Ystäviä ja tuttavvia ei nähty totuttuun tapaan. Haastateltavat ja heidän ystävänsä sekä sukulaisensa olivat karsineet tapaamisia ja kyläilyjä toistensa luokse. Kyläilyjen karsimista oli tullut myös ystävien toimesta ja tapaamisia oli toteutettu mm. ulkoillen tai etäyhteyksiä käyttämällä. Sosiaalisen yksinäisyyden tunnetta kuvailtiin hirveäksi ja oli koettu myös merkitsemättömyyden tuntemuksia. Harrastetoimintojen peruuntumisilla ja henkilökohtaisilla elämänmuutoksilla oli myös vaikutuksensa sosiaalisten kontaktien vähenemiseen. Elämänmuutoksen tuomaa yksinäisyyttä olisi haluttu lievittää harrastetoimintojen avulla. Haastatteluissa tuotiin myös esille, että korona-aika oli tuonut halun lisätä kodin ulkopuolisia menoja.

“On sillai vaikuttanut, että kun mulla on lähes saman ikäsiä nämä ystävät, he on sairaampia, kun minä vielä ne ei uskalla kyläillä.” (H5)

“... ni kaks ystävääni ni ne ei halua tulla mulle sisälle nyt korona-aikana, vaan me tavataan et he tulee autolla meidän pihalle ja me sit joko seistään sit tossa ulkona pihalla ja jutellaan tai sitte kävellään pieni lenkki tässä alueella ja jutellaan. Se on heidän toimestaan ollut tämä toive et ei mennä sisälle kenellekkään.” (H1)

“Ei nähny kettään tuttuja, eikä oikeen tuntemattomiakaan ja tuota niin se tuntu aivan hirveältä. No kevät oli vähän kauhea, ku ei oikeestaan nähny kettään. Välillä tullee kyllä semmonen tunne, että millä on merkitystä jo minä oon vaan täällä neljän seinän sisällä.” (H3)

“Ei kenenkään kanssa nähty eikä tavattu. Soiteltiin kyllä.” (H3)

“No juuri sillai, että oisin nyt hakeutunut mielellään, nyt kun jäin yksinään niin oisin hakeutunut näihin harrastuspiireihin.” (H5)

“Tämä koronahan aiheuttaa sitten sen, että määhän olisin halunut sinne ja tänne ja tuonne.” (H2)

6.3 Koettu apu Helmit ja Heikit - hankkeesta poikkeusaikana

Viimeisenä tutkimuskysymyksenä oli: Mitä apua Helmit ja Heikit -hankkeesta on ollut poikkeusaikana siihen osallistuville ikäihmisille? Tällä kysymyksellä halusimme saada lisätietoa Vuolle Settlementti ry:n Helmit ja Heikit -toimintaan osallistuneiden korona-ajan kokemuksista, jotta toimeksiantajalla on mahdollisuus kehittää toimintaansa ja palvelujaan ikääntyneiden esille nousseiden tarpeiden perusteella.

Helmit ja Heikit -hanke joutui muuttamaan toimintatapojaan ja palvelujaan koronavirustilanteen vuoksi. Kun harraste- ja ryhmätoiminnat jouduttiin keskeyttämään, haluttiin toiminnassa mukana olleille tarjota kuitenkin tukea ja apua. Toiminnassa mukana oleviin ikäihmisiin pidettiin yhteyttä joko puhelimitse tai Microsoft Teams-videoyhteyden avulla. Haastateltavat kokivat yhteydenpidon tärkeänä ja he saivat iloa päiväänsä, kun joku piti säännöllisesti heihin yhteyttä.

Haastateltavien mielestä oli hyvä, että he saivat kertoa luottamuksella tuntemuksiaan jollekin ulkopuoliselle. Omia läheisiä ei haluttu kuormittaa eikä huolestuttaa. Helmit ja Heikit -toiminnasta lähetetyt kirjeet ja tiedotteet koettiin myös hyvänä asiana. Kirjeet sisälsivät mm. voimisteluohjeita, joista saatiin sisältöä päivään. Helmit ja Heikit -hanke tarjosi myös kauppa-apua ikäihmisille.

“Ihan puhelimella soitettu ja saanu keskustella. Ihan saanut tunnin varata aikaa siihen keskusteluun ja se on ollu ihan hyvä että.” (H1)

“On omalle kohdalle en mittään ois tarvinu muuta. Se soittaminen on ollut minusta ihan mukava.” (H1)

“Hirveen paljon, minulle on merkinny hirveen paljon tämä justiinsa, että sieltä on soittanut aina joku... että on siitä ollut hirveen paljon apua.” (H5)

“Mulla on ollu ainakin kerran kuussa soitettu tuota. Ja oon tykännyt siitä se on semmonen tavallaan oon saanu peilata siinä semmosia asioita, joita mä en halua mun sisaruksille enkä vanhemmille enkä pojan perheelle kertoa vaan heidän kanssaan jutella.” (H1)

“Ja tulee kirjeitä sieltä tulee ja tiedotetaan hyvinkin paljon tämmöstä, että mitä niin, ku on tapahtumia ja mitä sitten ja mitä nyt. Niin mukavastihan siellä on ja onhan se kirjeessä kaikki aktiviteetteja ja tämmösiä voimisteluohjeita.” (H4)

“Se kauppa-apu oli Helmit ja Heikit kautta.” (H4)

Syksyllä 2020 Helmit ja Heikit -toiminta avasi hetkellisesti ryhmämuotoisia harrastetoimintoja. Tutkimuksessa mukana olevat ikäihmiset olivat käyneet ainakin Helmit ja Heikit -ryhmässä ja taidepiirissä. Varsinkin taidepiiristä oli tykätty paljon ja sitä kuvailtiin rakentavana ja mukavana toimintana. Toiminnoissa noudatettiin viranomaisten laatimia korona-ajan suosituksia, mutta pahenevan koronavirustilanteen vuoksi ryhmätoiminnot jouduttiin taas keskeyttämään.

Haastateltavat kokivat kuitenkin iloa, kun pääsivät edes hetkellisesti harrastetoimintaan mukaan.

“... mutta sitten kun on myös se taideryhmä, josta mä oon tykänny todella paljon.” (H3)

“Sieltä on tullu semmosta justiin nämä kaikki taideryhmät ja tämmöset kaikki, niin sieltä on paljon tullu tämmöstä. Mukavaa tekemistä.”(H4)

“No valitettavasti en saanut, kun sen kaks kokoontumista, mutta sekin oli paljon. Se oli kaikki mitä mää oon siis tämmöstä ulkopuolista palvelua koronan aikana saanut, niin se on ainoastaan sitä. En mitään muuta ja oon siitä tosi iloinen. No kyllä mun mielestä tää toiminta oli jo aivan luksusta mitä sain. Ett en mä osais niin, ku tuon kummempaa.” (H2)

“Oon käynny näissä heidän järjestämässään niin, ku taidepiirissä oon käynny ja muutamissa muissakin näissä kokoontumisissa oon käynny.” (H5)

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena selvittää Vuolle Setlementti ry:n Helmit ja Heikit -hankkeessa mukana olevien ikäihmisten yksinäisyyden kokemuksia ja arjen haasteita vallitsevan Covid-19 koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen aikana. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa poikkeustilanteen aiheuttamista vaikutuksista ikäihmisten hyvinvointiin heidän omien kokemustensa perusteella. Harrastus-, yhdistys- ja ryhmätoimintojen keskeytyminen toi muutoksia jokaisen haastateltavan arkeen. Tutkimuksesta kävi ilmi poikkeustilanteen tuoneen arkielämään erinäisiä muutoksia, mutta esim. harrastetoimintojen loppuessa/keskeytyessä oli keksitty tilalle muuta tekemistä, kuten mm. ulkoilua, lenkkeilyä, pyöräilyä, kukkien hoitoa ja leipomista. Tutkimuksessa mukana olevat kertoivat kaivanneensa ryhmämuotoisia harrastetoimintoja ja kokivat, että näiden puute lisäsi sosiaalista yksinäisyyttä. Samankaltaisia tutkimustuloksia oli havaittavissa Elorannan ja Järvenpään (2020) Turun seudun vanhustenyhdistyksen kautta tehdyssä tutkimuksessa. Lisäksi haastatteluista voisi tulkita, että poikkeusajan rajoituksilla ei toistaiseksi ainakaan ollut vaikutuksia fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen, koska harrastetoimintojen tilalta oli alettu mm. lisätä ulkona liikkumista.

Tutkimuksen tulokset osoittavat ikäihmisten ulkopuolisen avun tarpeesta korona-aikana. Asiointiin oli saatu apua omaisilta ja Vuolle Setlementin LÄHIAPU -palvelusta. Apteekkien ja ruokakauppojen kotiinkuljetuspalveluja oli myös hyödynnetty. Tutkimus osoitti, että ikäihmiset olivat hyödyntäneet teknologiaa kauppojen ruuhka-aikojen seuraamiseen, sekä kauppojen riskiryhmäläisille tarjoamia turvallisempia asiointiaikoja. Virastoissa ja liikkeissä asiointia oli vähennetty sekä hyvinvointipalveluista oli osaksi luovuttu. Syynä tähän olivat ohjeistukset lähikontaktien välttämiseen ja niiden tarkka noudattaminen. Terveystieteiden palveluiden käytössä ei ollut muutoksia, koska haastateltavat kokivat, että niitä oli myös turvallista käyttää.

Tutkimus osoitti mukana olleiden ikäihmisten noudattavan viranomaisten laatimia korona-ajan suosituksia hyvin. Ohjeistuksena ikäihmisille annettiin mm. välttää lähikontakteja muihin ihmisiin. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Kodin ulkopuolisissa toiminnoissa oli käytetty hengityssuojaimia sekä lähikontakteja muihin ihmisiin oli vähennetty. Osa haastateltavista kertoi lopettaneensa lähikontaktit kokonaan silloin kun ohjeistukset sitä suosittelivat. Ohjeistukset koettiin välttämättöminä noudattaa, mutta samalla ne tuntuivat raskailta ja lisäsivät yksinäisyyttä.

Tutkimuksessa kävi ilmi suurimman osan haastateltavista kokevan lisääntyneenä yksinäisyyden tunnetta korona-aikana. Sukulaisten, ystävien ja läheisten kanssa tapaamisia jouduttiin rajoittamaan ohjeistusten mukaan, jotka vaikuttivat sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Elisa Tiilikainen (2019, 14) toteaa sosiaalisen yksinäisyyden tunteen johtuvan yhteyden puutteena esim. harrastuskavereiden kanssa. Tutkimuksessamme nousi esille vahvasti sosiaalisen yksinäisyyden lisääntyminen, johon vaikutti ryhmämuotoisten harrastetoimintojen keskeytyminen. Ystävien kanssa ulkoilu oli oikeastaan ainoa nk. ohjeistusten mukaan sallittu sosiaalinen kontakti, joten osa haastateltavista sai siitä apua sosiaaliseen yksinäisyyteensä. Emotionaalista yksinäisyyttä koettiin, koska kaikki haastateltavat olivat yksin asuvia ja koronatilanne rajoitti näkemästä lapsia ja lapsenlapsia. Emotionaalinen yksinäisyys nähdään haitallisempaan vahvojen tunteiden vuoksi ja tutkimus osoitti emotionaalista yksinäisyyttä kokevien tuntevan voimakkaampaa ahdistusta yksinäisyydestään. (Junttila 2016, 55–56.) Emotionaalista yksinäisyyttä yritettiin lievittää etäyhteyksillä, mutta koettiin etteivät ne täysin korvanneet fyysisiä tapaamisia. Arvottomuuden tunne voi ikääntyessä lisääntyä ja tutkimuksemme osoitti kyseisen tunteen lisääntyneen korona-ajan seurauksena (Mielenterveystalo.fi 2021).

Haastateltavat saivat avoimesti kertoa, miten kokivat Helmit ja Heikit -hankkeen toiminnan Covid-19 koronaviruksen aiheuttamana poikkeusaikana. Tutkimus osoitti, että hankkeen toiminta oli koettu erittäin hyödylliseksi ja se oli lievittänyt yksinäisyyden tunnetta sekä se oli helpottanut arjen jaksamisessa. Puhelin- ja videopuhelinsoitot olivat koettu erittäin tärkeäksi ja haastateltavien mielestä

tärkeintä oli, että joku piti heihin säännöllisesti yhteyttä. Tärkeänä koettiin myös luottamus haastateltavien ja hanketyöntekijöiden välillä. Puhelujen toteutuksesta vastasi aina tuttu työntekijä, joten haastateltaville tuli tunne jatkuvuudesta. Hankkeen postittamista kirjeistä ja tiedotteista oli ollut myös iloa arkeen. Eräs haastateltava kertoi hankkeen postittaman kirjeen mukana tulleista voimisteluohjeista, jotka koki mukavana ja tarpeellisena lisänä itselleen. Lisäksi Vuolle Settlementin LÄHIAPU -palvelua oli hyödynnetty kauppa-asioimisen helpottamiseksi ja ne haastateltavat, jotka tätä palvelua käyttivät kokivat sen tarpeelliseksi.

Haastateltavilta kysyttiin myös, mitä muita toimintoja tai palveluja he olisivat Helmit ja Heikit -hankkeelta kaivanneet poikkeusaikana. Kaikki tutkimukseen osallistuvat kertoivat olleensa erittäin tyytyväisiä toimintoihin, joita olivat jo hankkeelta saaneet. Hankkeen toiminta ja palvelut koettiin riittäviksi eikä lisäpalveluja osattu kaivata. Haastateltavat kertoivat, että palvelu ja toiminta olivat jo aivan luksusta. Tutkimus antaa arvokasta lisätietoa Covid-19 koronaviruksen aiheuttamista poikkeusajan vaikutuksista ikäihmisten arkielämään ja yksinäisyyden kokemuksiin. Tutkimustuloksista on tulkittavissa, että hankkeessa olevat ikäihmiset kaipasivat arkeensa sosiaalisia kontakteja yksinäisyyden tunteen ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi. Vaikka Helmit ja Heikit – yksinäisyydelle kyytiä! -toiminta ei saanut jatkoa vuodelle 2021, niin toimeksiantaja voisi hyödyntää tutkimuksen tuloksia muussa toiminnassaan esim. etäryhmien perustamisessa, kun lähikontaktit eivät ole mahdollisia.

7.2 Luotettavuus ja eettiset näkökohdat

Luotettavuuden arviointi ei ole laadullisessa tutkimuksessa yksiselitteistä. Luotettavuuden arvioinnissa tulee huomioida mm. seuraavia asioita: mitä ollaan tutkimassa ja miksi, aineistonkeruu ja sen menetelmät, sekä tulosten analysointimenetelmät. Luotettavuuteen vaikuttavat myös tutkijan omat sitoumukset tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 140–141.) Lähtökohtana tutkimuksen uskottavuudessa on tutkijoiden hyvä tieteellinen käytäntö, johon kuuluvat mm. rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus tutkimustyössä sekä tutkimustulosten tallentamisessa, arvioinnissa sekä tutkimuksen esittämisessä.

Lisäksi tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä sekä tutkimustulosten julkaiseminen tulee olla avointa. Työssä tulee huomioida kunnioittavasti muiden tutkijoiden työt ja saavutukset oman tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkimuksen tulee olla myös suunniteltua ja toteutus ja raportointi tulee tehdä yksityiskohtaisesti sekä tieteelliset vaatimukset huomioiden. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133).

Opinnäytetyössä käytimme luotettavia lähteitä. Käsittelimme kerätyn aineiston siten, että vastaukset pysyvät vastaajan alkuperäisesti tarkoittamassa muodossa. Tutkimustulokset raportoitiin rehellisesti ja tarkasti, mutta siten etteivät tutkittavat henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimus ja raportointi tehtiin myös nimettömänä, joten henkilötietojen väärinkäytön vaaraa ei näissä kohdissa ole. Analyysin ja raportoinnin vaiheissa haastateltavien suorat lainaukset on merkitty kirjaimen ja numeron yhdistelmällä. Lisäksi olemme tutustuneet ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin ja olemme toimineet niiden mukaisesti (Arene ry 2020). Opinnäytetyössä toimimme tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaan. Tutkimuksessa kunnioitetaan tutkittavien henkilöiden perusoikeuksia ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimus on toteutettu siten, että tutkittaville ei aiheutunut riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.) Tietosuojalaki (5.12.2018/1050 5:31 §) määrittää opinnäytetyössä käytettävien henkilötietojen käsittelyn.

Opinnäytetyöstä on laadittu kaikille osapuolille kirjallinen ja allekirjoitettu toimeksiantosopimus, jossa on näkyvillä toimeksiantosopimuksen ehdot ja osapuolet. Haastateltavat henkilöt olivat ennen tutkimukseen osallistumista tutustuneen laatimaamme saatekirjeeseen, jossa kerrottiin opinnäytetyöstämme ja tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista sekä siitä, että tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista (LIITE 2). Haastateltavat antoivat myös virallisen suostumuksen tutkimukseen ja haastattelujen nauhoittamiseen, jotka hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Aineiston keruussa huomioimme suostumuslomakkeiden oikeanlaisen käytön ja niiden turvallisen säilytyksen. Haastattelutilanteessa tutkimukseen osallistuvat ikäihmiset saivat

vastata kysymyksiin vapaamuotoisesti ja kertoa sen verran kuin halusivat. Haastattelukysymyksillä pyrittiin ohjaamaan keskustelua tutkittavaa ilmiötä kohden, mutta pyrittiin olematta vaikuttamaan haastateltavien vastauksiin (LIITE 1). Haastattelussa annettiin tilaa myös muille asioille joita haastateltavat halusivat nostaa esille. Haastattelutilanne perustui luottamukseen ja koimme, että tilanne oli luottamuksellisesti onnistunut, koska haastateltavat jakoivat omakohtaisia kokemuksia ja tuntemuksia avoimesti. Haastattelun aikana tutkimukseen osallistuville kerrottiin vielä opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta, haastattelun nauhoittamisesta ja raportoinnin anonymiteetistä sekä, mistä opinnäytetyö valmistuttuaan on löydettävissä ja luettavissa.

7.3 Pohdintaa työn etenemisestä ja jatkotutkimusaiheet

Omat haasteensa opinnäytetyöprosessin etenemiseen teki nykyinen koronatilanne ja sen rajoitukset. Opinnäytetyön vaihtuminen toiminnallisesta työstä tutkimukseen oli ensimmäinen haaste, jonka Covid-19 koronavirustilanne toi tullessaan. Toimeksiantajamme Vuolle Settlementti ry hyötyi tutkimuksesta, koska vastaavasta poikkeustilanteesta ei ole aikaisempaa kokemusta, joten se antoi opinnäytetyön aiheen vaihtamiselle täyden tukensa. Olisimme halunneet kertoa tutkimuksesta ja opinnäytetyöstä potentiaalisille tutkimukseen osallistujille kasvotusten, mutta koronatilanne ja suositukset eivät mahdollistaneet sitä. Saimme tähän tukea toimeksiantajalta ja hankkeen työntekijät kertoivat ikäihmisille työstämme ja jakoivat saatekirjettä.

Haastattelut jouduttiin myös tekemään koronatilanteen vuoksi kaikki etänä. Suurin osa haastatteluista tapahtui puhelimitse. Yksi haastateltavista halusi käytettävän Microsoft Teams sovelluksen videoyhteyttä, paremman vuorovaikutussuhteen syntyäkseen nähdessään haastattelijat. Parityöskentely opinnäytetyöprosessissa tapahtui haastattelujen tekoa lukuun ottamatta etänä. Haastattelujen tekeminen yhdessä oli mielestämme eettisesti parempi vaihtoehto, jotta tulkitsemme vastaukset samalla tavalla neutraalisti. Raportointiprosessi sujui mutkattomasti ja ohjausta prosessiin saatiin riittävästi. Opimme opinnäytetyöprosessin aikana ikääntyneiden yksinäisyyden monenkirjavia näkökulmia ja niiden vaikutuksista heidän elämään. Saimme myös

paljon oppia tutkimusprosessista ja sen eri vaiheista. Opinnäytetyön ja tutkimuksen aihe oli mielestämme tärkeä ja se kiinnosti suuresti myös meitä itseämme. Opinnäytetyön aikataulu eteni suunnitellusti eikä isompia vastoinkäymisiä sattunut matkalle.

Jatkotutkimusaiheina voisi miettiä ainakin yksinäisyyden vaikutuksia ikäihmisten fyysiseen toimintakykyyn sekä fyysisen toimintakyvyn vaikutuksia yksinäisyyteen. Ikäihmisten kannalta olisi myös tärkeä tutkia yksinäisyyttä lievittäviä tekijöitä. Tässä tutkimuksessa näitä aiheita vain sivuttiin, eikä niihin sen tarkemmin paneuduttu. Ikäihmisillä fyysinen toimintakyky vaikuttaa myös yksinäisyyteen ja sen kokemiseen. Yksinäisyyden kokeminen on aina henkilökohtaista ja siihen vaikuttavat tekijät ovat moninaisia. Yksinäisyyden lievittämisen keinot ovat sidoksissa näihin tekijöihin ja jatkotutkimuksena olisikin mielenkiintoista ja tarpeellista selvittää minkälaisia keinoja tutkimuksella voisi löytää. Lisäksi jatkotutkimusaiheena voisi miettiä, miten media vaikuttaa ihmisten mielialaan poikkeusaikana. Haastateltavat puhuivat median negatiivisista vaikutuksista omaan mielialaan sekä koettiin, että koronatilanne on korostanut ja lisännyt ihmisten vihamielisyyttä varsinkin sosiaalisessa mediassa. Yhteenvedona voisi kuitenkin todeta, että opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella löytyisi paljon jatkotutkimusaiheita.

LÄHTEET

Anttila, V.-J. 2021. Uusi koronavirus (Covid-19). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 14.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01257.

Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Viitattu 8.10.2020 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>.

Buchman, A., Arnold, S., Bennet, D., Boyle, B., James, B., Leurgans, S. & Wilson, R. 2010. Loneliness and the rate of motor decline in old age: the rush memory and aging project, a community-based cohort study. Viitattu 10.3.2021 <http://www.biomedcentral.com/1471-2318/10/77>.

Eloranta, S. & Järvenpää, V. 2020. Miten korona vaikuttaa ikäihmisten arkeen? Talk-verkkolehti, Hyve / Health and Well-being 7.12.2020. Viitattu 15.3.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355455/Eloranta_Jarvenpaa_Miten-korona_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Honkanen, P. 2020a. Vuolle Setlementti peruu toimintonsa keväältä, tärkeä tiedote vapaaehtoisille. Sähköposti pirjo.honkanen@vuolleoulu.fi 13.3.2020. Tulostettu 18.3.2021.

Honkanen, P. 2020b. Vuolle Setlementti on aloittanut LÄHIAPU-toiminnan. Sähköposti pirjo.honkanen@vuollesetlementti.fi 20.3.2020. Tulostettu 18.3.2021.

Jansson, A., Pitkälä, K. & Savikko, N. 2019. Yksinäisyys on kognition heikkene-
misen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. Suomen lääkirilehti. Vuosikerta. 74,
Nro 19, Sivut 1189–1192. Viitattu 26.2.2021 <http://hdl.handle.net/10138/315618>.

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 52–69.

Kainulainen, S. 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 114–125.

Kemppainen, J. 2020. Vuolle Setlementti peruu toimintonsa keväältä. Vuolle Setlementti ry. Viitattu 18.3.2021 <https://vuolleoulu.fi/vuolle-setlementti-peruu-toimintonsa-kevaalta/>.

Mielentervestalo.fi, 2021. Yksinäisyys ja mielenhyvinvointi: Yksinäisyys ja ikään-
tyminen. Helsinki: HUS psykiatria. Viitattu 22.3.2021 https://www.mielentervestalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx.

Oksaman-Hiukka, A. 2020. Sinustako lähiapu-vapaaehtoinen?. Vuolle Settlementti ry. Viitattu 18.3.2021 <https://vuolleoulu.fi/lahiapuvapaaehtoinen/>.

Parikka, S., Ikonen, J., Koskela, T., Hedman, L., Kilpeläinen, H., Aalto, A-M., Sainio, P., Ilmarinen, K., Holm, M. & Lundqvist, A. 2020. Koronan vaikutukset vaihtelevat alueittain - eroja myös ikääntyneillä sekä toimintarajoitteisilla verrattuna muuhun väestöön. Kansallisen FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020. Viitattu 15.3.2020 http://www.terveytemme.fi/finsote/korona2020/doc/FinSote_koronan_vaikutukset_syksy2020.pdf.

Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2003. Ikääntyvien yksinäisyys - miten sitä on tutkittu gerontologiassa? Jyväskylä: Kasvun ja vanhenemisen tutkijat. Gerontologia 1/2003. Viitattu 29.3.2021 <http://www.doria.fi/handle/10024/21518>.

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: E-oppi Oy.

Saari, J. 2016. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 9–29.

Socada, L. 2020. Korona-ajan selviytymisopas. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 14.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01258&p_hakusana=covid-19.

Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus. 2021. Avustukset. Avustuskohteet – Vuolle Settlementti ry. Viitattu 4.4.2021 <https://avustukset.stea.fi/organization/414>.

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Infektiotaudit ja rokotukset. Ikääntyneet - ohjeita yli 70-vuotiaille. Viitattu 15.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat/ikaantyneet-ohjeita-yli-70-vuotiaille>.

Tietosuojalaki 5.12.2018/1050.

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.3.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntyyli. Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 15.3.2021 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/161065>.

Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket - yksinäisyyden kokemus ja elämäntyyli. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 21.9.2020 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 15.3.2021 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?se>.

Valtioneuvosto. 2021. Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana. Viitattu 15.3.2021 <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>.

Vuolle Setlementti ry 2020a. Toiminnan esittely. Viitattu 24.5.2020 <https://vuolleoulu.fi/info/mika-on-vuolle-setlementti/toiminnan-esittely/>.

Vuolle Setlementti ry 2020b. Helmit ja Heikit. Viitattu 24.5.2020 <https://vuolleoulu.fi/hyvinvointi-ja-yhteisty/toiminnot/helmit-ja-heikit/>.

Vuosikertomus 2018. Helmit ja Heikit - hanke. Vuolle Setlementti ry. Viitattu 24.5.2020 https://vuolleoulu.fi/vuolle/wp-content/uploads/2019/11/Vuolle-Setlementti-Vuosikertomus_2018.pdf.

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelulomake
- Liite 2. Saatekirje
- Liite 3. Sisällönanalyysin esimerkki

Liite 1

HAASTATTELULOMAKE

Minkälaisia muutoksia korona-ajan poikkeustilanne on tuonut arkeesi? (arki muodostuu, kotiaskareet, kodin ulkopuolinen elämä, kauppa-asiat)

Miten korona-aika on vaikuttanut yksinäisyyteesi? (sosiaalinen verkosto, sukulaisten/ystävien tapaaminen)

Minkälaista tukea tai apua olet saanut Helmit ja Heikit -hankkeesta korona-aikana?

Minkälaisia palveluita olisit toivonut Helmit ja Heikit-hankkeelta poikkeusajan tilanteessa?

Liite 2

SAATEKIRJE

Hyvä vastaanottaja!

Olemme Lapin ammattikorkeakoulun vanhustyön koulutuksen geronomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Vuolle Setlementin ry:n kanssa. Tutkimus kohdistuu Helmit ja Heikit -hankkeen toiminnassa mukana oleviin asiakkaisiin. Tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa Vuolle Setlementin Helmit ja Heikit -hankkeen toiminnassa mukana olleiden korona-ajan kokemuksista, jonka avulla Vuolle Setlementti ry voi kehittää Helmit ja Heikit -hankkeen toimintaa tulevaisuudessa.

Tutkimus tehdään haastattelemalla ja antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät tule esille tuloksissa ja aineistot hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2021 ja se julkaistaan Theseus -julkaisuarkistossa internetissä osoitteessa: www.theseus.fi. Tutkimus toimitetaan kirjallisena myös Vuolle Setlementti ry:lle. Opinnäytetyön ohjaajana toimii Lapin amk:n lehtori Anne Puro puh. XXX XXX XXXX.

Kiitos osallistumisesta! Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiin.

Ystävällisin terveisin



Anniina Mattila

puh. XXX XXX XXXX
XXX@edu.lapinamk.fi



Eveliina Sinihalme

puh. XXX XXX XXXX
XXX@edu.lapinamk.fi

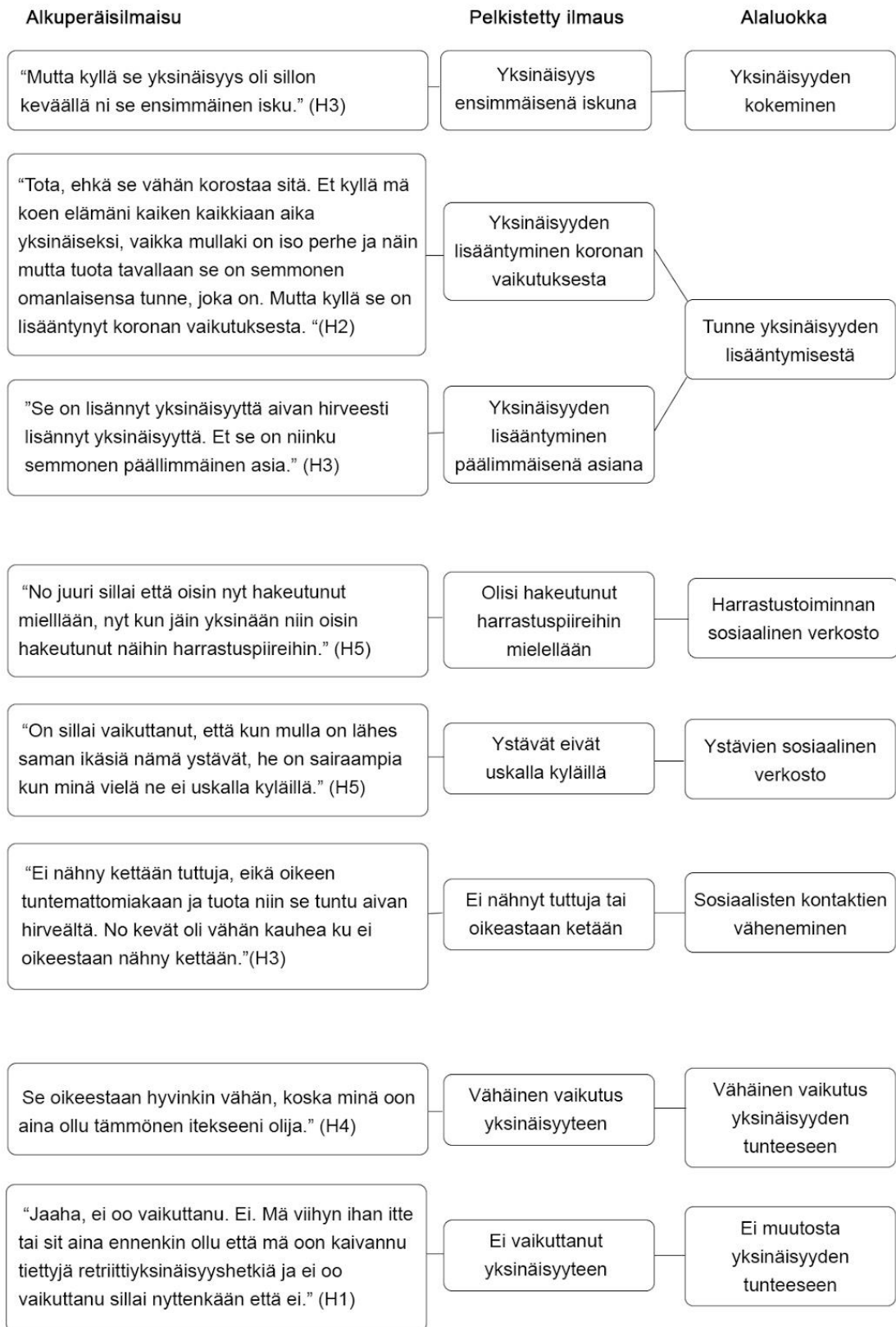
Annan suostumukseni haastatteluun ja sen tallentamiseen.

Pvm. ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3 1(2)

Miten korona-aika on vaikuttanut ikäihmisten yksinäisyyteen?



Liite 3 2(2)

