

# LAITOKSESSA ASUVIEN VANHUSTEN SOSIAALISET JA HENGELLISET TARPEET PORVOOSSA

Virpi Nieminen

Opinnäytetyö, syksy 2009

Diakonia-ammattikorkeakoulu,

Diak Etelä, Järvenpää

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + diakonin

virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Virpi Nieminen. Laitoksessa asuvien vanhusten sosiaaliset ja hengelliset tarpeet Porvoossa. Järvenpää, Syksy 2009, 66s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Järvenpää. Sosiaalialan koulutusohjelma, diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin millaisia sosiaalisia- ja hengellisiä tarpeita Porvoon vanhuspalveluiden laitoshoidon yksikössä asuvilla vanhuksilla on. Tutkimuksessa kartoitettiin vanhusten omia kokemuksia heidän tarpeistaan ja siitä, miten ne tyydyttyvät tällä hetkellä. Tutkimuksessa selvitettiin myös, miten tarpeisiin pystyttäisiin paremmin vastaamaan.

Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen haastattelututkimus. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluina laitoshoidon kahdella osastolla Porvoossa. Haastatteluja varten laadittiin kysymyksiä liittyen sosiaalisuuden ja hengellisyyden teemoihin. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin. Tutkimusta varten haastateltiin kaikkiaan kuusi ihmistä, joista viiden ihmisen haastatteluja on käytetty tutkimusaineistona.

Aineistoa on analysoitu sisällönanalyysin ja teemoittelun keinoin. Tutkimuksessa on pyritty esittämään haastatteluissa esiin tulleita yksilöllisiä ja yhteisiä kokemuksia sosiaalisista ja hengellisistä tarpeista. Työssä on pyritty tuomaan vanhusten kokemukset esille tiiviissä ja yleisessä muodossa.

Tutkimuksen mukaan vanhuksilla on tarpeita, jotka eivät tällä hetkellä tyydyty. Heidän sosiaalisissa verkostoissaan on puutteita ja heillä on melko vähän vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Tämän vuoksi vanhuksilla on voimakkaita yksinäisyyden ja turhautumisen tunteita. Vanhukset kaipasivat syvällisempää keskustelua ja enemmän aktiiviteetteja. Laitoksessa järjestettävää toimintaa pidettiin hajanaisena ja epäsäännöllisenä. Säännöllistä toimintaa kaivattiin. Ulkoilu ja retket koettiin mielekkäiksi aktiviteeteiksi. Ajan koettiin käyvän pitkäksi aktiviteettien puutteen vuoksi. Sosiaalista arkitoimintaa ei aina tiedostettu tai sitä ei pidetty riittävänä sosiaalisten tarpeiden tyydyttäjänä.

Hengellisyyttä pidettiin tärkeänä elämän osa-alueena. Hengellisyyden harjoittaminen koettiin mahdolliseksi, sillä sitä on mahdollista harjoittaa yksin. Yhteistä hengellistä toimintaa kuten jumalanpalveluksia ja hartauksia kaivattiin. Seurakunnalta toivottiin lisää toimintaa laitokseen ja kontaktia seurakunnan työntekijöihin toivottiin entistä enemmän.

Vanhusten sosiaaliset ja hengelliset tarpeet saataisiin paremmin tyydytettyä yhteistyötä lisäämällä. Laitoksen sisäiset henkilöstöresurssit koettiin liian vähäisiksi viriketoiminnan lisäämiseen. Sosiaalisten ja hengellisten tarpeiden tyydyttymisen koettiin olevan yhteydessä elämänlaatuun.

Asiasanat: vanhuus, laitoshoido, sosiaalisuus, hengellisyys, tarpeet, kvalitatiivinen tutkimus

## ABSTRACT

Nieminen, Virpi. Social and spiritual needs of old people living in institutional care in Porvoo. 66p. 3 appendices. Language: Finnish. Järvenpää, Autum 2009.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this research was to find out what kind of social and spiritual needs old people living in institutional care have. This research dealt with old people's own experiences of their needs and how those needs are met. The research also brought up ideas about how old people's needs could be fulfilled.

The nature of the research was qualitative interview research. The research was carried out as theme interviews in one elderly care unit in Porvoo. Questions were made concerning the themes of social behaviour and spirituality. The interviews were recorded and transcribed. Six interviews were conducted for the research and five of those were used in the actual research.

The material was analysed with content analysis and grouping interview material under themes. The research has aimed to show both individual and common experiences of social and spiritual needs.

According to this research old people have needs that are not fulfilled at this moment. Their social networks have lacks and they have very little interaction with other people. Because of this, old people have feelings of loneliness and frustration. Old people were wishing for more profound discussions and more activities. The activities organised in the institution were considered as scattered and irregular. More regular activities were wished for. Outdoor activities and trips were experienced as meaningful activities. Social everyday functions were not recognized or there were not enough of them to fill up the social needs of the residents.

Spirituality was considered as an important area of life. Spirituality was easily put in to practice because old people felt that it can be done alone. Common spiritual activities such as worship services and devotions were wished for. More activities from parishes were wished to be organised in the institution and contact to the employees of the parishes were also wanted.

The social and spiritual needs of old people could be better fulfilled by cooperation. The inner resources in the institution were experienced to be too small in order to increase inspiring activities. The satisfaction of social and spiritual needs was experienced to be attached to quality of life.

Keywords: old age, institutional care, sociability, spirituality, need, qualitative research

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	VANHENEMINEN, VANHUUDEN KOKEMINEN JA VANHUUS YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ .....	7
2.1	Vanhuus yhteiskunnassamme .....	7
2.2	Vanhuuteen liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset muutokset .....	9
2.3	Vanhusasiakkaan suhde vanhuspalveluiden työntekijöihin .....	11
3	VANHUUS JA SOSIAALITYÖ .....	12
3.1	Gerontologinen sosiaalityö .....	12
3.2	Vanhustyön kehittämismahdollisuudet laitoksessa .....	16
4	VANHUUS JA HENGELLISYYS .....	17
4.1	Hengellisyuden merkitys vanhuudessa .....	17
4.2	Kirkko ja vanhustyö .....	18
4.3	Uskonnon ja hengellisyuden merkitys ihmisen terveydelle .....	19
4.4	Hengellisyuden huomioiminen laitoksessa .....	21
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	22
5.1	Tarve käsitteenä .....	22
5.2	Tutkimusmenetelmä .....	23
5.3	Tutkimusongelma ja kohderyhmä .....	25
5.4	Tutkimusprosessin eteneminen .....	26
5.5	Aineiston keruu ja haastateltavien valitseminen .....	27
5.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	29
5.7	Aineiston analyysi .....	30
5.8	Aihetta vastaavat aiemmat tutkimukset .....	31
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	33
6.1	Taustatietoa haastateltavista ja haastattelutilanteista .....	33
6.2	Iloa elämään sosiaalisista suhteista .....	34
6.2.1	Yksinäisyyden kokeminen .....	34
6.2.2	Ystävystymiseen liittyvät ongelmat .....	36
6.2.3	Ajan kokeminen .....	37
6.2.4	Omaisten kaipuu .....	39
6.2.5	Asuinviihtyvyys, kodikkuuskäsitykset ja oman kodin kaipuu .....	40
6.3	Mielekäs toiminta arjen värittäjänä .....	42
6.3.1	Toimintakyvyttömyys .....	42
6.3.2	Sosiaalisen arkitoiminnan tiedostamattomuus .....	44
6.3.3	Ulos pääsemisen tärkeys ja liikkuminen .....	45
6.3.4	Hoitolaitoksen järjestämä toiminta ja retket .....	46
6.4	Uskonto on elämä .....	48
6.4.1	Hengellisyuden merkitys .....	48
6.4.2	Hengellisyuden harjoittaminen .....	49
6.4.3	Ikääntyvien toiveet seurakunnalle .....	50
7	MUUTA TUTKIMUKSEN TUOTTAMA TAIETOA .....	51
7.1	Elämän tarkoituksettomuus ja kokemukset vaikutusmahdollisuuksista .....	51
7.2	Hoitajien kiire .....	53
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	54
	LÄHTEET .....	60

## LIITTEET

LIITE 1: Tiedote haastateltavien vanhusten omaisille

LIITE 2: Haastattelu-anomus

LIITE 3: Haastatteluja varten laaditut kysymykset

## 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa vanhuspalveluiden laitoshoidon yksikössä asuvien vanhusten sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita Porvoossa. Tutkimusidea minulle muodostui työskenneltyäni kyseisessä laitoksessa. Toiveena oli, etten työssäni mainitse tutkimukseen osallistuneen laitoksen nimeä, jotta haastateltavien anonymiteetti varmasti säilyy. Havaitsin, että monilla vanhuksilla on yksinäisyyden, tylsyyden ja turhautumisen tunteita. Lähdin miettimään, mikä näitä tunteita vanhuksissa herätti ja miten niitä voitaisiin mahdollisesti poistaa. Tutkimus idea tuli minulta itseltäni, mutta hoitolaitos lähti mielellään mukaan tutkimukseen. Työ ei ollut tilaustyö vaan idea tuli minulta itseltäni. Tutkimukseen osallistuneet vanukset valitsin yhdessä tutkimukseen osallistuneen laitoksen johtajan ja tutkimukseen osallistuneiden kahden osaston osastonhoitajien kanssa.

Päällimmäisenä motivaationa työn tekemiseen minulla oli halu selvittää, mitä vanukset itse haluaisivat elämäänsä. Tavoitteenani oli selvittää, miten hoitolaitos pystyisi mahdollisesti kehittämään vanhusten viriketoimintaa vastaamaan paremmin vanhusten tarpeita. Vanukset ovat olleet ajankohtainen aihe viime aikoina myös uutisissa. Lääninhallituksen tekemä selvitys vanhustenhuollosta nostatti kohun, kun selvisi kuinka paljon puutteita ja epäkohtia vanhusten laitoshuollossa on. Selvityksessä kävi myös ilmi se surullinen tosiasia, että henkilökuntaa on kaikkialla liian vähän. Tutkimuksessani selvitin vanhusten tarpeita. Tarpeisiin vastaaminen saattaa kuitenkin olla haastava, mikäli resursseja on käytössä niukasti. Selvityksen valossa minua huolestuttaa se onko vanhusten tarpeiden parempaan huomioimiseen mitään mahdollisuuksia, vaikka itse tarpeet tiedettäisiinkin.

Vastaavanlaisia tutkimuksia on tehty jonkin verran. Ritva Rantala on tutkinut tutkimusaihetta kvantitatiivisin metodein tutkimuksessaan. Hänen tutkimuksensa sijoittui yksityisiin palvelukeskuksiin ja palvelutaloihin ja hän tutki pelkästään palvelunkäyttäjien hengellisiä tarpeita. Omassa työssäni olen tarkastellut hengellisten tarpeiden ohella myös vanhusten sosiaalisia tarpeita. Työssäni halusin saada vanhusten oman äänen kuuluviin ja saattaa heidän kokemuksensa ja toiveensa ihmisten tietoon ja sitä kautta ehkä myös tulevaisuudessa vanhustyön hyödyksi.

Työssäni olen kartoittanut vanhusten kokemuksia heidän tarpeistaan hyvin konkreettisesti tasolla. Työssä selvitetään, miten he kokevat sosiaalisten ja hengellisten tarpeidensa tyydyttyvän tällä hetkellä. Haastatteluissani selvitin, mitä aktiviteetteja tai virikkeitä vanhukset toivoisivat, jotta he kokisivat elämän laadukkaaksi. Tutkimuksessa on kartoitettu vanhusten sosiaalista verkostoa. Yksi tutkimuksen näkökulma on hengellisyys. Tutkimuksessani selvitin hengellisen elämän merkitystä vanhuksille ja sen toteuttamismahdollisuuksia laitoshoidossa. Tässä tulee mukaan työni kirkollinen näkökulma. Kartoituksen perusteella on mahdollista miettiä, mitä seurakunta voisi laitoshoidossa oleville vanhuksille tarjota. Toivon, että työni antaa tietoa myös siitä, mitä vanhukset haluaisivat, jotta vanhustyötä voitaisiin tulevaisuudessa kehittää vanhusten toivomaan suuntaan.

## 2 VANHENEMINEN, VANHUUDEN KOKEMINEN JA VANHUUS YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ

### 2.1 Vanhuus yhteiskunnassamme

Vanhuutta ei nyky-yhteiskunnassa ole pidetty kovin trendikkäänä ilmiönä. Nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassamme vanhuus ja vanheneminen ovat olleet asioita, joita on pyritty välttämään kaikin keinoin. Vanhuudesta on tullut paradoksi. (Kirkkohallitus 2005, 7.) Vanhusten ja vanhuuden torjuminen on näkynyt siinäkin, mille osa-alueille yhteiskunnassamme palvelujen osalta on pyritty panostamaan. Vanhussosiaalityö ei ole kuulunut sosiaalityön keskeisimpiin osa-alueisiin Suomessa. Gerontologisen sosiaalityön eli vanhussosiaalityön koulutusohjelmaa on ehdotettu perustettavaksi, mutta tähän asti se on jäänyt muiden sosiaalityön alueiden jalkoihin. Lapset ja vanhukset on usein asetettu vastakkain palveluiden suunnittelussa. On ajateltu, että lapsityöhön kohdennetut varat ovat pois vanhustyöltä ja päinvastoin. Lastensuojelu ja lapsiperheisiin kohdistuva työ on sosiaalityön ydinaluetta ja siihen on erittäin tärkeää panostaa. Kiinnostus vanhustyöhön saisi kuitenkin lisääntyä. Väestön nopea ikääntyminen pakottaa palvelujärjestelmää kehittämään palveluita ikääntyneille, sillä vanhuspalveluista on tulossa sosiaali- ja terveystalouden valtavirtasuuntaus, jopa huolestuttavassa mittakaavassa. (Seppä

Seppänen, Karisto & Kröger 2007, 7-8.) Hallituksen vanhuspolitiikassa on asetettu tavoitteeksi vanhusten kotona asumisen tukeminen ja avopalvelujen lisääminen. Myös ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa on tarkoitus lisätä sekä laitoshoidon laatua parantaa. (Hallitusohjelma 2007, 55–56.)

Nykyään suomalaisessa yhteiskunnassamme iso osa vanhuksista elää olosuhteissa, joissa heillä on varsin vähän yhteyksiä ympäröivään maailmaan. Merkityksellisten ihmissuhteiden tasolla, monien ikääntyvien ihmisten elämää voidaan luonnehtia yksinäiseksi. Mielekäs sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus ovat keskeisimpiä aikuisen ihmisen tyytyväisyyden määrittäjiä. On todettu, että mielekkään toiminnan puute voi johtaa esimerkiksi masennukseen ja levottomuuteen. Vanhuus itsessään ei muuta ihmisen henkistä elämää kapeampaan suuntaan. Sen sijaan yksinäisyys ja vuorovaikutuksen puute voivat rapauttaa sitä, mutta ne vaikuttavat niin iästä riippumatta. Eräs huolestuttava kehityksen suunta on ollut itsemurhien kasvanut määrä vanhusväestössä (Kirkkohallitus 2005, 8).

Tutkimusten mukaan eri-ikäiset ihmiset kokevat vanhuuden hyvin eri tavoin. Yleisesti voi sanoa, että ihminen on vanha jos hän tuntee itsensä vanhaksi. Yli 60-vuotiaita ei useinkaan haluta kutsua vanhuksiksi. Suositumpia käsitteitä ovat esimerkiksi ikäihminen tai seniorikansalainen. Ikäihmisistä käytettyjen nimitysten on todettu olevan yhteydessä siihen, mitä heiltä odotetaan ja miten heitä kohdellaan. Iäkkäät ihmiset pelkäävät usein leimaamista vanhukseksi. Vanhus sana tuo mieleen avuttomuuden kun taas ikääntyvä ihminen omaa vielä suhteellisen toimintakyvyn. Leimautumisen pelon vuoksi iäkäs ihminen saattaa jopa salata terveydentilansa tai kieltäytyä apuvälineiden käytöstä. (Nurmi ym. 2006, 209–210.)

Vaikka vanhus sanaan kohdistuu usein negatiivisia mielikuvia, olen itse tutkimuksessani päätenyt käyttämään sanaa vanhus. Mielestäni termi ikäihminen on harhaanjohtava ja viittaa enemmän itsenäisesti asuviin eläkeikäisiin ihmisiin. Haastateltavani asuvat laitoshoidon yksikössä ja osa haastateltavista oli jo yli yhdeksänkymmentä vuotiaita. Mielestäni vanhus ei ole kirosana, vaan kuvaa paremminkin sitä elämänvaihetta ja olotilaa, missä nämä ihmiset elämässään ovat. Päädyin käyttämään vanhus sanaa myös siksi, että sitä sanaa käytettiin yleisesti myös hoitolaitoksessa, jossa haastattelut tehtiin.



## 2.2 Vanhuuteen liittyvät psyykkiset ja sosiaaliset muutokset

Vanhuus on yksi ihmisen elämän ikävaiheista. Kaikkiin ikävaiheisiin liittyy yleensä muutos. Biologisiin muutoksiin ei aina voi vaikuttaa, mutta joidenkin asioiden suhteen on mahdollista tehdä yhteisöllisiä tai yksilöllisiä valintoja. Mikäli mielekästä toimintaa ei ole tarjolla, ihminen keskittyy vain itseensä. Vaarana on kontaktien heikkeneminen ympäristöön ja muihin ihmisiin. Kontaktien heikkeneminen on vaarallista siksi, että se johtaa usein aloittekyvyttömyyteen, terveyden heikkenemiseen ja sosiaalisen hyvinvoinnin heikkenemiseen. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 109–110.) Sosiaaliset suhteet ovat siis yksi tärkeimmistä asioista, kun mietitään elämän tarkoituksellisuutta. Yhteisöllisyys tukee vanhuksen jaksamista ja ylläpitää positiivista tunne-elämää. Yhteisöllisyys on mm. ihmisen kohtaamista ja välittämistä. Sosiaalinen kansakäyminen ja yhdessä jaetut kokemukset torjuvat yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteita. (Kirkkohallitus 2005, 9.)

Viktor Frankl (1959, 1978) kehitti ajatuksen elämän tarkoituksellisuudesta mittavaksi ilmiöksi. Hän keräsi aineistoa keskitysleiriolosuhteissa ihmisten elämän tarkoituksellisuuden kokemuksista. Tarkoitukselliseen elämään miellettiin kuuluvaksi läheiset ihmiset, elämän eteenpäin meneminen, elämän arvostus, toimintakyky, terveys ja työ. Elämän tarkoituksettomuuteen liitettiin eletty elämä, vanhuus ja kuoleman pelko. Tärkeimmiksi elämän voiman lähteiksi nousivat läheiset ihmiset ja uskonto ja näiden asioiden merkitys kasvoi, iän myötä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 242.) Tällaisten aineistojen valossa on syytä olettaa, että ihmisillä on nykypäivänäkin niin vanhuudessa kuin läpi elämän sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita. Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää näitä tarpeita.

Ihmisen vanhenemista voidaan tarkastella monista eri tekijöistä ja monista eri osa-alueista käsin. Myös persoonallisuuden voidaan katsoa vanhenevan. Persoonallisuudessa on vanhuudessakin pysyviä piirteitä kuten tunnollisuus ja sovinnollisuus. Sen sijaan neuroottisuus, ulospäin suuntautuneisuus ja avoimuus vähenevät iän myötä. Eräs tunnetuimmista kehityspsykologisista teorioista on Erik H. Eriksonin kehittämä. Se kattaa koko elämän kulun sisältäen kolme erilaista persoonallisuuden kehityskulkua: nämä kehityskulut on jaettu biologiseen, psykologiseen ja sosiokulttuuriseen kehitysalueeseen. (Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 1998, 444.) Erikson jakaa ihmisen persoonallisuuden kehityksen kahdeksaan kehitysvaiheeseen, jotka esiintyvät tiettyinä ikäkau-

sina ihmisen elämänkaarella. Hän on määrittänyt eri kehitysvaiheet aina tiettyyn ikäkautteen kuuluviksi. Kussakin vaiheessa ihminen käy läpi jonkin kehityshaasteen eli kriisin. Ratkaistessaan kunkin vaiheen kehitystehtävän onnistuneesti ihminen luo hyvän pohjan seuraavan kehitysvaiheen onnistumiselle ja samalla tietysti koko elämän tasapainoisuudelle. Viimeinen vaihe ihmisen persoonallisuuden kehityksessä on minän integraatio eli eheys vs. epätoivo. Tämä kehitysvaihe sijoittuu vanhuuteen. Minän integraatio sisältää ihmisen kasvaneen varmuuden siitä, että hän voi saavuttaa tarkoituksensa elämässä. Ihminen hyväksyy elämänsä sellaisena kuin se on ollut. Ihminen hyväksyy minän eheydessä myös eletyn elämän ja sen rajallisuuden. Epätoivo ja kuoleman pelko puolestaan kuvaavat minän eheyden puuttumista tai epäonnistumista. (Nurmi ym. 2006, 234–237.)

Persoonallisuus on yksi suurimmista tekijöistä, jotka vaikuttavat siihen millaisia sosiaalisia- ja hengellisiä tarpeita vanhuksilla on. Näin ollen tutkimukseni kannalta on tärkeää ymmärtää myös persoonallisuuden kehitystä. Ei ole yhdentekevää onko vanhus kehityksessään saavuttanut eheyden tunteen vai onko hän epätoivon vallassa. Mikäli vanhuksen on vaikeaa hyväksyä lähestyvä kuolema ja eletty elämä hän saattaa olla alakuloinen ja katkerakin. Tällöin se vaikuttaa myös siihen, mitä hän kokee tarvitsevansa. Hän voi esimerkiksi kokea, että ei voi itse vaikuttaa asioihin eikä itse osaa toimia. Hän saattaa korostaa muiden asemaa hänen tarpeidensa täyttäjänä. Jos puolestaan vanhus on saavuttanut eheyden tunteen, hän hyväksyy tilansa ja nauttii ajasta, jota hänellä on vielä jäljellä. Hän saattaa olla huolettomampi ja aktiivisempi tekemään itse. Voi tietysti myös olla, että vanhus kokee, ettei enää tarvitse mitään, koska hän on jo tehnyt elämässään kaiken ja on siihen tyytyväinen. Persoonallisuuden piirteet vaikuttavat aina siihen millaisesta toiminnasta ihminen pitää ja kuinka paljon hän on esimerkiksi kiinnostunut muista ihmisistä.

Vanhuuteen liitetään myös kognitiivisten eli tiedollisten toimintojen heikkeneminen. Kognitiivisia toimintoja muokkaavat monet tekijät kuten sairaudet, vammat ja käytetyt lääkeaineet. Nämä tekijät vaikuttavat myös päivittäisistä toiminnoista selviämiseen. Vaikka kognitiivisten toimintojen tasoon vaikuttavatkin vanhetessa monet eri syyt, kaikki niistä eivät ole väistämättömiä. Moniin kognitiivisia taitoja heikentäviin syihin voidaan vaikuttaa niin, että niiden aiheuttama haitta minimoituu tai poistuu kokonaan. Ehkäistävissä olevia riskitekijöitä ovat mm. ruokavalio, elinympäristö ja korkeaverenpaine. (Nurmi ym. 2006, 209–210.) Vanhetessakin ihmisessä säilyy paljon aikuisuuteen

siirryttäessä saavutetusta piirteistä. Vanhenemisen mukanaan tuomia haittoja, kuten kognitiivisten taitojen heikkenemistä voidaan ehkäistä. On olemassa paljon tietoa ja erilaisia välineitä, joilla ihmisen toimintakykyä voidaan tukea läpi elämän, myös vanhuudessa. Vanhenemisen ei näin ollen tarvitse olla heikoksi tulemistä.

### 2.3 Vanhusasiakkaan suhde vanhuspalveluiden työntekijöihin

Käsitteenä vanhustenhuolto on sisältänyt käsityksen, jonka mukaan kaikki iäkkäät ihmiset ovat menettäneet suurimman osan aikuisuuteen kuuluvasta toimijuudesta, itsenäisyydestä ja yksilöllisyydestä ja ovat siksi huollon tarpeessa. Yksilöllisiä ja joustavia vanhuspalveluja ei pystytä rakentamaan tällaisten ajatusten vallitessa. Kuitenkin ajatus aktiivisesta vanhuudesta on myös yksipuolinen ja harhaanjohtava. Sosiaalisesti ja taloudellisesti hyvinvoivien eläkeläisten ryhmän piirteitä on vaarallista yleistää koko ikäryhmään. Ei voida olettaa, että jokainen kykenee oman elämänsä kaikkien osa-alueiden hallintaan vielä vanhanakin. (Seppänen ym. 2007, 11–12.)

Sosiaalityötä tarvitaan muun muassa lieventämään vanhusten mielenterveysongelmia, yksinäisyyttä, laiminlyömistä ja turvattomuuden tunteita. Tarpeiden ja toimijuuden yhdistäminen on vanhussosiaalityön haaste. Sosiaalityössä ei saa ummistaa silmiä vanhusten sosiaalisilta ongelmilta. Toisaalta jokainen ihminen, jopa vuodehoidossa oleva vanhuskin, on omassa tilanteessaan aina toimija. Hänellä on aina periaatteessa mahdollisuus vaikuttaa ympärillään oleviin ihmisiin. Vaikka vanhus olisi riippuvainen toisen avusta, avuntarve ei hävitä hänen toimijuuttaan. Sosiaalityössä on annettava tilaa vanhuksen omalle toimijuudelle vahvistaen sitä. (Seppänen ym. 2007, 13.)

Vanhustyön käytännöissä painottuu usein työtehtävien suorittaminen kohtaamisen sijaan. Ihmisen toimintakyvyn heiketessä elämä on toisten avun varassa ja painottuu oleamiseen. Vanhustyön vaativuus ja lisääntyvä eettinen haavoittuvuus ovat lähellä toisiaan tässä vaiheessa. Vanhustyön eettisiä periaatteita on nimetty useissa eri tutkimuksissa. Eettisinä periaatteina on vanhustyössä pidetty mm. itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä, hyvän tekemistä, oikeudenmukaisuutta, vastuullisuutta jne. Ne ilmentävät kohtaamisen viitekehystä, jossa tekemisen ja kohtaamisen ristiriidat tulevat esiin. Hyvän tekeminen

ylittää ihmisen itsemääräämisoikeuden korostamalla toisen hyvinvointia. Hyvän tekeminen liittyy itsemääräämisoikeuden tukemiseen. Tällöin edistetään vanhuksen itsenäisyyttä ja toimintakykyä. (Palomäki & Toikka 2007, 271–277.)

Vanhustyön arkea leimaa kiire. Joskus kiire voi kertoa myös työntekijän omasta vanhenemisen pelosta. Vanhus jakaa hoitajansa kanssa samat olemassaolon ja elämisen ehdot. Hoitaja tai muu vanhustyöntekijä on todistamassa asiakkaansa hidasta heikkene mistä vanhuuden edessä. Työn eettisyyden säilyttäminen ja ihmisen kohtaaminen vaativat herkkyyttä, mutta tekevät samalla työntekijän haavoittuvaksi. (Palomäki & Toikka 2007, 278.) Ajalla on erilainen merkitys vanhusten kanssa työskenneltäessä, sillä kuoleman läheisyys on todellisempaa kuin nuorempien asiakkaiden kanssa työskenneltäessä. Elämän rajallisuus tulee vanhustyössä konkreettiseksi kokemukseksi myös työntekijöille. Sosiaalityön kannalta gerontologinen sosiaalityö on myös siinä mielessä poikkeuksellista, että työskentely-ympäristönä ovat usein esimerkiksi terveyskeskuksen vuodeosastot tai vanhainkodit. (Heikkinen & Rantanen 2003, 355.) Vanhustyön yksi ras kaista puolista on se, että niin sanottu asiakassuhde tai hoivasuhde päättyy usein enem min tai myöhemmin vanhuksen kuolemaan. Vanhuksen kanssa työskentelevä ihminen joutuu usein todistamaan vanhuksen heikkenemistä ja joskus myös kuolemaa edeltävää kärsimystä.

### 3 VANHUUS JA SOSIAALITYÖ

#### 3.1 Gerontologinen sosiaalityö

Gerontologisen sosiaalityön eli vanhussosiaalityön käsite syntyi Yhdysvalloissa 1970-luvulla, kun vanhuksiin kohdistuvassa sosiaalityössä alettiin käyttää samoja teorioita ja toimintamalleja kuin muidenkin asiakasryhmien kanssa. Toinen gerontologisen sosiaalityön kehityskulku on ollut uusien sosiaalityön toimintamuotojen kehittäminen erityisesti vanhustyöhön. Esimerkkinä uusista toimintamuodoista voidaan mainita muun muassa sukupolvien välisen perhetyön malli ja yksilökohtainen palvelunohjaus vanhustyössä. Gerontologisen sosiaalityön tehtäviksi katsottiin Yhdysvalloissa vanhusten selviytymis-

kyvyn tukeminen, vanhusten auttaminen palveluiden saannissa, eri organisaatioiden toiminnan muuttaminen siten, että toiminta on vanhusten tarpeiden mukaista, organisaatioiden ja eri laitosten välisen vuorovaikutuksen parantaminen vanhusten ja heidän ympärillään elävien ihmisten vuorovaikutuksen parantaminen sekä vanhuspolitiikkaan vaikuttaminen. (Koskinen 2007, 25–28.)

Suomessa gerontologisen sosiaalityön kehitys liittyy 1980-luvun alussa käytyyn vanhustenhoitokeskusteluun. Keskustelussa kritisoitiin etenkin pitkäaikaissairaitten vanhusten laitoshoidtoa. Laitoksia pidettiin pelkkinä vanhusten säilyttämissaikkoina, joiden toiminta rajoittuu liikaa pelkkään fyysiseen perushoittoon. Laitoshoidon katsottiin sivuuttavan vanhusten psykososiaaliset tarpeet. Alettiin keskustella aktivoivista työmuodoista ja vanhusten psykososiaalisesta kuntoutuksesta. Nyky-yhteiskunnassa kaikki merkit viittaavat siihen, että vanhussosiaalityö on hyväksytty omaksi erikoisalukseksi, jolla on omat erityispiirteensä ja asiantuntemuksensa. (Koskinen 2007, 25–31.) Gerontologisen sosiaalityön nähdään vakiintuneen 1980–1990-luvuilla, jolloin aiheesta alkoi ilmestyä runsaasti oppikirjoja ja tutkimuksia (Heikkinen & Rantanen 2003, 353).

Gerontologisen sosiaalityön asema on tulevaisuudessa suurten haasteiden edessä. Vanhusväestön määrä kasvaa voimakkaasti ja nopealla tahdilla. Vanhusten asiakkuudet eri sosiaali- ja terveysalan palveluissa kasvaa. Koska vanhustyö on ajautumassa enemmän terveydenhuollon vastuulle, on vaarana, että vanhuuden sosiaalinen näkökulma syrjäytyy. Tutkimusten mukaan sosiaalityön ammattilaiset eivät ole osoittaneet suurta kiinnostusta kasvavaan vanhusväestöön, koulutukseen tai johtotehtäviin. Vaarana on, että johtotehtäviä jaettaessa terveydenhuollon ammattilaiset saavat etulyöntiaseman. Gerontologisen sosiaalityön tutkimuksen kannalta suuri haaste tulevaisuudessa on se, miten vanhussosiaalityön asiakkailta itseltään saatua tietoa hyödynnetään. (Ylinen & Rissanen 2007, 45–47.) Nähtäväksi jää, miten saatu tieto muunnetaan toiminnaksi vai jääkö vanhusten ääni resurssipulan, taantuman tai muiden sosiaali- ja terveysalan osa-alueiden jalkoihin.

Gerontologisella sosiaalityöllä on käytössään paljon erilaisia työmenetelmiä. Tässä kappaleessa esitellään niistä joitakin. Työmenetelmiä on tarpeellista tuoda esille siksi, että ne ovat omiaan vastaamaan iäkkäiden ihmisten sosiaalisiin ja hengellisiin tarpeisiin. Palvelunohjausta tapahtuu jokaisella sosiaalityön kentällä ja se on tärkeää myös vanhus-

työssä, sillä siinä määritellään asiakkaan yksilölliset tarpeet palveluiden suhteen. Tämän jälkeen pyritään etsimään palveluja ja tukimuotoja, joita vanhus tarvitsee. (Liikanen 2007, 77.) Työskentely ikääntyvän ihmisen kanssa eroaa nuoremman ihmisen kanssa työskentelystä. Tilanteet voivat olla samankaltaisia eri ikäryhmissä, mutta vanhan ihmisen kohtaaminen edellyttää työntekijältä erityistä tietämystä ja osaamista. Ainutkertaisuus, itsemääräämisoikeus ja loukkaamattomuus ovat sosiaalityön perusarvoja. Huonokuntoisten ja muista riippuvaisten vanhusten kohdalla syntyy kuitenkin usein eettisiä ongelmia, kun nämä perusarvot eivät toteudu. Vanhuksen itsenäisyys ja osallisuus ovat niitä seikkoja, jotka helposti sivuutetaan ammatilliseen toimintaan vedoten. Sosiaalityöntekijöillä on joskus haastetta vanhuksia hoitavan henkilökunnan kanssa, sillä tiettyä kyynistymistä on usein havaittavissa hoitoon painottuvissa paikoissa. Moraalinen sitoutuminen on joskus vaikeaa, kun omaisten, vanhuksen ja kunnan intressit pitäisi sovittaa yhteen. Kuntien heikentynyt taloustilanne asettaa sosiaalityöntekijän usein moraalikysymysten ja sosiaalityön arvojen äärelle. (Koskinen 2003, 354–356.)

Toiminnalliset ryhmät ja luovat menetelmät sopivat hyvin vanhustyöhön. Tällaiset menetelmät ovat vanhuksen toimintakykyä tukevia ja voimaannuttavia. Toiminnallinen ryhmä yhdistää ihmisen omaan elinympäristöönsä ja toisiin ihmisiin. Ihminen tulee osaksi yhteisöä. Tehokkaimmillaan toiminnallisilla ryhmillä on vaikutusta ihmisen ajattelukykyyn ja kognitiivisiin taitoihin. (Liikanen 2007, 78.) Sosiaalikultuurisen innostamisen ydin on ryhmäidentiteetin muodostuminen ja ryhmään kuuluminen (Kurki 2008, 66). Ryhmässä ihminen ei ole yksin vaan hänestä tulee osa jotakin. Hän saa merkityksen. Toiminnalliset ryhmät voivat olla kasvatuksellisia, harrastuksellisia ja terapeuttisiakin. Ryhmien sisältö voi olla monenlaista luovaa toimintaa kuten liikuntaa tai taidemaalauksia. Ryhmän toiminnalle asetetaan kuitenkin aina tavoitteet, joiden saavuttamiseksi työskennellään. (Liikanen 2007, 78.)

Muistelutyön tarkoituksen puolestaan on saada ryhmään osallistujat muistelemaan elämänsä tärkeitä aiheita. Muistelutyö on prosessi, joka yhdistää mennyttä ja nykyistä ja rakentaa identiteettiä. Muistelu on sosiokulttuurista toimintaa, jota voi tehdä ryhmässä tai yksilökohtaisesti. Muistelu edistää psyykkistä hyvinvointia. Ryhmässä tapahtuvassa muistelutyössä syntyy sosiaalisia verkostoja, jotka voivat muodostua tärkeiksi myös ryhmän ulkopuolella. Muistelutyötä voidaan vanhustyössä käyttää asiakkaan voimistamiseen, psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen ja elämän merkityksellisyyden löytämi-

seen. Muistelu voi olla myös osa surutyötä. Muistelutyön välineinä voivat olla esimerkiksi kuvataide, omaelämäkerrallinen kirjoittaminen tai muistorasiat, joihin jokainen muistelija kerää omaan elämäänsä liittyviä esineitä tai vaikka valokuvia. (Liikanen 2007, 79–80.)

Elämäntarinoiden kertominen liittyy myös muisteluun. Se tuo vanhuksen kohtaamiseen henkilökohtaisen kosketuksen. Elämäntarinoiden kertominen on narratiivinen työmenetelmä, jossa työntekijä on vanhusten tarinoiden kuulijana. Vanhusta kohdatessa voidaan korostaa vanhuksesta nousevaa dialogisuutta eli tarinallisuutta. Tarinaa ei ole, jollei ole kuulijaa. Elämäntarinoissa tulevat esille muistot, joita vanhus saa kertoessaan elää uudelleen. Vanhojen ihmisten kerronnassa korostuu ymmärryksen etsiminen. Narratiivisessa lähestymistavassa lähdetään siitä, että elämä, tarina ja kertojan identiteetti ovat lähellä toisiaan tai ovat toisensa. Tarinoiden kautta on mahdollista ymmärtää vanhusta ja hänen toimintatapojaan paremmin. Kun vanha ihminen saa jakaa elämän tarinoitaan, hän saattaa kokea rauhaa, merkityksellisyyttä ja iloa. Tarinan kuuleminen puolestaan mahdollistaa työntekijällä erilaisen vuorovaikutuksen ja ymmärryksen tason. Tarinallisuutta kohtaamisessa voidaan viritellä esimerkiksi valokuvilla. Työntekijä voi ottaa puheeksi jonkin valokuva, joka vanhuksella on esillä. (Palomäki & Toikko 2007, 283–285.)

Gerontologisen sosiaalityön menetelmät olivat läsnä myös tutkimusta tehdessäni. Haastatteluisissa painottui kohtaaminen ja tarinallisuus. Haastateltavat kertoivat tarinoita elämästään valokuvien ja esineiden kautta. He esittelivät minulle muun muassa kuvia lapsistaan ja kertoivat heidän elämästään. Haastatteluja väritti myös muistelutyö. Vanhukset muistelivat paljon elämäänsä nuorempina ja peilasivat elämän valintojen vaikutusta nykytilaansa. En käyttänyt tarkoituksellisesti vanhussosiaalityön menetelmiä haastatteluisissa, mutta haastattelu kysymykset saivat vanhukset muistelemaan ja kertomaan tarinoita. Vanhukset vastasivat kysymyksiini erittäin eläväisesti ja kuvaavasti, koska yhdistivät vastauksensa omaan elämänkulkuunsa. Sitä kautta he ikään kuin perustelivat vastauksiaan.

### 3.2 Vanhustyön kehittämismahdollisuudet laitoksessa

Tämä luku käsittelee erään hankkeen pohjalta mahdollisuuksia kehittää vanhustyötä laitoksessa. Sirpa Syvänen on kuvannut artikkelissaan ”Vanhuksen ääni kuului: kokemuksia kehittämishankkeesta” (2004) erään vanhainkodin kehittämishanketta, jonka tarkoituksena oli saattaa laitoksessa asuvien vanhusten ääni kuuluviin. Vanhainkoti oli osa laajempaa tutkimus- ja kehittämishanketta, joka liittyi tuloksellisuuteen ja työelämän laatuun. Hanke oli yhteistoiminnallinen ja se kesti kaksi vuotta. Kyseisen kunnan sosiaalijohtaja oli valinnut vanhainkodin hankkeen kohteeksi ja vanhainkodin henkilökunta oli sitoutunut hankkeen toteuttamiseen toiminnan kehittämisen kautta. Vanhainkodin lähtötilanne oli sellainen, että sen perustehtävä ja tehtävien päämäärät olivat hämärtyneet. Usein myös henkilökunnan jäsenten yksilölliset tarpeet sekä johdon tarpeet ajoivat vanhusten tarpeiden edelle. (Syvänen 2004, 57–61.)

Hankkeen toteuttaminen oli moniulotteista. Ensin henkilökunnan piti sitoutua hankkeen tavoitteiden edistämiseen toiminnan muuttamisen kautta. Myös omaisia kuultiin hankkeessa. Heidän tehtävänään oli kertoa muun muassa laitoksessa asuvan omaisensa lähtötilanne vanhainkotiin tultaessa ja se, miten heidän tilanteensa tai he ovat muuttuneet laitoksessa ollessaan. Myös vanhainkodin asukkaat haastateltiin ja heiltä kysyttiin mielipiteitä vanhainkodin toiminnasta. Kävi ilmi, että vanhuksilla oli toiveita, jotka eivät olleet henkilökunnan tiedossa. Vanhainkodin yhteistoiminnalliset käytännöt kehittyivät, kun yhteiset keskustelut alkoivat. Keskusteluja kävivät muun muassa moniammatillinen kehittämisryhmä sekä osastokokoukset. Samalla työntekijöiden erityiset osaamisalueet tulivat tietoon ja ne saatiin hyödynnettyä vanhustyöhön. Näkökulman muutos vanhusten hoidossa muutti pian myös toimintaa ohjanneita periaatteita sekä vuorovaikutusta vanhusten kanssa. (Syvänen 2004, 62–64.)

Vanhainkodin yhteistyöverkostoa laajennettiin. Yhteistyökumppaneiksi tulivat esimerkiksi seurakunta sekä SPR:n ystäväpalvelu. Myös paikallisten päiväkotien lapset toivat uutta väriä ja sukupolvien välistä vuorovaikutusta erityisinä juhlapäivinä. Hoitajat luopuivat rutinoituneista toimintatavoista ja vanhuksia ruvettiin kuuntelemaan tarkemmin, jotta yksilölliset tarpeet voitaisiin huomioida. Vanhainkodin toiminta-ajatus päivitettiin. Ja periaatteiden noudattamisen kautta vanhusten ääni tuli paremmin kuuluviin ja sitä kautta myös heidän tarpeensa tyydyttyivät entistä paremmin. Kaikille vanhuksille teh-



tiin toimintakyvyn arvioinnit ja palvelu sekä hoitosuunnitelma. Niiden seuranta toteutivat omahoitajat.

Laitoksessa lisättiin kodinomaista yhteisöllisyyttä muun muassa mahdollistamalla vanhusten pääsy keittiöön. Vanhukset saivat alkaa itse laittaa ruokaa. Yhteisöllisyyttä lisättiin myös lisäämällä tapahtumia, vierailuja ja kerhoja. Näin tuettiin vanhusten omatoimisuutta, osallistumista ja toimintakykyä. Jokaiselle osastolle laadittiin toimintasuunnitelmat eli kalentereihin kirjattiin seuraavalle puolelle vuodelle kaikki erityiset ohjelmat vanhuksille. Henkilökunnan näkökulmia vanhuuteen kehitettiin myös siten, että he pääsivät ohjatusti tekemään mielikuvitusmatkoja omaan vanhuuteen. Tätä kautta ymmärrys vanhuksia kohtaan lisääntyi ja vanhusten huomioiminen sekä hoito paranivat. Etenkin jokaisen oman persoonallisuuden tukeminen nousi vahvaksi tavoitteeksi. Vanhainkodista ruvettiin myös tekemään kotikäyntejä tulevien asukkaiden luokse osastonhoitajan ja omahoitajan voimin. Näin vanhainkotiin siirtyvien vanhusten turvallisuuden tunne lisääntyi epätietoisuuden väistyttyä. Jokaiselle vanhukselle tehtiin myös tulohaastattelu, jossa pyrittiin huomioimaan jokaisen omat tarpeet ja toiveet. (Syvänen 2004, 61–72.)

## 4 VANHUUS JA HENGELLISYYS

### 4.1 Hengellisyden merkitys vanhuudessa

Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä vahvemmin henkinen ja hengellisyden alue vahvistuu ihmisen kokemukentässä. On eri asia haluaako ihminen tuoda näitä asioita esille. Hengellisyttä ei tarvitse kytkeä ”Jumala” sanaan tai uskontoon. Hengellisyden vahvistuminen ja rituaalit auttavat ihmistä kiinnittymään johonkin pysyvään ja jatkuvaan. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 119–120.) Hengellisyys voidaan määrittää myös uskonnon harjoittamisena. Hengellisyys näkyy usein ihmisen elämäntyyliissä ja hänen tavassaan määrittää elämän merkityksellisyttä. Hengellisyys on hoitotieteessä määritetty merkityksen kysymisenä ja ihmisen haluna ymmärtää elämäänsä, läheisiään ja suhdetaan jonkin suuremman olemassaoloon. Hengellisyys antaa toivoa. Se liittyy mahdollisuuksien tunnistamiseen ihmisen elämäntilanteessa ja luo siten luottamusta tulevaan.

(Aalto & Gothoni 2009, 12.) Kirsti Aalto ja Raili Gothoni ovat jakaneet ihmisten hengelliset tarpeet neljään ryhmään:

- sovituksen tarve itsensä, läheistensä ja Jumalan kanssa
- tarve suojautua jonkin uhatessa
- tarve löytää eheä elämä
- tavoite saavuttaa kiitollisuuden ja täyttymyksen kokemus.

Näille tarpeille ulkoiset ja materiaaliset asiat ja toimet kuten Kuvat, symbolit ja riitit, antavat muotoa. Ne tekevät hengellisyyden näkyväksi. (Aalto & Gothoni 2009, 13.)

Vanheneminen nähdään elämässä vaiheena, jolloin ihminen etsii merkitystä omasta elämästään. Seurakunnan sielunhoidon tulisi tukea vanhusta tässä tehtävässä. Vanhan ihmisen sielunhoidossa keskeisinä tehtävinä ovat etenkin elämässä olleiden menetysten käsitteleminen ja keskenjääneiden asioiden läpikäyminen sekä niiden loppuun vieminen. Vanhusta tulee tukea myös hänen tämänhetkisen elämänsä ratkaisuisissa. (Kirkkohallitus 2005, 16–17.) Myös hoidossa olevan vanhuksen kohdalla voidaan käyttää hengellisen hoitotyön välineitä eli esimerkiksi: kirkollisia toimituksia, keskustelua, hartauksia, virsiä, saattohartautta jne. Hoitotyössä vanhuksen hengellisyyden tukemista rajoittaa usein aika. Hoitajilla on rajallisesti aikaa olla jonkun vanhuksen kanssa, silti keskustelun tarve voi olla vanhuksella kova. Tällaisessa tilanteessa olisi hyvä pyytää ulkopuolista keskustelua apua vanhukselle esimerkiksi seurakunnasta tai kysyä voisivatko vanhuksen omaiset tai ystävät auttaa. (Aalto & Gothoni 2009, 48–59.)

## 4.2 Kirkko ja vanhustyö

Kirkko on aina ollut vahva toimija erityisesti vanhustyön saralla. Kirkon perustehtävät vanhustyössä ovat kristityn vanhuksen uskoon perustuvan elämän tukeminen, hengellisen elämän vahvistaminen, vanhusten ihmisarvon ja oikeuksien puolustaminen, vanhusten voimavarojen tukeminen sekä yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunteen edistäminen. Erityisesti kirkon diakoniatyön tehtäviin kuuluu vastuun otto niin vanhusten kuin muidenkin ihmisryhmien perusturvallisuuden edistämisestä. Kristinuskon sanoman välittäminen käytännön diakonian kautta vähentää ihmisten pahoinvoinnin ja turvatto-

muuden kokemuksia. (Kirkkohallitus 2005, 10.) Kirkon diakoniatyö on jaettu neljään toiminnalliseen ulottuvuuteen: karitatiiviseen eli lähimmäisen rakkaudelliseen ulottuvuuteen, liturgiseen eli jumalanpalvelukselliseen ulottuvuuteen, sosiaaliseen ulottuvuuteen ja katekeettiseen eli opetukselliseen ulottuvuuteen. Diakonisella vanhustyöllä ei ole yleispätevää määritelmää. Diakonisessa vanhustyössä yritetään löytää niitä vanhuksia, joita muu apu ei tavoita. Diakonisen vanhustyön olemus on läsnäoloa vanhuksen arjessa ja elämän vaikeissa hetkissä, auttaen ja tukien vanhusta. Kirkon vanhustyön uusi painopiste tulee olemaan laitos- ja palveluasumiseen liittyvän diakoniatyön kehittäminen. (Kirkkohallitus 2005, 12.)

Eräs tärkeä osa-alue kristityn vanhuksen hengellisen elämän tukemisessa olisi mahdollisuus osallistua jumalanpalveluselämään ja ehtoollisen viettoon. Kirkon vanhustyönstrategiassa on mainittu, että nämä edellä mainitut asiat tulisi saattaa kaikkien seurakuntaan kuuluvien vanhusten ulottuville ja niiden tarkoituksena on tukea ja tyydyttää vanhusten hengellisiä tarpeita. (Kirkkohallitus 2005, 17.) Tällä hetkellä monet laitoksessa asuvat vanukset eivät saa mahdollisuutta osallistua hartauksiin, jumalanpalveluksiin tai ehtoolliseen jos he eivät itse kykene menemään esimerkiksi kirkkoon. Hartauselämä tulisi tuoda myös laitoksiin, jolloin niihin osallistuminen olisi helpompaa.

#### 4.3 Uskonnon ja hengellisyyden merkitys ihmisen terveydelle

Uskonnollisuutta voidaan tarkastella monista eri näkökulmista käsin. Tutkijat Nudelman ja Gustafsson ovat nähneet uskonnon kahtena pääulottuvuutena: osallistumisena ja omistautumisena. Omistautumiseen liittyy yksilöllinen uskonnon harjoittamisen ja osallistumiseen julkinen uskon harjoittaminen. Osa tutkijoista puolestaan jakaa uskonnollisuuden useampaan luokkaan. Näin ovat tehneet muun muassa Glock ja Stark. Ensimmäinen ulottuvuus on ideologinen. Siihen sisältyvät ihmisen uskonkäsitykset. Toinen taso on tiedollinen ja se sisältää ihmisen oman uskonnon tuntemuksen. Kolmas taso on rituaalinen eli uskonnon harjoittamisen taso. Neljäs uskonnon ulottuvuus pitää sisällään elämykset eli ihmisen tunteet ja kokemukset uskontoon liittyen. Viimeinen taso on seuraamuksellinen ja se pitää sisällään uskonnon vaikutukset ihmisen arkielämässä. (Teinonen 2007, 16.)

Kristilliseen ajatteluun perustuva hengellisyys edustaa ihmisen tarvetta päästä lähelle Jumalaa. Hengellisyyttä on pidetty mahdollisuutena nousta todellisen ja konkreettisten elämänolosuhteiden yläpuolelle. Hengellisyys mahdollistaa pyhyiden tunteen liittäminen jokapäiväisiin toimintoihin. Hengellisyyttä pidetään myös voimavarana elämän vaikeissa tilanteissa. Lääketieteessä on viime vuosikymmenenä julkaistu paljon tutkimuksia hengellisyyden terveysvaikutuksista. Tutkimuksissa sitä on perusteltu muun muassa sillä, että uskonto saattaa lisätä hyvinvoinnin tunnetta ja siten vähentää esimerkiksi masentuneisuutta ja itsemurhia. Vanhuudessa usko voi antaa toivoa, kun oma kuolevaisuus tulee ihmistä lähelle. Uskonnon vaikutuksia tutkittaessa on käynyt ilmi, että uskonnon harjoittaminen ryhmissä vaikuttaa selkeämmin positiivisesti kuin uskonnon harjoittaminen yksin. Hengelliset kokemukset saattavat saada aikaan myönteisiä tunteita, jolloin fyysisten vaivojen tunteminen saattaa jäädä vähemmälle huomiolle. Ihmiset, joilla on uskonnollinen maailman katsomus, kokevat vaikeudet myös usein helpommin kohdataviksi kuin ihmiset, joilla uskonnollista maailmankatsomusta ei ole. (Teinonen 2007, 18, 34–35.)

Uskontoon liitetään toisista huolehtiminen. Harrisin ja Thoresenin tutkimuksen: *Volunteering is associated with delayed mortality in older people* (2005), mukaan Henkilöt, jotka ovat tehneet vapaaehtoista uskonnollista auttamistyötä, ovat kokeneet sen lisänneen heidän omanarvontuntoaan ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. He tutkivat ihmisiä, jotka olivat aktiivisia seurakunnassa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ihmisillä, jotka osallistuvat aktiivisesti uskonnollisiin tilaisuuksiin ja tapaavat siellä ystäviään, on matalampi kuolleisuus kuin yksinäisillä uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistumattomilla. Yhteisöllisyys ja yhteinen kiinnostuksen kohde antavat elämälle tarkoituksen tunteen. (Teinonen 2007, 35.) Suomessa uskonnon ja terveyden yhteyttä on tutkittu vielä melko vähän. Eräässä suomalaisessa puhelinhaastattelussa (Hintikka 2000) tutkittiin uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuvien mielenterveyttä. Tutkimuksessa haastateltiin yhteensä 1600 ihmistä. Tutkimuksessa huomiota kiinnitettiin muun muassa haastateltavien kokemaan sosiaaliseen tukeen, sosiodemografisiin tekijöihin ja uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistumisen tiheyteen. Naiset osallistuivat uskonnollisiin tilaisuuksiin selvästi eniten sosiaalisten kontaktien takia. Miehillä osallistumiseen vaikutti onnellinen perhe-elämä. Tutkimuksessa selvisi myös, että naiset, jotka eivät osallistuneet uskonnolliseen toimintaan, omasivat useammin mielenterveydellisiä ongelmia kuin ne naiset, jotka osallistuivat. (Teinonen 2007, 40.)

#### 4.4 Hengellisyiden huomioiminen laitoksessa

Uskon liittämiseen osaksi hoitotyötä, on suhtauduttu skeptisesti monista syistä. Hoitajat ovat halunneet kunnioittaa potilaiden koskemattomuutta, eivätkä he siksi ole halunneet tyrkyttää uskontoa potilaille. Toisaalta hoitotyössä on tapahtunut ylilyöntejä, joissa esimerkiksi kaikki potilaat ovat joutuneet kuuntelemaan hartauksia tahtomattaan. Monesti käy kuitenkin niin, että potilas ei saa uskostaan itselleen voimavaroja, koska uskonnon harjoittamisen mahdollisuuksia ei tarjota laitoksessa. Nykyään hengellisyys mielletään myös uskonnoista irtautuneena hengellisyytenä, mikä onkin lisännyt hoitotyön kiinnostuksen suuntautumista potilaiden hengellisiin tarpeisiin. (Jahren-Kristoffersen, Nortvedt & Skaug 2006, 404.)

Hoitohenkilökunnan tulisi huolehtia siitä, että potilaalla on mahdollisuus oman maailmankatsomuksensa tai hengellisyytensä harjoittamiseen. Myös potilaat itse ovat vastuussa tarpeidensa tyydyttämisestä, mutta he kaipaavat usein rohkaisua hoitajilta. Siten he saavat ikään kuin luvan harjoittaa itselleen tärkeitä asioita. (Jahren-Kristoffersen ym. 2006, 404.) Potilaiden tulisi saada hoitohenkilökunnalta myös informaatio laitoksessa järjestettävistä hengellisistä tapahtumista. Jotkin seurakunnat tarjoavat myös ilmaisen kuljetuksen kirkkoon. Laitoksessa järjestettäviä hengellisiä tapahtumia ei tulisi järjestää sellaisissa yleisissä oleskelutiloissa, joissa niiden potilaiden oleskelu estyy, jotka eivät halua osallistua. Myös niitä potilaita on kunnioitettava, jotka eivät halua osallistua. Hengellisen toiminnan ei tulisi olla osallistumiseen pakottavaa. Esimerkiksi laitoksen sisäisessä radiossa ei pitäisi pitää hartautta, mikäli radiota ei saada kytkettyä pois niiden asukkaiden huoneissa, jotka eivät halua kuulla. Ongelmia syntyy myös tilanteissa, joissa potilas pyytää hoitajaa esimerkiksi rukoilemaan kanssaan. Rukous voidaan nähdä hoitajan toimenkuvaan kuulumattomana tehtävänä. Tällaisiin ongelmiin ei ole olemassa helppoja vastauksia. (Jahren-Kristoffersen ym. 2006, 407.)

Ehtoollinen on etenkin monelle vanhukselle tärkeä asia. Se on yksi Jumalan palveluksen tärkeimmistä osista roomalaiskatolisessa, evankelis-luterilaisessa ja ortodoksisessa kirkossa. Ehtoollinen on pyhä sakramentti eli toimitus. Jumala antaa ihmiselle osan näkyvästä armostaan ehtoollisessa näkyvien asioiden (leivän ja viinin) välityksellä. (Jahren-Kristoffersen ym. 2006, 409.) Ehtoollisen viettoa on säädös kirkkojärjestyksessä. Tarvittaessa ehtoollista voidaan jakaa myös jumalanpalveluksen ulkopuolella

yksittäiselle henkilölle. Tällöin on kyse sairaan ehtoollisesta, johon voivat osallistua myös sairaan läheiset. Näissä tilanteissa toimitaan yleensä sairaan luona käynnin kaavan mukaan, joka löytyy kirkollisten toimitusten kirjasta. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a..) Monet laitoksissa asuvat vanhukset eivät saa mahdollisuutta ehtoolliseen. Olemme opiskelija tovereitteni kanssa pohtineet sitä, että laitoksiin voitaisiin toimittaa ehtoolliseen kuuluva leipä ja viini valmiiksi siunattuna suoraan jumalanpalveluksesta, jolloin myös ne vanhukset, jotka eivät pääse kirkkoon saisivat mahdollisuuden osallistua ehtoolliseen. Ehtoollisen jakajina voisi tällöin toimia joku muukin kirkon työntekijä kuin pappi ja avustajana vaikkapa joku laitoksen konfirmoitu hoitaja, joka kuuluu Suomen evankelis-luterilaiseen kirkkoon. Ehtoollisavustajalle täytyy muistaa pyytää kirkkoherran lupa.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Tarve käsitteenä

Sosiaalisilla tarpeilla tarkoitan työssäni toisia ihmisiä, vuorovaikutusta, toimintaa ja elinympäristöä koskevia tarpeita. Hengellisillä tarpeilla työssä tarkoitetaan tarvetta harjoittaa omaa uskontoa sekä oman hengellisyyden ja hengellisen elämän ylläpitoa. Tutkimukseni kartoittaa myös vanhusten kokemuksia näiden tarpeiden tyydyttämisestä. Abraham Maslow jakaa tarpeet viiteen luokkaan motivaatioteoriassaan. Nämä tarveluokat muodostavat tarvehierarkkisen tason. Maslow jakaa tarpeet tärkeysjärjestyksessä: 1. fysiologisiin tarpeisiin, 2. turvallisuuden tarpeeseen, 3. liittymisen tarpeeseen, 4. arvostuksen tarpeeseen ja 5. itsensä toteuttamisen tarpeeseen. Tarpeita voidaan kuvata esimerkiksi pyramidin muodossa, jossa pyramidin pohjalla sijaitsevat fysiologiset perustarpeet, jotka tulisi tyydyttää ensin, ennen kuin voidaan siirtyä seuraavalle tasolle. Ihmisen toimintaa motivoivat kuitenkin usein monet eri tarpeet ja joskus ihminen saattaa jättää alemman tason tarpeet tyydyttämättä tavoitellessaan, jotakin tärkeää päämäärää. (Dunderfelt, Laakso, Niemi, Peltola & Vidjeskog 2003, 28–30.)

Maslow on tarkastellut myös tarpeiden tyydyttymiseen johtavia tekijöitä. Häntä on kiinnostanut se, kuinka paljon tarpeiden tyydyttyminen on kiinni ihmisestä itsestään ja kuinka paljon niiden tyydyttyminen on kiinni muista ihmisistä. Maslow toteaa ihmisen olevan riippuvainen myös toisista ihmisistä tyydyttäessään omia tarpeitaan, sillä niiden tyydyttämiseen tarvitaan usein myös muiden ihmisten voimavaroja ja kykyjä. Tarpeiden tyydyttymisessä on siis läsnä yksilön sisäisen ulottuvuus sekä ihmisten välinen ulottuvuus. (Yura & Walsh 1990, 14.) Tutkimukseni tehtiin laitoksessa, jossa asuvat ihmiset tarvitsevat kukin ainakin jonkin asteista apua tarpeidensa tyydyttämiseen perustarpeista lähtien. Maslow'n näkemys ihmisten riippuvuudesta toisia kohtaan tarpeita tyydyttäessä on läsnä tutkimukseeni osallistuneiden vanhusten jokapäiväisessä elämässä. Koska vanhuksset eivät pysty itse tyydyttämään kaikkia tarpeitaan, on mielenkiintoista tutkia juuri sitä, millaisia tarpeita heillä on ja miten ne tyydyttyvät tällä hetkellä.

## 5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni oli luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Siinä otos on usein pieni eikä sen tuloksia voida yleistää koko tutkimuksen kohderyhmää koskevaksi. Laadullisilla tutkimusmenetelmillä huomio kiinnittyy merkitysten maailmaan. Se on ihmisten välinen, sillä merkitykset tulevat esiin suhteina. Merkitysten maailma on sosiaalinen. Tutkimuksen tarkoituksena on saada kuva tutkimukseen osallistuneiden ihmisten koetusta todellisuudesta. Analysoitava aineisto on laadullisessa tutkimuksessa aina kuva tai tekstimuotoinen. (Vilka 2005, 97, 115.) Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi on myös vaikeampaa verrattuna kvantitatiiviseen tutkimukseen, sillä sen arvioimiseksi ei ole luotu yhtä selkeitä ohjeita kuin määrällisen tutkimuksen arviointiin. Tutkimuksen luotettavuus ongelmia voi syntyä, sillä tutkimusaineisto ei välttämättä aina vastaa tutkimuskysymykseen. Aineiston keräämisessä tai edustavuudessa voi olla puutteita. Myös aineiston analyysivaiheessa voi tulla virhetulkintoja. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 215.)

Mielestäni vanhusten sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita oli parasta lähteä kartoittamaan haastattelututkimuksen avulla. Kun halutaan tietää, mitä henkilö ajattelee, haastattelu on hyvä tapa kartoittaa asiaa. Haastattelu on henkilökohtainen ja siinä haastattelijä merkit-

see muistiin tiedonantajan vastaukset. Haastattelun etuna on joustavuus. Kysymykset on mahdollista toistaa ja niitä on mahdollista selventää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–73.) Näin vältetään väärinymmärryksiltä. Tutkimukseni oli laadullinen tutkimus, johon osallistui kuusi vanhusta erään hoitolaitoksen kahdelta eri osastolta. Haastateltaviksi valittiin henkilöitä, jotka omasivat vielä todellisuuden tajua ympäröivästä maailmasta ja kykenivät toimimaan vielä suhteellisen omatoimisesti. Tähän päädyttiin sen vuoksi, että haastateltavilla tuli olla kykyä ymmärtää, mitä heiltä kysytään ja kykyä esittää omia näkemyksiään asioista. Toivoin haastateltavien olevan myös kyvykkäitä toimimaan fyysisesti ainakin jollakin asteella. Tämä siksi, että toivoin heidän tuovan haastatteluissa esiin myös fyysiseen toimintaan liittyviä ajatuksia. Tutkimus olisi voitu periaatteessa tehdä myös kvantitatiivisena esimerkiksi kysymyslomakkeilla, mutta silloin olisi ollut riskinä se, että kaikki haastateltavat eivät ymmärtäisi lukemiaan kysymyksiä. Lisäksi osalla vanhuksista on ongelmia näön ja motoriikan suhteen, joten lomakkeiden täyttäminen olisi tässäkin mielessä ollut ongelmallista.

Tutkimus tehtiin teemahaastatteluina. Teemahaastattelussa pyritään saamaan tutkimuksen tarkoituksen kannalta merkityksellisiä vastauksia. Haastattelun teemat valitaan etukäteen ja ne perustuvat tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Tutkimusongelmasta poimitaan keskeiset teema-alueet sen mukaan, mitkä teemat ovat välttämättömiä, jotta tutkimuskysymykseen saadaan vastaus. Teemojen esiintymisjärjestyksellä ei ole haastattelussa väliä. (Vilkkä 2005, 101.) Itse käytin tutkimuksessani teemahaastattelua siten, että olin laatinut haastatteluja varten erilaisia kysymyksiä liittyen eri teemoihin. Kysymykset käsittelivät mm. ihmissuhteita. Kysymykset olin laatinut enemmän suuntaa antamaan, eivätkä ne siis toistuneet kaikissa haastatteluissa samanlaisina ja samassa järjestyksessä. Kysymyslomake on työssä liitteenä. Työssä kuvataan myös vanhusten kokemuksia olemassa olevista resursseista, joilla sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita voidaan tyydyttää. Sosiaalisten suhteiden ja hengellisyyden teema toistui läpi haastattelun.

Dialoginen tutkimustyö mahdollistaa sen, että myös tutkija voi tehdä aloitteen, sillä ilman kommunikaatiosuhdetta ei voi syntyä dialogia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 79.) Haastattelu käytiin hyvin dialogisena keskusteluna, jossa kysymysten paikka ja muoto vaihtelivat haastateltavan ja tilanteen mukaan. Joissakin haastatteluissa tuli esiin muitakin teemaan liittyviä kysymyksiä kuin mitä olin etukäteen laatinut. Haastattelujen kan-



nalta oli luontevaa, että itse osallistuin myös keskusteluun. Haastattelu ilman dialogia olisi voinut tuntua vanhuksista kylmältä lähestymistavalta. Nyt kohtaamisessa päästiin paljon intiimimmälle tasolle, jossa haastateltavat kokivat luontevaksi ja turvalliseksi kertoa ajatuksiaan.

Haastattelututkimus oli ihanteellinen myös siksi, että laadullista aineistoa on mahdollista lähestyä myös narratiivisuuden näkökulmasta, sillä usein arkipuhe jäsentyy mitä moninaisimmiksi tarinoiksi. Haastattelupuheen muoto on usein kertomuksellinen. (Eskola & Suoranta 2000, 22–24.) Narratiivisuutta voi käyttää myös työmenetelmänä. Kohtaamisessa voidaan painottaa asiakaslähtöistä dialogisuutta, tarinallisuutta. Kohtaamisen ydin on narratiivinen eli asiakas jakaa elämäntarinaansa ja kertomustansa. Kun työntekijä oppii tietämään enemmän vanhuksesta ja hänen elämästään, voi työntekijä silloin myös ottaa taustatiedot huomioon kohtaamisessa. (Palomäki & Toikko 2007, 283.)

### 5.3 Tutkimusongelma ja kohderyhmä

Tutkimuskysymykset tutkimuksessani olivat seuraavat:

1. Millaisia sosiaalisia tarpeita vanhuksilla on?
2. Millaisia hengellisiä tarpeita vanhuksilla on?
3. Miten heidän tarpeensa tyydyttyvät tällä hetkellä?

Tutkimuksessa tuli myös esiin keinoja, joilla vanhusten tarpeisiin voitaisiin vastata entistä paremmin. Tutkimuksen kohderyhmä valittiin tutkimukseen osallistuneen laitoksen kahdelta osastolta ja yhteensä haastateltavia oli kuusi. Kummallakin tutkimukseen valitulla osastolla on terveydeltään ja kunnoltaan hyvin erilaisia vanhuksia. Tutkimukseen valittiin kuitenkin sellaisia vanhuksia, jotka ovat melko hyvinvoivia, omatoimisia sekä omaavat todellisuuden tajua ympäröivästä maailmasta. Kohderyhmäksi muodostuivat nämä vanhukset siksi, että he ovat vielä suhteellisen aktiivisia toimijoita tai ainakin heillä on siihen kaikki edellytykset. Minua kiinnosti tietää, johtuuko näiden toimintakykyisten vanhusten yksinäisyyden ja alakuloisuuden kokemukset virikkeiden puutteesta. Tutkimusta varten laadin ennalta paljon haastattelukysymyksiä, jotka liittyvät vanhusten

sosiaaliseen ja hengelliseen elämään. Kysymykset toimivat suunnannäyttäjinä eli teemoina.

Tarkoituksena oli selvittää, mitä aktiviteetteja, virikkeitä tai muuta toimintaa vanhuksset toivoisivat, jotta he kokisivat elämän laadukkaaksi. Tavoitteena oli kartoittaa vanhusten sosiaalista verkostoa. Halusin tietää kaipaavatko vanhuksset esimerkiksi keskustelukumppania. Yksi tutkimuksen näkökulma on hengellisyys. Tarkoituksena on selvittää hengellisen elämän merkitystä vanhuksille ja sen toteuttamismahdollisuuksia hoitolaitoksessa. Tässä tulee mukaan työni kirkollinen näkökulma. Kartoituksen perusteella on mahdollista miettiä, mitä seurakunta voisi laitoshoidossa oleville vanhuksille tarjota.

Tutkimuksen toteutuspaikaksi valikoitui Porvoon kaupungin vanhustalouden laitoshoidon yksikkö, koska olen työskennellyt kyseisessä paikassa. Tutkimus aihe nousi mieleeni kun huomasin, että useat vanhuksset ovat melko toimeettomia ja kokevat yksinäisyyttä, arvottomuutta ja alakuloisuutta. Halusin lähteä selvittämään, mistä alakuloisuus ja passiivisuus johtuvat. Arvelin niiden olevan kytköksissä sosiaalisen ja hengellisen elämän niukkuuteen. Toivon, että työni myötä selviää, miten vanhuksset kokevat elämänsä tällä hetkellä ja millaisia tarpeita heillä on. Tarpeisiin voidaan vastata vasta sitten kun ensin tiedetään, mitä ne ovat.

#### 5.4 Tutkimusprosessin eteneminen

Aloitin opinnäytetyöprosessin vuonna 2008 keväällä kun kyselin hoitolaitoksen johtajalta kiinnostusta tällaista työtä kohtaan. Hän oli sitä mieltä, että aihe on hyvä ja sain häneltä luvan työn tekemiseen. Tämän jälkeen hain tutkimuslupaa Porvoon vanhustyön johtajalta. Esittelin tutkimussuunnitelmani opinnäytetyö seminaarissa Järvenpäässä syksyllä 2008. Saatuaani tutkimusluvan ja hyväksynnän tutkimussuunnitelmalleni, pohdimme tutkimukseen osallistuneen laitoksen johtajan kanssa mitkä osastot tutkimukseen voisivat osallistua ja keitä mahdolliset haastateltavat olisivat. Kun haastateltavat oli valittu, tapasin kummankin tutkimukseen osallistuvan osaston osastonhoitajat. Kun olimme valinneet meidän mielestämme sopivat haastateltavat, kerroimme heille tutkimuksesta ja pyysimme jokaiselta luvan haastattelun tekemiseen kirjallisella lomakkeella,

jonka he allekirjoittivat. Laadin myös tiedotteen haastateltavien vanhusten omaisille opinnäytetyöstäni. Tiedotteessa pyysin heitä ottamaan minuun yhteyttä tietyn aikavälin sisällä, mikäli heillä on jotain kysyttävää tai he eivät halua minun haastattelevan heidän omaistaan. Käytännössä, jokainen haastateltava oli kykenevä ja oikeutettu päättämään itse tutkimukseen osallistumisesta. Kukaan ei vastustanut tutkimustani, joten haastattelut toteutettiin joulukuussa 2008.

Haastatteluja varten mietin lomakkeelle kysymyksiä liittyen vanhusten sosiaalisiin ja hengellisiin tarpeisiin. Kysymyksissä kartoitettiin vanhusten tuttavapiiriä ja kontakteja. Kysymyksillä selvitettiin muun muassa kuinka usein he tapaavat ystäviä, keskustelevat jonkun kanssa tai kuinka usein he haluaisivat näin tehdä. Haastattelut sisälsivät kartoitusta vanhusten mieltymysten kohteista ja siitä, mitä he ovat nuorempina mielellään tehneet. Tutkimuksessa kysyttiin myös vanhusten persoonallisuudesta. Halusin tietää ovatko he olleet ennen laitokseen tuloa sosiaalisia ihmisiä, joilla on ollut laaja ystäväpiiri vai ovatko he viihtyneet enemmän yksin. Haastattelussa kysyin uskonnon ja hengellisyden merkitystä heidän elämässään, miten se näkyy tai miten he omaa hengellisyytään harjoittavat nyt ja millä tavoin he ovat sitä harjoittaneet aiemmin.

Kun kaikki haastattelut oli tehty, aloitin niiden litteroinnin tammikuussa 2009. Litterointiprosessi oli hidas ja vei useita kuukausia, sillä muut opinnot veivät paljon aikaa litteroinnilta. Varsinaista litteroitua aineistoa pääsin tarkastelemaan toukokuussa 2009. Tämän jälkeen alkoi aineiston analysointiprosessi ja opinnäytetyön kirjoitusvaihe. Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan noin 1,5 vuoden mittainen. Opinnäytetyön jätin esitarkastukseen lokakuussa 2009.

## 5.5 Aineiston keruu ja haastateltavien valitseminen

Alusta asti minulle oli selvää, että halusin tehdä tutkimuksen kvalitatiivisena tutkimuksena. Vanhustyötä tehdessäni olin saanut kokemuksen siitä, ettei lomakkeiden täyttely tulisi tässä tapauksessa kysymykseen. Osa vanhuksista näkee huonosti, eivätkä vanhukset olisi välttämättä ymmärtäneet kirjoitettuja kysymyksiä sellaisinaan. Haastattelu oli mielestäni hyvä tapa tehdä tällaista tutkimusta, sillä sain mahdollisuuden selvittää ky-

symyksiä. Sain haastateltavilta myös hyvin laajoja vastauksia, sillä he kertoivat mielellään elämästään. Kirjoittaminen olisi varmasti ollut osalle haastateltavista vaikeaa heikentyneen motoriikan vuoksi ja näin ollen vastaukset olisivat jääneet lyhyiksi. Lomaketykselyssä olisi ollut myös se riski, etten olisi saanut selvää käsikirjoitetuista vastauksista. Kaikki haastateltavat olivat iäkkäitä ihmisiä, joille tietokoneiden käyttö ei ole tuttua, joten sähköistä kyselyäkään en olisi voinut tehdä. Haastattelu ei mielestäni voinut myöskään edetä tiukasti kysymysten mukaan, sillä kokemukseni oli, että tutkimuksen tekemisen ohella on arvokasta antaa opinnäytetyötäni edistävälle vanhukselle myös kohtaamisen ja välittämisen kokemus. Siksi haastattelut etenivät teemoihin sidotusti keskustellen ja sen mukaan, mitä vanhukset kulloinkin kertoivat.

Haastateltavia valittaessa tuli miettiä millaiselta osastolta heitä valitaan. Päädyin siihen, että haastateltavia tulisi valita sellaisilta osastoilta, joissa on suhteellisen hyväkuntoisia ja todellisuuden tajun omaavia vanhuksia, jotka pystyvät kommunikoimaan hyvin. Kummallakin haastatteluun osallistuneella osastolla on hyvin erilaisia vanhuksia. Osastoilla oli muun muassa vuodepotilaita, muistisairaita, ja suhteellisen hyväkuntoisiakin vanhuksia. Koska tutkimukseen osallistuneet vanhukset olivat kunnoltaan osastojen parhaasta päästä, tutkimuksen tuottaman tiedon avulla voidaan myös suunnitella toimintaa etenkin näille hyväkuntoisemmille vanhuksille.

Haastateltavia valittiin yhteensä kuusi. Haastateltavien lopulliseen määrään vaikutti myös se, kuinka paljon sopivia haastateltavia tutkimukseen osallistuvilta osastoilta löytyi. Yhden haastattelun jouduin kuitenkin jättämään pois lopullisesta tutkimuksesta, sillä haastattelupäivään mennessä haastateltavan terveyden tila ja todellisuuden taju oli huonontunut niin paljon, etten saanut häneltä mielestäni valideja vastauksia. Tässä tutkimuksessa on siis hyödynnetty viiden laitosasukkaan antamia haastatteluja, jotka koskevat heidän sosiaalisia ja hengellisiä tarpeitaan.

## 5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Peruskriteeri hyvälle aineistolle on validius eli luotettavuus. Tämä peruskriteeri säilyy tutkimuksen tekotavasta huolimatta olennaisena peruskivenä. Tutkimuksen sisäistä luotettavuutta voidaan tarkastella kysymällä, miten hyvin tutkimuksessa kerätyt tiedot kuvaavat niitä asioita, joita on ollut tarkoituksena tutkia. Ulkoista luotettavuutta puolestaan kuvastaa se, voidaanko kerätyn tutkimusaineiston antaman tiedon pohjalta tehdä myös yleisempiä päätelmiä. (Alkula, Pönttinen & Ylöstalo 1994, 44.) Tutkimuksessa havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus ovat olennaisia kysymyksiä kun tarkastellaan sitä, pyrkiikö tutkija kuulemaan tiedonantajia vai vaikuttaako esimerkiksi tutkijan oma sukupuoli ja ikä siihen, mitä hän kuulee ja havainnoi. Laadullisessa tutkimuksessa on usein näin, sillä tutkija luo tutkimusasetelman ja toimii tulkitsijana. Tutkimusprosessin luotettavuutta parantaa tutkimuksen julkisuus. Tällöin muilla ihmisillä on mahdollisuus arvioida tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135–142.)

Tutkimusaiheen valinta on jo itsessään eettinen kysymys. On syytä miettiä kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja syy, miksi tutkimukseen ryhdytään. Eettisyys on monisäikeinen kysymys. Tutkimustulokset vaikuttavat osaltaan eettisiin ratkaisuihin. Toisaalta eettiset kannat vaikuttavat tutkijan tekemiin ratkaisuihin. Tutkimuksen luotettavuus ja arviointikriteerit ovat muodollisesti kytköksissä tutkimuksen eettisyyteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125–129.) Miettiessäni oman tutkimusaiheeni eettisyyttä olen tullut siihen tulokseen, että aihe ja tutkimuksen tekotapa tukevat työn eettisyyttä. Tutkimusaiheeni tarkoituksena on saada vanhusten ääni kuuluviin ja kysyä heidän omaa kokemustaan tutkittavasta aiheesta. Näin ollen en itse luo vastauksia tutkimuskysymyksiini, vaan tulkitsen saamaani tietoa mahdollisimman objektiivisesti, tarkoituksenani välittää sitä myös muille.

Mielestäni tässä tutkimuksessa keräämäni tiedot ovat kuvastaneet tutkimusaiheeni ja vastanneet tutkimuksen tarkoitusta. Toki tutkimuksen luotettavuutta on voinut heikentää se, etteivät haastateltavat olekaan ymmärtäneet kaikkia kysymyksiäni oikein ja se on jäänyt minulta huomaamatta. Jouduin haastattelua tehdessä tarkentamaan montaa aihetta ja selittämään monin eri sanoin. Tämä on voinut joidenkin kysymysten kohdalla muuttaa, niiden alkuperäistä tarkoitusta. Teema on kuitenkin pysynyt samana läpi haastattelun, joten aiheeseen liittyvää tietoa on joka tapauksessa saatu.

Kuten yleensä, tämänkin kvalitatiivisen tutkimuksen yleistettävyyks on kyseenalaista. Tämä tutkimus kuvastaa viiden laitoksessa asuvan vanhuksen näkemyksiä heidän omista sosiaalisista ja hengellisistä tarpeistaan. Näin ollen tutkimusta ei voida pitää yleistettävänä ja yleispätevänä. Tutkimuksen analysointivaiheessa oli selvää, että kaikilla haastatelluilla vanhuksilla oli yhteneviä kokemuksia joistakin asioista. On tärkeää, että vanhusten oma ääni saadaan kuuluviin. Mikäli tulevaisuudessa halutaan kehittää vanhuksille toimintaa, joka vastaisi heidän tarpeitaan, on tärkeää ensin selvittää, mitä he kaipaavat. Tämän työn tarkoituksena on ollut saattaa vanhusten oma ääni heitä hoitavien ihmisten ja heidän hyvinvoinnistaan päättävien ihmisten tietoisuuteen.

## 5.7 Aineiston analyysi

Kaikkeen laadulliseen tutkimukseen sopii hyvän sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on pyrkimystä kuvata aineiston sisältöä sanallisesti. Laadullista aineistoa analysoitaessa sisällönanalyysin keinoin, aineiston informaatioarvoa pyritään lisäämään. Hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää ja yhtenäistä tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106–108.) Sisällön analyysi voi olla joko yksittäinen analyysimetodi tai se voi toimia väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällön analyysi sopii hyvin strukturoimattomankin aineiston analyysiin. Tutkittavasta ilmiöstä pyritään luomaan tiivistetty kuvaus, joka on yleisessä muodossa. Sisällön analyysillä aineisto saadaan järjestettyä johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103.) Oma tutkimukseni vastaa paljolti aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tällaisessa lähestymisessä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jonka analyysiyksiköt valitaan aineistosta käsin sen mukaan, mikä on tutkimuksen tehtävänasettelu ja tarkoitus. Tutkittavaan ilmiöön liittyvällä teoretiedolla ei tulisi olla mitään tekemistä aineiston analyysin ja lopputuloksen kanssa, sillä analyysin tulisi lähteä aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Tutkimukseni analysoinnissa olen käyttänyt paljon teemoittelua ja tyypittelyä. Ennen tätä olen päättänyt, mikä minua tutkimuksessa kiinnostaa. Tässä tapauksessa, minua on kiinnostanut se, miten vanhukset kokevat sosiaalisen ja hengellisen elämänsä ja sosiaaliset ja hengelliset tarpeet sekä se, miten heidän mielestään näihin tarpeisiin voitaisiin

paremmin vastata. Olen poiminut haastatteluista tiettyjä teemoja ja laittanut kaikki kyseistä teemaa koskevat kommentit eri teemoihin liittyvien otsikoitten alle.

Teemoittelussa aineisto on pilkottu eri ryhmiin aiheitten mukaan. Ryhmiä tarkastelemalla tutkija katsoo, mitä kustakin aiheesta on sanottu. Tyypittelyn tarkoituksena on tiivistää ryhmä tiettyä teemaa koskevia näkemyksiä yleistyksiksi. Tyypittelyssä eri teemojen sisältä etsitään eri näkemyksille yhteisiä ominaisuuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Olen myös omassa työssäni etsinyt yhtäläisyyksiä sekä eriävyyksiä haastattelujen kokemuksista. Olen pyrkinyt tarkastelemaan analyysissä eri haastattelujen ja haastatteluaineiston yhteisiä ominaisuuksia.

Olen jakanut litteroimani haastattelut eri teemojen mukaisiin ryhmiin. Olen muodostanut erilaisia ryhmiä kuten: sosiaalinen verkosto, sosiaaliset tarpeet, harrastukset, hengellisuuden toteuttaminen nuoruudessa ja hengellisuuden merkitys. Sen jälkeen olen pyrkinyt löytämään sekä yhteneviä että eriäviä näkemyksiä eri haastatteluista ja muodostamaan niistä johtopäätöksiä. Aineiston analyysi oli prosessina erittäin mielenkiintoinen, sillä oli mielenkiintoista verrata eri haastatteluja toisiinsa ja tehdä niistä havaintoja.

## 5.8 Aihetta vastaavat aiemmat tutkimukset

Opinnäytetyö aiheestani on olemassa myös samansuuntaisia aiempia tutkimuksia. Kapaleessa 3.2 esittelin eräässä laitoksessa toteutetun kehittämishankkeen, jonka tavoitteena oli saada vanhusten ääni kuuluviin. Kyseinen hanke on mielestäni hyvä esimerkki siitä, mitä voidaan konkreettisesti tehdä, jotta vanhusten tarpeet tulisivat kuulluiksi ja niihin pystyttäisiin paremmin vastaamaan. Diakonia-ammattikorkeakoulussakin on tehty tutkimusaiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia. Ritva Rantala (2006) on käsitellyt opinnäytetyössään yksityisissä palvelukeskuksissa ja palvelutaloissa asuvien vanhusten hengellisiä tarpeita. Hän kartoitti tarpeita kyselylomakkeen avulla, joka lähetettiin 246 henkilölle. Tutkimus oli luonteeltaan kvantitatiivinen. Hän tutki myös ihmisten tyytyväisyyttä seurakunnan palveluihin. Tarkoituksena oli edesauttaa seurakunnan vanhustyön kehittämistä. Tarkoituksena oli myös auttaa palvelutalon henkilökuntaa palveluiden suunnittelemisessa vanhuksille siten, että jokaisen vanhuksen hengellinen erilaisuus

otetaan huomioon. Tutkimuksesta kävi ilmi, että vanhuksilla on hengellisiä tarpeita joihin ei vastattu. Heitä askarruttivat muun muassa elämän ja kuoleman kysymykset. He toivoivat mahdollisuutta keskustella näistä asioista. Muutenkin keskustelukumppania kaivattiin. He ehdottivat muun muassa, että seurakunnalla voisi olla palvelutalolla päivystys, jonne vanhukset voisivat tulla keskustelemaan askarruttavista asioista tai muuten vain juttelemaan.

Oma tutkimukseni eroaa Rantalan tutkimuksesta ensinäkin tutkimusmenetelmän suhteen. Rantalan tutkimus on tehty kvantitatiivisilla tutkimusmetodeilla kun taas oma tutkimukseni on tehty laadullisinmetodein. Rantalan tutkimus sijoittuu palvelutaloihin ja palvelukeskuksiin, joissa vanhukset ovat usein parempikuntoisia ja heillä on paremmat edellytykset pärjätä omatoimisemmin kuin niillä vanhuksilla, jotka asuvat laitoksessa, joissa hoito on ympärivuorokautista ja intensiivisempää kuin palvelutaloissa. Tutkimukseni nostaa vahvemmin esille myös ihmisen sosiaalisuuden ja sosiaaliset tarpeet, kun taas Rantalan tutkimus keskittyi vanhusten hengellisyyteen.

Helky Koskela on lisensiaattitutkimuksessaan (2004) selvittänyt vanhusten kokemuksia elämästään laitoksesta. Vanhukset kertoivat elämästään lautapelin avulla. Koskela oli yllätynyt siitä, että vanhukset nostivat esille arjen pieniä asioita. Hän koki tuolloin yllättävänä sen, että vanhuksia harmittavat kovasti muun muassa ruokailuun ja pyykin käsittelyyn liittyvät asiat. Hän piti tärkeämpänä sitä, että hoitoa pidettiin hyvänä. Myöhemmin hän keräsi aineistoa samasta aiheesta sosiaali- ja terveysalan työntekijöiltä. Koskela kirjoittaa artikkelissaan (2007) haastattelemiensa työntekijöiden ajatuksista. Hän kuvaa asioita, joita työntekijät pitivät hyvinä laitoksen arjessa. Hän kuvaa myös asioita, joita työntekijät eivät nähneet hyvinä. Helky Koskela on tutkimuksensa kautta päätenyt huolestuttavaan perusväitteeseen. Hän näkee asian niin, että mitä enemmän laitoshuollossa painotetaan tehokkuutta sitä epävarmemmiksi muuttuvat vanhusten mahdollisuudet kokonaisvaltaiseen hyvään arkeen ja oikeuteen olla olemassa sellaisena kuin on. Tämä tarkoittaa parhaimmillaan jopa vanhuksen katoamista sosiaalisena olentona. (Koskela 2007, 291.)



## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Taustatietoa haastateltavista ja haastattelutilanteista

Kuten jo edellä olen maininnut, haastateltavat valitsimme yhdessä laitoksen johtajan sekä tutkimukseen osallistuneiden osastojen osastonhoitajien kanssa. Valitsimme yhteensä kuusi haastateltavaa, jotka valintahetkellä olivat vielä suhteellisen hyväkuntoisia ja heillä oli todellisuudentajua. Kaikki haastateltavat olivat naisia, sillä edellä mainittuja haastattelukriteerejä täyttäviä miesasukkaita ei löytynyt. Haastateltavat olivat melko iäkkäitä, osa jo yli yhdeksänkymmentä vuotiaita. Haastatelluilta pyydettiin kirjallinen lupa haastattelujen tekemiseen ja heidän omaisilleen tiedotettiin asiasta. Varsinaiset haastattelupäivät olivat 17.–19.12.2008. Kullekin päivälle oli suunniteltu kaksi haastattelua. Tein kuusi haastattelua, mutta päätin jättää yhden haastattelun tutkimuksen ulkopuolelle, sillä mielestäni haastateltavan henkilön tila oli huonontunut siinä määrin, ettei hän enää sopinut aiemmin määrittelemääni kohderyhmään.

Haastatteluun valitut vanhuksat pystyivät kertomaan omia näkemyksiään asioista. Osalla haastatelluista oli alentunut kuulo tai näkö, mutta he olivat silti suhteellisen omatoimisia. Haastatelluista kaksi oli ruotsinkielisiä, mutta he osasivat kumpikin myös jonkin verran suomea. Heidän haastattelut tein pääosin ruotsiksi. Loput kolme haastateltavaa olivat suomenkielisiä. Litteroidun aineiston lainaukset, joita käytän tulososassa, olen ruotsinkielisten haastattelujen kohdalla suomentanut, sillä Diakonia-ammattikorkeakoulun opetuskieli on suomi. Näin ollen myös kouluun liittyvät työt tulisi tehdä suomeksi. Haastattelut tein haastateltavien omissa huoneissa.

Haasteellista haastattelujen teossa oli se, että hoitajat tai omaiset saattoivat tulla paikalle kesken haastattelun ja osa haastatteluista keskeytyi muutamaan otteeseen. Aiemmin oli kyllä tehty selväksi, että haastattelutilassa ei saa olla läsnä muita kuin haastattelija ja haastateltava. Olin tehnyt päätöksen siksi, että halusin haastatteluille rauhallisen ja intiimin ilmapiirin, jossa haastateltavan olisi mahdollisimman luonnollista ja helppoa kertoa asioistaan. Yhdellä haastateltavista oli alentunut kuulo, mutta haastattelu sujui hyvin kuulolaitteen ansiosta. Vaikka kaksi haastattelua tehtiin pääosin ruotsiksi, haastattelut

eivät tuottaneet minulle ongelmaa, sillä ruotsinkielen taitoni on hyvä ja olen joutunut käyttämään paljon ruotsia myös työskennellessäni vanhusten parissa. Lisäksi olin kirjoittanut haastattelua ohjaavat kysymykset myös ruotsiksi. Haastateltavat ymmärsivät myös sen verran suomea, että haastatteluissa oli mahdollista myös käyttää suomenkieltä apuna. Kaikki haastattelut sujuivat hyvin ja vanhukset todella uskalsivat avautua ja kertoa elämästään.

## 6.2 Iloa elämään sosiaalisista suhteista

### 6.2.1 Yksinäisyyden kokeminen

Tutkimusaineistoa tarkastellessani ja analysoidessani, jatkuvasti esille nousi sana yksinäisyys. Kaikkien paitsi yhden vanhuksen sosiaalisiin tarpeisiin näytti liittyvän kokemus yksinäisyydestä. Haastatteluissa kävi ilmi, että vanhukset kokivat aikansa käyvän pitkäksi. Toisen ihmisen kaipuu oli suuri tekijä tutkimukseen osallistuneiden vanhusten hyvinvoinnissa. Keskustelukumppania kaivattiin. Aineistosta oli luettavissa myös yhteisöllisyyden puute. Vanhukset toivoivat, että heillä olisi laitoksessa ystäviä, keskustelukumppaneita ja ihmisiä, joiden kanssa voisi tehdä jotain. Kaikki tekeminen oli vanhusten mielestä yksin tehtävää kuten käveleminen, television katselu tai lehtien lukeminen. Ei ole juuri toistuvaa yhteistä tekemistä, jossa tutustuttaisiin toisiin syvemmin, joka puolestaan loisi yhteisöllisyyden tunnetta. Satunaisia tapahtumia kerrottiin olevan, mutta niitten ei koettu edistävän syvempää tutustumista toisiin asukkaisiin. Osa haastateltavista kertoi, että laitoksessa ole mitään sellaista tekijää, joka sitoisi heidät muihin ihmisiin tai elämään laitoksessa. Suurin osa haastatelluista koki, että he viettivät aikaa enimmäkseen yksin huoneissaan.

En tiedä, mitä sanoisin... tunnen itseni aika yksinäiseksi. Ne ovat kaikki suomenkielisiä. Kun minä olen ruotsinkielinen, niin ei sitä tule niin kovin tutuiksi. -- Haluaisin juttukaverin, joka olisi samankielinen. (Haastattelu 3.)

Vanhuksilla oli kokemus siitä, että heidän päiviinsä mahtuu vain vähän vuorovaikutusta ja sosiaalisia kontakteja. Keskustelun aloittaminen koettiin myös vaikeaksi. Sosiaalista vuorovaikutusta on pidetty tärkeänä iäkkäiden ihmisten elämänlaadun tekijänä. Koska sosiaaliset suhteet vaikuttavat positiivisesti elämän laatuun, yksinäisyyttä voidaan pitää elämän laatua alentavana riskitekijänä. (Nurmi ym. 2006, 256.) Helky Koskelan (2004) tutkimuksessa kävi ilmi, ettei laitoksessa asuvan vanhuksen päivien yksitoikkoisuutta vähennä hoitajien hellyyden osoitukset esimerkiksi vanhusten halaaminen. Tämä johtui siitä, että hoitajat ehtivät vain nopeasti käymään, mutta eivät olemaan läsnä. Tutkimuksessa todettiin, etteivät laitoksen työntekijät pysty yksin luomaan mielekästä arkea, vaan omaisten ja ystävien rooli on tärkeä. (Koskela 2007, 300–301.) Myös omassa tutkimuksessa tuli esille vanhusten kokemus siitä, että hoitajat eivät ehdi juurikaan viettämään aikaa heidän kanssaan. Osa haastatelluista totesi hoitajien olevan ylikuormitettuja.

Osasyysksi yksinäisyyteen, haastateltavat nimesivät myös oma-aloitteisuuden heikkene-  
misen. Vaikka keskustelua ja ihmissuhteita kaivattiin myös talon sisällä, vanhuksista oli vaikeaa itse aloittaa keskustelua toisten asukkaiden kanssa. Puheenaiheiden keksiminen vieraanhimisen kanssa koettiin hankalana. Osa haastatelluista mainitsi, että sysäys keskustelulle voisi tulla esimerkiksi hoitajilta, sillä se helpottaisi keskustelun aloittamista vieraan ihmisen kanssa. Haastatellut kertoivat, että hoitajat ovat joskus auttaneetkin keskustelujen aloittamisessa. Sitä pidettiin hyvänä. Yksi kanssakäymistä vaikeuttava tekijä oli joidenkin vastanneiden kohdalla kieliongelmat. Vastajaat joiden äidinkieli oli ruotsi, kokivat että laitoksesta ei löydy heille tarpeeksi samankielistä juttuseuraa ja keskustelun aloittaminen suomeksi on vaikeaa. Yhdellä vastanneella tähän oli syynä myös alentunut kuulo, jolloin etenkin vieraan kielen kuunteleminen ja ymmärtäminen on hänen kokemuksensa mukaan vaikeaa.

Haastatteluissa tuli esille monenlainen yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemukset, sekä omien vaikutusmahdollisuuksien kokeminen vähäisiksi. Sosiaalinen yksinäisyys on yksinäisyyttä, jossa vanhus kokee omat vaikutusmahdollisuutensa vähäisiksi. Eksistentiaalisessa yksinäisyydessä, oma elämä koetaan tarkoituksettomaksi ja tyhjäksi. (Nurmi ym. 2006, 256–257.)

-- Joo Martta (nimi muutettu) sen nimi oli. Ja heti kun mä tutustuin siihen, ni me oltiin heti niinkun tuttavat keskenämme. Niin mää, että mitä sen Martan piti just kuolla. Ny on sitten vähä yksinäistä ollu. (Haastattelu 1.)

Mikäli ihminen epäonnistuu tavoitteessaan päästä lähelle toista ihmistä, seurauksena voi olla esimerkiksi masentuneisuutta. Iäkkäiden ihmisten keskustelut ovat tärkeitä myös siksi, että he muistelevat keskusteluissaan usein menneitä. Yhdessä muiden kanssa keskusteltaessa hän muokkaa myös käsitystä itsestään. (Nurmi ym. 2006, 257–258.) Kaksi haastattelemistani vanhuksista tuntui kokevan jopa elämän tarkoituksettomuutta. Kuten edellä käy ilmi haastatellut kokivat vaikeaksi myös itsenäisen keskustelun aloittamisen ja kontaktin ottamisen muihin asukkaisiin. Tämä on huolestuttava mielialaongelmien luoja.

#### 6.2.2 Ystävystymiseen liittyvät ongelmat

Laitoksessa ystävystymistä pidettiin myös vaikeana. Haastattelu aineiston perusteella vanhuksset kokivat vaikeaksi kontaktin ottamisen muihin asukkaisiin, vaikka he näkevät toisiaan päivittäin. Kovin syvällisiä juttutuokioita on vaikeaa aloittaa. Ystävystyminen koettiin vaikeaksi myös muun muassa siksi, että aiemmat laitoksessa solmitut ystävyydet ovat päättyneet ystävän kuolemaan.

-- vanhojakin on niin erilaisia. Se ykski niin, joka oli kaikkein kivampi, joka istu rullatuolissa, kuoli pois yht'äkkiä. Ku ensimmäisen kerran tavattiin niin hän sano heti mulle, et hän on sairas ihminen. Sen kans juttelin paljon asioita... Ei se kivaa oo kun ihmiset lähtee, ei kaikkien kans tuu yhtä tuks. (Haastattelu 1.)

Haastateltavilla ei myöskään laitoksen ulkopuolella ole enää juuri ystäviä. Osa haastateltavista kertoi, ettei heillä ole ystäviä laitoksessa eikä sen ulkopuolella. Myöskään omaiset eivät käyneet kaikilla usein. Nämä vanhuksset kertoivat, ettei heillä ole enää juurikaan vuorovaikutusta, hoitotoimenpiteiden ulkopuolella. Ystäväpiirit olivat haastateltujen mukaan kadonneet joko iän mukanaan tuoman huonokuntoisuuden vuoksi tai sitten ystävät olivat kuolleet. Yksi haastateltava kertoi ystäväpiirinsä katoamisesta ja sen herättämistä tunteista:

Se oli yhtenä iltana... ku mä en saanu unta ja rupesin miettimään kaikkea. Sit rupesin miettimään... mulla on ollu niin valtava ystäväpiiri. Silloin naimisissa ollessa. Niin valtavan suuri. Rupesin miettimään, missä ne kaikki on, kun ei ne käy katsomassa. Rupesin erittelemään kaikki perheet ja kaikki yksinäiset, ja kaikki ovat kuolleet! Siitä jäi jäljelle kolkko tunne. (Haastattelu 5.)

Uutta läheistä ihmissuhdetta oli usean haastateltavan mielestä raskasta lähteä muodostamaan, kun mielessä on menetyksen pelko. On raskasta aloittaa aina uudelleen ystävyyssuhteiden rakentaminen. Eräs haastateltava sanoi, että olisi mukavaa, kun olisi lähellä joku ihminen, joka tietäisi, mitä hänen elämässään on ollut, ettei kaikkea tarvitsisi aloittaa alusta. Hän totesi myös, että vaikka ympärillä on paljon ihmisiä, kukaan ei ole todella läheinen. Läheisyyden puute tuntui olevan useassa haastattelussa tärkein syy yksinäisyyden tunteeseen. Kahdella vanhuksella oli vielä joitakin ystäviä laitoksen ulkopuolella, joihin he pitivät yhteyttä kirjeitse. Kirjeiden kirjoittamisen kerrottiin olevan pieni harrastus, jonka avulla voitiin kertoa omista kuulumisista, päivien kulusta, mitä omaisille kuuluu ja niin edelleen. Vain yksi haastatelluista oli sitä mieltä, että hän ei kaipaakaan kontaktia kehenkään vaan haluaa olla omassa rauhassa. Syitä tähän hän ei osannut juurikaan nimetä. Haastateltava kyllä kertoi, että hänelle on jo nuorempana ollut ominaista yksin olo. Haastateltu kertoi viihtyvänsä hyvin omassa huoneessaan television, kuuntelukasettien ja lehtien parissa.

### 6.2.3 Ajan kokeminen

Niin yksinäisyyden kuin oman tarpeettomuudenkin kokemukset johtuivat muun muassa siitä, että ajan koettiin käyvän pitkäksi. Vastaajat kokivat, että heillä on vain vähän tekemistä suhteessa aikaan, jota heillä olisi käytettävissä. Tekemistä ja puuhaa kaivattiin. Haastatellut kokivat, ettei heillä juuri ole päivässä muuta ohjelmaa kuin syöminen tiettyihin kellon aikoihin. Muu aika kului pääasiassa yksin. Joillakin vastaajilla oli huoneissaan televisio tai radio. Erilaisten medioiden seuraamisen koettiin kyllä helpottavan yksinäisyyden tuntemuksia, mutta ei pitkäaikaisesti. Eräs haastateltava kertoi, että hänellä oli aiemmin samalla osastolla myös television katseluystävä, mutta tämä kuoli hiljattain. Muutoinkin haastatteluissa tuli esiin toisen ihmisen läsnäolon kaipaaminen, vaikkei suurempaa kommunikaatiota olisikaan. Tämä tuli esiin esimerkiksi juuri siinä,

että osa haastateltavista kertoi, että olisi mukavaa katsella televisiota tai lukea lehtiä jonkun kanssa ja vaihtaa muutamia sanoja sitä tehdessä.

Vanhukset kokivat ajan kuluvan hitaasti, sillä heillä ei ole edes perus arkiaskareita, joista huolehtia. Ruoka, siivous ja hoito tulevat kaikki laitoksen puolesta. Osa haastatelluista oli omien kokemustensa mukaan jo niin huonokuntoisia, etteivät he fyysisesti olisi enää kyenneetkään tai jaksaneet esimerkiksi siivota. Muutama haastateltava kertoivat, että oma kunto loppuu nopeasti kesken ja sen vuoksi onkin hyvä, että askareista huolehditaan heidän puolestaan. Osa olisi kuitenkin halunnut vielä tehdä kotiaskareita.

Nojaa, onhan täällä ohjelmaa. Mutta aamupäivä tuntuu kaikista pisimmältä. Me saadaan jo kahdeksalta aamupala ja ruoka tulee sitten vasta kahdeltatoista. Että kyllähän tämä aika pitkältä tuntuu. (Haastattelu 3.)

Ajan kulumisen kokeminen on usein yhteydessä sille annettuihin subjektiivisiin merkityksiin. Sosiologiassa on tehty erilaisia tyypittelyjä sosiaalisesta ajasta. Sosiaalisesta ajasta voidaan erottaa niin sanottu ”yksilö-aika” eli yksilön oma kokemus ajankulumisesta ja siitä kuinka lähellä eri tapahtumat ovat nykyistä aikaa. Lisäksi aika voidaan jakaa ryhmätasoiseksi sosiaaliseksi ajaksi eli ”vuorovaikutusajaksi”. Siihen vaikuttavat myös muiden ihmisten toiminta, eikä sitä voi yksin hallita. (Sankari & Jyrkämä 2001, 128, 136.)

Aika on niin pitkä. Aika on niin hirveen pitkä kun ei... kun ei ole mitään tehtävää. (Haastattelu 4.)

Tekemissäni haastatteluissa kävi ilmi, että ajan koettiin käyvän hitaasti etenkin omaisia odotellessa. Monet haastateltavat totesivatkin, että he eivät voi vaikuttaa siihen milloin tapaavat omaisiaan. Tapaamisajat määrittävät omaisten työt ja muut kiireet. Ajan täyttymisellä koettiin olevan vaikutusta elämän merkitykselliseksi kokemiseen. Haastateltavat kuvasivat paljon sitä kuinka nuorempana kaikki aika meni töistä, kodista ja lapsista huolehtimiseen ja muuhun toimintaan. Silloin tekemisillä ja tekemättä jättämisillä oli merkitystä muiden ihmisten elämään. Nyt vanhukset kokivat, ettei kukaan enää odota heiltä mitään eivätkä he voi olla hyödyksi itselleen tai muille. Osa haastateltavista kyllä kertoi, että he pyrkivät huolehtimaan itsestään mahdollisimman pitkälle ja sitä kautta toivovat vähentävänsä hoitajien työmäärää. Samalla heillä itsellään on myös tekemistä. Itsestä huolehtimista pidettiin tärkeänä myös siksi, että omat taidot pysyvät yllä.

#### 6.2.4 Omaisten kaipuu

Koti-ikävän ja yksinäisyyden tunteita lisäsivät myös omaisten kaipuu. Joidenkin haastateltujen omaiset asuivat kaukana tai kävivät harvoin katsomassa laitoksessa asuvaa omaistaan. Useimmissa haastatteluissa kävi myös ilmi, että vaikka omaiset olisivatkin käyneet useita kertoja viikossa, tuttujen ihmisten kaipuu oli silti kova. Jotkut vanhukset kokivat, että heidän lähes ainoa mielekäs aktiviteetti on omaisten vierailu. Muu aika kuluu paljolti yksin ollessa. Omaisia ja etenkin lasten lapsia, pidettiin arvossa myös siksi, että heitä pidettiin suurimpana elämän tarkoitukselliseksi tekevänä asiana. Jotkut haastateltavat olivat sitä mieltä, ettei heillä muuta tärkeää enää juuri ole. Osa vanhuksista kertoi myös pitävänsä päivittäin puhelimitse yhteyttä omaisiin. Loputkin haastateltavat olisivat mielellään näin tehneet, mutta heillä ei ollut omaa puhelinta tai heidän kuulonsa oli sen verran huono, että soittaminen tuntui hankalalta. Kaikki vanhukset toivoivat, että voisivat vierailla enemmän myös omaistensa kotona. Osa haastateltavista totesi myös, että vierailuista hankalan tekee kuitenkin oman liikkumisen hankaluus ja oma jaksaminen. Etenkin ne vanhukset joiden omaiset asuivat kauempana, kokivat matkustamisen jo itsessään olevaan raskasta.

No nyt olen aika vähän nähnyt heitä (omaisia)... tai eilen kävi kyllä kaksi ystävää toivottamassa hyvää joulua. Matka on sen verran pitkä, että he eivät käy usein, kun heillä ei ole autoa. (Haastattelu 3.)

Elämän tyytyväisyys on yhteydessä sosiaalisen vuorovaikutuksen määrään ja laatuun. Vanhenemisestä seuraa joskus sosiaalinen eristäytyminen esimerkiksi jos oma liikuntakyky heikkenee. Vanhukselle lähisukulaiset ovat tärkeä sosiaalinen verkosto. (Raitanen, Hänninen, Pajunen & Suutama. 2004, 515.) Paras tuki ihmiselle on lähipiiristä tuleva hyväksyntä, arvostus ja rakkaus. Vanhuuden voimavarojen rakentumiseen vaikuttavat monet tekijät, yksi suurimmista tekijöistä on perheyhteisön olemassa olo ja sen vuorovaikutussuhteiden sujuvuus. (Heikkinen & Marin 2002, 228–230.) Omaisia voidaan pitää laitoksessa asuvan vanhuksen sosiaalisena pääomana. Sosiaalinen pääoma syntyy ryhmään kuulumisen tunteesta ja sosiaalisista siteistä muihin ihmisiin. Sosiaalinen pääoma ilmenee esimerkiksi kanssakäymisenä sosiaalisissa verkostoissa. (Heikkinen & Marin 2002, 103.) Omaisten tapaamista pidettiin suurena voimavara. Se toi haastateltaville tunteen siitä, että heillä on merkitystä vielä joillekin ihmisille. Omaiset myös tuntevat vanhukset elämänsä ja luonteen. Vanhukset kokivat tämän helpottavaksi teki-

jäksi, sillä heidän on mahdollista olla oma itsensä omaisten seurassa eikä omaa elämäntarinaa tarvitse kertoa alusta asti.

Ei mulla ole kun tää yks pojanpoika. Se on kaikki, mitä mä omistan. Se on elämän tärkein asia... että saa olla yhdessä. (Haastattelu 5.)

Vanhuuden voimavarat ovat kotona asuvilla vanhuksilla selkeästi lapset ja puoliso ja heihin liittyvät tunnesiteet, kunnioitus, hoito ja huolenpito. Suomalaisessa yhteiskunnassa ydinperhettä pidetään kuitenkin keskeisimpänä läheisverkostona. Isovanhemmat ovat tätä kautta etääntyneet omista perheyhteisöistään. Vanhusten talot ovat esimerkki viime vuosikymmenten yhteiskunnallisista rakennemuutoksista rakenneratkaisuineen. Nämä ratkaisut ovat saaneet aikaan sukupolvien etääntymisen toisistaan. (Noppari & Tanttinen 2004, 24.) Tämä tuli esiin myös tekemissäni haastatteluissa. Vaikka osa vanhuksista kaipasi kovasti kotiin ja olisi pienellä avulla siellä selvinnytkin, kokemus oli, ettei sellaista voisi omaisilta edes pyytää. Ne haastateltavat, joilla kävi omaisia harvemmin, kokivat myös, että he olivat jollain tapaa enemmän hyvänpäivän tuttuja sukulaisilleen. Suhdetta omaisiin ei näiden haastateltavien kohdalla koettu kovin läheiseksi.

#### 6.2.5 Asuinviihtyvyys, kodikkuuskäsitykset ja oman kodin kaipuu

Yksi laitoksessa viihtymistä rajoittava tekijä oli haastateltujen mukaan laitosmaisuus. Laitoksen yleistilojen käytävämäisyyttä ja neutraaliutta pidettiin epäkodikkaana. Vanhukset eivät kokeneet osittain tapetoituja betonisia huoneita kodikkaiksi, vaikka niissä olisikin ollut joitain omia tavaroita. Huoneitten pintamateriaalit eivät miellyttäneet kaikkia ja huoneet olivat kovin erilaisia kuin, millaisissa kodeissa vanhukset olivat asuneet Eräs vanhus kuvasi asiaa seuraavalla tavalla:

-- sementtimuuri on sementtimuuri. Ei täs oo kodintuntua --  
Jokapaikas on vaan tota sementtiä. On niinku bunkkerissa asus. (Haastattelu 1.)

Yksi haastateltava tosin sanoi, ettei hänelle ole niin tärkeää, millainen ympäristö on, kunhan hän voi siellä tehdä omia asioitaan esimerkiksi katsella televisiota ja lukea Raamattua. Ne haastateltavat, joiden näkö oli huono, eivät myöskään niin suuresti pai-



nottaneet sitä, miltä ympäristö näyttää. Heille kodikkuus oli ennen kaikkea sitä, että saisi olla paikassa, jossa on läheisiä ihmisiä. Eräs haastateltava totesi, että ihmiset tekevät kodin. Hänen mielestään laitoksessakin on mahdollista saada läheisiä ystäviä, mutta he eivät silti vastaa omaa perhettä. Epäkodikkuutta luova tekijä oli myös se, että osa haastateltavista koki, etteivät he voineet itse valita ympärillään olevia ihmisiä, vaan heidän oli tultava toimeen muiden asukkaiden ja kaikkien hoitajien kanssa. He kertoivat, että on siedettävä muiden ihmisten piirteitä, jotka eivät ole heille mieluisia. Toisten ihmisten kanssa ei tule yhtä hyvin juttuun kuin toisten. Pääsääntöisesti haastateltavat olivat kuitenkin tyytyväisiä hoitopaikkaansa, sillä he pitivät hoitoa niin hyvänä.

-- mut paras aika on aina kun pääsee kotiin välillä. Ja eikä, pääsenhän mie, mutta kun lapset pelkää, että mä kaadun siellä. (Haastattelu 1.)

Osassa haastatteluja kävi ilmi kokemuksia siitä, että on vaikea elää ja viihtyä paikassa, joka tuntuu vieraalta ja jossa ei ole kodinomaisia elementtejä. Haastavaa kodinomaisen ympäristön luomisessa on kuitenkin se, että kaikilla ihmisillä on oma näkemys siitä, mikä on kodikasta. Kaikki haastatellut ikävöivät vanhoja kotejaan, mutta osa oli kuitenkin jo sopeutunut hyvin laitokseen, kun taas toisilla oli joka päivä mielessä oma koti. Tämä tietenkin vaikeuttaa sopeutumista laitokseen entisestään. Yhtenä syynä muihin asukkaisiin tutustumatta jättämiseen oli myös se, että jotkin haastateltavat eivät kyenneet ajattelemaan laitoksessa asumista pysyvänä tilana, vaan toivoivat yhä edelleen, että omaiset ottaisivat heidät kotiin. Syvempiä sosiaalisia kontakteja ei tässä tilassa synny. Tämä taas johti muutaman haastateltavan kohdalla siihen, että yksinäisyyden tunteet olivat voimakkaita ja tahto päästä pois entistä suurempi.

Osa haastateltavista kertoi, että kodikkuus tarkoittaa heille myös sitä, että saisi elää samalla tavalla kuin he ovat kotona eläneet. Saisi syödä silloin kuin itse haluaa ja pystyisi muutenkin elämään oman elämän tyylin ja omien aikatottumusten mukaan. Monet haastateltavat kaipasivat esimerkiksi omia mieliruokiaan ja olisivat mielellään syöneet niitä myös laitoksessa. Suurin osa haastatelluista olisi mielellään asunut omassa kodissa ja tahtonut sinne apua itsensä ja kodin hoitamiseen. Kotiaskareitten tekemistäkin kaivattiin. Eräs haastateltava totesi, että nyt kun olisi aikaa, ei ole enää edes kotitöitä, joita tehdä. Oman itsen hoitamista sekä omista tavaroista huolehtimista pidettiin tärkeänä tekijänä oman toimintakyvyn ylläpidossa sekä oman kyvykkyyden tunteen muodostaja-

na. Haastateltavista kuitenkin vain kaksi kykeni omien sanojensa mukaan huolehtimaan melko pitkälle itse itsestään, muut haastateltavat kertoivat tarvitsevänsä enemmän tai vähemmän apua itsensä ja huoneensa hoidossa.

### 6.3 Mielekäs toiminta arjen värittäjänä

#### 6.3.1 Toimintakyvyttömyys

Toimintakyky voidaan määritellä moniulotteiseksi fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat muun muassa sosiaalinen asema, elämän aikana koetut kehitystehtävät, sosiaalinen aktiivisuus ja elämän kokemukset. (Era 1997, 10–11.) Toimintakyky liittyy laajasti ihmisen hyvinvointiin. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa sitä kuinka ihminen selviytyy päivittäisistä toimistaan, joihin liittyy tiettyjä fyysisiä vaatimuksia. Fyysinen toiminta kyky voi tarkoittaa joko jonkin elimen tai ihmisen koko elimistön selviytymiskykyä fyysisessä toimessa. Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa yleiskuntoon ja lihaskuntoon sekä motoriisiin taitoihin. Psyykinen toimintakyky puolestaan liittyy ihmisen kykyyn hallita elämänsä sekä hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa. Psyykkisen toimintakyvyn muodostavat itsensä arvostaminen, mieliala, emotionaaliset voimavarat ja kyky selviytyä erilaisista haasteista. Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään ihmisen kyvyn toimia toisten kanssa. Sosiaalisen kanssakäymisen sujuvuus ihmissuhteissa, läheisistä huolehtiminen ja mieliala kuuluvat sosiaaliseen toimintakykyyn. Nämä tekijät määrittävät ihmisen sosiaalista toimintakykyä. Siihen kuuluvat myös harrastukset. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 125.)

Eräs tutkimuksessani ilmennyt asia oli vanhusten näkemys omasta kyvykkyydestä toimia. Kaikki vastaajat pitivät itseään, jollain tapaa kykenemättöminä tekemään juuri mitään. Omat taidot koettiin puutteellisiksi. Vanhukset kokivat, etteivät enää osaa tarttua toimeen, koska uskovat että vanhat taidot ovat kadonneet. Tämä loi vanhusten mielestä kynnyksen aktiiviseen osallistumiseen.

Toi selkä rajottaa niin. (Haastattelu 1.)

En minä selviä enää käsitöistä. Olen jo niin vanha.. -- Näkökin on jo niin huono. (Haastattelu 4.)

Terveyden kokemiseen vaikuttavat monet tekijät. Siihen vaikuttavat todettavissa olevien tilojen lisäksi muun muassa kuinka tyytyväinen ihminen elämäänsä on, psyykinen hyvinvointi ja elämäntapa. (Era 1997, 8.) Suurin osa haastatelluista kertoi, että on mukavaa olla seuraamassa erilaisia tapahtumia ja toimintaa, vaikkei itse niin aktiivisesti osallistuisikaan. Mahdollisuutta olla läsnä erilaisissa tilaisuuksissa arvostettiin. Vanhukset näkivät mielellään itsensä aktiivisen sivustaseuraajan roolissa.

Ihmiset eivät ole vanhoinakaan tahdottomia objekteja vaan he ovat aina oman olemisensa subjekteja. Sosiaalinen vanheneminen näkyy myös ihmisen tavassa osallistua toimintaan. Sosiaalinen vanheneminen on liitetty yleensä muutoksiin yksilön tai ryhmän suhteessa ympäristöön. Mielenkiintoista on kuitenkin se, miten ympäristö, kulttuuri ja yhteiskuntarakente vaikuttavat ikääntyneen ihmisen käyttäytymiseen, rooleihin, asenteisiin ja yhteiskunnalliseen asemaan. (Sankari & Jyrkämä 2001, 277–278.)

Useissa haastatelluissa tuli esille että vanhukset kokivat itsensä lähinnä taakaksi. Vanhukset kokivat, ettei heillä oikeastaan enää ollut asemaa ja paikkaa yhteiskunnassa. Tämä tuli esiin sitä kautta etteivät haastateltavat enää kokeneet oikeudekseen vaatia itselleen esimerkiksi aktiviteetteja. Haastatelluista kävi ilmi kokemuksia siitä, että vanhuudesta on olemassa enää yksi suunta ja se on kuolema. Kun kokemus on, ettei itsellä ole enää mitään annettavaa, on vaikeaa kokea ansaitsevansa itsekään mitään. Pelkkä vastaanottajan rooli tuntui monelle tutkimukseen osallistuneelle vanhukselle vieraalta. Toisaalta useissa haastatelluissa tuli ilmi, että haastateltavat nauttisivat esimerkiksi konserttien kuuntelusta tai siitä, että joku lukisi heille esimerkiksi heidän lempi kirjojaan. Tällaisessa toiminnassa he olisivat kuitenkin pääasiassa vastaanottajia. Iäkkäiden ihmisten toimintakykyyn ja hyvään oloon vaikuttavat monet tekijät. Erityisesti heihin vaikuttavat heille läheisten ihmisten asettamat paineet, mutta myös yhteiskunnan kohdistamat odotukset. (Kauhanen-Simanainen 2009, 267.) Myös tutkimuksessani nousi esiin kokemukset siitä, että vanhuksilta ei enää odoteta mitään, eivätkä he näin ollen myöskään ole oikeutettuja odottamaan yhteiskunnan järjestävän heille mitään ylimääräisiä palveluja. Toimintaa toivottiin, mutta sitä ei koettu ansaittavan.

### 6.3.2 Sosiaalisen arkitoiminnan tiedostamattomuus

Haastatellut vanhuksat kuvasivat laitoksen toimintaa pääasiassa jonkin erityisen harvemmin tapahtuvan toiminnan kautta. Monikaan ei nimennyt esimerkiksi päivittäisiä päiväsaliin kokoontumisia lounaalle ja päivälliselle toiminnaksi. Tätä voidaan kuitenkin pitää sosiaalisena toimintana. Arjessa eläminen voidaan nähdä sosiaalisena toimintana. Laitoksessa asukkaat ovat kanssakäymisessä henkilökunnan kanssa hoitotoimenpiteissä. Vanhuksat tulevat syömään tiettyinä aikoina tai katselevat esimerkiksi televisiota. (Sankari & Jyrkämä 2001, 299–300.) Tutkimukseen osallistuvat vanhuksat toki kuvasivat päivänsä kulkua juuri ruokasaliin kokoontumisen ja ruokailujen kautta. Tutkimuskysymyksenäni oli selvittää vanhusten oma kokemus sosiaalisista ja hengellisistä tarpeistaan. Tätä kautta selvisi myös, mitkä asiat vanhusten tarpeita mahdollisesti tyydyttäisivät. Tämän aineiston perusteella voidaan todeta, että päivittäinen ruokailu muiden asukkaiden kanssa ei yksin riitä vastaamaan vanhusten sosiaalisiin tarpeisiin. Myös muunlaista sosiaalista toimintaa kaivattiin.

No jaa... Täällä vaan syödään. Ei oikein mitään erikoista. On täällä toimintaakin, mutta kyllähän täällä yleensä aika vähän tekemistä on. (Haastattelu 4.)

On täällä joskus ohjelmaa. Mutta normaalina päivänä ei paljon tapahdu. (Haastattelu 3.)

Sosiaalisten verkostojen ja niiden ylläpitämisen rakenne muuttuu usein ikääntyessä. Usein ystävyys suhteet jäävät esimerkiksi ystävien ja puolison kuoleman kautta. Tämän vuoksi usein käy niin, että myönteinen vuorovaikutus ja asioiden jakamisen mahdollisuus vähenee. Tämä saattaa aiheuttaa yksinäisyyden tunteita. Ihminen tarvitsee vuorovaikutteista läsnäoloa. (Heikkinen & Marin 2002, 228.) Sosiaalista vuorovaikutusta tapahtuu paljon laitoksen arkisissakin toimissa. Esimerkiksi laitoksen lounasruokailu voi antaa vanhukselle tunteita onnistumisesta ja mielihyvää vuorovaikutuksen kautta. (Jyrkämä 2007, 211.) Ihminen tarvitsee sosiaalisen arjen kanssakäymisen lisäksi myös syvempää kontaktia toiseen ihmiseen. Haastateltavat eivät selvästikään tiedostaneet olevansa vuorovaikutuksessa päivittäin monien ihmisten kanssa. Ei siis ihme, että heillä on kokemus myös siitä, että syvällisimmistä asioista ei ole mahdollista keskustella kenenkään kanssa. Osa haastateltavista toki ymmärsi, että heidän oli itse vaikea ottaa kontaktia muihin. Osa puolestaan ei tuntunut tiedostavan, että heillä edes olisi tähän mah-

dollisuutta. Muita asukkaita ei aina koettu potentiaalisiksi ystäviksi ja keskustelukump-paneiksi.

### 6.3.3 Ulos pääsemisen tärkeys ja liikkuminen

Vanhukset arvostivat yleisesti ottaen kaikkea ulos pääsemistä. Eräs haastateltavista totesi, että hänellä on ollut pitkä syksy, sillä hän ei ole käynyt ulkona kertaakaan. Yksin hän ei ole uskaltanut mennä, eikä hoitajia tai omaisia ole ehtinyt mukaan. Tosin hän kyllä sanoi, ettei ole kehdannut pyytää hoitajia kanssaan ulos. Osa haastatelluista jännitti myös ulos menemistä ulkoilun halusta huolimatta, sillä oma jaksaminen ja kunto arveluttivat. Parhaaksi vaihtoehdoksi vanhukset kokivatkin hoitajan mukaan tulemisen. Se tuo turvallisuuden tunnetta. Haastatellut kertoivat kuitenkin, että hoitajan kanssa ulkoilemiseen on harvemmin mahdollisuus, sillä heillä ei ole aina aikaa. Eräs selvimmin haastatelluissa ilmi käynyt tarve oli juuri tarve päästä luontoon. Muutamat haastateltavat olisivat mielellään lähteneet esimerkiksi metsään katselemaan ja kuuntelemaan luontoa. Yhteyttä luontoon arvostettiin ja sitä pidettiin myös hyvänä paikkana mietiskelylle ja esimerkiksi rukoilemiselle. Haastateltavat vanhukset asuivat kaikki osastoilla, joissa on pääsy myös parvekkeelle. Parvekkeella istumista pidettiin kesäaikaan mukavana tapana päästä kosketuksiin ulkoilman ja luonnon kanssa. Osa vastanneista kertoi käyvänsä parvekkeella usein, toiset harvemmin.

Liikkumista itsessään arvostettiin haastatteluissa paljon. Liikkuminen koettiin mahdolliseksi ilman ulos pääsyäkin ja sisällä liikkuminen koettiin jopa turvallisemmaksi, sillä henkilökuntaa on lähellä jos jotakin sattuu. Oma liikuntakyky koettiin tärkeäksi. Haastatteluissa kävi ilmi, että kävely on ainoa jokapäiväinen liikunta muoto, jolla laitoksen asukkaat voivat ylläpitää kuntoaan. Tämän lisäksi haastateltavat kertoivat fysioterapeutin jumppauttavan heitä aika ajoin. Suurin osa haastatelluista koki oman motoriikkansa heikoksi ja kokivat tarvitsevansa apua moniin arkisiin asioihin. Jotkut haastateltavat pyrkivät huolehtimaan kunnostaan päivittäin.

Minä pistän itseni liikkumaan ja käyn kaksi kertaa päivässä alhaalla postin luona. Otan hissini iltapäivällä ja menen. Kaksi kertaa päivässä. Se on pakko, muuten tulee niin huonoon kuntoon. (Haastattelu 3.)

Kaikki haastateltavat arvostivat kotikaupunkiaan ja luontoa paljon. Haastatteluissa ilmenikin monia teemoja, jotka liittyivät ympäristöön ja mahdollisuuteen liikkua siinä. Haastatteluissa tuli esille monenlaisia tarpeita liittyen ulkoiluun ja ympäristöön. Osa haastateltavista kertoi esimerkiksi Porvoon vanhan kaupungin ja kirkon olevan heille rakkaita paikkoja, joissa he toivoisivat voivansa vierailla vielä nykyäänkin. Porvoon kansallismaisemat ovat monen haastatellun sydämissä säilyneitä lämpimiä muistoja. Myös hautausmaalla vierailua pidettiin mielekkäinä ja haastateltavat kertoivat, että kesäaikaan he ovat päässeetkin sinne käymään. Vierailusta merkittävän tekee mahdollisuus käydä kuolleiden puolisoiden tai ystävien haudoilla. Osa haastatelluista kävi katsomassa myös omia hautojaan. Se auttoi heitä ymmärtämään oman elämän rajallisuuden ja hyväksymään lähestyvän kuoleman. Ne vanhukset, joilla oli jo hautapaikka tiedossa, pitivät mukavana tietoa siitä, missä viimeinen leposija sijaitsee.

Kyllähän mä aika paljon reissaan. -- Hautuumaalleki pääsin. Ni nyt mä tiedän missä mun hautani on. Kun mä lähin hoiturin kaa täältä ni sai mennä koko hautausmaan läpi. -- Kyllä mä kesällä tykkään tuolla parvekkeellakin istua. (Haastattelu 1.)

#### 6.3.4 Hoitolaitoksen järjestämä toiminta ja retket

Eräs haastatteluteema koski laitoksessa tai laitoksen ulkopuolella järjestettävää toimintaa vanhuksille. Tutkimukseen osallistuneet vanhukset kertoivat, että toimintaa järjestetään joskus. He eivät osanneet sanoa kuinka usein, mutta kesäkuukaudet koettiin toiminnan kannalta vilkkaimpina. Erilaiseksi toiminnaksi he nimesivät muun muassa ulkona käymisen, leipomisen tai erilaiset laitoksessa vierailevat esiintyjät. Suurin osa haastatelluista piti toiminnan järjestämistä hyvänä asiana. Vanhusten mukaan aika tuntuu menevän joutuisammin silloin kun on jotakin ohjelmaa. Toimintaa pidettiin kuitenkin melko hajanaisena ja sitä järjestetään epäsäännöllisesti. Erään haastatellun mukaan joinain kuukausina, etenkin kesällä, on paljon toimintaa, mutta talvikuukausina saattaa olla pitkiä toimeettomia ajanjaksoja. Säännöllisyyttä kaivattiin.

Yhtenä virkistävämpänä aktiviteettina vanhukset kokivat laitoksen tai hoitajien itsenäisesti silloin tällöin järjestämät retket. Retkille oli osallistunut suurin osa haastateltavista

ja he kokivat retket mukaviksi ja tarpeellisiksi. Retkillä pääsee tekemään jotakin yhdessä muiden kanssa ja pääsee yhteyteen ympäröivän maailman ja ympäristön kanssa. Vanhukset kertoivat, että he ovat käyneet esimerkiksi syysmarkkinoilla hoitajien kanssa. Myös ulkona järjestettävää retkimäistä toimintaa sekä ulkoilmatapahtumia pidettiin hyvänä.

Kyl ne syksyl paisto makkaraa tuol alhaal. Sinne mie kyl menin. Ne vei mut. Se oli kiva juttu. Sellasest mie kyl tykkään. (Haastattelu 2.)

Osallistumista tällaisiin tapahtumiin pidettiin mieluisina, sillä laitoksen arki koettiin muuten melko ohjelmattomaksi ja toistuvaksi. Vaihtelua kaivattiin.

Kyllä se kivaa on kun jotakin järjestetään. Nyt ei vaan pitkään aikaan ole järjestetty mitään ulkona. (Haastattelu 3.)

Uusia toimintaan liittyviä teorioita muodostuu kokoajan. Uusimpiin suuntauksiin kuuluu myös toiminnan näkeminen kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimijuutena (Jyrkämä 2007, 200). Toiminta, jossa lähdetään laitoksen ulkopuolelle, ulos, voidaan nähdä juuri tällaisena kokonaisvaltaisena toimintana, jossa ollaan läsnä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Uusia keskusteluyhteyksiä muihin asukkaisiin syntyy uusien kokemusten kautta. Haastatteluissa kävi ilmi, että vastanneet kokivat erilaiset retket ja ulkoilun vaikuttavan myös mielialaan positiivisesti.

Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitoa voidaan tukea esimerkiksi harrastusaktiiviteeteilla. Harrastusten merkitys psyykelle vaihtelee niiden laadusta käsin. Merkitystä on sillä opetteleeko ihminen jotain uutta ja kuinka paljon aktiiviteetti vaatii erilaisia tiedonkäsittelyn toimintoja. Harrastuksista seuraa paljon hyvää. Harrastuksiin osallistumisen ja itseilmaisun kautta vanhusten itsetuntemus lisääntyy. Siksi harrastusaktiiviteetteja pidetään vanhusten hyvinvointia kohottavana tekijänä. (Heikkinen & Marin 2002, 132–134.)

## 6.4 Uskonto on elämä

### 6.4.1 Hengellisyden merkitys

Hengellisyys tuntui olevan suurimmalle osalle haastatteluun osallistuneista vanhuksista tärkeä osa elämää. Sen kerrottiin merkitsevät paljon. Ainoastaan yksi vanhus mielsi hengellisyden vähemmän tärkeäksi asiaksi hänen elämässään. Hänkin totesi kyllä uskovansa Jumalaan. Uskontoa ja etenkin uskoa Jumalaan pidettiin tärkeinä muun muassa siksi, että oman kuoleman läheisyys tiedostettiin. Haastatteluissa kävi ilmi, että on tärkeää luottaa johonkin suurempaan, sillä omat päivät alkavat käydä vähiin. Uskonnon merkitys oli useamman haastatellun kohdalla muototutunut kuitenkin jo lapsuuden koudissa.

Kyllä mä kirkossa kävin silloin kotona ollessa. Juhlapyhinä ainakin. (Haastattelu 1.)

Haastatellut kertoivat, että kirkossa oli käytävä ainakin juhlapyhinä. Vasta vanhemmalla iällä hengellisyys on avautunut jonakin muuna kuin pakollisina kirkko käynteinä. Jumalan merkitys oli haastatelluille myös siinä, että se vähensi yksinäisyyden tunnetta ja loi siten myös turvallisuuden tunnetta. Johonkin korkeampaan luottamista pidettiin tärkeänä siksi, että omat kyvyt huolehtia itsestä ovat vanhuudessa heikentyneet. Joidenkin vastanneiden kohdalla myös ajatus parempaan paikkaan pääsemisestä kuoleman jälkeen, oli suuri syy omaan hengellisyteen. Haastateltujen vastaukset hengellisyyttä koskeviin kysymyksiin vastasivat monilta osin aiheesta löytyvää teoriatietao. Hengellisyys voidaan määritellä muun muassa haluna ymmärtää jonkin suuremman olemassa olo. Uskonnollinen ihminen voi tuntea olevansa riippuvainen johonkin suurempaan uskomiseen. Uskonto voi antaa päämäärän ihmisen olemassa ololle ja saada tämän tuntemaan itsensä elävämmäksi. (Aalto & Gothoni 2009, 12–13.)

Hengellisyys oli haastatteluteema, jonka merkityksestä lähes kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä. Hengelliset tarpeet olivat suuret, mutta myös helpoiten tyydytettävissä, sillä tätä elämän osa-alueetta oli vanhusten mukaan mahdollista toteuttaa myös yksin. Hengellistä elämää vanhuksat kertoivat ylläpitävänsä mm. rukoilemalla, lukemalla



Raamattua tai virsiä, sekä seuraamalla jumalanpalveluksia televisiosta tai radiosta. Eräs haastateltava kuvasi hengellisyyden merkitystä seuraavalla tavalla:

Minulla on aina ollut sillä tavalla... että olen tykännyt kuunnella lauluja ja runoja ja sellaista, että se alue on aina jotenkin sopinut minulle... us... uskonto. En osaa kuvitella, että uskonto ei kuuluisi elämään. Se on niin tärkeä asia, kaikille ihmisille. -- Kaikki tarvitsevat uskontoa. -- Ei täällä laitoksessa kyllä liikaa Jumalan sanaa kuule. Enemmänkin voitaisiin uskonnollisia tilaisuuksia järjestää. (Haastattelu 4. )

#### 6.4.2 Hengellisyyden harjoittaminen

Hengellisyyden harjoittamista pidettiin helppona, sillä jokaisella haastatellulla oli omat tapansa ja välineensä sen toteuttamiseen.

Minä lausun minun rukoukset joka ilta... ja joskus seuraan jumalanpalveluksia televisiosta. (Haastattelu 3.)

Osa kuunteli jumalanpalveluksia radiosta tai televisiosta, osa rukoili itse tai luki esimerkiksi virsitekstejä. Joillakin haastateltavilla oli myös omia hengellisiä kuuntelukasetteja tai muuta hengellistä materiaalia. Myös sairaalapastorin vierailut olivat joillekin haastatelluista erittäin tärkeitä. Nämä vanhuksat kertoivat, että pastorin kanssa on helppoa jutella intiimeistäkin asioista. Vanhuksat arvostivat myös sitä, että joku seurakunnan työntekijä lukee heille Raamattua tai hengellistä kirjallisuutta. Omista uskonasioista keskustelemista pidettiin arvossa. Hengellisyyttä pidetään yhä vaikeasti lähestyttävänä elämän osa-alueena. Hengellisyyteen tulisi etenkin vanhusten hoitotyössä kiinnittää entistä enemmän huomiota. Vanhuksen näkökulmasta on tärkeää, että hänellä on mahdollisuus käsitellä myös hengelliseen elämään liittyviä asioita tutun hoitotyöntekijän kanssa. Vanhuksen kuuleminen edellyttää, että hoitotyössä huomioida yhdenvertaisuuden kunnioittaminen sekä rakkauden ja hyväksynnän osoittaminen vanhusta kohtaan. Hoitohenkilön tulisi myös itse kyetä vastaanottamaan näitä asioita, jotta vanhuksat ylipääntään rohkenisivat avautua heille. (Konkare & Lintula 2004, 46–47.)

Jumalanpalveluksia ja hartauksia ei haastateltujen mukaan juurikaan järjestetä laitoksessa. Suurin osa haastatelluista toivoi lisää tällaista toimintaa. Vaikka oma hengellisyys koettiin jollain tapaa yksityiseksi asiaksi ja myös itsenäisesti toteutettavaksi, koettiin uskon harjoittaminen tärkeäksi myös ryhmässä. Vastausten perusteella syynä tähän oli se, että saisi itse olla osa jotain suurempaa. Toinen tärkeä syy oli myös se, että haluttiin osallistua johonkin Pyhään. Kirkon työntekijän, etenkin pappien pitämiä toimituksia pidettiin arvossa ja tällaisiin toimituksiin osallistumista pidettiin mieluisina. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että kirkolliset toimitukset olisi hyvä tuoda laitokseen, sillä itse on vaikea osallistua esimerkiksi kirkossa järjestettävään jumalanpalvelukseen, puutteellisen kunnan vuoksi. Kotikaupungin kirkkoa pidettiin vaikeakulkuisena esimerkiksi portaiden vuoksi, eikä kirkossa käymistä siksi pidetty kovin hyvänä vaihtoehtona hengellisyyden harjoittamiseen.

Joskus minun tyttäret hakevat minua kirkkoon. Mutta se on niin vaikeaa ja raskasta mennä sinne... Kirkon piha on niin vaikeakulkuinen. Sitä pitää pystyä selviytymään jos sinne haluaa lähteä. (Haastattelu 4.)

#### 6.4.3 Ikääntyvien toiveet seurakunnalle

Kolme haastateltavista toivoi voimakasta lisäystä hengellisten aktiviteettien tarjontaan. Ja loput kaksi haastateltavaa eivät nähneet hengellisten aktiviteettien lisäystä ainakaan pahana asiana. Vaikka kaikki haastateltavat eivät kuuluneetkaan kirkkoon, he eivät pitäneet pahana kirkon tarjoamien hengellisten aktiviteettien lisäämistä. Kaikki haastateltavat nimittäin pitivät muun muassa Raamattua omana Pyhänä kirjanaan, joten kristinuskoa ei pidetty kovin kaukaisena muotona omasta hengellisyydestä. Syynä hengellisyyden lisäämisen toivomuksiin pidettiin sitä, että uskonto on itselle niin tärkeä asia. Myös jo tähänastiset keskustelut esimerkiksi papin kanssa nähtiin positiivisessa valossa. Eräs haastateltava kertoi, että hänen luonaan käy usein pastori lukemassa hänelle hengellistä kirjallisuutta, josta he sitten keskustelevat. Hän koki tämän erittäin mieluiseksi.

Ei hän Raamattua lue, mutta meillä on semmosia omia hengellisiä kirjoja, joista hän on aina kappaleen lukenut. Ja se on kauheen ihanaa. -- No silloin kun hän käy, niin voi jutella intiimejäkin asioita. (Haastattelu 5.)

Myös yhteisen hengellisen toiminnan lisäämistä toivottiin. Yksi haastateltavista kertoi, että hän toivoisi esimerkiksi yhteisiä hartauksia tai keskustelua Raamatusta. Eräs haastateltavista totesi, ettei oman uskonnon sanomaa tällä hetkellä kuule tarpeeksi laitoksessa. Toisaalta myös yhteistä toimintaa toivottiin ehkä myös siksi, että osa haastateltavista koki etteivät he voi toivoa toimintaa tai keskustelua vain itselleen. Osa haastatelluista totesi, ettei heillä tällä hetkellä ole syvää kontaktia seurakuntaan, sillä he eivät itse pääse käymään seurakunnan tapahtumissa, eikä seurakunnasta liioin tule työntekijöitä heidän luokseen. Useammalla vanhuksella oli kokemus siitä, että kun ei enää itse pysty olemaan aktiivinen seurakuntalainen, on seurakunta unohtanut heidät. Haastateltavat kokivat erittäin harmillisena sen, etteivät he enää pysty osallistumaan seurakunnan toimintoihin, joita aiemmin ja vielä edelleen pitivät tärkeinä. Osa vanhuksista koki myös, että seurakunnan työntekijät ovat niin nuoria ja heille tuntemattomia ettei heitä ole helppoa lähestyä.

Ne ovat kaikki niin nuoria ja uusia. Niitä ei oikein tunne. (Haastattelu 5.)

Työntekijät ovat vaihtuneet useasti sen jälkeen kun haastateltavat ovat viimeksi olleet aktiivisia seurakunnan tapahtumissa kävijöitä. Kontaktia kuitenkin kaivattiin. Vanhukset toivottaisivat seurakunnan työntekijät mielellään tervetulleiksi laitokseen esittäytymään.

## 7 MUUTA TUTKIMUKSEN TUOTTAMA TIE TOA

### 7.1 Elämän tarkoituksettomuus ja kokemukset vaikutusmahdollisuuksista

Vanhuuteen liittyvä keskeinen mielenterveysongelma on masennus. Arvioiden mukaan 5 prosenttia suomalaisista eläkeläisistä sairastaa masennusta ja jopa 20 prosenttia kärsii lievemmistä mielialaoireista. (Raitanen ym. 2004, 219.) Toisaalta masennus voidaan nähdä myös elämää eteenpäin vievänä voimana. Luopuminen ja depressio liittyvät vanhuudessa menetettyihin elämävaiheisiin, ihmisiin ja omaan toimintakykyyn. Kipeilläkin mielentiloilla on tarkoitus, ne ovat osa vanhuksen pyrkimystä sisäiseen muutokseen.

Nämä mielentilat ovat välivaihe matkalla kohti helpotusta ja eheytymistä. Joskus depressio voi tukea vanhusta elämänsä merkityksen löytämisessä esimerkiksi jo menneiden asioiden muistelun avulla. (Öberg, Pohjolainen, Ruoppila 1994, 185–187.)

Tekemissäni haastatteluissa kävi ilmi myös todella rankkoja syitä sille, miksi osa haastatelluista ei kokenut enää tarvitsevansa mitään. Eräs lähtökohtani tutkimuksen toteuttamisessa olivat juuri omat havaintoni siitä, kuinka jotkut vanhukset kokivat elämänsä tyhjiksi. Haastatteluissa sanottiin muun muassa, että elämä on tässä vaiheessa enää kitumista ja kuoleman odottelua. Yhden haastatellun kokemus oli myös se, että hänen elämällään ei ole enää tarkoitusta: hän ei ole tuottava yksilö, kukaan ei hyödy hänen olemassaolostaan, joten hän on turha. Haastatelluista kaksi sanoivat myös, että elämä on ollut erilaista ennen laitokseen tuloa. Laitoksessa ei ole enää mahdollisuutta elää niin kuin haluaisi, joten turtuu, eikä oikeastaan halua enää mitään. Selvää alakuloisuutta oli havaittavissa muutaman haastatellun kohdalla. Yleisesti ottaen kaikkien vanhusten kohdalla oli nähtävissä jonkin asteisia merkkejä laitostumisesta, joka myös saattaa aiheuttaa kokemuksen omasta kyvyttömyydestä. Elämäntarkoitukselliseksi kokeminen liittyy niin fyysiseen-, psyykkiseen- kuin sosiaaliseenkin toimintakykyyn. Elämän tarkoitukselliseksi kokeminen on yhteydessä vähäiseen yksinäisyyden ja masennuksen tunteeseen, tyytyväisyyteen sekä hyvän terveyden tunteeseen. (Nurmi ym. 2006, 244.)

Vanhukset kokivat, ettei heillä ole juurikaan vaikuttamismahdollisuuksia omien tarpeidensa tyydyttämiseksi. Usealla tutkimukseen osallistuneella oli sellainen tunne, että vanhus ei ole arvokas, eikä hänelle siksi tarvitse järjestää aktiviteetteja. Haastateltavat näkivät myös itsensä kyvyttöminä toimimaan, vaikka heillä olisikin aktiviteetteja joihin osallistua. Haastatteluissa kävi ilmi myös se, että vanhukset kokivat, etteivät voi pyytää apua askareisiin, joita he mielellään muuten tekisivät. Eräs haastatelluista sanoi, että kun ei itse enää pärjää on parempi jättää tekemättä ne asiat joihin tarvitsisi apua. Se kuormittaisi vain muita. Suuri rajoittaja omien mieliharrastusten, kuten käsitöiden harjoittamisessa, oli monelle vanhukselle esimerkiksi heikentynyt näkö tai motoriikka. Vanhoja harrastuksia ei enää pysty harjoittamaan, eikä uusia ole tullut tilalle. Kokemus oli, että itse ei pysty enää juurikaan vaikuttamaan oman elämän mielekkääksi tekemiseen, koska omat taidot mielekkäiden asioiden tekemiseen ovat kadonneet. Joidenkin haastateltavien mielestä muut ihmiset voisivat vaikuttaa elämän mielekkyyteen esimerkiksi pitämällä heille seuraa, mutta sellaisia ihmisiä ei tahdo aina löytyä. Hoitajien ja omaisten seuran-

pito on epäsäännöllistä ja kiinni siitä, miten heillä on aikaa. Asukkaista ei puolestaan löytynyt kaikille haastateltaville juttuseuraa.

## 7.2 Hoitajien kiire

Yhtenä syynä sille, miksi vanhuksille ei voisi järjestää ohjelmaa tai virikkeitä, haastateltavat nimesivät hoitajien kiireen. Vanhukset kokivat, että hoitohenkilökuntaa on liian vähän. Useat vastanneet mainitsivat, että hoitajat ovat ylityöllistettyjä, eikä heitä voi kuormittaa lisää. Hoitoa pidettiin kuitenkin hyvänä. Haastatellut olivat sitä mieltä, että hoitajien vähyys näkyy siinä, että mitään säännöllistä ei-hoidollista toimintaa hoitajat eivät ehdi järjestämään. Hoitajien kiirettä harmiteltiin, sillä haastatelluista suurin osa koki helpommaksi juttelun hoitajalle kuin muille asukkaille. Tämä johtui siitä, että hoitajat tuntuvat tutuilta, sillä heidän kanssaan ollaan tekemisissä päivittäin. Joillakin haastatelluilla kävi myös vierailijoita erilaisista ystäväpalveluista. Sen haastateltavat kokivat hyväksi tavaksi olla yhteydessä toiseen ihmiseen ja jakaa asioita. Hoitajien tulee huolehtia asukkaan hyvinvoinnista. Yksi osa sitä on myös psyykinen hyvinvointi. Osa haastateltavista koki, että hoitajilla ei ole aikaa, eikä heidän kuulu toimia viihdyttäjinä tai terapeutteina. Vanhukset kokivat, että he saavat olla kiitollisia siitä, että heidän perustarpeistaan huolehditaan. Koska hoitajien koettiin toimivan jo nyt inhimillisen suorituskyvyn ääri rajoilla, eivät vanhukset halua viedä heidän aikaansa kertomalla esimerkiksi omasta alakuloisuudesta. Osa haastateltavista totesi, että laitoksessa pitäisi olla joku muu henkilö sellaisia asioita varten.

Monissa kunnissa toteutettavat terveydenhuollon lomautukset ovat omiaan kiristämään entisestään vanhusten laitoshuollon tehokkuusvaatimuksia ja se on valitettavaa, koska tällä on todennäköisesti vaikutusta myös vanhusten kokemukseen tarpeidensa täyttymisestä. Sosiaali- ja terveystieteiden työntekijöiltä on kautta historian vaadittu aina tehokkuutta ja usein henkilökuntaa on liian vähän. Vanhusten asema palvelujärjestelmään nähden on ollut heikko. Vanhusten mielipiteitä ja tarpeita on kuitenkin alettu pitää tärkeinä asioina viime aikojen julkisissa keskusteluissa. Palvelujärjestelmää tulisikin kehittää asiakaslähtöisempään suuntaan. Tämä tarkoittaisi sitä, että vanhusten palvelut suunniteltaisiin

enemmän jokaisen yksilölliset tarpeet huomioiden ja siinä huomioitaisiin paremmin myös vanhusten muuttuva elämäntilanne. (Konkare & Lintula 2004, 31.)

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Haastatteluaineiston analysoituani voin todeta, että tutkimukseni onnistui vastamaan tutkimusongelmaan hyvin. Esille tuli vanhusten näkemys heidän tarpeistaan ja siitä, kuinka he kokivat tarpeidensa tyydyttävän tällä hetkellä. Mieluisinta tutkimuksen tuottamassa tiedossa on se, että se pohjaa vanhusten todellisiin ja omiin tunteisiin ja näemyksiin, jolloin heidän oma äänensä todella pääsee kuuluviin tämän työn kautta. Vanhusten oma ääni tulee parhaiten esille sitaateista, joita tutkimustuloksissa esitetään. Työn tarkoituksena oli selvittää, mikä on vanhusten kokemus omista tarpeistaan ja mitä toiveita vanhuksilla on tarpeidensa suhteen. Käytännössä vanhusten tarpeisiin vastaamisesta vaikuttavat työntekijät ja osaltaan myös taloudelliset seikat.

Mielestäni päätutkimustulokset vastaavat hyvin tutkimuskysymyksiin. Tarkoituksena oli selvittää mitä sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita vanhuksilla on ja miten he kokevat tarpeidensa tyydyttyvän. Sain vastauksen tutkimuskysymyksiini jo siinä vaiheessa kun kävi ilmi, että vanhuksilla on tarpeita. Nämä tarpeet jakautuivat eri luokkiin ja myös tarpeiden tyydyttymiseen vaikuttavista tekijöistä puhuttiin. Täydellistä kartoitusta kaikista vanhusten tarpeista ei tällä tutkimuksella välttämättä saatu. Tutkimuksen otos oli pieni ja se sisälsi vain tietynlaiset vanhukset. Haastatteluteemat olivat myös ennalta määritetyt ja joku asian kannalta olennainen teema on saattanut jäädä puuttumaan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vanhuksilla on sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita, joista kaikki tarpeet eivät tällä hetkellä tyydyty. Vanhukset kokivat osittain myös tarpeidensa täytyvän. Tarpeet tyydyttyivät parhaiten hengellisen elämän alueella. Tästä esimerkkinä voin mainita esimerkiksi hengellisen elämän toteuttamisen. Vanhukset kokivat, että hengelliset tarpeet tyydyttyvät ainakin osittain oman toiminnan kautta. He toivoivat kuitenkin enemmän Porvoon seurakuntayhtymän järjestämää yhteistä toimintaa kuten hartauksia. Myös syvempää kontaktia seurakunnan työntekijöihin toivottiin.

Vanhukset toivat esiin myös sosiaalisia tarpeitaan. He kokivat yksinäisyyttä, seuran- ja tekemisen puutetta. Vuorovaikutusta ja toimintaa kaivattiin. Arki koettiin pitkävetoiseksi ja vanhukset kokivat, että se painottuu vain olemiseen aktiivisen toiminnan sijaan. Toimintaan kaivattiin säännöllisyyttä. Hengellisiä aktiviteetteja kaivattiin lisää ja niissäkin toivottiin myös yhteisöllistä osallistumista sekä seurakunnan aktiivisempaa roolia. Tutkimukseni osoitti, että vanhuksilla on elämässään osa-alueita, joihin he ovat tyytymättömiä. Tutkimus osoitti myös sen, että virikkeellistä toimintaa ja etenkin vuorovaikutusta haluttaisiin lisää. Tutkimukseni perusteella laitoksessa asuvien vanhusten huomioimisessa on etenkin psykososiaalisuuden osalta kehitettävää. Elämä on keskittynyt enemmän fyysisten tarpeiden tyydyttämiseen. Vanhukset kaipasivat myös mielen virikkeitä. Pelkkä fyysinen olemassaolo ei tuntunut riittävältä syytä elää. Kuten jo aiemmin tuon esiin, tutkimukseni tuloksiin on voinut vaikuttaa se, kuinka vanhukset ovat kysymykseni ymmärtäneet. Myös virhetulkintojen mahdollisuus aineistoa analysoitaessa on tällaisessa tutkimuksessa mahdollinen. Tutkimuksen otos on kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillinen, mutta silti melko pieni. Tutkimustuloksia ei voi yleistää koskemaan edes kaikkia laitoksen eri osastoilla asuvia vanhuksia, sillä tutkimuksen kohderyhmä oli tarkkaan määritelty. Varmuudella voin todeta, että tutkimukseeni osallistuneet henkilöt ovat saaneet sanoa mielipiteensä ja toivottavasti tuntevat, että heitä on kuunneltu.

Haastatteluissa selvisi sekin, mitkä tekijät vanhusten mielestä vaikuttivat heidän tarpeidensa täyttymiseen. Tarpeiden täyttymistä edistävinä tekijöinä pidettiin muun muassa erilaisten yhdistysten kautta tulevia keskustelukumppaneita. Myös sairaalapastorin vierailut vastasivat vanhusten keskustelun ja vuorovaikutuksen tarpeisiin sekä hengellisyden toteuttamisen tarpeisiin. Omaiset ja hoitajat täydensivät myös läheisyyden ja kommunikoinnin tarvetta. Hoitajia pidettiin kuitenkin ylityöllistettyinä, minkä vuoksi vanhukset kokivat, ettei heille voi sysätä vastuuta vanhusten viihdyttämisestä. Haastattelijan välillä oli kuitenkin eroja siinä, kuinka paljon he kokivat tarvitsevansa muiden ihmisten seuraa. Osalla oli jo omaisten puolesta runsaasti vuorovaikutuksen mahdollisuuksia, kun taas toisilla haastatelluilla sosiaaliset kontaktit vaihtelivat ja olivat epä säännöllisiä.

Haastatteluissa tuli esille paljon tietoa vanhusten arkielämästä laitoksessa. Tämä ei suoranaisesti ollut tutkimukseni kohteena ollut asia, mutta tietysti sosiaaliset ja hengelliset tarpeet selviävät vanhusten arjenkuvauksista. Kaiken kaikkiaan tutkimusmateriaalista jäi

sellainen kuva, että vanhusten arki laitoksessa on melko yksitoikkoista ja virikkeellinen tarjonta on myös yksipuolista. Arki rakentuu heräämisestä, aamupesusta, ruokailuista ja iltatoimista. Osa haastateltavista kertoi, että heidän päivissään ei usein muuta tapahdu. Joillakin haastatelluilla kävi tosin usein vieraita, myös lehtien luku ja television katselu tai kuuntelu oli osalla asukkaita mukana arjen aikatauluissa. Erityiset toiminnot, kuten retket, järjestetään haastateltavien mukaan epäsäännöllisin väliajoin ja niitä on liian vähän. Päivälle ei riitä tekemistä tasaisesti, eikä sosiaalisia kontakteja ole suuremmin ruoka-aikojen ulkopuolella, jolloin suurin osa asukkaista on kokoontunut päiväsalin syömään.

Suurin osa haastatteluun osallistuneista vanhuksista olisi kaivannut elämäänsä lisää sisältöä. Tein haastattelut laitoksessa, jossa henkilökunta koostuu pääasiassa terveydenhuollon henkilökunnasta. Selvästi vanhuksilla on myös tarpeita, joiden huomioiminen vaatisi toisenlaista osaamista. Tein haastattelut laitoksessa, jossa ei ole talon sisällä käytettävissä sosiaalityöntekijää, psykologia tai vaikkapa toimintaterapeutteja. Näiden alojen ammattilaisia kuitenkin tarvittaisiin, sillä vanhusten tarpeet ja ongelmat ovat usein muuta kuin fyysisiä. Käytännössä resursseja jokapäiväiselle viriketoiminnalle ei ole, sillä sitä ei pelkästään hoitajien voimin ehditä järjestämään. Tästä huolimatta vanhukset kaipaisivat jotakin tekemistä ruokailujen väliin, esimerkiksi askartelua, pelaamista ja jutte-  
lua. He tarvitsevat kuitenkin sysäyksen ja välineitä tällaisen toiminnan aloittamiseen. Jos valtakunnallisella tasolla määriteltäisiin, että vanhusten laitoshoidon yksiköissä tulee olla myös sosiaalialan henkilökuntaa, vanhusten hoitoa saataisiin varmasti kehitettyä enemmän jokaisen yksilölliset tarpeet huomioivaksi. Silloin hoitajat saisivat myös rauhassa keskittyä hoitotyöhön eikä heidän tarvitsisi ainakaan tuntea syyllisyyttä siitä, että heillä ei aina ole aikaa kaikkien vanhusten toiminnallisten, hengellisten ja sosiaalisten tarpeiden huomioimiseen. Yhteiskunnassamme olisi varmasti paremminvoivia vanhuk-  
sia, mikäli heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa pystyttäisiin kohdentamaan enemmän resursseja.

Porvoon kaupunki on päättänyt lomauttaa koko henkilöstönsä vuoden 2009 loppuun mennessä. (Porvoon kaupungin i.a.) Tämä vaikeuttaa varmasti myös vanhusten asemaa entisestään. Loppu vuonna ei todennäköisesti ole aikaa keskittyä kuin hygienian ja vanhusten perustarpeiden tyydyttämiseen, sillä henkilökunta vaje vaikuttaa aina jollain tasolla työpaikkojen toimintaan. Koska olen tehnyt tutkimukseen osallistuneessa laitok-



sessä myös sijaisuuksia tutkimustyöni aikana, olen pitänyt työpäivistä havaintopäiväkirjaa. Eräs havaintopäiväkirja merkintä (21.8.2009) sisältää kahvihuonekeskusteluissa tehtyjä pohdintoja työn uudelleen organisoinnista ja tehtävien karsimisesta lomautusten aikana. Ei ole mahdollista suorittaa samaa työmäärää vähemmällä henkilömäärällä, mikäli halutaan, että töissä oleva henkilökunta jaksaa tehdä työtään sairastumatta. Henkilökunnan määrä osastolla on mitoitettu niin tarkkaan, että jo yhden ihmisen puuttuminen työvuorosta vaikuttaa koko osaston toimintaan. Tämä merkintä osoittaa, että lomautuksilla tulee olemaan vaikutusta laitoksen toimintaan. Näin ollen hoitohenkilökuntaa ei voi kuormittaa lisää sysäämällä heille kaikki vastuu viriketoiminnan järjestämisestä.

Lomautukset ovat omiaan kiristämään entisestään vanhusten laitoshuollon tehokkuusvaatimuksia ja valitettavasti, sillä on vaikutusta myös vanhusten kokemukseen tarpeidensa täyttymisestä. Sosiaali- ja terveysalan työntekijöiltä on kautta historian vaadittu aina tehokkuutta ja usein henkilökuntaa on liian vähän. Vanhusten asema palvelujärjestelmään nähden on ollut heikko. Vanhusten mielipiteitä ja tarpeita on kuitenkin alettu pitää tärkeinä asioina viime aikojen julkisissa keskusteluissa. Palvelujärjestelmää tulisi kehittää asiakaslähtöisempään suuntaan. Tämä tarkoittaisi sitä, että vanhusten palvelut suunniteltaisiin enemmän jokaisen yksilölliset tarpeet huomioiden ja siinä huomioitaisiin paremmin myös vanhusten muuttuva elämäntilanne. (Konkare & Lintula 2004, 31.) Tällainen yksilöllinen huomioiminen vaatii kuitenkin resursseja ja asennoitumista kyseiseen toimintatapaan.

Rehellisesti miettien Porvoossakin olisi käyttöä erilaisille sosiaalialan ammattilaisille myös laitospäristöissä. Vanhukset tarvitsisivat hoidon ohella myös muunlaista huolenpitoa ja aktivointia. Oma kokemukseni on, että hoitajat tekevät parhaansa, jotta vanhuksilla olisi hyvä olla, mutta valitettavasti hekään eivät ehdi joka paikkaan yhtä aikaa. Tutkimukseni mukaan on selvää, että vanhusten viriketoimintaa tulisi organisoida myös laitoksen ulkopuolelta. Tarvitaan siis ulkopuolisia yhteistyötahoja ja vapaaehtoistyötä, jos vanhuksille halutaan tarjota muutakin kuin perushoivaa. Tutkimusaineistosta käy selkeästi ilmi tarve yhteistyötahojen etsimiselle, jotta vanhusten viriketoimintaa saataisiin lisättyä.

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut ikäihmisten palveluja koskevan laatusuituksen. Valtakunnallisen laatusuituksen tavoitteena on saada kuntia parantamaan ja kehittä-

mään vanhusten palveluita parempaan suuntaan. Suosituksessa ohjataan muun muassa kuntia laatimaan vanhuspoliittinen strategia, johon listattaisiin vanhustyön eteen tehtävät toimenpiteet, joilla vanhustyötä pyritään kehittämään. (Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.) Yritin löytää Porvoon kaupungin Internet-sivuilta Porvoon vanhuspoliittista ohjelmaa. En onnistunut löytämään sitä. Porvoossa ilmestynvä Uusimaa-lehti tosin uutisoi (31.10.09), että päivitetty ikääntymispoliittinen ohjelma on ilmestymässä. Lehtiartikkelin mukaan kotihoitoa pidetään ensisijaisena vanhusten hoitomuotona ja pitkäaikaishoitopaikkoja laitoksissa pyritään vähentämään. Artikkelissa mainitaan myös, että yhteistyötä eri toimialojen, järjestöjen ja vapaaehtoistyötä tekevien tahojen kanssa pyritään parantamaan. (Uusimaa 31.10.09, 4.) Tämä kuulostaa erittäin hyvältä ottaen huomioon sen, mitä olen omassa tutkimuksessanikin nostanut esiin. Yhteistyötahot ovat varmasti paras tapa vanhusten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämiseen. Myös kotona asuminen tai kodinomaisen (palveluasunnoissa) asumisen tukeminen on mielestäni varteen otettava tavoite. Se edistää varmasti vanhusten viihtymistä elinympäristössään ja ehkäisee hyväkuntoisimpien vanhusten joutumista ennen aikaisesti laitoshoitoon.

Tutkimukseni alkaessa talouden taantumaa ei ollut vielä nähtävissä. Aloitin siis työni sellaisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa ajattelin olevan paremmat resurssit vanhusten huomioimiseen psyko-fyysis-sosiaalisina kokonaisuuksina. Tutkimukseni edetessä tilanne kuitenkin muuttui ja irtisanomiset ja lomautukset yleistyivät niin valtakunnallisella kuin paikallisellakin tasolla. Tämän seurauksena olen tutkimustuloksia pohtiessani päätenyt siihen, että vapaaehtoistyöllä ja yhteistyötahoilla esimerkiksi seurakunnalla on suuri mahdollisuus vaikuttaa vanhusten elämään positiivisesti ja järjestää heille sellaisia aktiviteettejä, joita kaupunki ei pysty vanhuksille takaamaan. Toiminta voi kaikenlisäksi olla ilmaista, sillä sen voisi ajatella perustuvan vapaaehtoisuuteen. Työni tarkoitus on ollut tuoda esille mahdolliset ongelmakohdat, jotka vaikuttavat vanhusten elämänlaatuun. Tarkoitus on siis ollut selvittää, mitä pitäisi lähteä korjaamaan.

Jatkotutkimuksina voitaisiin kartoittaa esimerkiksi, mitä Porvoon alueella olevia yhteistyötahoja vanhusten hoitoa tarjoaville laitoksille voidaan löytää. Nämä yhteistyötahot voisivat omalta osaltaan olla kehittämässä ja toteuttamassa viriketoimintaa vanhuksille. etenkin seurakunnan roolia vanhusten laitoshoidossa voitaisiin lähteä kartoittamaan ja kehittämään. Opinnäytetyötäni vastaava tutkimus voitaisiin ehkä toteuttaa myös laajemmin kvantitatiivisin menetelmin hieman muunnelleen ja yksinkertaistaen kysymyk-

siä. Vanhusten palveluntarpeita ja toiveita voitaisiin kartoittaa hyväkuntoisimpien vanhusten osalta vaikkapa strukturoiduilla lomakkeilla tai puolistrukturoituina kyselyinä. Mielestäni tutkimukseni antaa tutkimukseen osallistuneelle laitokselle tietoa siitä, minkälaista toimintaa he voisivat lähteä vanhuksille kehittämään ja mitkä asiat mahdollisesti parantaisivat vanhusten elämänlaatua. Yhteistyötahojen kartoitus on mielestäni keskeisin jatko tutkimuksen aihe.

Tutkimuksen tuloksista saattaa jäädä negatiivinen kuva vanhustenhoidosta ja vanhusten elämästä. Haluan korostaa, että vanhukset toivat esiin myös asioita, jotka tuottivat heille iloa ja jotka he kokivat mielekkäinä ja tärkeinä. Tutkimuksessani kävi ilmi vanhukset olivat erittäin tyytyväisiä saamaansa apuun ja mahdollisuuteen elää turvaa tuottavassa ympäristössä. Hoito koettiin erinomaiseksi. Kaikki vanhukset arvostivat ja olivat kiitollisia laitospaikastaan, sillä he arvostivat saamaansa apua. Aukkaat mainitsivat myös, että hoitajat ovat mukavia ja heidän kanssaan on mukavaa jutella. Vanhukset olivat kiitollisia omista huoneistaan ja mahdollisuuksistaan pitää yhteyttä ulkomaailmaan esimerkiksi puhelimella tai kirjeitse. Laitoksen ruokaa ja hoitoa pidettiin hyvinä. Vaikka haastateltavat kaipasivat omia kotejaan, he arvostivat myös sitä, että heistä ja heidän elinympäristöstään pidetään huolta. Kehityskohdat vanhusten tarpeiden huomioimisessa löytyivät sosiaaliselta, hengelliseltä ja toiminnalliselta alueelta. Toivon, että työlläni tulisi olemaan positiivista vaikutusta niin vanhusten elämään kuin yhteistyön syntymiseen eri organisaatioiden välillä. Se vaatii kuitenkin työntekijöiltä halua ja asennetta työn kehittämiseen ja johtajia, jotka haluavat kehittää organisaatioitaan asiakaslähtöisempään suuntaan. Kiitän kaikkia, jotka ovat minua tutkimuksessani auttaneet.

## LÄHTEET

- Aalto, Kirsti & Gothoni, Raili 2009. Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Alkula, Tapani, Pönttinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: Wsoy.
- Dunderfelt, Tony; Laakso, Juhani; Niemi, Pekka; Peltola, Ritva & Vidjeskog, Jan 2003. Yksilöllinen ihminen. Psykologia 5. Porvoo: Wsoy.
- Era, Pertti 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Jyväskylä: Likes.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina 2003. Gerontologia. Tampere: Duodecim.
- Jahren-Kristoffersen, Nina; Nortvedt, Finn & Skaug, Eli-Anne. 2006 Hoitotyön perusteet. Helsinki: Edita.
- Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet aineksia ikääntymisen arjen tutkimukseen. Teoksessa Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo. Vanhuus ja sosiaalityö. Avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: Ps-kustannus, 195-218.
- Kauhanen-Simanainen 2009. Valmentaudu vanhuuteen- viisaasti. Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. Helsinki: CIM kustannus.
- Kirkon vanhustyön strategia 2015. Kirkkohallitus, sarja C 2005:5.
- Konkare, Harri & Lintula, Hanna 2004. Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi.
- Koskinen, Simo 2003. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina 2003. Gerontologia. Tampere: Duodecim, 351–360.
- Koskinen, Simo 2007. Gerontologisen sosiaalityön muotoutuminen: kansainvälisiä ja kansallisia kehityslinjoja. Teoksessa Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo. Vanhuus ja sosiaalityö. Avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: Ps-kustannus, 19-32.
- Koskela, Helky 2004. ”Rikosajatuksia” vanhusten laitoshuollosta. Teoksessa Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: Ps-kustannus, 289–306.
- Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn lectura Ab.

- Liikanen, Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: Ps-kustannus, 69–94.
- Lyytinen, Paula; Korhonen, Mikko & Lyytinen, Heikki 1998. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: Wsoy.
- Mäkisalo-Ropponen, Merja 2007. Tarinat työn tukena. Helsinki: Tammi.
- Noppari, Eija & Tanttinen Marja-Terttu 2004. Diakonia-ammattikorkeakoulun raportteja. Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus. Helsinki: Multiprint Oy.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: Wsoy.
- Palomäki, Sirkka-Liisa & Toikko, Timo 2007. Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhustyössä. Teoksessa Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: Ps-kustannus, 271–288.
- Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: Wsoy.
- Porvoon kaupunki. Lomautukset 2009. Viitattu 10.8.2009.  
<http://www.porvoo.fi/index.php?mid=2547>
- Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen ohjelma 2007. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Rantala, Ritva 2006. Tutkimus yksityisissä palvelukeskuksissa ja palvelutaloissa asuvien vanhusten hengellisistä tarpeista. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu Järvenpää.
- Raitanen, Tarjaliisa; Hänninen, Tuomo; Pajunen, Hannu & Suutama, Timo 2004. Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: Wsoy.
- Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki 2001. Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino.
- Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: Ps-kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö ja suomen kuntaliitto 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Helsinki. Viitattu 12.10.2009. [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1063089#fi](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1063089#fi).
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Palvelkaa Herraa iloiten. Jumalanpalveluksen opas. Ehtoollinen. Viitattu 12.10.2009.  
<http://www.evl.fi/kkh/to/kjmk/opas2/asia5.html>.

- Syvänen, Sirpa 2004. Vanhuksen ääni kuului- kokemuksia vanhainkodin kehittämishankkeesta. Teoksessa Konkare, Harri & Lintula, Hanna 2004. Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi, 57–72.
- Teinonen, Timo 2007. Terveys ja usko. Jyväskylä: Kirjapaja.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Uusimaa 2009. Ikääntymispoliittinen ohjelma suosittaa: Kotihoito jatkossakin Porvoon ikäihmisten tärkein palvelumuoto. Uusimaa 31.10., 4.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Voutilainen, Päivi & Tiikkainen, Pirjo 2008. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: Wsoy.
- Ylinen, Satu & Rissanen, Sari 2007. Tiedonmuodostus gerontologisessa sosiaalityössä. Teoksessa Seppänen, Marjaana; Karisto, Antti & Kröger, Teppo 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: Ps-kustannus, 33–52.
- Yura, Helen & Walsh, Mary 1990. Inhimilliset tarpeet ja hoitotyö 1. Juva: Wsoy.
- Öberg, Peter; Pohjolainen, Pertti & Ruoppila, Isto 1994. Experiencing ageing. Kokemuksellinen vanhuus. Att uppleva åldrandet. Helsinki: Universitetstryckeriet.

Painamattomat lähteet:

Nieminen, Virpi 2009. Havaintopäiväkirja merkintä 21.8.2009.

## LIITE 1. Tiedote haastateltavien vanhusten omaisille

TIEDOTE

10.11.2008

Hei,

Olen Järvenpään Diakonia-ammattikorkeakoulun Sosionomi (AMK) + diakoni opiskelija Virpi Nieminen ja suoritan opinnäytetyöhöni liittyviä vanhusten haastatteluja XXXXX marras-joulukuussa 2008. Haastattelut ovat osa opinnäytetyötäni ja niiden avulla on tarkoitus kartoittaa XXXXX vanhusten sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita Porvoossa. Työn tarkoituksena on selvittää, mitä asioita kuuluu laadukkaaseen vanhuuteen vanhuksen näkökulmasta. Haastattelut äänitetään ja äänitteet ovat vain tutkijan (minun) käyttöön. Haastatteluilla vanhuksilla on ehdoton anonymiteetti joten opinnäytetyössä ei tuoda esiin mitään sellaisia seikkoja, joiden perusteella haastateltavat vanukset voitaisiin tunnistaa. Vanhuksilta pyydetään lupa haastatteluja varten.

Jos sinulla on kysyttävää liittyen opinnäytetyöhöni, ota rohkeasti yhteyttä!

T. Virpi Nieminen

p. XXXXXX

virpi.nieminen@student.diak.fi

MEDDELANDE

10.11.2008

Hej,

Jag är en socionom (YH) + diakon studerande Virpi Nieminen från Träskända Diakonia-ammattikorkeakoulu DIAK. Jag intervjuar åldringar i XXXXX i december 2008. Intervjuar är en del av min dissertation. Med av dem undersöker jag XXXXX invånares sociala och andliga behov. Dissertationens betydelse är att ta reda på hurdana saker ingår till en högklassig ålderdom från en åldrings aspekt. Intervjuar ska vara bandat och bandet är bara för användningen av studerande som gör dissertationen. De intervjuade åldringarna ska ha absolut anonymiteten. I dissertationen tas inte någonting sådant fram, som skulle kunna leda till igenkänning av en intervjuad åldring. Åldringarna begärdas tillåtelse att bli intervjuade.

Om du vill fråga nånting ta kontakt till mig!  
(Gärna med e-post.)

Intervjuares kontakt information:

Virpi Nieminen

tel. XXXXXX

e-post: virpi.nieminen@student.diak.fi

## LIITE 2. Haastatteluanomus vanhuksille

### Haastatteluanomus

Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaalialan (sosionomi AMK + diakoni) opiskelija Virpi Nieminen tekee opinnäytetyötä, jossa kartoitetaan XXXXX asuvien vanhuksien sosiaalisia ja hengellisiä tarpeita. Työn tarkoituksena on selvittää, mitä asioita kuuluu laadukkaaseen vanhuuteen vanhuksen näkökulmasta. Haastattelut äänitetään ja äänitteet ovat vain tutkimusta tekevän opiskelijan käyttöön. Haastatelluilla vanhuksilla on ehdoton anonymiteetti joten opinnäytetyössä ei tuoda esiin mitään sellaisia seikkoja, joiden perusteella haastateltavat vanhukset voitaisiin tunnistaa.

#### Haastattelijan yhteystiedot:

Virpi Nieminen  
p. XXXXXX  
virpi.nieminen@student.diak.fi  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Järvenpää

Tällä lomakkeella annan luvan haastatella itseäni opinnäytetyötä varten.

---

Paikka/ Päivämäärä

Haastateltavan allekirjoitus

#### En intervju ansökning

En socionom (YH) + diakon studerande Virpi Nieminen från Diakonia-ammattikorkeakoulu DIAK gör en dissertation som undersöker åldringars sociala och andliga behov. Dissertationens betydelse är att ta reda på hurdana saker ingår till en högklassig ålderdom från en åldrings aspekt. Intervjuerna ska vara bandat och bandet är bara för användningen av studerande som gör dissertationen. De intervjuade åldringarna ska ha absolut anonymiteten. I dissertationen tas inte någonting sådant fram, som skulle kunna leda till igenkänning av en intervjuad åldring.

#### Intervjuares kontakt information:

Virpi Nieminen  
tel. XXXXX  
e-post: virpi.nieminen@student.diak.fi  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Järvenpää

Med den här blanketten ger jag tillåtelse att intervju mig för dissertationen.

---

Platsen/Datum

Underteckningen



## LIITE 3. Haastatteluja varten laaditut kysymykset

## HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ

## Henkilön lähtökohdat:

1. Kertoisitko vähän itsestäsi. Millaisia asioita olet tykännyt tehdä nuorempana?
  - Berätta lite om dig själv. Vilka saker har ni tyckt om att göra som yngre?
2. Millaisia harrastuksia sinulla on ollut? Oletko ollut ahkera harrastamaan?
  - Hurdana hobbyer har ni haft? Hur aktivt har ni sysslat med hobbyn?
3. Mistä olet kiinnostunut? Lukemisesta? käsitöistä?
  - Vad är ni intresserad av? Att läsa? Hand arbete? Något annat?

---

Sosiaalinen verkosto:

4. Onko sinulla ystäviä tai sukulaisia, joille soittelet tai lähettelet kirjeitä?
  - Har ni vänner eller släktingar som ni ringer till eller skickar brev till?
5. Onko sinulla ystäviä tai sukulaisia, jotka käyvät katsomassa sinua? Kuinka usein?
  - Har ni vänner eller släktingar som kommer och besöka dig? Hur ofta?
6. Onko sinulla ystäviä tai juttukaveria XXXXX?
  - Har ni vänner eller pratkamrater här i XXXXX?
7. Onko sinulla nuorempana ollut paljon ystäviä? tapitko heitä usein?
  - Har ni som yngre haft många vänner? Träffade ni dem ofta?

---

Vuorovaikutuksen tarve:

8. Kaipaako keskustelukumppania?
  - Saknar ni efter en prat kamrat?
9. Onko olemassa asioita, joista haluaisit keskustella jonkun kanssa?
  - Finns det saker som ni skulle vilja tala om med någon?

---

XXXXX viihtyminen ja toiminta:

10. Mitä pidät XXXXX? Viihdytkö täällä?
  - Vad tycker ni om XXXXX? Trivs ni här?
11. Onko täällä tarpeeksi toimintaa sinulle?
  - Finns det tillräckligt med aktiviteter för dig?
12. Millaista toimintaa haluaisit XXXXX järjestävän? Retkiä? Peli-iltoja?
  - Hurdana aktiviteter skulle ni vilja att det ordnas i XXXXX? Resor? Spellkvällar?

---

Liikkuminen ja ulkoilu/ retket:

13. Pidätkö ulkoilusta?
  - Tycker ni om att vara utomhus?
14. Käyttekö usein ulkona?
  - Är ni ofta utomhus?

15. Liikutteko paljon? Miten?

- Rör ni mycket på er? Hur då?

16. Oletteko osallistuneet XXXXX järjestämiin retkiin/ tapahtumiin? Pidittekö niistä? miksi/ Miksi ei?

- Har ni deltagit i XXXXX ordnade resor/ evenemang? Tyckte ni om den? Varför? Varför inte?

Hengellisyden merkitys ja hengellisen toiminta:

17. Mitä uskonto tai hengellisyys sinulle merkitsee?

- Vad betyder religion och andlighet för er?

18. Näkyykö hengellisyys elämässäsi? Rukoiletko? Laulatko virsiä? Luetko Raamattua?

- Syns andligheten i ditt liv? Ber ni? Sjunger ni psalmer eller läser ni bibeln?

19. Kaipaisitko lisää hengellistä toimintaa esimerkiksi jumalanpalveluksia tai hartauksia?

- Skulle ni vilja ha mera andliga aktiviteter? Till exempel gudstjänster eller andaktsstunder?

20. Käyvätkö seurakunnan työntekijät esimerkiksi papit usein XXXXX? Järjestävätkö he teille tarpeeksi toimintaa?

- Besöker arbetare från församlingen t.ex. präster ofta XXXXX? Ordnar de tillräckligt med aktiviteter åt er?

21. Haluaisitko päästä keskustelemaan jonkun seurakunnan työntekijän kanssa?

- Skulle ni vilja prata med någon från församlingen?

22. Haluatko kertoa, mistä aiheesta?

- Skulle ni vilja berätta om vad?

Elämään tyytyväisyys:

23. Mitä haluaisit vielä tehdä jos saisit siihen mahdollisuuden?

- Vad skulle ni ännu vilja göra om ni skulle få chansen till det?

24. Onko sinulla toteutumattomia unelmia?

- Har ni oupfyllda drömmar?

25. Oletko tyytyväinen elämääsi? Oletko onnellinen?

- Är ni nöjd med ert liv? Är ni lycklig?

26. Mitä pitäisi tapahtua, että olisit tyytyväisempi elämääsi?

- Vad borde det hända så att ni skulle vara mera nöjd med ditt liv?

Sytä tarpeiden puuttumiselle:

27. Miksi tunnet ettet enää tarvitse/ kaipaa mitään?

- Varför tycker ni att ni inte mera behöver eller saknar någonting?

(Tämä kysymys siltä varalta, että joku haastateltavista tokaisee heti alkuun, ettei tarvitse enää mitään.)