



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Atte Tienaho & Sanni Uusitalo

---

## **EIKU – Elämänlaatua ikäystävällisellä kulttuuritoiminnalla**

Kulttuuri- ja aktiviteettikansio Onnelan ryhmäkotiin

Opinnäytetyö  
Kevät 2022  
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Atte Tienaho & Sanni Uusitalo

Työn nimi: EIKU - Elämänlaatua ikäystävällisellä kulttuuritoiminnalla: Kulttuuri- ja aktiviteettikansio Onnelan ryhmäkotiin

Ohjaaja: Katariina Perttula, Lehtori

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 196

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda elämänlaatua kohentava kulttuuri- ja aktiviteettikansio, joka vastaa yhteistyötahomme, Onnelan ryhmäkodin, tarpeisiin. Opinnäytetyömme teoreettiseksi viitekehyyksi valikoitui elämänlaatu. Tarkoituksena on ollut kerätä tietoa ikääntyneiden elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä ja tuoda niitä osaksi Onnelan ryhmäkodin toimintaa, kulttuuritoiminnan avulla.

Olemme käyttäneet teoreettisen viitekehyysemme lähtökohtana WHOQoL Bref- mittarin jaottelua, jossa elämänlaadun ulottuvuuksiksi katsotaan kuuluvaksi fyysinen toimintakyky, sosiaaliset verkostot ja osallistuminen, ympäristön soveltuvuus ja tuki, ml. palvelut sekä psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuus. Olemme muokanneet mallia paremmin työhömmme sopivaksi. Avaamme työssämme elämänlaadun käsitettä yleisesti sekä ikääntymisen näkökulmasta. Tämän alla avaamme toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia, mielen hyvinvointia sekä ympäristöä elämänlaadun kannalta, ensin yleisesti ja sen jälkeen ikääntymisen tuomat muutokset huomioiden. Lopulta tuomme toimintakyvyn, sosiaalisen hyvinvoinnin sekä mielen hyvinvoinnin osa-alueet toiminnan kontekstiin eli ympäristön alle, jossa pohdimme, miten näihin voitaisiin pyrkiä vaikuttamaan kulttuuritoiminnalla.

Työmme on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa olemme hyödyntäneet aineiston keruussa sekä analysoinnissa kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän piirteitä. Olemme keränneet aineistoa asukkaiden sekä yksikön toiminnasta vastaavan johtajan teemahaastatteluilta sekä henkilökunnalle suunnatulla Webropol -kyselyllä. Asukkaiden haastattelut toteutimme paikan päällä ja yksikön vastaavan haastattelun toteutimme Teamsin välityksellä. Aineistonkeruulla pyrimme selvittämään, millaisia toiveita, harrastuksia sekä mielenkiinnonkohteita heiltä löytyy ja millaisia mahdollisuuksia yksikössä on toiminnalle. Saamiamme vastauksia olemme hyödyntäneet lopullisen tuotoksen, eli kulttuuri- ja aktiviteettikansion sisällössä.

<sup>1</sup> Asiasanat: elämänlaatu, mielen hyvinvointi, toimintakyky, sosiaalinen hyvinvointi, ympäristö, ikääntyneet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Degree programme: Degree Programme of Social services

Author/s: Atte Tienaho & Sanni Uusitalo

Title of thesis: EIKU – Enhancing the Quality of Life by age friendly cultural activities: A culture and activity package to Onnela

Supervisor(s): Katariina Perttula, PhD, Senior Lecturer

Year: 2022

Number of pages: 196

Number of appendices: 3

---

The aim of this thesis was to create a culture and activity package that represents the needs of Onnela home. We chose the quality of life to be the theory base for our work. The aim has been to collect information about the quality of life in general and through the effects of ageing, and then bring the information to use in Onnela, which is our collaborator, through different activities.

We have used the WHOQOL- Bref indicator model as a base for our theory. It includes physical, social, environmental, and psychological parts as the indicators of quality of life. We have made some changes, so it fits better for our aim. First, we open the concept of quality of life in general and then through ageing. After this, we talk about the concepts of physical performance, social well-being, and mental well-being both in general and through ageing. Then, we process the environment and show some examples and ideas how we could try to enhance the quality of life through cultural activities.

This thesis was carried out as a functional thesis and as result of it, a cultural and activity package was created. The material has been collected by interviews from the elderly and from the head of Onnela, as well as by a survey for the nurses. The data collected was analyzed by using the methods of qualitative study. The aim of the interviews and survey was to collect information about the hobbies, interests and hopes they have, and to see what possibilities there are for action. We used this data in the final version of the culture and activity package.

<sup>1</sup> Keywords: quality of life, psychological well-being, performance, social well-being, environment, elderly

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkuuettelo .....	8
1 JOHDANTO .....	10
2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	12
2.1 Yhteistyötahon esittely .....	12
2.2 Työn perusteet .....	14
2.2.1 Väestörakenne, elinikä ja vanhenemismuutokset työn lähtökohtana .....	14
2.2.2 Ikäihmisten oikeudet kulttuuritoiminnan perustana .....	15
2.2.3 Elämänlaadun edistäminen kulttuuritoiminnan tavoitteena .....	18
2.2.4 Holistinen kulttuuritoiminnan malli .....	20
2.2.5 Ikäystävällisyys kulttuuritoiminnan kehyksenä .....	24
2.2.6 Ikäihmisen subjektiivinen ikäystävällisyyden tavoitteena ja kulttuuritoiminnan lähtökohtana .....	25
3 ELÄMÄNLAATU .....	29
3.1 Elämänlaatu käsitteenä .....	29
3.2 Ikääntyneen elämänlaatu .....	30
3.3 Maailman terveysjärjestö WHO elämänlaadunmittari .....	32
4 TOIMINTAKYKY .....	34
4.1 Toimintakyky käsitteenä .....	34
4.1.1 Fyysinen toimintakyky .....	35
4.1.2 Psykkinen toimintakyky .....	35
4.1.3 Sosiaalinen toimintakyky .....	36
4.1.4 Kognitiivinen toimintakyky .....	36
4.2 Ikääntyminen ja toimintakyky .....	37
4.2.1 Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn .....	37
4.2.2 Fyysinen toimintakyky .....	40
4.2.3 Psykkinen toimintakyky .....	40
4.2.4 Sosiaalinen toimintakyky .....	41

4.2.5	Kognitiivinen toimintakyky .....	42
5	SOSIAALINEN HYVINVOINTI .....	44
5.1	Sosiaalinen hyvinvointi käsitteenä .....	44
5.1.1	Sosiaalinen tuki .....	45
5.1.2	Osallisuus .....	46
5.1.3	Yhteisöllisyys .....	47
5.2	Ikääntyminen ja sosiaalinen hyvinvointi .....	49
5.2.1	Sosiaalinen tuki ikäihmisen elämässä .....	49
5.2.2	Osallisuus ikäihmisen elämässä .....	53
5.2.3	Osallisuus myönteisen identiteetin ja aktiivisen elämän rakentajana .....	55
5.2.4	Yhteisöllisyys ikäihmisen elämässä .....	57
5.2.5	Yhteisöllisyys osallistumisen, vuorovaikutteisuuden ja mahdollisuuksien edistäjänä .....	59
6	MIELEN HYVINVOINTI .....	62
6.1	Mielen hyvinvoinnin ja psyykkisen toimintakyvyn yhteys .....	62
6.2	Mielen hyvinvoinnin määritelmä .....	63
6.3	Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet .....	63
6.3.1	Itsensä hyväksyminen .....	64
6.3.2	Myönteiset ihmissuhteet .....	65
6.3.3	Autonomia .....	65
6.3.4	Ympäristön hallinta .....	66
6.3.5	Elämän tarkoituksellisuus .....	66
6.3.6	Kasvu ihmisenä .....	67
6.4	Ikääntymisen vaikutukset mielen hyvinvointiin .....	68
6.4.1	Itsensä hyväksyminen .....	68
6.4.2	Elämän tarkoituksellisuus .....	70
6.4.3	Merkityksellisyys .....	72
6.4.4	Mielekkyys .....	73
6.4.5	Ympäristösuhde .....	75
6.4.6	Merkitykselliset ihmissuhteet .....	77
6.4.7	Autonomia .....	79
6.4.8	Kasvu ihmisenä .....	81
7	YMPÄRISTÖ .....	83

7.1	Ympäristö käsitteenä.....	84
7.2	Elämänlaatu ihmisen ja ympäristön suhteen tasapainon näkökulmasta.....	88
7.2.1	Ympäristö elämänlaadun ilmiökenttänä .....	88
7.2.2	Ikäntyminen ihmisen ja ympäristön tasapainoa kuormittavana tekijänä ...	92
7.2.3	Yksilön ja ympäristön tasapaino kulttuuritoiminnan lähtökohtana .....	95
7.3	Ikäystävällinen ympäristö käsitteenä ja kulttuuritoiminnan viitekehystenä.....	96
7.3.1	Ikäystävällisyyden ulottuvuudet.....	96
7.3.2	Ikäystävällisyyden periaatteet .....	98
7.3.3	Ikäystävällinen ympäristö ikäystävällisen kulttuuritoiminnan lähtökohtana .....	100
7.4	Yksilö- ja ympäristötekijöiden sisäinen vuorovaikutus .....	103
7.5	Yksilö- ja ympäristöulottuvuuksien välinen vuorovaikutus ja tasapaino.....	106
7.6	Ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehys .....	115
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	117
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	117
8.2	Lineaarinen malli .....	118
8.3	Aineiston kerääminen.....	119
8.4	Aineistonkeruun toteutuminen.....	120
8.4.1	Asukkaiden haastattelu.....	120
8.4.2	Webropol-kysely .....	122
8.4.3	Yksikön toiminnasta vastaavan haastattelu .....	122
8.5	Aineiston analyysi.....	123
8.6	Eettisyys.....	124
8.7	Luotettavuus.....	125
9	TULOKSET .....	127
9.1	Ikääntyneiden mielenkiinnonkohteiden monipuolisuus.....	127
9.2	Henkilökunnan vahvuudet.....	128
9.3	Yksikön tarjoamat mahdollisuudet.....	128
10	EIKU-KANSION SISÄLTÖ.....	130
10.1.1	Ikäystävällinen fyysinen ympäristö.....	131
10.1.2	Ikäystävällinen sosiaalinen ympäristö .....	136
10.1.3	Ikäystävällinen toiminnallinen ympäristö .....	148
10.2	Elämänlaatua tukevat osa-alueet ja miten niitä voidaan edistää .....	150

10.2.1	Toimintakykyä edistävä toiminta .....	150
10.2.2	Mielen hyvinvointia edistävä toiminta .....	153
10.2.3	Sosiaalista hyvinvointia edistävä toiminta .....	158
11	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	165
11.1	Kulttuuritoiminnan mahdollistaminen .....	165
11.2	Rakenteellisen työn tarve kulttuuritoiminnan toteutumiseksi .....	166
12	POHDINTA .....	167
	LÄHTEET .....	170
	LIITTEET .....	193

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1 Nelijako (Veenhoven 2000). .....	100
Kuva 2 Hyväksyvän vuorovaikutuksen rakennusosat. (Ikäinstituutti 2021). .....	137
Kuvio 1 Elämänlaadun osa-alueet (Luoma 2014). .....	32
Kuvio 2 Elämänlaadun osa-alueet. ....	33
Kuvio 3 Sosiaalisen tuen muodot. Mukailten Kumpusalo (1991) sekä Hokkanen ja Astikainen (2001). .....	51
Kuvio 4 Osallisuus omassa elämässä. ....	56
Kuvio 5 Osallisuus yhteisöissä ja yhteisessä hyvässä. ....	57
Kuvio 6 Yhteisöllisyyden hyvinvointivaikutukset (Ikäinstituutti 2017). ....	58
Kuvio 7 Mielen hyvinvoinnin osa-alueet (Ryff). ....	64
Kuvio 8 Ajan merkitys (Sarvimäki 2015). ....	73
Kuvio 9 Mielekkään toiminnan ja stimulaation puute (Vanhuuden psykologia 1981). ....	76
Kuvio 10 Ympäristön muodot (Ikäinstituutti 2017). .....	85
Kuvio 11 Ympäristön tarjoumat (Kotilainen 2011). .....	88
Kuvio 12 Viitekehys. ....	89
Kuvio 13 Tasapaino (Heikkinen 2007). .....	92
Kuvio 14 Ikäystävällinen ympäristö (Maailman terveysjärjestö). .....	97
Kuvio 15 Viitekehys. ....	98
Kuvio 16 Osallisuuden polku. ....	101
Kuvio 17 Pelkistetty osallisuuden polku. ....	103



Kuvio 18 Vuorovaikutuksen tasapaino.....	106
Kuvio 19 Elämänlaatua edistävän ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehys.....	116
Kuvio 20 Opinnäytetyö prosessimme kuvaus .....	119
Kuvio 21 Asukkaiden haastattelujen analysointi. ....	124
Kuvio 22 Ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehys.....	130
Kuvio 23 Ympäristöopas.....	148
Kuvio 24 Työmme vaiheet.....	168

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena on ollut kehittää Onnelan ryhmäkodin kulttuuritoimintaa niin, että se tukisi asukkaiden hyvää ikääntymistä ja hyvää elämänlaatua entistä paremmin. Nähdäksemme nämä tavoitteet edellyttävät sitä, että kulttuuritoimintaa kehitetään asiakaslähtöisesti heidän näköisekseen siten, että se vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla asukkaiden erilaisiin tarpeisiin ja valmiuksiin. Tämä on tärkeää muun muassa siksi, että iäkkäissä ihmisissä on toimintakyvyltään ja terveydentilaltaan hyvin erilaisissa tilanteissa olevia henkilöitä. Iäkkäillä ihmisillä tulee kuitenkin iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaisiaan hyvää elämää, omassa yhteisössään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15). Tämä edellyttää sitä, että kulttuuritoiminnan toteuttamiseen on käytettävissä enemmän resursseja. Yhteistyötahomme mukaan ajallisten resurssien niukkuus on yksi suurin kulttuuri- ja viriketoimintaa rasittava tekijä (Koskiniemi 16.9.2021).

Kokeaksemme ikääntyneisiin ja muistisairaisiin kohdistuu edelleen asenteita, jotka voivat toimia esteenä avoimen, hyväksyvän, osallistavan sekä yhdenvertaisen sosiaalisen ympäristön muodostumiselle. Kulttuuritoiminnan toteutuminen tuntuu vaativan selkeämpiä raameja sekä innostusta toimintaan ja sen tärkeyden ymmärtämiseen, että se voi toteutua osana arkipäiväistä hoitotyötä kentällä. Monissa yksiköissä on nimettynä kulttuurivastaavat, kuten myös Onnelan ryhmäkodissa, mutta ei ole varmistettu, että heillä on resursseja toimia ja kehittää toimintaa. Tekemissämme asukas haastatteluissa nousikin esille muun muassa se, että toimintaa ei haluttu tai viitsitty toivoa, sillä hoitajilla oli jo valmiiksi kiire tai että olisi toivottu yksilökohtaisia toimintahetkiä, kun hoitajilla on muitakin ihmisiä hoidettavanaan. Kuitenkin asukkaiden haastattelujen lomassa tuli ilmi, että satunnaiset aktiviteetit olivat tuoneet iloa ja niistä oli jäänyt mukavia muistoja.

Työssämme käsittelemme elämäläätua ja sen eri osa-alueita yleisesti sekä ikääntymisen tuomien muutosten kautta. Pohdimme lopussa, miten näitä osa-alueita voidaan pyrkiä tukemaan arjessa kulttuuritoiminnan avulla ja täten kohentamaan ikääntyneiden elämänlaatua. Olemme pyrkineet laajaan näkemykseen eri osa-alueista tuoden esille ikääntymisen kannalta oleelliset asiat. Tuomme työssämme myös esille niitä haastekohtia, joita toiminnan toteuttamisessa voi olla. Esimerkiksi aitoa osallisuuden mahdollistamista ei ole kaikki toiminta, jota järjestetään, vaan toiminnan järjestämisessä tulee huomioida myös kiinnostuksen kohteet, voimavarat sekä ympäristön asettamat vaateet ja mahdollisuudet. Pyrimme opinnäytetyöllämme vähentämään kulttuuritoimintaan liittyvän suunnittelun määrää yksikössä ja vapauttamaan näin

henkilökunnan ajallisia resursseja toiminnan toteuttamiseen. Pyrimme myös selkeyttämään niin kulttuuritoiminnan sisältöjä, rakenteita kuin siihen liittyviä erilaisia toteutustapoja.

## 2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Yhteistyötahon esittely

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi kunnallinen tehostetun palveluasumisen yksikkö Onnelan ryhmäkoti. Yksikkö toteuttaa ikäihmisille ympärivuorokautista tehostettua palveluasumista pitkäaikaisesti. Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen ovat varteenotettavia asumisen vaihtoehtoja silloin, kun ikäihminen ei enää kykene asumaan itsenäisesti eikä itsenäistä toimintaa voida tukea tarkoituksenmukaisesti kotiin vietävin tuetun asumisen palveluin (Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen 2019). Tehostettua palveluasumista järjestetään henkilöille, joilla hoidon ja huolenpidon tarve on ympärivuorokautista (L 30.12.2014/1301). Tehostetun palveluasumisen yksikössä henkilöstöä on paikalla vuorokauden ympäri ja palveluja järjestetään asiakkaan tarpeen mukaisesti (Kuntaliitto, 2020). Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen ovat Sosiaalihuoltolain mukaisia asumispalveluja, ja ne luetaan avohoidon piiriin (L 1301/2014).

Yksikkö sijaitsee Tepontiellä Nurmossa. Onnelan ryhmäkodin toimitilat käsittävät 20 asuntoa, yhteisen ruokailu- ja oleskelutilan, pesutilan, sekä saunaosaston. Asuntojen koot ovat 34–43 m<sup>2</sup>. Kaikissa asunnoissa on oma kylpyhuone ja osassa minikeittiö. Yksikössä työskentelee palvelukodin vastaava, kaksi sairaanhoitajaa, kymmenen lähihoitajaa, sekä 1,75 palvelukeskushuoltajaa. Henkilöstömitoitus hoitotyössä on 0,61. (Onnelan omavalvontasuunnitelma 2021.) Vanhuspalvelulaki (L 28.12.2012/980) ohjaa iäkkäiden henkilöiden tehostetun palveluasumisen henkilöstömitoitusta. 1.4.2023 eteenpäin mitoituksen on oltava 0,7 työntekijää asiakasta kohti (L 28.12.2012/980).

Onnelan ryhmäkodin toiminta-ajatuksena on asukkaiden hyvän elämänlaadun, terveyden ja toimintakyvyn mahdollistaminen sekä ylläpitäminen. Onnelan pyrkimyksenä on tarjota asukkailleen mielekkäitä ja tarkoituksenmukaisia elämänsisältöjä sekä kodinomaista asumista. Asumispalveluiden visiona nähdään asiakkaan hyvä elämänlaatu loppuun saakka. (Onnelan omavalvontasuunnitelma 2021.) Nämä eetokset juontuvat osaltaan Etelä-Pohjanmaan ikäihmisten asumispalveluiden laatuoppaasta. Samaisessa oppaassa asumispalveluiden tärkeimmäksi arvoksi mainitaan asiakaslähtöisyys, mikä tarkoittaa muun muassa asukkaiden yksilöllisten tekijöiden ja tarpeiden huomioimista palveluita järjestettäessä ja heihin liittyviä päätöksiä tehtäessä. Asiakaslähtöisyyden lisäksi asumispalveluiden toimintaa ohjaavina arvoina

nähdään kunnioittaminen, turvallisuus, itsemääräämisoikeus, lämminhenkisyys, yksilöllisyys sekä yhteisöllisyys. (Laatuopas ikäihmisten asumispalveluihin [viitattu 3.2.2022].) Onnelan palveluasumisyksikön toimintaperiaatteet noudattavat maakunnan sosiaali- ja terveystalouden, sekä vanhuspalveluiden vastuualueen ylimpiä tavoitteita (Onnelan omavalvontasuunnitelma 2021).

Onnelan ryhmäkodissa on 20 asukaspaikkaa. Toteutuksemme aikaan asukkaita oli 19 ja heidän keski-ikänsä oli suunnilleen 86-vuotta. Asukkaat eriävät toisistaan niin taustoiltaan kuin tuentarpeiltaan, toisilla toimintakykyyn liittyvät haasteet ovat enemmän fyysisiä ja toisilla taas kognitiivisia. Valtaosalla asukkaista on todettu jonkin tasoinen muistisairaus, joka vaikuttaa heidän toimintakykyynsä. Lisäksi sisätaudit kuten diabetes sekä sydän- ja keuhkosairaudet ovat yleisiä asukkailla. Kognitiivinen toimintakyky näyttäytyy eriasteisena esimerkiksi siten, miten orientoitunut asukas on nykyhetkeen ja miten he kokevat todellisuuden. Monet asukkaista tarvitsevat henkilökunnan apua liikkuaan, ja itsenäisemmin liikkuvat taas tarvitsevat liikkumiseen apuvälineitä, kuten kävelytelinettä tai pyörätuolia. Koska yksikkö toimii lopun elämän kotina, saattaa siellä olla myös asukkaita saattohoidon piirissä, kuten toteutuksemme aikana oli. (Koskiniemi 16.9.2021.)

Onnelan omavalvontasuunnitelman mukaan asumisyksikössä järjestetään kulttuuritoimintaa säännöllisesti viikoittain. Onnelan ryhmäkodin toimintaan tutustuminen (haastattelut sekä käynti yksikössä), antoi kuitenkin ymmärtää, ettei tämä tavoite pääse toteutumaan. Hoitohenkilökunnan ajalliset resurssit kuluvat pitkälti perushoidollisten toimien parissa, mikä haastaa kulttuuri- ja viriketoiminnan tarkoituksenmukaista toteutumista Onnelan ryhmäkodin arjessa. Toiminnan sisällöt ja ajankohdat vaihtelevat, joskin seurakunnan hartaus pyritään järjestämään säännöllisesti joka toinen viikko ja juhlapyhät huomioidaan toiminnassa. Asukkaiden osallistumista järjestettyyn toimintaan ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen pyritään tukemaan. (Onnelan omavalvontasuunnitelma 2021.) Yksikön henkilökunnasta on nimetty kaksi kulttuurivastaavaa, joiden toimenkuvaan kuuluu ylläpitää kulttuuritoimintaa (Koskiniemi 16.9.2021).

## 2.2 Työn perusteet

### 2.2.1 Väestörakenne, elinikä ja vanhenemismuutokset työn lähtökohtana

Suomessa Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (L 28.12.2012/980) määrittelevät ikääntyneen väestön väestöryhmänä, jotka ovat ikänsä puolesta oikeutettuja vanhuuseläkkeeseen. Suomessa 65-vuotta täyttäneet ihmiset ovat oikeutettuja vanhuuseläkkeeseen. Iäkäs henkilö on taas näissä laeissa määritelty sellaiseksi henkilöksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkeaan ikään liittyvien sairauksien, vammojen tai vanhenemismuutoksien takia. Ikäihmissyyden käsitteelle ei ole siis yleistä määritelmää, eikä se ole ikäsidonnanainen, vaan sen määrittely riippuu muun muassa maasta, vallitsevasta kulttuurista ja aikakaudesta (Maailman terveysjärjestö 2001). Viittamme tässä opinäytetyössä ikäihmisellä 65-vuotta täyttäneeseen henkilöön ja ikäihmisillä 65-vuotta täyttäneeseen väestöön.

Ikääntyneiden osuus väestöstä on kasvussa. Tilastokeskuksen (2018) mukaan vuonna 2018 Suomen väestöstä noin 20 % oli yli 65-vuotiaita, ja arvioiden mukaan ikäihmisten määrä väestöstä nousee noin 26 % vuoteen 2030 mennessä ja noin 31 % vuoteen 2060 mennessä. Koska monet toimintakykyyn liittyvät haasteet ja rajoitteet ovat ikäsidonnanaisia, lisääntyy ikäihmisten määrän noustessa luonnollisesti myös heidän tarvitsemansa hoidon ja hoivan määrä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020 a, 15). Väestörakenteessa tapahtuvien muutoksien lisäksi ikäihmisten tarvitseman hoidon ja hoivan määrään vaikuttaa ihmisten elinajanodotteessa tapahtuvat muutokset. Väestön keskimääräinen elinajanodote kasvaa jatkuvasti, ja yli 80-vuotiaat ovat nopeimmin kasvava ikäryhmä. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 5.) Suomessa vastasyntyneiden elinajanodote oli vuonna 2000 noin 77-vuotta ja vuonna 2020 noin 81-vuotta (Tilastokeskus 2022).

Hoidon ja hoivan tarpeen kasvu ja toisaalta yksilöiden ja yhteiskunnan kasvavat laatuvaatimukset edellyttävät ikääntyneiden hoivapalveluilta enenevissä määrin resursseja. Nykyisen kehityskulun jatkuessa kustannukset voivat kaksinkertaistua vuoteen 2030 mennessä. Rajallisten resurssien, lisääntyvän hoitotarpeen ja kasvavien laatuvaatimuksien yhteensovittamiseksi ikääntyneiden hoivapalveluissa tarvitaan uusia rahoitus- ja toimintamalleja. (Räsänen 2011, 185.) Tämä monia länsimaita koskeva kehityssuunta haastaa sosiaali- ja terveydenhuoltoa uudistumaan ja luomaan tarkoituksenmukaisia, asiakaslähtöisiä, oikea-aikaisia ja

ennaltaehkäiseviä toimintamalleja, jotka tunnistavat ja hyödyntävät paremmin olemassa olevia resursseja ja voimavaroja.

Vanhuspalveluissa tämä tarkoittaa nähdäksemme sitä, että järjestelmän tulee tunnistaa asiakkaat ja heidän yksilölliset piirteensä kuten voimavaransa ja tarpeensa paremmin sekä asettaa nämä aidosti palveluiden lähtökohdaksi. Nykyisellään järjestelmä ei halua tai osaa hyödyntää ikääntyneiden omia voimavaroja, toimijuutta tai päätöksentekokykyä (Räsänen 2018, 11). Yhtäältä järjestelmän tulisi tunnistaa elinympäristön merkitys näiden yksilöllisten tekijöiden ja toimijuuden muotoutumisessa, jolloin myös ympäristön resurssit olisi mahdollista valjastaa entistä laajemmin osaksi hoitotyötä. Parhaimmillaan vanhuuden mukanaan tuomat muutokset voivat olla mahdollisuus palveluiden tarkoituksenmukaiselle kohdentumiselle, menestykselliselle vanhenemiselle ja ihmisen elämänlaadulle. (Räsänen 2018, 22.)

### **2.2.2 Ikäihmisten oikeudet kulttuuritoiminnan perustana**

Yhdistyneiden kansakuntien ihmisoikeuksien julistuksen (1948) ja Suomen perustuslain (L 11.6.1999/731) mukaan jokaisen perusoikeuksiin kuuluu oikeus osallistua taiteisiin ja kulttuuriin sekä vapaa-ajanviettoon ja yhteiskunnalliseen sivistyselämään. Jokaisella on oikeus ja kaikilla tulee olla mahdollisuus kehittää itseään ja yhteisöään taiteen ja kulttuurin kautta sekä mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön AILI-verkosto ([viitattu 1.3.2022]) määrittelee nämä kulttuurisiksi oikeuksiksi, jotka käsittävät mahdollisuudet osallisuuteen, oppimiseen sekä itseilmaisuun taiteen ja kulttuurin parissa sekä niiden avulla. Toisaalta kulttuuriset oikeudet viittaavat myös ihmisen oikeuteen valita millaista taidetta ja kulttuuria hän haluaa nauttia, kokea ja tehdä. Verkoston sivuilla näiden oikeuksien toteutumisen nähdään edellyttävän kulttuuri- ja taidetoiminnalta muun muassa saatavuutta, saavutettavuutta sekä esteettömyyttä. Lisäksi pidetään yhtäältä tärkeänä sitä, että ikääntyneiden kulttuuriset tarpeet ja toiveet otetaan huomioon ja että näihin vastataan kulttuuri- ja taidetarjonnalla. Kulttuurihyvinvointipoolin puheenjohtajan Merja Mäkisalo-Roposen (2020) mukaan kulttuuristen oikeuksien toteutuminen ei tarkoita vain jotain ylimääräisenä pidetyn ja satunnaisen toiminnan järjestämistä, vaan kulttuuristen oikeuksien toteutumisen tulee olla osa ikäihmisten jokapäiväistä oman näköistä elämää riippumatta iästä, sairaudesta tai asuinpaikasta. Kulttuuritoiminnan kehittäminen ja järjestäminen nivoutuu siis vahvasti ihmis- ja perusoikeuskysymyksiin.

Vanhuspalvelulain mukaan ikäihmisten palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat muun muassa iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä itsenäistä suoriutumista. Lisäksi vanhuspalvelulaissa lisätään, että ikäihmisillä tulee olla mahdollisuus osallistua hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan. Vastaavasti Sosiaalihuoltolaki (L 30.12.2014/1301) säättää, että palveluasumisen palveluihin tulee kuulua muun muassa toimintakykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut. Lakisääteisten terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitävien palveluiden ja toiminnan toteuttaminen edellyttää nähdäksemme säännöllisen ja monipuolisen kulttuuritoiminnan toteuttamista. Maailman terveysjärjestön (2019) julkaiseman yli 900 tutkimusjulkaisua ja yli 3000 yksittäistä julkaisua käsittävän raportin mukaan kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistuminen voi auttaa ehkäisemään ja hoitamaan monia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia sekä yhtäältä auttaa ihmistä selviämään useiden kroonisten sairauksien kanssa. Raportin mukaan taide voi tarjota innovatiivisia ratkaisuja etenkin sellaisiin terveyshaasteisiin, joihin perinteiset hoitomuodot eivät sellaisenaan tarjoa tehokkaita ratkaisuja. Lisäksi kulttuuri- ja taidetoiminnalla voidaan edistää ihmisen toimintakyvyn ja erinäisten taitojen kehittymistä ja säilymistä. Esimerkiksi Airilan (2002, 5) mukaan tutkimukset ovat johdonmukaisesti osoittaneet sen, että mitä enemmän ihminen käyttää sosiaalisia, kognitiivisia, psyykkisiä ja fyysisiä voimavarojaan, sitä pidempään ne säilyvät. Toisin sanoen ihmisen kyvyt ja taidot säilyvät, kun niitä käytetään tai harjoitetaan, ja heikkenevät, kun niitä ei käytetä.

Toimintakykyyn ja terveyteen liittyvien seikkojen lisäksi toimintaa ohjaavissa asiakirjoissa ja laeissa nousee esille oikeus oman näköiseen inhimilliseen elämään sekä toimintaan. Iäkkäillä ihmisillä tulee iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omassa yhteisössään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15). Vanhuspalvelulain (L 28.12.2012/980) mukaan ikäihmisten pitkäaikaista hoitoa ja huolenpitoa turvaavat sosiaali- ja terveyspalvelut on toteutettava niin, että iäkäs henkilö voi kokea elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi ja että hän voi ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistua hänelle mielekkääseen toimintaan. Nähdäksemme nämä tavoitteet saavutetaan vain silloin, kun ympäristö mahdollistaa ihmisille heidän näköisiään rooleja, tarjoaa heidän näköisiään mahdollisuuksia sekä heidän näköistään toimintaa. Koska perinteinen hoitotyö ei tarjoa riittäviä edellytyksiä näiden toteutumiseksi, tulisi kulttuuritoiminnalle antaa suurempi painoarvo ja rooli osana hoito- ja vanhustyötä. Toisaalta ihmisen omannäköisen elämän asettamiin edellytyksiin vastaaminen tarkoittaisi sitä, että sen osatekijöihin, kuten turvallisuuteen, merkityksellisyyden



tunteeseen sekä arvokkuuden kokemukseen liittyvät tekijät tunnistettaisiin paremmin ja että ne otettaisiin huomioon osana kulttuuritoimintaa ja sen tavoitteita.

Tämä on tärkeää, sillä omannäköiseen elämään liittyvät edellytykset eivät rajoitu perustarpeiden tyydyttämiseen, eikä välttämättömyyksistä huolehtiminen vielä tarjoa perusteita oman näköiselle hyvälle elämälle, turvallisuuden tunteelle, saati elämän merkityksellisyydelle tai kokemuksille omasta arvokkuudesta. Sen sijaan omannäköiseen hyvään elämään liittyy mahdollisuudet olla hyväksytty omana itsenään, kuulua yhteisöön, sekä tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi omana itsenämme. Toisin sanoen omannäköinen elintila on omannäköisen elämän lähtökohta. Lisäksi omannäköiseen hyvään elämään kuuluu tarve toimia, ilmaista itseään, harrastaa ja vaikuttaa omien vakaumuksiemme pohjalta sekä työskennellä itsellemme arvokkaiden asioiden eteen. Toisin sanoen oman näköinen elämä konkretisoituu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa ihmisen toimijuuden kautta.

Edellä mainittujen asioiden lisäksi ikäihmisten palveluja ohjaavissa asiakirjoissa ja laeissa korostetaan osallisuuden tärkeyttä. Esimerkiksi Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2020a, 43) painotetaan palveluiden sosiaalista ja taloudellista kestävyyttä, joiden lähtökohtana pidetään asiakaslähtöisyyttä. Tällä viitataan iäkkään henkilön aitoon osallisuuteen, joka tarkoittaa muun muassa sitä, että heidän mielipiteensä huomioidaan palveluiden toteuttamisessa, sekä sitä, että hoito ja palvelut ovat asiakkaiden tarpeita vastaavia sekä kestäväää hoito- ja palvelusuhdetta tukevia. Osallisuuden edellytys nostetaan esille myös vanhuspalvelulaissa (L 28.12.2012/980). Kulttuuri- ja viriketoimintaa järjestetään monesti kuitenkin niin, että ikäihmisille tuotetaan ja tarjotaan valmiita ohjelmia, joilla ja joihin heitä pyritään osallistamaan. Esimerkiksi Kurki (2007, 15) kuvaa kirjassaan, miten hyvin suunnitelluilla mutta ylhäältä- ja ulkoapäin toteutetuilla projekteilla on usein tapana epäonnistua. Syy tälle löytyy siitä, että ikääntyneitä itseään ei kuulla eikä heidän valinnanvapauttaan kunnioiteta toiminnan toteutuksessa.

Nähdäksemme aidosti osallisuutta tukeva toiminta lähtee liikkeelle yhteisen dialogin kautta syntyvästä keskinäisestä ymmärryksestä edeten yhteisen toiminnan kautta lopulliseen toteutukseen. Muun muassa näiden syiden takia koemme, että emme voi toteuttaa valmiiksi aika- taulutettua tai sisällöltään liian tarkasti määriteltyä valmista kulttuuritoimintapakettia, sillä silloin toiminta ei olisi aidosti asiakaslähtöistä, aidon osallisuuden sekä kuulluksi tulemisen, jäädessä toteutumatta. Tämän vuoksi pyrimme työllämme pikemminkin huomioimaan mahdollisimman laajasti toiminnan eri osa-alueet sekä osallisuuden mahdollisuudet ja tarjoamaan

näiden puitteissa tarkoituksenmukaisia suuntaviivoja toiminnalle. Pyrimme siis tarjoamaan kulttuuritoiminnan kehyksen, joka sisältää ehdotuksia niin toiminnan teemoiksi kuin toteutusmuodoiksi, jotka muotoutuvat lopulta yksikössä heille sopiviksi.

Vaikka kulttuurioikeudet kuuluvat ihmis- ja perusoikeuksiin ja kulttuuritoiminnalle on vahvat oikeudelliset perusteet niin sosiaali- ja terveydenhuoltoon kuin vanhustyötä ohjaavissa asiakirjoissa ja vaikka taide- ja kulttuuritoiminta on nostettu osaksi ikääntyneiden hyvinvointipalveluja (Pikkarainen 2007, 96), ovat ne muun muassa Räsänen (2018, 142) mukaan ikääntyneiden pitkäaikaishoidossa edelleen alkutekijöissään. Systemaattisen kulttuuri ja taidetoiminnan on todettu olevan vanhustyössä vaikuttavaa niin sairauksien hoidossa, pitkäaikaishoivassa kuin kuntoutuksen tukena. Näin ollen kulttuuritoiminnan kehittämistä ja juurruttamista voidaan pitää edelleen ajankohtaisena ja tarpeellisena kehittämiskohteena.

### **2.2.3 Elämänlaadun edistäminen kulttuuritoiminnan tavoitteena**

Niin kuin aiemmin esitimme, vanhustyön veloitteena on edistää ja ylläpitää ikäihmisen terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä edistää ikäihmisen mahdollisuuksia oman näköiseen elämään. Halusimmekin valita työmme viitekehykseksi sekä kulttuuritoiminnan perusteeksi sellaisen käsitteen, joka käsittää niin ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät objektiiviset muuttujat mutta mahdollistaa yhtäältä omannäköiseen elämään liittyvien subjektiivisten kysymysten tarkastelun. Näiden subjektiivisten ja eksistentiaalisten kysymysten tarkastelun tärkeys korostuu ajassamme, sillä yhteiskunnassa vallitsevasta hyvinvointikäsitteestä on tullut yhä terveystieteellisempi ja medikalisoituneempi, ja hyvinvoinnin tarkastelu keskittyy yhä enemmän tauteihin ja oireisiin (Maailman terveysjärjestö 2012, 10). Esimerkiksi Valtioneuvoston (2020) teettämän tutkimuksen mukaan terveyteen liittyvät objektiiviset indikaattorit ovat kuntien tuottamissa hyvinvointikertomuksissa usein ensisijaisia subjektiivisiin indikaattoreihin kuten koettuun hyvinvointiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin nähden.

Vastaavasti Saarenheimon (2004) mukaan neljättä ikää tarkastelevat psykogerontologiset tutkimukset on riisuttu lähes kauttaaltaan tunteista, elämän tarkoituksesta, persoonallisuudesta, ja kulttuurista, niiden ollessa pyhitettyjä lähes yksinomaan lääketieteelle, hoitopalveluille ja avuntarpeiden arvioinnille. Neljännen iän konstruktiossa ei siis näytä olevan tilaa myönteisen psyykkisen ulottuvuuden tarkasteluille. Vastaavat näkökulmat sivuuttavat helposti hyvän elämän perustana toimivat ja hyvinvointiin nivoutuvat humanistiset ja inhimilliseen olemassaoloon

liittyvät elementit, joille myös terveydenhuollon tulisi pohjimmillaan perustua. Näille subjektiivisille tekijöille ja niiden huomioimiselle voidaan tehdä tilaa tarkastelemalla ihmisen elämää ja hyvinvointia elämänlaadun näkökulmasta. (Maailman terveysjärjestö 2012, 10.)

Toisaalta halusimme valita työn viitekehikseksi sellaisen käsitteen, joka soveltuu hyvin ikäryhmän elämänvaiheeseen liittyvien haasteiden ja toisaalta moninaisien mahdollisuuksien kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. Ikääntyminen haastaa elämänlaatua monin tavoin. Ikääntymiseen liittyvä vanhenemisprosessi yhdessä sairauksien ja toiminnanvajavuuksien kasvavan määrän kanssa on keskeisempiä autonomista elämää uhkaavia ja elämänlaatua heikentäviä tekijöitä (Heikkinen 2002, 13). Toisaalta elämänlaatuun liittyvät tekijät, kuten mielenhyvinvointi on monista objektiivisista tekijöistä riippumaton ja sen lähteet ovat saavutettavissa myös silloin, kun psyykkinen tai fyysinen terveys on heikentynyt (Read 2008, 237). Tämä pätee erityisen hyvin vanhemmalla ikää, sillä eksistentiaalisten kysymysten merkitys elämässä korostuu vanhuudessa (esim. Erikson 1950; De Marinis 2011; Sarvimäki 2015). Esimerkiksi Erikson (1950) nimeää vanhuuden kehitystehtäväksi elämäkokemusten kokoamisen ja yhdistämisen eheäksi ja merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Tällöin esimerkiksi elämänlaatuun nivoutuvassa tarkoituksellisuuden kokemuksessa korostuu elämänsisältöjen ja tavoitteellisuuden sijaan merkityksellisyys ja eritoten se, miten ihminen kokee eletyn elämänsä ja kokeeko hän sen merkitykselliseksi.

Kun kysymme ihmisiltä, mikä on elämän tarkoitus tai mitä he elämältään haluavat, niin usein vastaukset viittaavat hyvään elämään, onnellisuuteen tai tyytyväisyyteen. Nämä kaikki nivoutuvat hyvin läheisesti elämänlaadun käsitteeseen, mikä jo itsessään perustelee sen tarkoituksellisuutta ikäihmisen elämää tarkasteltaessa. Näistä tekijöistä huolimatta Valtiontalouden tarkastusviraston mukaan esimerkiksi kotihoidon palveluvalikkoon ei kuulu ikääntyvän elämänlaatua eikä myöskään yhteiskuntaan osallistumista tukevat palvelut (Naukkari 2016, 9). Ikääntyneiden ja dementoiviin sairauksiin sairastuneiden määrän kasvu tulevaisuudessa haastaa kehittämään toimintakykyä ja elämänlaatua tukevia palveluita, minkä vuoksi tarvitaan syvällistä tietoa niin ikääntyneiden, muistisairaiden, kuin heidän omaistensa hyvän arjen ja elämänlaadun edellytyksistä (Heimonen 2007, 77). Näin ollen ikääntyvien koetun elämänlaadun tutkiminen on sekä ajankohtaista että inhimillistä, etenkin kun sitä katsotaan palveluiden kehittämisen näkökulmasta (Lamminniemi & Nurminen 2008, 48).

Elämänlaadun käsite tarjoaa monien hyvinvointia kuvaavien käsitteiden tavoin monenlaisia lähtökohtia ja näkökulmia ihmisen ja hänen elämänsä tarkasteluun. Esimerkiksi iäkkäitä

koskevat elämänlaatututkimukset keskittyvät usein terveyteen liittyvään elämänlaatuun (health-related quality of life), ja terveyteen liittyvät tekijät korostuvatkin usein iäkkäiden elämänlaatua koskevien tutkimuksien tuloksissa (Walker & Mollenkopf 2007). Erilaiset mittarit, joilla elämänlaatua mitataan, korostavat vastaavasti usein ikääntyvien toiminnanvajautta tai sairauksia, kun taas kokemusta elämän merkityksellisyydestä ja onnellisuudesta ei sanottavasti ole tarkasteltu (Lamminniemi & Nurminen 2008, 48). Yhtäältä elämänlaatuun nivoutuvia tekijöitä, kuten mielen hyvinvointia, jäsennetään yleisimmin arvioimalla erilaisia objektiivisesti mitattavissa olevia psyykkisiä tekijöitä, kuten mielialaa, tunne-elämää, muistia ja itsetuntoa, kun taas inhimillisen olemassaolon luonteen pohdintaan liittyvät eksistentiaaliset kysymykset, kuten tarkoituksellisuus, valinnat ja vastuut sekä optimismi, jäävät usein vähäisemmälle huomiolle tarkastelussa (Fried 2013, 20). Kokonaisvaltaisemmissa lähestymistavoissa elämänlaadun nähdään muodostuvan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden ja elinolojen ja elinympäristön vuorovaikutuksessa (Veenhoven 2000; Cummins 2001; Diener 2009). Tämä edellyttää niin ihmiseen itseensä kuin ympäristöön liittyvien tekijöiden tunnistamista. Valitsimme elämänlaadun sisällä vastaavan kokonaisvaltaisen näkökulman.

#### **2.2.4 Holistinen kulttuuritoiminnan malli**

Halusimme ulottaa vastaavan kokonaisvaltaisen, niin yksilön objektiiviset (esim. voimavarat) ja subjektiiviset (esim. arvot, tahto, motivaatio) tekijät kuin ympäristöön (mm. fyysiseen-, sosiaaliseen ja toiminnalliseen ympäristöön) liittyvät tekijät huomioivan näkökulman myös opinnäytetyömme kulttuuritoiminnan lähtökohdaksi. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että

- pyrimme luomaan sellaisen kulttuuritoiminnan mallin, joka tunnistaa ympäristön merkityksen ja roolin toiminnan lähtökohdiksi eli niin toiminnallisen ympäristön rakentumisessa kuin yksilön toimintavalmiuksien ja toimintamotiivien rakentumisessa.
- toiseksi pyrimme luomaan sellaisen kulttuuritoiminnan mallin, joka pyrkii aktiivisesti ja kokonaisvaltaisesti löytämään, edistämään ja hyödyntämään näitä niin ympäristöön kuin yksilöön nivoutuvia toimintaedellytyksiä.
- kolmanneksi pyrimme luomaan sellaisen kulttuuritoiminnan aktiviteettipaketin, jonka aktiviteetit vastaavat ikäihmisten elämänlaatua välittäviin sisältöihin, toiminnan perusteessa kuitenkin lähtökohtaisesti heidän voimavaroihinsa ja toimintamotiiveihinsa.

Vastaava toteutus edellyttää tarkastelemaan sitä, kuinka yksilö ja ympäristö asemoituvat toisiinsa nähden ja miten tämä asemoituminen vaikuttaa toiminnan reunaehtoihin.

Vastaava katsanto on nähdäksemme ikäryhmän kohdalla ja kulttuuritoiminnan järjestämisen kannalta välttämätöntä muun muassa siksi, että ikääntymiseen kuuluu aina tietyntasoisia vanhenemismuutoksia, kuten sairauksia, vammoja ja toimintakyvyn alentumista. Nämä vanhenemismuutokset voivat muun muassa vähentää luontaisesti toteutuvaa mielekästä toimintaa ja stimulaatiota (Ryhmän ohjaaminen [viitattu 4.12.2021]), ikäihmisen omatoimisuutta sekä kaaputtaa aktiivisen osallistumisen mahdollisuuksia (Maailman terveystajärjestö 2002; Lyyra 2007, 22), ihmisten elämänpiiriä ja -sisältöjä (Saarelainen 2019, 13) sekä etäännyttää ihmistä niin fyysisestä- kuin sosiaalisesta ympäristöstään ja näiden moninaisista hyvinvointia tuottavista sisällöistä. Vastaavassa tilanteessa ihminen voi helposti kokea niin itsensä kuin elämänsä merkityksettömäksi ja tarkoituksettomaksi, jolloin hänen voi vaikea orientoitua ympäristöönsä itsenäisesti. (Taylor 1995, 97; Meuleman 2013, 45; Suomen Seniorihoiva Oy 2017.) Mitä enemmän nämä vanhenemismuutokset koskettavat ihmistä, sen haavoittuvaisempi ja sen alttiimpi hän on ympäristön vaikutuksille (Ponsi & Karvinen 2007, 65). Näin ollen ihminen on ympäristöstään entistä riippuvaisempi ja tarvitsee ympäristöltään enemmän tukea (esim. Maailman terveystajärjestö 2002; Lyyra 2007, 22–24). Toisin sanoen yksilön ja ympäristön valtasuhteesta tulee epäsuhta, jolloin ympäristön vastuun voidaan nähdä korostuvan. Toimintakyvyn heikentyessä ulkopuolelta saatava tuki ja yksilön omat kompensatio mekanismit määrittävät pitkälti sen, kuinka toimintakyvyn haasteet häiritsevät jokapäiväisessä elämässä selviytymistä ja vapaaajan aktiviteetteihin osallistumista (Lyyra 2007, 24).

Ikääntymismuutosten lisäksi länsimainen kulttuuri on erinomainen esimerkki siitä, miksi yksilön ja ympäristön asemoitumiseen ja dynamiikkaan tulisi kiinnittää erityistä huomiota palveluita kuten kulttuuritoimintaa suunniteltaessa. Monia länsimaisia kulttuureita, mukaan lukien suomalaisia kulttuuria, voidaan luonnehtia yksilö- ja autonomiakeskeisiksi, jossa hyvää elämää selitetään yksilöllisillä, vahvasti toimintakykyyn nivoutuvilla, ominaisuuksilla, kuten autonomialla, omatoimisuudella, tuottavuudella ja aktiivisuudella. (Sarvimäki 2007, 88–89.) Suomalaisessa kulttuurissa vanhuuteen ja ikäihmisiin yhdistetään taas yleisesti monenlaisia myyttejä ja stereotyyppioita muun muassa ajatuksia passiivisuudesta, tuottamattomuudesta, hyödyttömyydestä sekä innostuksen, mielenkiinnon ja sitoutumisen puutteesta (Kurki 2007, 19–20).

Näin ollen länsimaisissa kulttuureissa vanhuutta voidaan pitää eräänlaisena hyvän elämän vastakohtana. Vastaavasti näissä kulttuureissa käsitys vanhuudesta on suhteellisen kielteinen,

eikä ikäihmisiä tai vanhuutta näin ollen osata arvostaa (Sarvimäki 2007, 88–89). Ikäsyrynnästä onkin tullut länsimaissa hyvin yleinen yhteiskunnallinen ilmiö, jonka vakiintuneita malleja kyseenalaistetaan harvoin. Ikäsyryntä eli ageismi käsittää stereotypisoinnin eli sen, miten suhtaudumme ja ajattelemme ikäihmisistä, ennakkoluulot eli sen, mitä tunnemme ikäihmisiä kohtaan sekä syrjinnän, eli sen, miten toimimme ikäihmisiä kohtaan heidän ikänsä perusteella. Ageismilla on tapana muun muassa marginalisoida ikäihmiset heidän yhteisöissään, heikentää heidän pääsyään palveluihin (ml. terveys- ja sosiaalipalvelut) sekä vähentää heidän arvostustaan niin yhteiskunnassa kuin palveluissa. (WHO 2020.)

Ikäsyrynnän lisäksi vallitseva kulttuuri ja sen sisältämät arvolataukset estävät niin vanhuuden käsitteen, väestöryhmän kuin ikäihmisten elämäntilanteen ja olosuhteiden neutraalin ja tarkoituksenmukaisen tarkastelun. Kulttuuri ylläpitää muun muassa kronologisen vanhenemisen myyttiä, eli sitä, että ikäihminen nähdään ja häntä mitataan ikävuosien perusteella objektiivisesti eikä omana erityisenä yksilönä ainutlaatuisine ominaisuuksineen. (Kurki 2007, 19.) Vanhuus on kuitenkin hyvin moniulotteinen ja monia muotoja saava ilmiö, ja ikäihmiset ovat väestöryhmänä hyvin heterogeeninen ryhmä. Ikäryhmään kuuluu muun väestön kaltaisesti niin terveitä kuin sairauksista kärsiviä ihmisiä, taloudellisesti varakkaita kuin ekonomisesti heikossa tilanteessa olevia ihmisiä, hyvin kyvykkäitä yksilöitä kuin toimintakyvyltään rajoittuneita ihmisiä. (Kurki 2007, 14–15.) Monimuotoisuuden lisäksi ikäihmisillä on paljon taitoja ja voimavaroja, muun muassa elämän varrella karttunutta viisautta, elämäkokemusta ja taitoja, jotka jäävät helposti piiloon ja joita tulisi hyödyntää vanhuspalveluissa enemmän (Näslindh-Ylispangar 2012, 165–166 & 172; Björkqvist & Rappe 2021, 30).

Vaikka ikäsyryntä vaikuttaa kaikkiin yhteiskunnan ikäluokkiin, sen vaikutukset ikäihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle ovat erityisen haitalliset (Maailman terveysjärjestö WHO 2020). Vastaava mekanismi ulottuu sosiaali- ja terveyspalveluihin, joissa iäkkäiden ihmisten asema on edelleen epämääräinen ja erityisen haavoittuva. Tämä johtuu muun muassa siitä, ettei nykyistä sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmää ole suunniteltu, saati toteutettu ikäihmisiä ajatellen. Vaikka ihmisten ajatteluun ja asenteisiin on jo pitkään pyritty vaikuttamaan muun muassa tuottamalla tietoa ikääntymisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä, vaikuttaa ikääntyminen edelleen merkittävästi asiakkaana olemiseen ja asiakkuuteen. Esimerkiksi ihmisen fyysinen, taloudellinen ja kognitiivinen tilanne määrittää edelleen vahvasti ikäihmisiin kohdistuvia asenteita ja heidän asemaansa palveluissa. (Räsänen 2018, 20–21.)

Ikääntymismuutoksien ja ikääntymiseen liittyvien negatiivisten asenteiden lisäksi yksilön ja ympäristön asemoitumisen tarkastelu on tärkeää muun muassa siksi että yhteiskunnassamme arvostetaan vahvaa toimijuutta ja itsenäisyyttä. Vastaavasti yhteiskunta olettaa kaikkien jäsentensä olevan aktiivisia ja itsenäisiä toimijoita. (Räsänen 2018, 11.) Tämä ajassa ja kulttuurissa vahvasti elävä suhtautumistapa ei välttämättä edesauta ihmisen, hänen elämäntilanteensa tai toimintansa monimuotoisuuden ja kompleksisuuden tunnistamista tai sen neutraalia tarkastelua. Tämä johtaa helposti siihen, että yksilön vastuu ja rooli toiminnan välittäjänä on korostunut, kun taas yksilöä ympäröivien toiminnan toteutumiseen vaikuttavien tekijöiden merkitys jää helposti taka-alalle. Tämä on esimerkiksi ikäihmisten kohdalla johtanut siihen, että monia ilmiötä pidetään yksioikoisesti vanhuuteen tai sairauteen liittyvinä, vaikka ne voidaan todellisuudessa nähdä sopimattoman virikeympäristön aiheuttamina. (Musiikki [viitattu 12.1.2022].)

Todellisuudessa elämänlaatu tai sen paremmin ihmisen toimintakaan ei ole selitettävissä yksinomaan yksilöllisillä tai ympäristöön liittyvillä tekijöillä, vaan yksilöä ja hänen valmiuksiaan ja näiden rakentumista tulisi tarkastella hänen ympäristönsä kautta tai osana sitä. Vastaava näkökulma on linjassa holistiseen ajatteluun, jonka mukaan ihminen ja hänen ympäristönsä eivät ole toisistaan irrallisia, vaan ne muodostavat sisäkkäisen suhteen, johon ne jäsenyvät toiminnan välityksellä. Holistisen ajattelun mukaisesti ihminen joko toimii tai on toimimatta ympäristössään, olosuhteissaan ja tilanteissaan tavalla, joka on hänen näkökulmastaan tarkoituksenmukaista ja mielekästä. (Järventie 2014, 148, 150 & 153.) toisaalta me myös luomme käsitystä itsestämme, ylläpidämme minuuttamme ja rakennamme identiteettiämme ympäristön kautta (Rappe 2018). Toisin sanoen ihmisen toimijuuteen ja toimintaan niin itseen kuin ympäristöön liittyvät ehdot, tulkinnat ja valmiudet syntyvät yksilön ja ympäristön välisessä dynaamisessa, jatkuvasti muuttuvassa vuorovaikutuksessa ja näiden välillä vallitsevan suhteen pohjalta.

Toimijaverkkoteorian ajattelun mukaisesti tämän vuorovaikutuksen ja sen tarjoamien puitteiden voidaan nähdä rakentuvan sosiaalisen ja fyysisen ympäristön moninaisissa ja alati muuttuvissa suhteissa, joissa muun muassa fyysinen ympäristö ominaisuuksineen, sosiaalinen ympäristö ihmisine ja ryhmineen sekä vallitsevine tieto- ajattelu- ja toimintamalleineen mahdollistavat tai rajoittavat vuorovaikutusta omalla olemassaolollaan (Jolanki ym. 2017). Esimerkiksi mikäli fyysinen ympäristö ei vastaa ihmisen tarpeita ja voimavaroja, ei hän myöskään koe siihen orientoitumista välttämättä tarkoitukselliseksi tai mikäli sosiaalinen ympäristö välittyy ikäihmiselle epäkunnioittavana tai syrjivänä, ei hän todennäköisesti koe yhteisöön ja sen jäseniin suuntautumista mielekkääksi. Koska nämä rakenteet muodostavat ne puitteet, joissa ihmisen

toiminta, vuorovaikutus- ja attribuutioprosessit tapahtuvat (Eskola 1982, 87), on myös kulttuuritoimintaan liittyviä tekijöitä ja lähtökohtia tarkoituksenmukaista tarkastella holistisen periaatteen mukaisesti koko kokonaisuuden käsittävässä kehyksessä, jossa kyseiset ilmiöt aktualisoituvat (Järventie 2014, 150 & 153). Vastaavasti kulttuuritoiminta on tarkoituksellista toteuttaa sellaisessa kontekstissa, jonka fyysiset ja sosiaaliset piirteet ja ehdot mahdollistavat ihmisen ja ympäristön välisen dialogin, ihmisen toimijuuden kehittymisen, ja lopulta tuon toimijuuden näkökulmasta mielekkäät ja tarkoituksenmukaiset aktiviteetit. Tämä on erityisen tärkeää ottaen huomioon ikäihmisen haavoittuvuuden ja usein alisteisen aseman ympäristössään.

### **2.2.5 Ikäystävällisyys kulttuuritoiminnan kehyksenä**

Tämän työn, kohderyhmän ja yhteistyötahon kohdalla tulkitsemme asiaa niin että kulttuuritoiminnan tarkoituksellinen toteutuminen edellyttää kehykseen sellaista kontekstia, joka ottaa huomioon nämä aiemmin esitetyt asiat eli ikääntymismuutokset, asenneympäristön sekä ympäristön ja sen ominaisuuksien korostuneen merkityksen ikäihmisen elämässä. Toisaalta halusimme valita käsitteen, joka tarkastelee näitä tekijöitä eritasoisilla elämän areenoilla. Esimerkiksi Klaus Weckrothin (1987; 1988) mukaan ihminen toimii ympäristössään muun muassa biologisena, psykologisena ja sosiaalisena toimijana. Ihmisen toiminta on erityisen riippuvainen siitä, ovatko näiden tasojen logiikat keskenään sopusoinnussa vaiko ristiriidassa. Tätä hän perustelee sillä, että ihminen pyrkii toimimaan juuri sen logiikan mukaisesti, joka mahdollistaa hänelle elämänsä muokkaamisen persoonallisesti tärkeiden motiivinsa suunnassa. (Järventie 2014, 152.) Tulkitsemme tämän logiikan ihmisen ja hänen ympäristönsä väliseksi tasapainoksi ja tämän tasapainon mahdollistamaksi dialogiksi.

Päädyimme ikäystävällisyyden käsitteeseen sen huomioidessa monipuolisesti niin fyysiseen kuin sosiaalisen ympäristöön liittyvät tekijät ikäihmisen elämän ja toiminnan reunaehtojen muodostumisessa, sekä sen tarjotessa konkreettisia ratkaisuja näiden reunaehtojen edistämiseksi, tuon tasapainon saavuttamiseksi ja dialogin ylläpitämiseksi. Ikäystävällisellä ympäristöllä viitataan sellaiseen ympäristöön, jossa huomioidaan ikäihmisten yksilölliset toiveet, tarpeet ja voimavarat, heillä on mahdollisuudet omannäköiseen elämään ja joka tukee heidän aktiivisuuttaan, autonomiaansa, turvallisuuttaan. (Elo 2006, 38; Vilkkonen 2016, 8; Ympäristöministeriön julkaisu 2021, 26 & 49; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Näiden perusteella käsitteen periaatteet tarjoavat hyvät lähtökohdat toimivalle, ikäihmisten näköiselle elinympäristölle, jolla voidaan edesauttaa yksilön ja lähiympäristön suhteen tasapainon toteutumista.



Tasapainon näkökulma on ikäryhmän hyvinvointia käsittelevän kirjallisuuden kohdalla varsin yleinen, esimerkiksi ikääntyneiden terveyden edistämisen näkökulmasta ihmisen terveys sekä hyvinvointi ymmärretään tasapainona yksilön voimavarojen, hänen tavoitteidensa sekä sosiaalisen- ja fyysisen ympäristön välillä (Lyyra 2007, 16). Vastaavasti yhteiskunta- ja käyttäytymistieteissä ikääntyneiden elämänlaatututkimukset perustuvat Vaaraman ja Ollilan (2008, 181) mukaan usein sellaiseen elämisen malliin, jonka keskeisinä osatekijöinä ovat yksilön hyvinvointi sekä yksilön kykyjen ja ympäristön tuen ja vaatimusten yhteensovittaminen. Yksilö-ympäristösuhde on niin ikään yleinen näkökulma ikäryhmän elämän ja toiminnan realiteettien tarkasteluun. Esimerkiksi Lawtonin (1983, 1985) ”person-environment fit” -teorian mukaan fyysinen- ja sosiaalinen ympäristö sekä ihmisen oma toiminta muokkaantuvat näiden osa-alueiden keskinäisessä dynamisessa ja jatkuvasti muuttuvassa vuorovaikutuksessa. Tästä yksilö-ympäristösuhteesta ja sen tasapainosta tulee vanhetessa erityisen keskeinen etenkin ympäristön fyysisen, sosiaalisen ja kokemuksellisen ulottuvuuden osalta. (Vilkko 2016.)

### **2.2.6 Ikäihmisen subjekti us ikäystävällisyyden tavoitteena ja kulttuuritoiminnan lähtökohtana**

Ikäystävällisen ympäristön ja sen mahdollistaman tasapainon ensisijaisena tavoitteena pidämme sitä, että ihmisistä tulisi subjekteja niin omassa elämässään kuin ympäristössään. Ajatuksenamme on, että ollakseen tarkoituksellista ja kestävää kulttuuritoiminnan on oltava asiakaslähtöistä, eli ikäihmisen on oltava ilman ehtoja palvelun keskipisteessä omista lähtökohdistaan käsin (Räsänen 2018, 20–21). Näin ollen sen tulisi pohjautua muun muassa ihmisten voimavaroihin ja persoonan ulottuvuuksista juontuviin motivaatiotekijöihin. Jotta ikäihmiset voisivat olla palvelujen keskipisteessä omista lähtökohdistaan käsin ja palvelut taas asiakaslähtöisiä niin ikäihmisten tulisi osata orientoitua ympäristöönsä ja kyetä sitoutumaan toimintaan omien voimavarojensa ja persoonan ulottuvuuksiensa kuten arvojen, tunteiden ja tarpeiden kautta. Tämä kuitenkin edellyttää tietoisuutta näistä tekijöistä sekä kykyä ja mahdollisuutta toimia niiden pohjalta. Ajatuksemme subjektiksi tulemisen tärkeydestä ja ensisijaisuudesta perustuu siihen, että ihmisen toimijuus on riippuvainen subjektiuden tasosta. Toisin sanoen ihmisen subjekti us konkretisoituu toimijuutena ihmisen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. (Mahlakaarto 2010, 25.)

Asiaa voi tarkastella esimerkiksi Jyrkämän (2008) toimijuuden teorian kautta, jossa hän tarkastelee toimijan sisäistä maailmaa toimijuuden modaliteettien kautta. Näiksi modaaleiksi hän

luettelee haluamisen, tuntemisen, voimisen, täytymisen, kykenemisen sekä osaamisen. Mikäli ihminen etäänny kapeutuneiden elämänsisältöjen ja kokemusmaailman, passiivisuuden ja mahdollisen häpeän myötä esimerkiksi haluistaan (kuten motivaatiotekijöistään, päämääristään tai tavoitteistaan), tai kyvystään tuntea, (kuten kyvystä arvostaa ja arvioida), on ihmisen todennäköisesti vaikea orientoitua ympäristöönsä tai toimia täysivaltaisena subjektina eli itsenään. Havaitsemme asiat niihin liittyvien merkityksien pohjalta, sillä ilman näitä meidän on vaikea nähdä niitä asioita, joilla on mahdollisuus tehdä elämästämme rikkaampaa. Motivoidumme ja sitoudumme asioihin omien, niin emotionaalisten kuin rationaalisten tarkoitusperiemme pohjalta, ja ilman näitä emme helposti hakeudu toimintaan, joka voisi tehdä elämästämme tarkoituksellisempaa. Toisaalta jos ympäristö ylläpitää ikäihmisen uskoa siitä, että hänen täytyy toimia ja olla ympäristössään ja yhteisössään esimerkiksi vanhukselle varatun roolin mukaisesti, voi subjektiksi tuleminen ja subjektina toimiminen olla yhtäältä vaikeaa. Toisaalta voimme passiivisuuden kautta etäännyä helposti myös kyvyistämme, jolloin kadotamme helposti käsityksen siitä, mihin todellisuudessa pystymme. (Paananen 2018, 31.)

Osaltaan ajatuksemme pohjautuu tarjoutumateoriaan, jonka mukaan ihmisen on ympäristöön orientoituakseen havaittava siinä jotain sellaista, mitä hän voi pitää mahdollisuutena, ja toisaalta näiden mahdollisuuksien tulee olla sellaisia, joihin hän haluaa tarttua. Vastaava tilanne syntyy ainoastaan silloin, kun yksilön voimavarat kuten fyysinen-, psyykinen-, sosiaalinen toimintakyky ja näihin liittyvät tarpeet löytävät vastineensa ympäristöstä. Toisin sanoen vastaava tilanne syntyy, kun yksilön valmiudet ja motivaatiotekijät löytävät vastineensa ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. (Kyttä & Kahila 2006, 11–12; Kotilainen, 2011; Juuti 2016, 58.) Näin ollen voidaan ajatella, että orientoituakseen ja sitoutuakseen ympäristöönsä ja sen toimintaan myös pidemmällä aikavälillä, ihmisen tulee olla tietoinen niin voimavaroistaan, haluisistaan, tunteistaan kuin arvoistaan.

Tämä tietoisuus eli subjektiivisuus rakentuu yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen kautta syntyvien kokemusten ja jaettujen merkitysten kautta. Näiden myötä ihminen oppii tiedostamaan niin ulkoiseen maailmaan liittyvät vaatimukset kuin omat sisäiset prosessinsa paremmin ja yhtäältä yhteensovittamaan nämä tekijät toisiinsa entistä saumattomammin. (Mahlakaarto 2010, 22.) Tämä subjektiivista rakentava vuorovaikutus edellyttää omannäköistä elintilaa eli tilaa omaan persoonalliseen elämäänsä, johon liittyvät muun muassa ihmisen omat valinnat ja pyrkimykset. Tällöin kohtaaminen sisältää vahvan sallivuuden näkökulman. Vastaavassa vuorovaikutuksessa on tilaa persoonalliselle erilaisuudelle, jonka kautta elämä saa toisistaan

poikkeavia muotoja. (Mattila 2007, 14.) Tämä tarkoittaa sellaista ympäristöä, jossa ikäihmiset nähdään ainutkertaisina, ehyinä, vapaina ja itseään toteuttavina yksilöinä, jotka ovat olemukseltaan ainutkertaisia (Mahlakaarto 2010, 22). Räsänen (2018, 11) esittää teoksessaan, että Jyrkämän (2008) ajattelun mukaan vanhenevaa ihmistä ei tulisi nähdä kohteena vaan täysivaltaisena ja toimivana subjektina silloinkin, kun hänen toimijuutensa on murenemassa.

Ajatuksemme ympäristön ja omannäköisen elintilan tärkeydestä taas pohjautuu osaltaan Mikko Aallon näkemyksille siitä, että ihminen tarvitsee turvallisen ilmapiirin tullakseen itsekseen. Turvallisuus tarkoittaa vaikeista tunteista kuten häpeästä, pelosta, syyllisyydestä sekä arvottomuudesta irrottautumista. Aallon mukaan nämä estävät itseksi tulemista, sekä yhtäältä muun muassa omien tarpeiden, tunteiden, mielipiteiden, arvojen ja toiveiden eli ihmisen persoonan ulottuvuuksien tunnistamista sekä niiden ilmaisemista. (Aalto 2000, 10–21.) Näistä irrottautuminen on ensisijaisen tärkeää kohderyhmälle järjestettävän kulttuuritoiminnan kannalta, sillä häpeän kokemukset ovat yleisiä ikäihmisten keskuudessa. Tämä johtuu muun muassa siitä, että ikäihmisten käsitystä niin vanhuudesta kuin itsestään määrittää usein heihin ulkoa päin kohdistuvat tulkinnat ja asenteet. (Laine 2013, 12–13.)

Nämä ikäihmisiin kohdistuvat kielteiset asenteet voivat ylläpitää ikäihmisten vanhuuteen liittyvää häpeää ja pelkoja. Häpeässä elävä pelkää toteuttaa itseään, ja pitkään jatkuessaan häpeä voi ajaa ihmisen tilanteeseen, jossa hän ei uskalla tehdä enää juuri mitään. Tällöin ihmisen elämä jää helposti elämättä, joka taas itsessään ruokkii mitättömyyden tunnetta. Vastaavassa kierteessä vanhus asettuu helposti ennemmin passiiviseksi kohteeksi kuin aktiivisen toimijan roolin. (Kettunen 2014, 69.) Ympäristön asenneilmapiirillä ja toimintakulttuurilla voidaan joko ylläpitää vanhuksen stereotyyppistä roolia ja siihen yleisesti miellettyä toimijuutta ja toimintaa tai edistää näistä rooleista ja käsityksistä irrottautumista (Virolainen & Virolainen 2016, 163–166). Yhteiselämän perusta on toistemme arvostaminen. Hyvä ja rakentava vuorovaikutus on mahdollista vain arvostavassa ja kunnioittavassa ilmapiirissä. (Mattila 2007, 15.)

Yhteiskunnassa vallitseviin vanhuskäsityksiin nojaaminen voi johtaa osallisuutta ehkäisevään toimintakulttuuriin. Tämä voi näyttäytyä muun muassa toimintakäytänteinä, joissa yksilö, hänen toimintavalmiutensa ja -motiivinsa tulevat sivuutetuksi ilman sen tarkempaa tutustumista. (Räsänen 2018, 21–22.) Tämä voi esimerkiksi näyttäytyä ihmisen autonomiaa ja elintilaa loukkaavana mestarointina, neuvomisena ja holhoamisena. Ihmiselle on mahdotonta antaa tilaa toimia ja tulla kuulluksi, jos ympäristö olettaa tietävänsä ihmisen elämästä ja hänen parhaastaan enemmän kuin hän itse, eikä se näin ollen ole kiinnostunut kuulemaan toisen tarinaa.

Erilaisten elämänpiirien ja -sisältöjen välille on kuitenkin mahdoton luoda aitoa kosketuspintaa ja yhteyttä, mikäli kohtaamisen osapuolet eivät ole valmiita sekä jakamaan omaansa että vastaanottamaan sitä, mitä toinen jakaa. (Mattila 2007, 14.) Näin ollen myös ihmisen reitit osallisuuteen, kuten hänen voimavaransa ja persoona jäävät taka-alalle. Vastaavassa tilanteessa on hyvin todennäköistä, ettei ihminen saa hänen näköisiään tai hänen kannaltansa tarkoituksenmukaisia palveluita (Räsänen 2018, 21–22). Ikäihmisiin kohdistuva kielteinen asenneilma-  
piiri, arvostuksen puute ja näitä ilmentävät osallisuutta ehkäisevät toimintamallit voivat pahimmallaan johtaa oman näköisen elintilan menetykseen.

Vain oman näköisen elintilan mahdollistavan ja yksilöksi tulemista vahvistavan dialogin kautta ihminen voi aidosti tutustua itseensä ja siihen, mihin hän kykenee, sekä oppia hahmottamaan millainen toiminta on hänelle ja hänen näkökulmastaan mielekästä ja tarkoituksenmukaista. Näiden kautta ihminen voi oppia havainnoimaan ympäristöään uudesta näkökulmasta kaikkine mahdollisuuksineen ja merkityksineen. Kyse on subjektiksi tulemisen prosessista, jonka mahdollisuudet riippuvat pitkälti ympäristöstä. (Mahlakaarto 2010, 23.) Vain näin hän voi saavuttaa rohkeuden ja varmuuden tehdä vastuullisia valintoja ja sitkeyttä etsiäkseen itsenäisesti ratkaisuja arjen haasteisiin (Laine 2013, 12–13). Subjektiiivisuus on yksilön itsetietoisuutta ja itsetietoista toimintaa, joka toimii samalla yksilön sosiaalisena todellisuutena (Eloranta & Punkanen 2008, 134–135).

Subjektiksi tulemisen lopputulos yhteisössä on aktiivinen ääni, aktiivinen osallistuminen ja vaikuttaminen yhteisöön (Mahlakaarto, 2010). Mahlakaarto (2010, 23) esittää, että Weedon (1997) puolestaan kuvaa subjektia reflektointiin, valintoihin ja innovointiin kykenevänä yksilönä, joka osaa puolustaa omia oikeuksiaan ja kykenee valitsemaan ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista itselleen sopivan vaihtoehdon. Vastaavasti humanistisen subjektikäsityksen mukaan minuus nähdään syntyvän itsensä toteuttamisen prosessissa, jossa ihminen ja hänen potentiaalinsa on puhjennut täyteen kukoistukseen (Mahlakaarto 2010, 22). Ikäystävällisen ympäristön ja sen mahdollistaman tasapainon toissijaisena tavoitteena onkin muotoutua sellaiseksi ikäystävälliseksi toiminnalliseksi ympäristöksi, joka vastaa yksilön subjektuudesta kumpuavaan toimijuuteen, sekä vahvistaa tätä entisestään. Toisin sanoen ikäystävällinen toimintaympäristö sovittaa ympäristön tarjoumat ja yksilön toimijuuden toimivaksi toiminnalliseksi kokonaisuudeksi.

## 3 ELÄMÄNLAATU

### 3.1 Elämänlaatu käsitteenä

Elämänlaatu on laaja-alainen käsite, jolle ei ole vielä olemassa yhtä selkeää ja vakiintunutta määritelmää. Elämänlaatua on tarkasteltu monien eri tieteenalojen kuten lääke-, sosiaali- ja taloustieteiden toimesta. Eri tieteenaloilla on erilainen käsitys siitä, kuinka elämänlaadun käsite tulisi määritellä ja kuinka sitä tulisi mitata (Michalos 2004; Cummins 2005). Lääke- ja terveystieteissä usein käytettyä terveyteen liittyvää elämänlaadun käsitettä (health related quality of life) voidaan määritellä subjektiiviseksi ja moniulotteiseksi dynaamiseksi kokonaisuudeksi, joka käsittää ihmisen fyysisen-, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn (Dey, Landolt & Mohler-Kuo 2012). Esimerkiksi CDC (2021) määrittelee terveyteen liittyvän elämänlaadun yksilön tai yhteisön itsearvioituna fyysisenä- ja psyykkisenä terveytenä. Vastaavaa terveys painotteista elämänlaadun määritelmää käytetään usein arvioitaessa hoitointerventioiden vaikuttavuutta tai hoitoprosessin vaikutuksia potilaan itsearvioituun terveydentilaan, etenkin kroonisista sairauksista kärsivien potilaiden keskuudessa (Boini ym. 2004).

Lääketieteellä on pitkään ollut merkittävä vaikutus siihen, millaiseksi elämänlaadun teoreettiset mallit ovat muotoutuneet ja millainen malli on kulloinkin saanut hyvinvointityössä jalansijaa. Elämänlaadun mallit ovat kuitenkin ajansaatossa etääntyneet lääketieteen terveyspainotteisista tulkinnoista, jolloin sen teoreettisen perustan on ollut mahdollista kehittyä kokonaisvaltaisempaan ja ihmisläheisempään suuntaan. Tämä on tarkoittanut muun muassa sitä, että elämänlaadun rakentumista on alettu tarkastelemaan yhä enemmän ihmisen subjektiivisten tekijöiden kuten affektion, kokemusten ja tulkintojen kautta. Toisaalta tämä on johtanut siihen, että elämänlaadun nähdään rakentuvan yksilön ominaisuuksien sijaan yksilön ja ympäristön välisen dynamiikan kautta. Esimerkiksi lääketieteellistä mallista poiketen sosiaalitieteissä elämänlaatua tarkastellaan yleisesti humanistisemmasta näkökulmasta, sen ottaessa huomioon muun muassa ihmisen elämässä vaikuttavat kulttuuriset normit ja sosiaaliset roolit sekä voimaantumisen merkityksen. (Cummins 2005, 699.)

Vastaava siirtymä elämänlaadun teoreettisessa ymmärryksessä on havaittavissa yleisesti käytetyissä elämänlaadun määritelmässä. Esimerkiksi Maailman terveysjärjestö (1997) määrittelee elämänlaadussa olevan kyse siitä, kuinka yksilö arvioi omaa elämänsä siinä kulttuuri- ja arvokontekstissa, jossa hän elää suhteessa hänen omiin päämääriinsä, odotuksiinsa ja

arvoihinsa sekä muihin hänelle merkityksellisiin asioihin. McCall (1975) taas määrittelee elämänlaadun yksilön onnellisuuden sijaan onnellisuuden kannalta keskeisten olosuhteiden ja niiden saavutettavuuden kautta. Saarni ja Pirkola (2010) puolestaan kuvaavat elämänlaadun palautuvan nopeasti etiikan ydinkysymykseen, eli siihen, mitä hyvä elämä on. Se on siis moniulotteinen käsite, joka kattaa muun muassa yksilön toimintakyvyn sekä tunteet ja kokemukset.

Elämänlaadun alue ja siihen liittyvä tutkimus on laajuudestaan huolimatta vielä alkutekijöissään näin myös sen määritelmä saa helposti käyttötarkoituksen ja kontekstin näköisen muodon. Tästä huolimatta aiheeseen liittyvä teoreettinen ymmärrys on tietyiltä osin kehittynyt yhtenevään suuntaan, käsitteen teoreettisen viitekehyksen saatua yleisesti hyväksytyjä periaatteita. (Cummins 2005, 699.) Esimerkiksi Cummins (2005) tulkinnan mukaan, elämänlaadun voidaan nähdä koostuvan neljästä yleisesti hyväksytyistä peruseriaatteesta. Näiden mukaan elämänlaatu on

- moniulotteinen ja se rakentuu niin yksilö- kuin ympäristö tekijöiden kuin näiden vuorovaikutuksen pohjalta
- elämänlaadun osatekijät ovat kaikille ihmisille samat, vaikkakin näiden osatekijöiden merkitys elämänlaadulle on yksilöllinen
- elämänlaatu käsittää niin subjektiiviset kuin objektiiviset tekijät
- elämänlaatua voidaan edistää itsenäisten valintojen ja toiminnan, käytettävissä olevien resurssien, elämän tarkoituksellisuuden ja kuulumisen kokemusten kautta.

### **3.2 Ikääntyneen elämänlaatu**

Vastaavat periaatteet nousevat esiin myös ikääntyneiden elämänlaatua käsittelevissä tutkimuksissa. Useissa ikääntyneiden elämänlaatua käsittelevissä tutkimuksissa on tunnistettu niin subjektiivisten kuin objektiivisten tekijöiden merkitys elämänlaadun kannalta, ja niiden rooli niin yksilö-, ympäristö- kuin näiden vuorovaikutuksen tasolla. Muun muassa Britanniassa toteutetussa ikääntyneiden elämänlaadun tutkimuksessa elämänlaadun kannalta tärkeiksi osa-alueiksi osoittautuivat muun muassa fyysisen ympäristön turvallisuus ja esteettömyys, sosiaalisen ympäristön ominaisuudet kuten sosiaalisten suhteiden ja hoivan sekä tuen laatu. Ihmisen toimintaa ja ympäristösuhdetta kuvaavat tekijät kuten vapaa-ajantoiminta, harrastukset ja

yhteisölliseen toimintaan osallistuminen sekä yhteiskunnallisen osallisuuden ylläpitäminen ja sen säilyminen, riittävä toimeentulo ja ihmisen subjektiivisia tekijöitä kuuvavat tekijät kuten autonomia, riippumattomuus sekä positiivinen asenne, muun muassa sellaisten asioiden hyväksyminen, joihin yksilö ei itse pysty vaikuttamaan. (Gabriel & Bowling 2004.)

Vastaavasti Räsäsen (2011, 47) mukaan tutkimukset osoittavat ikäihmisten elämänlaatuun vaikuttavan mm. ikä- ja sosioekonomiset tekijät, fyysinen toimintakyky, mielen terveys, tyytyväisyys elämään, persoonalliset ja psykologiset tekijät, sosiaalinen verkosto ja osallistuminen, elinympäristö, elämän muutokset ja -tapahtumat sekä hoiva. Vaarama ym. (2010, 141) kertovat elämänlaadun perustekijöitä olevan kaikissa ikäryhmissä myönteinen asenne sekä kyky nauttia elämästä. Elämänlaatuun läheisesti liittyvään hyvään elämään on katsottu esimerkiksi Friedin, Heimosen & Jokisen toimittamassa teoksessa (2013, 3) liittyvän myönteiset tunteet ja onnellisuus, sitoutuminen ja merkityksellisyys, saavutukset sekä myönteiset ihmissuhteet. Itseään kiinnostaviin tehtäviin uppoutuminen, tekeminen itsessään, ja hyvät ihmissuhteet saavat onnellisuuteen liittyvissä tarkasteluissa ison roolin.

Edellä mainittujen periaatteiden mukaisesti tutkimukset ovat osoittaneet ikääntyneiden elämänlaatuun vaikuttavien tekijöiden olevan pitkälti samoja kuin muillakin ikäryhmillä, joskin elämänlaatuun vaikuttavien tekijöiden painotukset kuitenkin muuttuvat jossain määrin ikäryhmittäin. Erityisesti neljännessä iässä eli yli 80 vuotta täyttäneillä elämänlaadun kannalta oleellisiksi asioiksi nousee päivittäisen toimintakyvyn ongelmat, riippuvuus toisten avusta, riittävä avunsaanti sekä kokemus avun tarkoituksen mukaisuudesta, turvattomuuden tunne sekä kyky selviytyä kognitiota vaativista tehtävistä. (Vaarama ym. 2010, 150–151.) Toisaalta pitkäaikaisessa hoidossa olevan ikäihmisen kohdalla hoitokoti ja sen toimintakulttuuri sanelevat pitkälti ne ulkoiset puitteet, jotka vaikuttavat elämänlaadun kokemiseen. Näin ollen elinympäristön voidaan nähdä vaikuttavan merkittäväällä tavalla etenkin neljännessä iässä ja pitkäaikaisessa hoidossa olevien ikäihmisten elämänlaatuun. (Lamminniemi & Nurminen 2008, 7.) Toisin sanoen vastaavassa tilanteessa ympäristöllä on korostunut rooli elämänlaadun ylläpitäjänä.

Kaiken kaikkiaan elämänlaadun voidaan nähdä käsittävän kaikki elämän osa-alueet ja rakentuvan yksilön ja ympäristön niin subjektiivisien kuin objektiivisien tekijöiden välisessä vuorovaikutuksessa. Veenhoven (2000) jakaa tämän elämänlaadun kokonaisuuden sen mahdollisuuksiin ja konkreettiseen elämiseen. Elämän mahdollisuudet riippuvat hänen mukaansa ympäristön ja yksilön ominaisuuksista ja sitten taas konkreettiset elämän sisällöt siitä minkä ihminen kokee tarkoitukselliseksi ja mitä hän arvostaa. Toisin sanoen olemisen tasolla elämänlaatu

näyttäytyy yksilön voimavarojen ja ympäristön ominaisuuksien välisen tasapainon kautta konkreettisoinuvina mahdollisuuksina ja sitten taas toiminnan tasolla ihmisen toiminnan ja hänen arvojen ja vakaumustensa välisenä tasapainona.

### 3.3 Maailman terveystjärjestö WHO elämänlaadunmittari

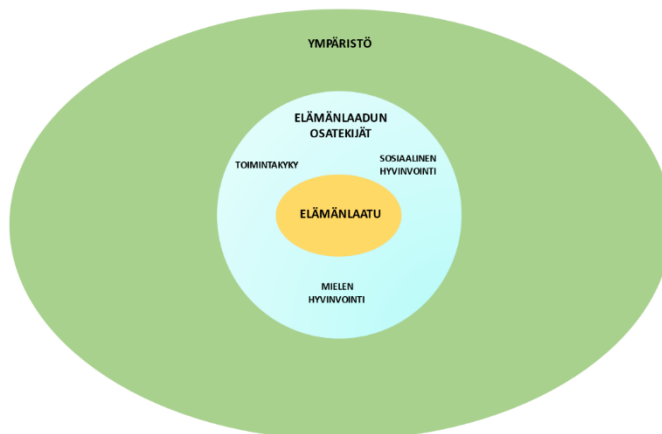
Halusimme valita elämänlaadun kehykseksi käsitteen, joka tarkastelee elämänlaatua vastaavasta yksilö-ympäristö- ja objekti-subjekti-asetelmasta, mutta joka tarjoaa selkeät raamit elämänlaadun tarkastelulle ja yhtäältä suuntaviivat kulttuuritoiminnalle. Maailman terveystjärjestö (2012, 19) on kehittänyt elämänlaadun arviointiin tarkoitettun WHOQoL-100-elämänlaadunmittarin. Mallissa elämänlaadun nähdään koostuvan kuudesta eri ulottuvuudesta. Näitä eri ulottuvuuksia ovat fyysinen toimintakyky, psyykinen hyvinvointi, autonomian aste tai kyky toimia itsenäisesti, henkilökohtaiset uskomukset ja arvot, sosiaalinen ulottuvuus sekä ympäristö ulottuvuus. Elämänlaadunmittarista on kehitetty myös suppeampi versio, WHOQoL-Bref, jossa elämänlaadun nähdään koostuvan fyysisestä toimintakyvystä, psyykkisestä hyvinvoinnista ja sosiaalisesta- sekä ympäristö ulottuvuudesta (Kuvio 1). Päätimme käyttää kyseistä jaottelua työmme elämänlaadun viitekehyksenä. Yhtenä syynä tähän on se, että WHOQoL-Bref on yksi kansainvälisesti käytetyimpiä elämänlaadun mittareita ikääntyneiden elämänlaadun tutkimuksessa (Vaarama & Ollila 2007, 189–190). WHO on myöhemmin kehittänyt myös eritoten ikääntyneiden elämänlaadulle tarkoitettun WHOQoL-Old-mittarin. Tästä huolimatta päätimme lähteä WHOQoL-Bref-mittarista liikkeelle, sen tarjotessa hyvät lähtökohdat myös ikäihmisten elämänlaadun tarkastelulle.



Kuvio 1 Elämänlaadun osa-alueet (Luoma 2014).



Muokkasimme mallia niin että se vastaisi paremmin työmme luonteeseen ja sen tavoitteisiin erityisesti kulttuuritoiminnan muotoja ja mahdollisuuksia silmällä pitäen. Ensimmäisessä osiossa tarkastelemme mallista poiketen toimintakykyä kokonaisuutena, fyysisen-, sosiaalisen-, kognitiivisen- ja psyykkisen toimintakyvyn kautta. Näiden kaikkien liittyessä elämänlaatuun ja tarjotessa erilaisia toiminnallisia mahdollisuuksia. Toisessa osiossa tarkastelemme psyykkistä hyvinvointia mielen hyvinvoinnin alla, tarkoituksellisuuden, autonomian, kasvun, itsensä hyväksymisen, ympäristö suhteen ja merkityksellisten ihmissuhteiden näkökulmasta. Mielen hyvinvointi on psyykkisen hyvinvoinnin synonyymi, joskin helpommin lähestyttävä termi. Kolmannessa osiossa tarkastelemme sosiaalista ulottuvuutta sosiaalisen hyvinvointi käsitteen näkökulmasta, jonka osa-alueiksi valitsimme osallisuuden, sosiaalisen tuen sekä yhteisöllisyyden. Viimeisessä osiossa tarkastelemme ympäristö ulottuvuutta, jonka ymmärrämme Maailman terveysjärjestön (WHO) mallin tulkinnasta poiketen niin ihmisen olemisen, toiminnan kuin muut elämänlaadun osa-alueet käsittävänä kehyksenä (Kuvio 2).



Kuvio 2 Elämänlaadun osa-alueet.

## 4 TOIMINTAKYKY

### 4.1 Toimintakyky käsitteenä

Toimintakykyä on määritelty monin eritavoin. Yleisesti käytetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) määritelmä kuvaa toimintakykyä ihmisen kykynä selviytyä jokapäiväisistä elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Maailman terveysjärjestön (WHO) kehittämässä toimintakykyä ja toimintarajoitteita kuvaavassa ICF-luokituksessa, toimintakyky nähdään dynaamisena tilana, joka muotoutuu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa ja koostuu niiden yhteisvaikutuksista (Maailman terveysjärjestö 2002). Kuntoutussäätiön (2021) mukaan toimintakyky viittaa ihmisen pystyvyyteen toimia erilaisissa toimintaympäristöissä ja itselle tärkeissä elämän toiminnoissa. Toimintakyvyllä ei siis viitata vain vammoihin tai sairauksiin vaan toimintakyvyssä on kyse suhteesta ihmisen toiminnallisten lähtökohtien, elämäntilanteen ja ympäristössä vallitsevien olosuhteiden välillä. Näin ollen ihmisen toimintakyky on huomattavan riippuvainen ympäristön myönteisistä tai kielteisistä vaikutuksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Toimintakyvyn osa-alueita ja ulottuvuuksia on myös jäsennelty monella eri tapaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021) kategorisoi toimintakyvyn fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Räsänen (2018, 23) luettelee toimintakyvyn osa-alueiksi muun muassa fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja hengellisen toimintakyvyn, sekä taloudelliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Yleisesti toimintakyky kuitenkin jaotellaan suppeammin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (esim. Kettunen ym. 2009, 9). Näitä ulottuvuuksia voidaan sitten taas lähestyä esimerkiksi joko jäljellä olevan toimintakyvyn eli voimavarojen tai toimintavajauksien kautta (Laukkanen 2008, 261).

Päätimme tässä työssä käyttää terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen toimintakykyyn liittyvää jaottelua, jossa toimintakyky luokitellaan fyysiseen-, psyykkiseen-, kognitiiviseen- sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Nähdäksemme tämä jaottelu on tarkoituksenmukainen ikäihmisten toimintaan liittyvien voimavarojen, tarpeiden sekä kulttuuritoiminnan sisältöjen näkökulmasta. Toisaalta se jäsentyy hyvin myös muihin työssämme käsiteltäviin osa-alueisiin. Näin ollen se palvelee hyvin työmme tarkoitusta ja tarjoaa selkeän ja ymmärrettävän kehyksen muun muassa eri toimintojen jäsentämiselle. Vaikka toimintakykyä tarkastellaan niin tässä työssä kuin

yleensäkin havainnoinnin helpottamiseksi osa-alueiden kautta, on se tärkeä ymmärtää kokonaisuutena ja tiedostaa näiden osa-alueiden riippuvuus toisistaan. Ihmisen keho ja mieli, taidot ja kyvykkyys ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Kettunen ym. 2009, 9.) Toisaalta toimintakyvystä puhuttaessa on tärkeää ymmärtää sen olevan laaja hyvinvointiin liittyvä käsite, joista yksilön terveyttä kuvaavat tekijät kuten sairaudet ovat vain yksi osa. Näin ollen toimintakykyä arvioitaessa on tilannetta tarkasteltava kokonaisvaltaisesti ja kontekstuaalisesti, ottaen huomioon niin historialliseen aikaan liittyvä kulttuuri, ympäristön normit kuin yksilön omaan identiteettiin liittyvät tekijät. (Laukkanen 2008, 261.)

#### **4.1.1 Fyysinen toimintakyky**

Fyysisellä toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa joko kehon yksittäisten elinten tai elinjärjestelmien toimintaa tai koko elimistön kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä (Blomgren ym. 2011, 247). Fyysisen toimintakyvyn kannalta keskeisiä kehonrakenteita ovat muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö sekä keskus- ja ääreishermosto (Lyyra 2007, 21; Vallejo Medina ym. 2007, 58). Fyysisen toimintakyvyn kannalta keskeisiä fysiologisia ominaisuuksia ovat muun muassa lihasvoima- ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, kestävyyskunto, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoivan keskushermoston toiminta. Näiden lisäksi aistitoiminnot kuten kuulo ja näkö voidaan katsoa kuuluvan osaksi fyysistä toimintakykyä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa muun muassa sairaudet ja niihin liittyvän hoidon laatu, kivut ja säryt, aistitoiminnot sekä niiden vajavuudet ja ravitsemus (Voutilainen 2006, 28).

#### **4.1.2 Psyykinen toimintakyky**

Psyykinen toimintakyky liittyy läheisesti muun muassa elämänhallintaan, mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Psyykkisen toimintakyvyn voidaan nähdä konkretisoituvan kolmen psyykkisen toiminnan perusalueen eli toiminnan, tunne-elämän ja ajattelun sekä näiden hallinnan kautta. Psyykkisen toimintakyvyn taso kuvastaa muun muassa ihmisen kykyä hallita ja säädellä näihin eri osa-alueisiin liittyviä toimintoja. (Eloranta & Punkanen 2008, 14; Räsänen 2018, 31.) Näitä toimintoja ovat muun muassa kyky tuntea, kyky kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta, kyky suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Esimerkiksi depressio, ahdistuneisuus ja stressi ovat näitä toimintoja ehkäiseviä

tekijöitä ja samalla psyykkisen toimintakyvyn osatekijöitä. (Lyyra 2007, 21). Psyykkinen toimintakyky ilmenee muun muassa siinä kuinka hyvin ihminen pystyy selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista ja kuinka hän näihin reagoi. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttaa muun muassa ihmisen persoonallisuus, mieliala, tunteiden ilmaisu ja kokeminen sekä mielenterveyden häiriöt ja sairaudet. (Voutilainen 2006, 28.)

### 4.1.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen valmiuksia olla ja suoriutua niin vuorovaikutustilanteissa, ihmissuhteissa kuin yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä, sekä näihin liittyvissä erilaisissa sosiaalisissa rooleissa. Lisäksi se on kykyä solmia uusia ihmissuhteita, sekä kykyä kiinnittyä yhteisöihin ja yhteiskunnalliseen toimintaan. (Lyyra 2007, 21; Eloranta & Punkanen 2008, 16; Blomgren ym. 2011, 247; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Pelkistetysti voidaankin todeta sosiaalisella toimintakyvyllä olevan kaksi puolta, ihminen vuorovaikutussuhteissaan sekä ihminen toimijana yhteisöissä ja yhteiskunnassa (Heikkinen 1997). Sosiaalinen toimintakyky ilmenee yksilön sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä osallisuuden kokemuksina niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolla. Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta keskeisiä ominaisuuksia ovat muun muassa vuorovaikutus-, yhteisö- ja sosiaaliset taidot. (Räsänen 2018, 24.) Aallon (2002, 7–11) mukaan vuorovaikutustaidot ovat muun muassa kykyä ilmaista pahaa oloa, kykyä myöntää virheensä ja onnistumisensa, kykyä vastaanottaa ja antaa palautetta sekä kykyä olla asioissa eri mieltä. Kalliopuskan (1995, 8) mukaan vuorovaikutustaitoihin luetaan kuuluvan muun muassa keskustelun aloittamisen, aktiivisen kuuntelun, myötäelämisen, sekä toisten tunteiden ymmärtämisen ja hyväksymisen taidot. Sosiaalisina taitoina hän taas tuo esiin muun muassa sosiaalisten toimintamallien kehittämisen, konfliktien hallinnan sekä niiden välttämisen taidot. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat perinnöllisten tekijöiden ohella muun muassa ihmisen autonomia, koettu turvallisuus, oma motivaatio, sosiaalinen verkosto ja läheissuhteet (Isojärvi 2016, 63).

### 4.1.4 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan yleisesti tiedon käsittelyyn liittyviä toimintoja kuten havaitsemista, ajattelua ja muistamista (Vuoksima 2019). Kognitiivisiin toimintoihin voidaan kuitenkin nähdä kuuluvan kaikki tiedon vastaanottoon, prosessointiin, säilyttämiseen ja käyttämiseen liittyvät toiminnot. Näitä ovat muun muassa toiminnanohjaus, orientoituminen,

havainnoiminen, keskittyminen, hahmottaminen, päättely, ongelmanratkaisu, muistaminen sekä oppiminen (Blomgren ym. 2011, 247; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Kognitiivinen toimintakyky kuvaa näiden tiedonkäsittelytoimintojen eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisten suoriutumisen arjessaan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Kognitiivinen toimintakyky ilmenee muun muassa päättelytoimintojen, muistitoimintojen, kielellisten toimintojen ja psykomotoristen toimintojen kautta (Voutilainen 2006, 28). Kognitiivinen toimintakyky ja siinä tapahtuvat muutokset ovat pitkälti selitettävissä keskushermoston rakenteella ja toiminnalla sekä näissä tapahtuvilla muutoksilla. Kognitiivista kyvykkyyttä voidaan myös kutsua älykkyydeksi. (Vuoksima 2019.) Kognitiiviseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa kulttuuriset tekijät, elämäntapa, elintavat, koulutus ja ammatti sekä geneettiset tekijät (Vallejo Medina ym. 2007, 27).

## **4.2 Ikääntyminen ja toimintakyky**

Ikääntyminen ja siihen liittyvät muutokset vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn monella eri tapaa. Ikääntyminen muutoksineen ovat elämän mittainen niin genetiikan, ulkoisien tekijöiden kuin yksilön toiminnan määrittelemä tapahtuma. Joillakin ihmisillä perintötekijät voivat ylläpitää hyvää toimintakykyä ja kuntoa pitkälle vanhuuteen, kun sitten taas toisilla toimintakyky voi heikentyä verrattain nopeasti elintavoista ja -tottumuksista riippumatta. Ihmisillä on siis perintötekijöiden takia lähtökohtaisesti erilainen vastustuskyky ulkoisille uhkatekijöille sekä elämäntahteilte ja sitten taas ihmisten altistuminen näille kuormittaville tekijöille vaihtelee. Näistä syistä yksilölliset erot ikääntymismuutoksissa, niiden suunnassa, voimakkuudessa ja nopeudessa ovat suuria ja ne ilmenevät erilaisina eri yksilöillä. Vaikka vanheneminen ja sen mukana tulevat muutokset ovat aina yksilöllisiä, ovat nämä muutokset jossain määrin väistämättömiä, minkä takia ne tulisikin nähdä ja huomioida luonnollisena osana ihmisen kehitystä. (Suutama & Ruopila 2007, 117; Vallejo Medina ym. 2007, 57; Eloranta & Punkanen 2008, 10–11; Kettunen ym. 2009, 95.)

### **4.2.1 Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn**

Vanhuudessa esiintyvät toimintakyvyn muutokset voivat olla luonnolliseen ikääntymiseen liittyviä (late-life) tai elämäntalon myötä muotoutuneen pitkäaikaisen kehityksen tulosta (life-long), riippuen siitä milloin ja missä elämäntalonvaiheessa toimintakykyyn vaikuttanut tila on alkanut (Laukkanen 2008, 263). Toisin sanoen iäkkään toimintakyky rakentuu osittain hänen aiempien

elämänvaiheidensa varaan mutta kehitys määrittyy yhtä lailla vanhuusiän elämänsisältöjen perusteella (Koskinen, Martelin & Sainio 2006). Vanhuusikä ja toimintakyky rakentuvat osittain lapsuudessa ja nuoruudessa rakennetun sosiaalisen- ja terveystapaomien varaan. Tästä huolimatta yhtä lailla toimintakykyä voidaan uusintaa ja sen kapasiteettiä lisätä vielä vanhallaakin iällä. Elämänkaari ajattelun lisäksi vanhuusiän toimintakykyä tarkasteltaessa on tärkeää pyrkiä ymmärtämään sitä, mitkä toimintakyvyn muutokset ovat selitettävissä luonnollisena vanhenemisena, ja mitkä taas ovat sairauden tai oireiden seurauksia. Yleisesti voidaan katsoa, että vanhenemismuutokset tapahtuvat suhteellisen hitaasti ja vaikuttavat toimintakykyyn vähitellen ja asteittain. Sitten taas sairauksista johtuvat muutokset voivat näyttäytyä nopeina toimintakyvyn muutoksina, kuten esimerkiksi liikkumisen tai muistamisen vaikeutena. Perinnölliset tekijät, eri elämänvaiheet, elämäntavat ja elinolot sekä vanhenemismuutokset muodostavat moniulotteisen ja dynaamisen perustan terveyden ja toimintakyvyn muotoutumiselle. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Vanhenemisen seurauksena ihmisen toimintakyky kuitenkin heikkenee ja sairastavuus lisääntyy. Eli tietyn tason toimintakyvyn haasteet kuuluvat vanhuuteen (Lyyra 2007, 23). Suorimmin vaikutus näkyy toimintakykyrajoitteiden määrässä, jotka lisääntyvät selvästi iän myötä (Ikäänntyminen ja toimintakyky 2021). Esimerkiksi kansallisen FinTerveys-tutkimuksen (2017) mukaan 30–39 vuotiaista miehistä noin 20 % ja saman ikäluokan naisista noin 22 % oli kokenut toimintarajoituksia terveysongelmien vuoksi. 50–59-vuotiailla miehillä osuus oli noin 36 % ja naisilla noin 41 %. Yli 80-vuotiailla miehillä osuus oli jo 73 % ja naisilla suunnilleen 76 %. Tutkimuksen mukaan suunnilleen 10 % 50–59 vuotiaista miehistä oli vaikeuksia kyykistymisessä tai se ei onnistunut, kun taas yli 80-vuotiailla miehillä lukema oli noin 52 %. 50–59-vuotiailla naisilla vastaava lukema oli noin 17 % ja yli 80-vuotiailla reilu 84 %. Samaisessa tutkimuksessa puolen kilometrin kävelystä vaikeuksista suoriutuvien osuudet olivat 30–39-vuotiailla miehillä ja naisilla noin 97 %, kun taas yli 80-vuotiailla miehillä lukema oli reilu 46 % ja naisilla noin 29 %.

Suomessa merkittävimpiä toimintakykyä rajoittavia terveysongelmia ovat muun muassa tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveyden häiriöt, verenkiertoelinten sairaudet Alzheimerin tauti, diabetes ja hengityselinten sairaudet sekä tapaturmat (Koskinen ym. 2006). Ikivihreät-projektin mukaan 83–92-vuotiaassa väestössä yleisimpiä sairauksia olivat sydän- ja verisuonisairaudet (noin 60 % miehistä ja naisista), tuki- ja liikuntaelinsairaudet (noin 20 % miehistä ja 40 % naisista), diabetes (noin 5 % miehistä ja 15 % naisista), krooniset keuhkosairaudet (noin 8 % miehistä ja naisista), sekä dementiaoireyhtymä (noin 10 % miehistä ja 15 % naisista)

(Kauppinen ym. 2006). Väestöryhmän sairastavuudessa on varmasti tapahtunut muutoksia ajan saatossa, mutta uskomme kyseisten sairauksien edustavan verrattain hyvin myös nykytilannetta sairauksien yleisyyden osalta.

Tietynasteinen fyysinen-, psyykinen-, sosiaalinen- ja kognitiivinen toimintakyky on itsestä ja arkirutiineista huolehtimisen edellytys (Vallejo Medina ym. 2007, 22–25; Eloranta & Punkanen 2008, 10). Jokapäiväisestä elämästä selviäminen tarkoittaa päivittäisten perustoimintojen hoitamista. Näitä ovat muun muassa pukeutuminen, peseytyminen, raha-asioiden hoitaminen, kodista huolehtiminen, kaupassa käyminen, sekä muiden juoksevien asioiden hoitaminen. (Laukkanen 2008, 264.) Kyky suoriutua näistä päivittäisistä tehtävistä määrittää paljolti sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta (Koskinen ym. 2006). Räsänen (2018, 23) mukaan arkiselviytyminen on elämänlaatuasia, kun yksilön arjessa selviytymisen kyky heikkenee, myös hänen elämänlaatunsa heikkenee. Jokapäiväisessä elämässä selviäminen nähdään olevan myös ratkaiseva tekijä ikäihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Lyyra 2007, 21). Yksilön päivittäisistä toiminnoista selviytyminen on yksi toimintakyvyn keskeisistä indikaattoreista (Laukkanen 2008, 264).

Sairaus tai muu häiriö terveydentilassa voi kapeuttaa aktiivisen osallistumisen mahdollisuuksia ja vähentää ikäihmisen omatoimisuutta muun muassa kipujen ja liikkumisvaikeuksien kautta (Maailman terveysjärjestö, 2002; Lyyra 2007, 22). Toisaalta toimintakyvyn heikkeneminen voi tarkoittaa sitä, että toiminnot vaativat entistä enemmän ponnisteluja ja vievät enemmän käytettävissä olevasta kapasiteetista, jolloin yhtä aktiivisen arjen ylläpitäminen ei ole mahdollista (Heikkinen 2002, 21). Toimintakyvyn rajoitteet voivat johtaa niin sanottujen sekundaaristen häiriöiden tai rajoitteiden syntymiseen. Mikäli esimerkiksi nivelkiput tai heikentyvä kunto vähentävät ihmisen liikkumista, hänen lihasvoimansa heikkenee, mikä taas voi lisätä entisestään sairauden oireita ja heikentää fyysistä toimintakykyä entisestään. Heikentyvä fyysinen toimintakyky saattaa johtaa muun muassa liikkumisen vaikeuteen ja tätä kautta esimerkiksi sosiaalisten kontaktien määrään. Tämä taas voi johtaa yksinäisyyden kokemuksiin ja lopulta masennukseen. (Laukkanen 2008, 263.) Vastaavasti alentunut toimintakyky voi etenkin ikäihmisillä johtaa mielenkiinnon kohteiden ja harrastusten rajoittumiseen (Vallejo Medina ym. 2007, 130). Lisäksi toimintakyky on niin suorien kuin näiden sekundaaristen mekanismien kautta yhteydessä ihmisen elinajanodotteeseen, sekä kuolleisuuteen. Esimerkiksi Ikivihreät projektin 10-vuotisseurannassa 75-vuotiaiden hyvä psyykinen- ja fyysinen toimintakyky ja sosiaalinen aktiivisuus lähtötilanteessa ennusti elossa säilymistä 10-vuoden seuranta aikana.

Toimintakyky ennustaa siis vanhuuden kehityskulkua monella eri tapaa, muun muassa toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia, sitä millaisia sisältöjä ikävaiheeseen tulee kuulumaan, sitä kuinka aktiivinen se tulee lopulta olemaan sekä sitä, kuinka pitkään me elämme. Näin ollen toimintakyvyn voidaan nähdä olevan hyvin keskeinen ikäihmisen elämän tarkoituksellisuuden tunnetta, terveyttä, autonomiaa, hyvinvointia ja lopulta elämänlaatua edistävä tekijä (Heikkinen 2002, 24). Iäkkäiden toimintakyvyn tarkoituksenmukainen ja ennakoiva sekä oikea-aikainen edistäminen on ensisijaisen tärkeää. Toimintakyvyn heikentyessä ulkopuolelta saatava tuki ja yksilön omat kompensatio mekanismit määrittävät pitkälti sen, kuinka toimintakyvyn haasteet häiritsevät jokapäiväisessä elämässä selviytymistä ja vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumista. (Lyyra 2007, 24.)

#### **4.2.2 Fyysinen toimintakyky**

Ikääntyessä toimintakyvyn heikkenemistä tapahtuu yleensä kaikilla fyysisen toimintakyvyn osa-alueilla kuten lihasvoimassa, kestävyudessa, tasapainossa, reaktiokyvyssä, hengitysfunktioissa, liikkuvuudessa, nopeudessa sekä aistitoiminnoissa. Nämä vanhenemiseen liittyvät toimintakyvyn muutokset selittyvät osaltaan fysiologisilla vanhenemismuutoksilla, joita ovat esimerkiksi, lihasmassan väheneminen, hermoratojen rappeutuminen, aistielinten muutokset, luuston heikentyminen, kehon kuivuminen, nivelten kuluminen sekä sydän ja verisuoniston kalkkeutuminen ja kovettuminen. (Heikkinen 2002, 30; Vallejo Medina ym. 2007, 22–24; Suominen 2008, 102–103; Sipilä, Rantanen & Tiainen 2008, 112–113.) Esimerkiksi lihasvoima pysyy verrattain pysyvänä 50 ikävuoteen saakka. Siitä eteenpäin sen on arvioitu heikkenevän noin prosentin vuosivauhdilla kiihtyen 60 ikävuoden jälkeen. Tutkimusten mukaan ikääntyneiden fyysisen toimintakyvyn, itsenäisen toiminnan ja päivittäisistä toiminnoista selviämisen kannalta eritoten lihasvoiman, nivelliikkuvuuden, tasapainon sekä liikkumiskyvyn tärkeys korostuu. (Räsänen 2018, 25–26.) Ikääntyessä miltei kaikkien aistien kuten kuulo-, näkö-, maku- ja hajuistin toiminta heikkenee, joskin aistit voivat herkistyä iän myötä ja muiden kognitiivisten toimintojen heikentyessä (Eloranta & Punkanen 2008, 10–11; Hallikainen ym. 2019, 17).

#### **4.2.3 Psyykinen toimintakyky**

Hyvä psyykinen toimintakyky näyttäytyy muun muassa tunteiden, toiminnan ja ajatusten tietyn tasoisena hallintana. Vanhuudessa yleisesti tapahtuvat elämänmuutokset, sekä vähentynyt fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus voivat altistaa psyykkisille ongelmille kuten



masennukselle, ahdistukselle ja pelolle (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019). Nämä muutokset saattavat heikentää ihmisen tunteiden, toiminnan ja ajatusten hallintaa (Räsänen 2018, 25–26). Aiheeseen liittyvät tutkimukset ja selvitykset ovat osoittaneet erityisesti leskeytymisen, pitkäaikaissairauksien, sosiaalisen verkoston, -tuen ja vuorovaikutuksen puutteellisuuden sekä yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden olevan ikäihmisten keskuudessa yleisiä mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä. Syy-seuraussuhteet eivät ole yksiselitteisiä ja vaikutukset toimivat molempiin suuntiin. Ikääntymiseen liittyvät elämänmuutokset voivat johtaa mielenterveyttä kuormittaviin tekijöihin kuten turvattomuuden kokemuksiin, ahdistuneisuuteen ja pelkotiiloihin sekä masennukseen ja sitten taas nämä tekijät voivat osaltaan selittää elämänmuutoksia kuten sosiaalista eristäytyneisyyttä. Esimerkiksi muistisairaudet ja masennus saavat ihmisen helposti vetäytymään aktiviteeteista ja sosiaalisista konteksteista. Masentuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä ikäihmisillä, yli 65-vuotiailla ahdistuneisuushäiriöitä esiintyy arviolta noin 5–6 %:lla ja lievää masennusta esiintyy noin 20 %:lla iäkkäistä. Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat merkittäväällä tavalla ikäihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun kaikkien toimintakyvyn osa-alueiden kautta. Psykkinen kuormittuneisuus on monissa tutkimuksissa yhdistetty somaattiseen sairastavuuteen, esimerkiksi dementoiviin sairauksiin. (Pajunen 2004, 220–221; Heimonen & Pajunen 2012, 12; Pajunen 2012, 229–231.)

#### 4.2.4 Sosiaalinen toimintakyky

Myös sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia ikääntymisen myötä. Ikääntyessä ihmisen sosiaalisuuden on todettu yleisesti vähenevän ja samassa suhteessa sisäänpäin kääntyneisyyden lisääntyvän. Ikääntymismuutoksia tapahtuu yleisesti myös ihmisen emotionaalisuudessa, kuten tunnereaktioissa, jotka ovat monesti nuorempia verrokkeja passiivisempia sekä tynempiä. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että ikääntymiseen liittyvä sosiaalisen aktiivisuuden väheneminen ja passivoituminen selittyvät osaltaan terveyden- ja toimintakyvyn haasteilla, jotka vaikeuttavat ikäihmisen sosiaalista kanssakäymistä. Vuorovaikutuksen kannalta keskeisiä toimintakyvyn haasteita ovat muun muassa aistien, kuten näön ja kuulon heikentyminen, liikkumisvaikeudet sekä kognitiivisen tason lasku. Etenkin kognitiivisen tason laskulla on todettu olevan yhteys sosiaalisen verkoston pienenemiseen. Sosiaalisen toimintakyvyn katsotaankin osaltaan rakentuvan muiden toimintakyvyn osa-alueiden varaan. Toimintakyvyn osa-alueiden lisäksi ympäristö vaikuttaa omalta osaltaan sosiaaliseen toimintakykyyn. Yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus ilmenee yksilön kykyinä suoriutua sosiaalisista tilanteista sekä kykyinä toimia yhteiskunnan jäsenenä (Tiikkainen 2006,

21 & 54; Vallejo Medina ym. 2007, 59; Eloranta & Punkanen 2008, 17; Koskinen ym. 2011, 137; Isojärvi 2016, 44–45; Asikainen 2016, 26 & 80).

Kognitiiviset muutokset voivat ikäihmisellä liittyä luonnollisten ikääntymismuutoksien lisäksi muistisairauteen, jotka vaikeuttavat osaltaan sosiaalista kanssakäymistä muun muassa puheen tuottamiseen ja puheen ymmärtämiseen liittyvien haasteiden sekä tilannetajun heikkene-  
misen kautta (Keskitalo ym. 2018, 5). Sosiaaliseen aktiivisuuteen vaikuttaa myös muistisairau-  
den mukana tuoma apaattisuus, joka usein ilmenee aloitekyvyttömyytenä, ja aktiivisuuden vä-  
henemisenä. Apaattisella ihmisellä on tapana lopettaa spontaani vuorovaikutus ja vastailta ky-  
symyksiin usein vain lyhytsanaisesti. (Vataja & Mönkäre 2019, 63.) Sosiaalisen ympäristön  
pienentyminen sekä vähentyneet vuorovaikutustilanteet saattavat haastaa ikäihmisen sosiaa-  
lista toimintakykyä entisestään. Esimerkiksi vanhainkodeissa asuvien ikäihmisten sosiaalisen  
toimintakyvyn on todettu alenevan, etenkin silloin, jos hänen läheiset eivät ole aktiivisessa roo-  
lissa heidän elämässään. Sosiaalisella syrjäytymisellä taas nähdään olevan suora yhteys so-  
siaalisen toimintakyvyn heikentymiseen sekä sen vajeisiin (Asikainen 2016, 26 & 80).

#### 4.2.5 Kognitiivinen toimintakyky

Ikääntyessä toimintakyvyn heikentymistä tapahtuu yleisesti myös kognitiivisella osa-alueella, joskin kognitiiviset vanhenemismuutokset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Kognitiivisina van-  
henemismuutoksina pidetään muun muassa muistitoimintojen eri osa-alueiden ja ongelman-  
ratkaisun heikkenemistä, tiedonkäsittelyn hidastumista sekä uudenoppimisen vaikeutumista.  
(Vallejo Medina ym. 2007, 22–24, 27, 29; Eloranta & Punkanen 2008, 15.) Lisäksi iän myötä  
ihmisen ajattelutoiminnoissa tapahtuu yleistä hidastumista sekä joustavuuden vähenemistä.  
Vanhan iän on todettu vaikuttavan erityisesti ihmisen joustaviin kykyihin eli luovuuteen, taitoon  
soveltaa, luovia ja kehittää jotain uutta. Muutoksien ajatellaan selittyvän muun muassa ana-  
lyyttisyyden vähentymisellä, tiedonkäsittelyn hidastumisella sekä itsekritiikin lisääntymisellä ja  
riskienoton vähentymisellä. Sen sijaan kiteytyneissä kyvyissä kuten kielellisissä taidoissa van-  
henemismuutoksia havaitaan yleensä hyvin myöhään vasta 70 ikävuoden jälkeen (Suutama &  
Ruoppila 2007, 117–119).

Tutkimukset ovat osoittaneet kognitiivisen toimintakyvyn olevan yhteydessä ihmisen elinikään,  
terveyteen ja sairastavuusriskiin. Yhteyttä voidaan selittää muun muassa sillä, että kognitiivi-  
nen toimintakyky vaikuttaa ihmisen terveystyöskäytymiseen, joka taas myötävaikuttaa niin

ihmisen elinikään kuin sairastavuuteen. (Heikkinen 2002, 123; Silventoinen & Jokela 2010, 195.) Vanhuusiällä kognitiiviset toiminnot voivat heikentyä hiljalleen luontaisten vanhenemismuutosten seurauksena tai sairauksien vaikutuksesta verrattain nopeasti. Kognitiivisiin toimintoihin vaikuttavista sairauksista yleisimpiä ovat keskushermoston sairaudet, aivojen verenkiertoa vaikeuttavat sydän- ja verosuonisairaudet, diabetes sekä mielialaongelmat. (Suutama & Ruoppila 2007, 118–119.) Esimerkiksi muistisairaudet voivat aiheuttaa verrattain nopeasti kehittyviä kognitiivisia- tiedonkäsittelyyn liittyviä oireita, kuten tilan, ajan ja paikan hahmottamiseen, kielelliseen ilmaisuun sekä toiminnanohjaukseen liittyviä vaikeuksia (Voutilainen 2006, 29; Keskitalo ym. 2018, 5; Hallikainen 2019, 54–55).

## 5 SOSIAALINEN HYVINVOINTI

### 5.1 Sosiaalinen hyvinvointi käsitteenä

Päätimme tässä työssä tarkastella elämänlaadun sosiaalista ulottuvuutta sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteen kautta. Sosiaalinen hyvinvointi ei ole saanut vielä yhteneväistä määritelmää. Esimerkiksi Valtioneuvoston kanslian (2020) teettämässä sosiaalista hyvinvointia koskevassa selvityksessä, käsitettä kuvaavaa tutkimuskirjallisuutta kuvataan heterogeeniseksi ja vastavasti käsitettä vaikeasti määriteltäväksi. Selvityksessä ei saatu luotua kattavaa ja luotettavaa selitystä siitä, mikä kaikki vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin ja toisaalta mihin sosiaalinen hyvinvointi tai sen puute vaikuttaa. Tästä huolimatta kirjallisuuskatsauksen yhteenvedossa todetaan, että sosiaalisella hyvinvoinnilla on yhteys elämänlaatuun sekä muihin hyvinvoinnin alueisiin, kuten mielenterveyteen. Vaikka sosiaalisen hyvinvoinnin on todettu olevan keskeinen elämänlaadun tekijä, tästä huolimatta käsite on vielä verrattain tunnistamaton voimavara ja sen merkityksellisyyttä elämänlaadun ja hyvinvoinnin osatekijänä on alettu ymmärtämään vasta viime aikoina. (Salonen 2015, 15; Vesa ym. 2020, 1–2; Työterveyslaitos 2020.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuutta ja sen osatekijöitä ei vielä tunneta tarkkaan. Sosiaaliseen hyvinvointiin tiedetään kuitenkin vaikuttavan monet eri tekijät kuten ihmisen sosiaaliset suhteet, perheenjäsenten ja ystävien tapaaminen, kuuluminen johonkin yhteisöön, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteet sekä kokemukset ja näkemykset ympäröivästä maailmasta. Sosiaalinen hyvinvointi ei myöskään selity alueellisesti taloudellisen tai materiaalisen hyvinvoinnin tai koe-tun terveydentilan kautta. Sosiaalista hyvinvointia on todettu esiintyvän paljon sellaisilla alueille, joissa esimerkiksi materiaalista hyvinvointia esiintyy vähemmän. (Salonen 2015, 15; Vesa ym. 2020, 2.) Näin ollen sosiaalista hyvinvointia on perusteltua tarkastella omana osa-alueenaan.

Sosiaalista hyvinvointia voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Maailman terveysjärjestön (2012) WHOQoL elämänlaadunmittarissa sosiaalista ulottuvuutta tarkastellaan sosiaalisten suhteiden osatekijöiden, kuten henkilökohtaisten ihmissuhteiden, sosiaalisen tuen, sekä seksuaalisten suhteiden kautta. Luoma (2014) taas tulkitsee mallin sosiaalisen ulottuvuuden käsittävän sosiaaliset verkostot ja osallistumisen. Päätimme tässä työssä keskittyä tarkastelemaan sosiaalista hyvinvointia sosiaalisen tuen, osallisuuden sekä yhteisöllisyyden kautta. Koimme nämä käsitteet oman työmme tavoitteen ja ympäristön kannalta tärkeiksi ja

tarkoituksenmukaisiksi osatekijöiksi, niiden nivoutuessa tiiviisti ikäihmisen toimintaan. Vaikka osallisuus ulottuu yksilötasolta aina yhteiskuntatasolle, tarkastelemme sitä tässä työssä vain yksilön ja yhteisön näkökulmasta.

### 5.1.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki voidaan määritellä monella eri tapaa. Sosiaalinen tuki on yksi verkoston ominaisuus ja se voidaankin nähdä sosiaalisen verkoston alakäsitteenä (Hokkanen & Astikainen 2001, 11). Arkielämässä ja -kielessä sosiaalinen tuki ymmärretään yleisesti huolenpitona ihmisistä, jotka tarvitsevat tukea, apua tai hoivaa. Sosiaalinen tuki yhdistetään yleisesti vastoinkäymisiin, kriisitilanteisiin tai elämänmuutoksiin liittyvänä ja se mielletään noihin tilanteisiin liittyvänä selviytymistä edistävänä toimintana. (Gothoni 1990, 13.) Tulkintoja löytyy monia, mutta yksi yleisimmin käytetyistä lienee Cohen ja Symen (1985, 14) sosiaalisen tuen kuvaus, jossa he näkevät sosiaalisen tuen (social support) sosiaalisista suhteista saatavina voimavaroina tai resursseina. Näihin tuen ja voimavarojen muotoihin he luettelevat tieto-, aineellisen-, emotionaalisen- ja arvostustuen.

Kumpusalo (1991, 14) sekä Hokkanen ja Astikainen (2001, 14–15) taas jaottelevat sosiaalisen tuen tiedolliseen, toiminnalliseen, henkiseen, materiaaliseen sekä emotionaaliseen tukeen. Tieto- tai tiedollinen tuki voi pitää sisällään neuvontaa, ohjausta ja tilanteen määrittelyä. Aineellinen tai materiaallinen tuki taas voidaan katsoa tarkoittavan esimerkiksi rahallista tukea tai materiaalien, tarvikkeiden, ja laitteiden järjestämistä toimintaa varten. Emotionaalinen tuki voi taas olla muun muassa kuuntelemista, luottamuksellisuutta ja rohkaisemista, asioita, joilla voidaan ylläpitää ihmisen toiveikkuutta sekä itsenäisyyttä. Henkinen tuki taas voi liittyä aatteisiin, filosofisiin kysymyksiin, uskoihin ja uskonnollisuuteen. (Kumpusalo 1991, 14; Hokkanen & Astikainen 2001, 14–15; Heimonen & Voutilainen 2006, 18–19.)

Kumpusalon (1991, 14) mukaan sosiaalisen tuen määritelmät korostavat sosiaalisen tuen vuorovaikutuksellista luonnetta. Sosiaalisen tuen kannalta onkin keskeistä, miten tai minkälaisena yksilö kokee ystäviltaan ja perheeltään saamansa tai saatavilla olevan tuen. Sosiaalinen tuki voi välittyä luottamuksen ja tunteen kautta vuorovaikutuksesta esimerkiksi silloin, kun yksilö kokee voivansa luottaa perheeltään ja ystäviltaan saamaan apuun ja tukeen (Maailman terveysjärjestö 2012). Näin ollen sosiaalinen tuki voi olla suoraa henkilöltä toiselle annettava tukea, tai se voi olla myös epäsuoraa, tunteena esiintyvää tai järjestelmän kautta annettavaa

tukea kuten aineellista tukea. Jaakkola (2015, 44) kertoo sosiaalisten verkostojen toimivan sosiaalisen tuen lähteinä. Marin (2003, 74) kategorisoi näitä verkostoja suhteen luonteen ja toimijoiden mukaisesti muun muassa julkisiin, yksityisiin, yleisiin sekä henkilökohtaisiin verkostoihin. Kategorisointia voidaan jatkaa tuen luonteen mukaisesti lajittelemalla formaaliin (viralliseen) ja informaaliin (epäviralliseen) tukeen. Sosiaalinen tuki voi siis välittyä esimerkiksi perheeltä tai lähipiiriltä saatavana epävirallisena tukena tai esimerkiksi vertaisryhmissä saatavana vertaistukena (esim. Mikkonen 2009, 28) tai hyvinvointityön ammattilaisten toimesta niin sanottuna formaalina tukena.

### 5.1.2 Osallisuus

Osallisuuden käsite on saanut vahvan jalansijan yhteiskunnallisen keskustelun, hyvinvointipolitiikan ja -palveluiden areenoilla. Näin ollen käsite esiintyy usein erilaisissa yhteyksissä. Käsitteen määritelmät vaihtelevat yhteydestä ja viestijästä riippuen. Eri määritelmiä kuitenkin yhdistää ajatus siitä, että osallisuus muovautuu ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa ja kuvaa ihmisen ja ympäristön välisen suhteen laatua. Lisäksi osallisuus nähdään yleisesti ihmisen mahdollisuutena olla osana itseä ympäröiviä sosiaalisia rakenteita ja niiden prosesseja kuten toimintaa, päätöksentekoa ja vuorovaikutusta. Toisin sanoen osallisuutta voidaan yksinkertaisten kuvailla yhteytenä. (Harju 2020; Nivala 2021.) Jotta ihminen voi osallistua tai kuulua johonkin tulee hänen kokea edes jonkinlainen yhteys ja kyetä olemaan yhteydessä itsen ulkopuoliseen sosiaaliseen rakenteeseen. Erilaisten ja eritasoisten sosiaalisten rakenteiden prosesseihin, esimerkiksi yhteisön toimintaan osallistuminen voi taas vahvistaa ihmisen ja rakenteen välistä yhteyttä ja tästä kumpuavaa osallisuutta. Sitten taas ihmisen kokiessa osallisuutta, hän voi vaikuttaa niin omiin kuin yhteisiin asioihin, muun muassa mahdollisuuksiin ja toimintoihin. Osallisuus on siis yhteyttä ja näissä yhteyksissä osallistumista, vaikuttamista ja kuulumista. (Isola ym. 2017, 3; Harju, 2020; Nivala, 2021; Suomen sosiaali- ja terveysjärjestö [viitattu 17.11.2021].) Osallisuus eli toisin sanoen yhteys, ei ole pysyvä ominaisuus vaan dynaaminen tila, jonka aste vaihtelee elämänvaiheiden ja -tilanteiden mukaan ja jonka eteen voidaan työkennellä (Raivio 2018, 32). Syrjäytymistä voidaan pitää osallisuuden vastinparina (Raivio & Karjalainen 2013, 17).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) jaottelun mukaan osallisuus paikantuu kolmeen eri osa-alueeseen, osallisuuteen omassa elämässä, osallisuuteen yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuuteen yhteisessä hyvässä. Osallisuus omassa elämässä tarkoittaa

kuulluksi tulemista omana itsenään, sekä mahdollisuutta elää itsensä näköistä elämää ja vaikuttaa omiin elämänsisältöihin. Osallisuus yhteisöissä viittaa mahdollisuuteen kuulua ryhmiin ja yhteisöihin. Osallisuus yhteisötasolla on liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista, yhteisyyttä, yhteensopivuutta sekä mukaan ottamista. Osallisuus vaikuttamisen prosesseissa tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin. Osallisuus yhteisessä hyvässä taas viittaa mahdollisuuteen yhdessä tekemiseen ja toimimiseen sekä hyvän tuottamiseen ja jakamiseen. Toisin sanoen osallisuus on kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa voi liittyä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin sekä elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. (Isola ym. 2017, 3 & 5.)

Yksilötason osallisuudella viitataan omaan elämään liittyvän osallisuuden lisäksi yleisesti yksilön kokemukseen tai tunteeseen siitä, että hän kuuluu tai kokee olevansa merkityksellinen osa yhteisöä tai muuta itseään suurempaa kokonaisuutta (Särkelä-Kukko 2014, 34–35). Osallisuuden ydin kumpuaakin niin osallistumisesta kuin kuulumisen tunteesta. Osallistuminen on osallisuuden ensimmäinen askel, joskin osallisuuden toteutuminen edellyttää sitä, että osallistuminen todella tuottaa osallistujalle myönteisiä kokemuksia, kuten hyväksytyksi tulemisen ja joukkoon kuulumisen tunteita. (Fried 2014.) Suomen sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (viitattu 17.11.2021) sivuilla kerrotaan osallisuuden voivan ilmentyä ihmisissä myös esimerkiksi luottamuksen, yhdenvertaisuuden, sekä arvostuksen kokemuksina. Osallisuuden toteutumiseksi tarvitaan siis yhteisö, jossa yksilön on mahdollista tulla kuulluksi, nähdyksi sekä tunnustetuksi omana itsenään (Ryynänen 2016, 137). Vuorovaikutuksen tasolla osallisuus on paitsi tunne, mutta myös toimintaa, joka voidaan jaotella erilaisiin, eri tasoilla ja eri sisältöihin kohdistuviin toimintoihin. Leemannin, Kuusion ja Hämäläisen (2015) mukaan osallisuus vuorovaikutuksena käsittää tieto-osallisuuden, suunnitteluosallisuuden, päätösosallisuuden, sekä toimintaosallisuuden.

### 5.1.3 Yhteisöllisyys

Osallisuuden ja yhteisöllisyyden käsitteet sisältävät hyvin samankaltaisia elementtejä ja ne liittyvätkin läheisesti toisiinsa. Osallisuuteen verrattuna näemme yhteisöllisyyden kuitenkin linkittyvän läheisemmin yhteisön ja sen jäsenten tapaan olla vuorovaikutuksessa, sekä yhteisön keskinäiseen toimintaan ja kohtaamiseen. Yhteisön ja yhteisöllisyyden käsitteet liittyvät läheisesti toisiinsa. Yhteisöllisyys voi toteutua yhteisössä ja sitten taas yhteisöissä ajatellaan lähtökohtaisesti olevan yhteisöllisyyttä. (Birck 2020, 5.) Yhteisöllä tarkoitetaan yleisesti jonkin

alueen tai asian ympärille koostuvaa rajattua ryhmää, jolla on sosiaalinen rakenne ja joka koostuu yksilöistä, joita yhdistää yleensä yhteinen tehtävä tai päämäärä (Opetushallitus [viitattu 25.11.2021]). Yhteisöllisyys taas mielletään ihmisyyden perusolemuksen kuuluvana käsitteenä, johon yhdistetään muun muassa vastavuoroisuuteen, kunnioitukseen, kansalaisuuteen, demokraattiseen keskusteluun sekä käsitysten vaihtoon ja niiden avartumisen mahdollisuuksiin liittyviä elementtejä (Vanhalakka-Ruoho & Filander 2009, 383). Arkisemmin yhteisöllisyys voidaan tulkita yhdessä olemisena ja tekemisena, vuorovaikutuksena, suhteissa olemisena, luottamuksena ja yhteenkuuluvuudentunteena (Paasivaara & Nikkilä 2010, 11). Yhteisöllisyys voidaankin nähdä tapana elää ja kohdata toinen toisemme. Yhteisö ei siis vielä ole yhteisöllisyyden tae. Räsänen (2018, 55–56) kertoo yhteisöllisyyden voivan parhaimmillaan olla voimavara, jota voidaan tietoisesti vahvistaa. Lopulta yhteisöllisyys on tunnetila, johon ei voi pakottaa, vaan se pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja yksilön omaan tahtotilaan (Paasivaara & Nikkilä 2010, 12).

Yhteisöllinen kulttuuri perustuu yhteisvastuullisuuteen, myötämieliseen suhtautumiseen toisia kohtaan sekä yhteenkuuluvuuden tunteeseen (Eloranta & Punkanen 2008, 189–190). Yhteisön jäsenten välinen ymmärrys ja hyväksyntä ovat yhteisöllisyyden perusta, näin ollen yhteisöllisyys haastaa ihmisiä kohtaamiseen, sekä samanlaisuuden, erilaisuuden ja monimuotoisuuden ymmärtämiseen (Eloranta & Punkanen 2008, 189; Kontinen 2020, 2). Kohtaaminen sekä keskinäisen ymmärryksen syventyminen taas edellyttävät vuorovaikutusta, toisten aitoa kuuntelemista ja vastavuoroisuutta. Lisäksi yhdenvertaisuuden on todettu olevan keskeinen yhteisöllisyyttä edistävä tai sitä vähentävä tekijä. (Höllander 2019, 19.) Myönteinen yhteisöllisyys onkin yksinkertaisimmillaan sitä, että ihmiset ovat toisilleen olemassa. Yhteisöllisyyden syntymiseksi tarvitaankin positiivisen uteliaasti elämään suhtautuvia ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita toisista ihmisistä, merkityksien, kokemuksien ja tarinoiden jakamisesta sekä yhdessä tekemisestä. (Birck 2019.)

Vaikka ymmärrys ja toisten hyväksyntä ovat osa yhteisöllisyyden ydintä voidaan jaettua kulttuuria sekä jaettuja ideologioita, eli yhteisiä arvoja ja ihanteita pitää yhtäältä tärkeinä ihmisiä lähentävinä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä edesauttavina tekijöinä (Niivala 2008, 50). Luottamuksen syventymiseksi ihmisten on tärkeää löytää toisistaan asioita, joihin samaistua, oli kyse sitten jaetuista mielenkiinnonkohteista tai elämäkokemuksista. Riittävän yhteneväinen arvopohja takaa soljuvan ja konfliktittoman yhteistoiminnan ja -elon, tukee muun muassa jäsenten kykyä toimia keskenään, sekä lisää ryhmän turvallisuutta. Lisäksi muut



sosiodemografiset tekijät, kuten samaan ikäluokkaan ja väestöryhmään kuuluminen voi edesauttaa yhteisentoiminnan ja yhteisöllisyyden toteutumista. (Salonen 2015, 39.) Yhteisöllisyyden syntyminen edellyttääkin yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi myös tunnetta ryhmän sisäisestä luottamuksesta ja turvallisuudesta (Brick 2020, 5).

Yhteenkuuluvuuden ja keskinäisen ymmärryksen lisäksi yhteisöllisyys on yhteisöön, sen jäsenyyteen ja toimintaan sitoutumista. Yhteisöllisyys on osallisuuden tavoin dynaaminen tila, joka muovautuu ryhmän vuorovaikutuksessa ja toiminnassa. Yhteisöllisyyden jatkuvuuden kannalta sen yhteisön jäsenien on sitouduttava paitsi tekemään osansa sovitulla tavalla myös sitouduttava joko toisiin toimijoihin tai jaettuun tai yhteisön aatteisiin ja tavoitteisiin. (Kalliokoski 2020, 110.) Toimintana yhteisöllisyys voi saada monia muotoja, mutta yleisesti se koostuu kanssakäymisestä, yhdessä toimimisesta ja asioihin vaikuttamisesta sekä yhdessäolosta sisältäen läheisyyttä, osallisuutta sekä osallistumista yhteisölliseen elämään. Toisaalta yhteisöllisyys voi olla myös rauhaa ja hiljentymistä omissa oloissa. (Jyrkämä 1995; Räsänen 2018, 54–56.)

## **5.2 Ikääntyminen ja sosiaalinen hyvinvointi**

### **5.2.1 Sosiaalinen tuki ikäihmisen elämässä**

Niin kuin tekstissä on aiemmin kuvattu, vanhuusikään voi kuulua monenlaisia toimintakykyä ja mielen hyvinvointia haastavia tekijöitä. ICF-mallin mukaan terveydentilan häiriö ja elimistössä tapahtuvat muutokset, voivat vähentää ihmisen omatoimisuutta lisätä hänen avuntarvettaan (Maailman terveysjärjestö 2002; Lyyra 2007, 21). Ikääntyvillä muun muassa heikentävä terveys voi johtaa tilanteeseen, missä avun ja tuen tarve korostuvat päivittäisessä elämässä ja arkisien perustoimien hoitamisessa (Liu ym. 2020, 145). Yleisesti sosiaalisen tuen merkityksen voidaan sanoa korostuvan ihmisen kohdatessa vastoinkäymisiä, haasteita tai kun hänen voimavaransa joutuvat muuten koetukselle. Tällöin ikäihmisten arjen selviytymisen kannalta keskeisiksi tekijöiksi nousevat muun muassa iäkkään ihmisen käytettävissä olevat auttamisen ja hoivan verkostot sekä psykososiaalinen tuki. (Vaarama ym. 2010, 163.)

Sosiaalisen tuen tarve korostuu etenkin silloin, kun ihminen kohtaa vastoinkäymisiä tai kriisejä, jotka horjuttavat hänen emotionaalista tasapainoansa, sekä kokemustaan elämännhallinnastaan ja hyvinvoinnistaan (Kumpusalo 1991, 16–17; Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 58). Näissä ihmistä ja hänen identiteettiään syvästi ”horjuttavissa” elämäntilanteissa kannattelevat

myönteiset ja tukea tarjoavat ihmissuhteet ovat ensisijaisen tärkeitä (Vilén ym. 2008, 59). Toisaalta avusta riippuvaiselle tai apua tarvitsevalle ikäihmiselle jo luottamus muilta tarvittaessa saatavaan apuun, voivat edesauttaa vaikeista elämäntilanteista selviämistä. Luottamus toisilta tarvittaessa saatavaan apuun onkin todettu olevan tärkeä elämänlaadun indikaattori. (Vaarama ym. 2010, 164.)

Sosiaalisella tuella voidaan edistää monia toimintaan vaikuttavia tekijöitä sekä yksilön toimintaa, niin yhteisön kuin yhteiskunnan jäsenenä (Pohjolainen 2007, 8–9). Sosiaalisen tuen kokemuksellisen läsnäolon on muun muassa arvioitu olevan yksi merkittävä ikääntyneiden yhteisöllisyyttä edistävä tekijä (Jaakkola 2015, 44). Yhteisöllisyys taas edesauttaa aktiivisen ja vuorovaikutteisen arjen toteutumista. Sosiaalisen tuen myönteiset vaikutukset edistävät ikäihmisen toimintakykyä. Sillä on osoitettu olevan parantavia vaikutuksia niin fyysiseen, sosiaaliseen kuin emotionaaliseen toipumiseen. Sillä on myös vaikutus sairauksien ennaltaehkäisyssä. (Kumpusalo 1991, 20.) Allenin ja Levinen (1969) mukaan sosiaalisella tuella on yhteys myös psyykkisiin oireisiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen. Kumpusalo (1991, 18) puolestaan kertoo useista tutkimuksista, joissa sosiaalisen tuen puuttumisella on todettu olevan yhteys muun muassa itsemurhiin, sairastavuuteen, sydäninfarkteihin, kuolleisuuteen sekä toistuville onnettomuuksille altistumiselle. Sosiaaliset verkostot ja niistä välittyvä sosiaalinen tuki auttavat ihmistä sopeutumaan ikääntymisen tuomiin muutoksiin ja menetyksiin (Tiikkainen & Lyyra 2007, 73). Näin ollen sosiaalisella tuella voidaan nähdä olevan erityisen tärkeä rooli niin ikäihmisen toimintakyvyn, elämänlaadun kuin hyvinvoinnin myötävaikuttajana.

Erityisesti ikäihmisten tarvitsemia sosiaalisen tuen mahdollisia muotoja on vaikea määritellä tyhjentävästi, mahdollisien tuen tarpeiden ollessa aina yksilöllisiä ja tuen mahdollisten muotojen ollessa niin moninaisia. Tuen tarpeen ja painopisteen voidaan kuitenkin nähdä määrittävän tuettavan ongelmasta käsin esimerkiksi sosiaaliseen, fyysiseen tai psyykkiseen problematiikkaan liittyvänä tuen tarpeena. Näihin voidaan pyrkiä vastaamaan esimerkiksi Kumpusalon (1991, 14) sekä Hokkasen ja Astikaisen (2001, 14–15) yksilöimien tiedollisen, toiminnallisen, aineellisen, henkisen ja emotionaalisen tuen keinoin. (Kuvio 3.)



Kuvio 3 Sosiaalisen tuen muodot. Mukailten Kumpusalo (1991) sekä Hokkanen ja Astikainen (2001)

**Tiedollisen tuen** Kumpusalo (1991, 14) katsoo tarkoittavan esimerkiksi neuvomista, opastusta ja opettamista. Hokkanen ja Astikaisen (2001, 14–15) mukaan tiedollisen tuen kannalta ymmärrettävyys ja oikea-aikaisuus ovat keskeisiä tekijöitä. Tiedollinen tuki on sellaisen tiedon välittämistä, joka on tuen saajan kannalta oleellista. Välitettävän tiedon tulee siis kytkeytyä joko tiedon saajan ongelmaan tai tilanteeseen yleensä. Pelkän tiedon välittäminen ei siis ole vielä tiedollista tukea. Tiedottamisen tulisi olla selkeää eikä liiallista, sillä liiallinen informointi voi aiheuttaa stressiä ja tehdä tiedonannosta epäselvää. Tiedollista tukea on pidetty jopa tärkeimpänä tuen muotona ikäihmisten hoitotyössä, niin asiakkaiden, henkilökunnan kuin omaistenkin arvioimana. (Mikkola 2006, 45.) Asumisyksikössä tällaista tiedollista tukea voi olla esimerkiksi tapahtumista ja toiminnan mahdollisuuksista informointi, toiminnan sisältöjen avaaminen, toiminnan ohjaaminen sekä opastaminen laitteiden käytössä. Muistisairaiden kohdalla esimerkiksi päivittäisistä toiminnoista ja ajankohdista informointi voi olla ensisijaisen tärkeää.

**Toiminnallinen tuki** voi olla tukea, jolla mahdollistetaan toimintaa, kuten apua päivittäisissä toiminnoissa. Näitä toimia on kaikki aina liikkeelle lähdöstä pukeutumiseen ja hygienian hoitoon. (Kumpusalo 1991, 27–28.) Gothonin (1990, 47–50) vanhusten sosiaalisiin verkostoihin ja sosiaaliseen tukeen liittyneessä tutkimuksessa haastateltavat kokivat vanhuuteen liittyvinä vaikeimpina muutoksina muun muassa liikkumisrajoitukset, kotitöiden vaikeutumisen

sekä avuttomuuden. Tutkimus kertoo osaltaan siitä, miten vanhuuden mukana tulevat rajoitteet liittyvät usein heikkoon terveydentilaan ja liikkumisvaikeuksiin sekä siitä kuinka tärkeää roolia omatoimisuus ja itsenäinen suoriutuminen esittävät ihmisen elämässä. Vanhuspalveluiden asumisyksikössä toiminnallinen tuki voi olla esimerkiksi arjen rutiinien ja askareiden yhdessä tekemistä, liikuntakyvyn varmistamista ja toiminnallisen turvallisuuden varmistamista.

**Henkistä tukea** on elämän peruskysymysten puntarointi erilaisissa elämäntilanteissa. Henkinen tuki on välittyntä ja abstraktia, yhteisen ajatusmaailman jakamiseen perustuvaa tukea. Henkinen tuki pitää sisällään myös hengellisen tuen, jonka voidaan katsoa nivoutuvan tiiviisti uskonnollisuuteen. (Hokkanen & Astikainen 2001, 14–15.) Kumpusalo (1991, 14) liittää henkiseen tukeen aatteen, uskon ja filosofian. Kehitysteoreettisen paradigman mukaan, vanhuusikään liittyvät elämänmuutokset ja menetykset kuten sairaudet ja läheisten menehtyminen korostavat uskonnollisten kysymyksien merkitystä ikääntymisen myötä (Suutama 2008, 130). Koemmekin että aatteiden ja vakaumusten kuten uskonnon harjoittamisen mahdollistaminen ja tukeminen ovat keskeinen sosiaalisen tuen muoto ikäihmisten keskuudessa.

**Emotionaalinen tuki** voi käytännössä tarkoittaa esimerkiksi toisen henkilön kuuntelemista, hänen kanssaan keskustelemista, tietoista läsnäoloa tilanteessa tai vaikkapa kosketusta (Emotionaalinen tuki 2021). Emotionaalisen tuen tarjoaminen, on ensisijaisen tärkeää vanhuuteen liittyvien haasteiden ja mahdollisten menetysten vuoksi. Esimerkiksi muistisairautta sairastavien ihmisten kanssa usein elämään kuuluvat vaikeat aiheet, sairaudesta kumpuava turvattomuus ja nopeat toimintakyvyn muutokset. Nämä voivat herättää yksilössä syviä emotionaalisia reaktioita, kuten pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä. (Cantley & Bowes 2004, 255–257.) Hoitohenkilökunnan on tärkeä tukea ihmistä näiden asioiden käsittelemisessä ja tukea heitä prosessissa, jonka avulla ihmiset pystyvät hyväksymään nämä osaksi elämäänsä. Toisaalta myös vertaistuella voidaan nähdä olevan tärkeä rooli emotionaalisen tuen välittymisessä. Yhteisten ja jaettujen kokemusten jakaminen voi lisätä niin keskinäistä ymmärrystä kuin ymmärrystä itseä kohtaan. Vertaistuen kautta ihmiset voivat oppia ymmärtämään paremmin menneisyyttään ja se voi edesauttaa nykyhetkeen sitoutumista, sekä antaa toiveikkautta tulevan kohtaamiseen. (Vertaistuki [viitattu 17.11.2021].)

**Aineellinen tuki** on jotain konkreettista, kuten rahaa, tavara, apuväline tai lääke (Kumpusalo 1991, 14). Se voi olla myös materiaalien tarjoamista johonkin mieluisaan toimintaan,

kuten kasvien kasvatukseen tai maalaukseen. Niittymäki (2006, 38) puolestaan esittää tutkimuksessaan erityisesti palveluasumisympäristössä tärkeänä aineellisen tuen muotona muun muassa yleiset apuvälineet, kuten erilaiset liikkumisen apuvälineet sekä hälytysranneke. Nämä luovat turvallisuuden tunnetta ja samalla helpottavat arjen sujumista. Kumpusalon (1991, 15) mukaan aineellisen tuen määrällä on sen laatua suurempi vaikutus, mikä poikkeaa muista sosiaalisen tuen muodoista. Ottaen huomioon ikääntymiseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset muutokset, on ymmärrettävää, että monet ikäihmiset tarvitsevat apuvälineitä esimerkiksi päivittäiseen liikkumiseen ja toimintaan. Näistä huolehtiminen on keskeinen osa sosiaalisen tuen kokonaisuutta.

Näillä kaikilla tukimuodoilla on varmasti ikäihmisten elämässä ja palveluasumisen ympäristössä oma roolinsa. Nähdäksemme arvostus on kuitenkin se kaikkein keskeisin tekijä tässä kokonaisuudessa, niin sosiaalisen tuen kuin sen välittymisen lähtökohta. Sosiaalisen tuen ja avun välittyminen voi usein jäädä heikoksi, mikäli yksilöä ei nähdä ja arvosteta itsenäisenä ja yksilöllisenä itsenään vaan hän määrittyy ympäristössään epäsuotuisasti joko ikänsä kautta vanhuksena tai terveydentilansa kautta esimerkiksi muistisairaana. (Cantley & Bowes 2004, 255–259.)

### 5.2.2 Osallisuus ikäihmisen elämässä

Vähentynyt sosiaalinen aktiivisuus tai sosiaalinen syrjäytyminen ovat osa monen ikääntyneen elämää. Tämä johtuu muun muassa siitä, että suomalaisessa yhteiskunnassa palkkatyö on yksi merkittävimmistä yhteisölliseen toimintaan osallistumisen kanavista. Eläköidyttyään ihmiset rajautuvat työelämäään liittyneiden yhteisöllisten ja yhteiskunnallisten siteiden ulkopuolelle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) ICF-mallin mukaan terveydentilan häiriö kuten sairaus aiheuttaa muutoksia elimistössä, jotka voivat näyttäytyä liikkumisvaikeuksina ja kipuina. Nämä muutokset taas kapeuttavat aktiivista osallistumista ja sen mahdollisuuksia, jolloin ihmisen omatoimisuus vähenee ja avuntarve kasvaa. (Maailman terveysjärjestö 2002; Lyyra 2007, 21.) Ikäihmisten voidaankin nähdä oleva kulttuuriin ja ikääntymismuutoksiin liittyvien tekijöiden takia korostuneessa syrjäytymisvaarassa. Esimerkiksi Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma (Kaste) nimeää ikäihmiset sosiaalisen osallisuuden riskiryhmään. Voidaan sanoa, että ikääntyneillä lähiympäristön merkitys sekä kuulumisen tunteen ja osallisuuden kokemuksen tärkeys korostuvat, etenkin silloin kun elinpiiri on pienentynyt ja elämässä olot ovat kapeutuneet (Fried 2014). Ikäihmisten osallisuus on ymmärrettävästi nostettu

keskeiseksi teemaksi niin Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen ja palvelujen turvaamiseksi (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020a), kuin Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta eli niin sanotussa vanhustaloudesta (L 28.12.2012/980).

Ikääntyneen osallisuuden toteutumisen mahdollisuuksiin vaikuttavat monet eri tekijät kuten yksilön toimintakyky, sairaudet ja mielenhyvinvointi, hänen ympäristönsä ominaisuudet, sosiaaliset verkostot, saatavilla olevat palvelut ja tukitoimet sekä häneen yhteisötasolla ja hänen edustamaan ikäryhmään yhteiskuntatasolla kohdistuvat asenteet (Suunta yhdessä – hanke 2021; Raivio 2018, 31–33). Erityisesti ikääntyviä koskeviksi osallisuuden esteiksi ovat tutkimuksissa nousseet muun muassa katkenneet yhteydet sukulaisiin ja ystäviin, yhteisöllisyyden puuttuminen (Goll, Charlesworth, Scior & Stott 2015), sairaudet ja heikentynyt toimintakyky (Gele & Harsløf, 2012; Goll, ym. 2015), tiedonpuute eri vaihtoehtoista ja mahdollisuuksista (Gele & Harsløf 2012), erilaisten mahdollisuuksien puuttuminen (Rozanova, Keating & Eales 2012; Goll ym. 2015) sekä pienet taloudelliset resurssit (Rozanova ym. 2012).

Osallisuus on jokaisen ihmisen perustarve, se on halua kuulua, olla mukana sekä kokea itsensä tarpeelliseksi. Näiden tarpeiden täyttymisellä tai täyttymättömyydellä on merkittävä vaikutus muun muassa ikäihmisten identiteettiin ja elämänlaatuun. Esimerkiksi neljänteen ikään yleisesti liittyvä muistisairaus voi rajoittaa merkittävästi ihmisen valinnan- vaikuttamisen- ja toiminnanmahdollisuuksia ympäristössään. Tästä huolimatta ihmisen psykososiaaliset tarpeet säilyvät ennallaan. Kun ihmisten tarpeet eivät rajoitteiden takia täyty entiseen malliin, voivat he helposti tuntea itsensä arvottomaksi, kykenemättömäksi ja voimattomaksi. Nämä kokemukset sekä toimintakykyyn liittyvät rajoitteet saavat ikäihmiset monesti eristäytymään lähiyhteisöstään ja perheistään. (Cantley & Bowes 2004, 256 & 259; Kairala 2010.)

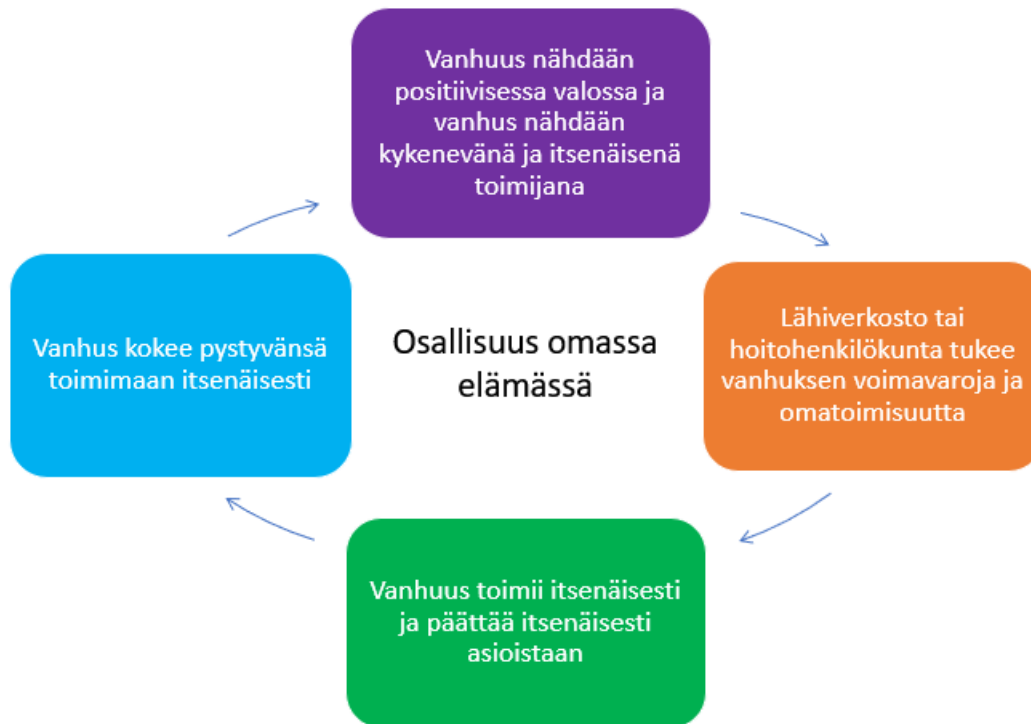
Osallisuuden vastinparia syrjäytymistä pidetään merkittävimpana uhkana ja riskitekijänä ikäihmisen hyvinvoinnille ja itsenäisyydelle. Syrjäytymisen on todettu lyhentävän elinikää ja myötävaikuttavan muun muassa dementian ja masennuksen kehittymiseen (Kairala 2010). Yksinäisyys taas voi aiheuttaa masennusta, turvattomuutta sekä kokemuksia arvottomuudesta ja elämän merkityksettömyydestä. Ja sitten taas, mielenterveyden ongelmat voivat omalta osaltaan lisätä eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä. (Yksinäisyys ja ikääntyminen [viitattu 26.10.2021].) Ikäihmisillä yksinäisyyden tunne on tavallista. Jyväkorpi ym. (2018, 341) kertovat tekstissään, että yksinäisyyden on arvioitu vähentävän keskimäärin noin kuusi toimintakykyistä elinvuotta. Ikäihmisen yksinäisyys voi johtua puolison tai ystävän menetyksestä, yksin asumisesta,

toimintakyvyn alenemisesta ja siten vaikeudesta osallistua tapahtumiin. Yksinäisyys on yhteydessä muun muassa leskeksi jäämiseen, sairastamiseen ja toiminnanvajeisiin. (Pitkälä & Routasalo 2018.) Yksinäisyys voi olla kaipuuta, tekemisen puutetta tai unohdettuna olemisen kokemuksia, tai toisaalta myönteistä omaa rauhaa ja lepoa, riippuen kontekstista ja ihmisen omasta tulkinnasta (Uotila 2011, 65).

Toteutuessaan osallisuus voi parhaimmillaan torjua ikäihmisen syrjäytymistä, mahdollistaa ja edistää aktiivista yhteisöön ja yhteiskuntaan osallistumista, tarjota mahdollisuuksia ja voimavaroja, edistää taitojen ja kykyjen oppimista sekä taata ihmisarvoisen elämän (Leemann ym. 2015, 5). Osallisuudella on monenlaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Ikäihmisiin kohdistuneet pitkittäistutkimukset ovat osoittaneet sosiaalisella osallisuudella olevan myönteisiä vaikutuksia ikäihmisen kognitiivisiin toimintoihin ja sosiaalisen aktiivisuuden on todettu suojaavan muun muassa dementiaalta (Hertzog ym. 2008, 32–33). Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet ikäihmisten osallisuuden olevan yhteydessä erilaisiin fyysistä terveyttä ja toimintakykyä kuvaaviin muuttujiin kuten kroonisten sairauksien lukumäärään, sekä psyykkistä terveyttä kuvaaviin muuttujiin, kuten elämänlaatuun ja elämäntyytyväisyyteen (Pulkkinen 2019, 9–10).

### **5.2.3 Osallisuus myönteisen identiteetin ja aktiivisen elämän rakentajana**

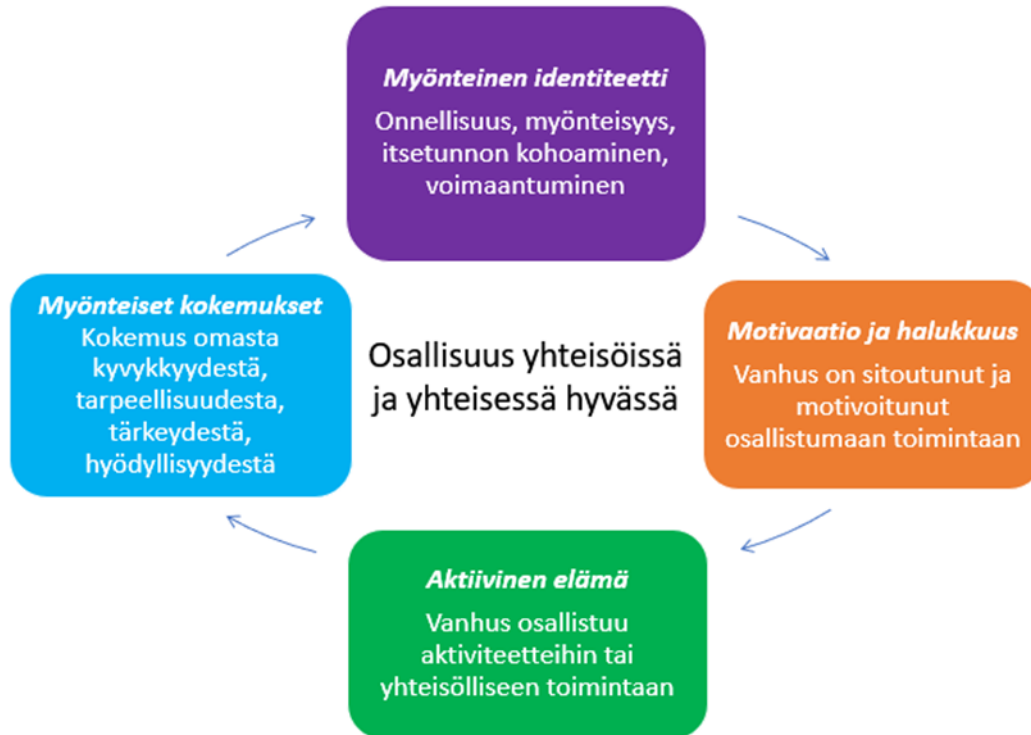
Toteutuessaan osallisuus voimaannuttaa, sitouttaa ja lisää ikäihmisen vaikuttamisen ja toimimisen halua sekä rakentaa myönteistä identiteettiä. Osallisuuden toteutumattomuus voi taas olla ikäihmiselle lamauttava ja jopa traumatisoiva kokemus. (Kairala 2010.) Osallisuus omassa elämässä välittyy ihmisen toimijuuteen, muun muassa yksilön myönteisten kokemusten, identiteetissä tapahtuvan myönteisen kehityksen ja muuttuvan asenneilmapiirin kautta. Ja sitten taas nämä edesauttavat osallisuuden toteutumista. Kun ympäristö tukee ikäihmisen omatoimisuutta ja voimavaroja, hänen mahdollisuutensa toimia ja päättää asioistaan itsenäisesti lisääntyy. Jo kokemus tuosta mahdollisuudesta edesauttaa osallisuuden tunnetason ja myönteisen kehityksen toteutumista, joskin noihin mahdollisuuksiin tarttuminen on yhtäältä tärkeää identiteetin ja asenneilmapiirin kehittymisen kannalta. Ihmisen mahdollisuus toimia itsenäisesti ja itsenäinen toiminta viestittää ympäristölle hänen olevan itsenäinen toimija ja oman elämänsä subjekti. Tämä luo mahdollisuuden asenneilmapiirin myönteiselle kehitykselle ja itseään uusintavalle osallisuutta edistävälle kehityskululle. (Kuvio 4.)



Kuvio 4 Osallisuus omassa elämässä.

Nähdäksemme yhteisö- ja yhteisenhyvän tasolla konkretisoituvassa osallisuudessa voidaan hahmottaa vastaavan kaltainen kehityskulku (Kuvio 5). Ikäihmisten osallisuuden voidaan nähdä vahvistuvan, kun ympäristö tarjoaa mahdollisuuden ikäihmisiä kiinnostavaan ja motivoivaan toimintaan (Pulkkinen 2019, 19). Ikäihmisen toiminnanmotiveihin vastaavat toiminnanmahdollisuudet ja sisällöt tekevät ihmisten toimintaan osallistumisesta todennäköisempää. Toimintaan osallistumisen kautta syntyvät myönteiset tunteet ja kokemukset muun muassa oman itsen hyödyllisyydestä, kykeneväisyydestä, tärkeydestä ja tarpeellisuudesta lisäävät yksilön onnellisuutta ja myönteisyyttä sekä kohottavat hänen itsetuntoaan ja voimaannuttavat häntä. Siinä missä nämä kokemukset luovat pohjaa myönteisen identiteetin rakentumiselle, nähdään niiden olevan myös yksi keskeisin syy aktiviteetteihin ja toimintaan osallistumiselle. (Suvanto 2014, 12–13; Salonen 2015, 69–70.) Yhtäältä toiminta ja siitä kumpuavat kokemukset voivat näyttäytyä ihmisen identiteetissä ja toimijuudessa niin, että ne tarjoavat ihmiselle mahdollisuuden kiinnittyä omaan kyvykkyyteen ja voimavaroihin. Osallisuus voidaankin nähdä tunteisiin ja toimintaan kiinnittymisen lisäksi omiin voimavaroihin kiinnittymisenä. (Isola ym. 2017, 10.)





Kuvio 5 Osallisuus yhteisöissä ja yhteisessä hyvässä.

#### 5.2.4 Yhteisöllisyys ikäihmisen elämässä

Niin kuin aiemmissa kappaleissa on kuvattu ikäihmisen elinpiiri saattaa pienentyä elämänmuutoksien myötä, eikä hän välttämättä ole enää sosiaalisesti yhtä aktiivinen tai toimielias kuin ennen. Ikäihmisillä on tapana rajata sosiaaliset piirinsä ihmisiin, jotka tuovat heille emotionaalista mielihyvää. Yleensä tämä piiri pitää sisällään perheen jäsenet sekä lähimmät ystävät. He antavat usein muiden ihmissuhteiden jäädä matkan varrella. (Sigelman & Rieder 2018, 439.) Lisäksi ikääntymisen myötä tapahtuvien muutoksien kuten näkö- ja kuuloaistin heikentymisen on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin (Tiikkainen 2006, 21) ja kognitiivisen toimintakyvyn tason laskun on todettu johtavan sosiaalisen piirin pienenemiseen (Aartsen ym. 2004). Muistisairaus vaikeuttaa ihmisen vuorovaikutusta huomattavissa määrin. Vanhuuteen liittyvät muutokset saattavat etäännyttää häntä niin läheisistään kuin erinäisistä sosiaalisista konteksteista. Tästä huolimatta hänen yhteenkuuluvuutensa ja yhteisöllisyyden tarpeet säilyvät sairaudesta huolimatta hyvinvoinnin kannalta keskeisinä. (Mönkäre 2014a, 68; Mönkäre 2017a, 44–49.)

Muutokset eivät rajoitu ainoastaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen tai yhteisöllisyyteen, vaan muutokset voivat johtaa tilanteeseen missä ikäihminen ei enää välttämättä osaa hakeutua tai

kykene osallistumaan aktiviteetteihin tai vaikuttamaan sellaisiin asioihin itsenäisesti, jotka ovat hänelle ja hänen hyvinvoinnilleen merkityksellisiä. Kun yksilön kyky toimia itsenäisesti sekä kyky hakeutua, osallistua ja vaikuttaa itsenäisesti itsen ulkopuolisiin toiminnan konteksteihin ja toimintaan heikentyy, lähiympäristön ja -yhteisön merkitys arjen mahdollisuuksien luomisessa, arjen toiminnan sujuvuudessa sekä ihmisten ja mahdollisuuksien yhteen saattamisessa korostuu. Pohjola (2017a, 18) esittää, Hawkinsin & Maurerin (2012) ajatuksen, jonka mukaan yhteisöllisyyden kautta realisoituva sosiaalinen pääoma ja sen kautta välittyvä tuki voivat edistää ihmisen sosiaalista kiinnittymistä (inclusion), kuulumisen tunnetta (belonging) sekä mahdollisuuksien tasa-arvoa.

Kuvio (6) havainnollistaa yhteisen toiminnan vaikutuksia, lopputuloksena koetun hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääntyminen.



Kuvio 6 Yhteisöllisyyden hyvinvointivaikutukset (Ikäinstituutti 2017).

Yhteenkuuluvuus toisten ihmisten kanssa on tärkeää meille jokaiselle, ikään katsomatta (Opetushallitus [viitattu 25.11.2021]). Yhteisöllisyyttä, yhdessä toimimista, tunnetta ryhmään kuulumisesta sekä aitoa kohtaamista voidaan pitää ihmisiä yhdistävinä perustarpeina. Tämän takia hyvinvointimme on niin vahvasti kytköksissä ympärillämme oleviin ihmisiin, ja sosiaalisessa ympäristössä konkretisoituihin relaatioihin. Merkityksellinen yhteys toisiin ihmisiin ja kokemus siitä, että meistä välitetään, tukee meidän hyvinvointiamme. (Baumeister & Leary 1995; Martela 2014.) Yhteisöllisyyden tarpeisiin vastaaminen tuottaa monenlaisia ja monen tasoisia niin suoria, epäsuoria kuin puskuroivia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. (Tiikkainen 2006, 20; Kuva 1). Sosiaaliin rakenteisiin ja suhteisiin kiinnittyminen voi lisätä

muun muassa ihmisen luottamusta ympäristöönsä, hänen toimintavoimaansa ympäristönsään sekä arjen sujuvuutta (Pohjola 2017a, 15–17). Sosiaaliset verkostot voivat vaikuttaa ihmisen terveyteen myönteisesti tarjoamalla sosiaalista tukea ja voimavaroja, sekä vaikuttamalla terveystyöskäytymiseen sosiaalisen sitoutumisen ja osallistumisen kautta (Berkman ym. 2000).

Lisäksi sosiaalisilla suhteilla ja niiden olemassaololla on suora vaikutus muun muassa siihen, kuinka ihminen kokee itsensä ja elämänsä. Esimerkiksi kanssakäyminen ystävien tai läheisten kanssa tai osallistuminen yhteisölliseen toimintaan vähentävät vanhenemiseen liittyvien roolinmenetysten negatiivisia vaikutuksia, sekä edistää elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden kokemuksia (Tiikkainen 2006, 20; Suutama & Ruoppila 2007, 123). Ei ihme, että useiden tutkimuksien mukaan vuorovaikutuksen määrä ja laatu ovat kiinteässä yhteydessä ikäihmisen kokemaan elämän tyytyväisyyteen (Salonen 2015, 73). Yhteisöllisyys voi kaiken kaikkiaan olla ikääntyneille muun muassa merkittävä mielekkään tekemisen, turvallisuuden ja hyvinvoinnin ja lopulta elämänlaadun lähde (Ikäinstituutti 2017).

### **5.2.5 Yhteisöllisyys osallistumisen, vuorovaikutteisuuden ja mahdollisuuksien edistäjänä**

Yhteisöllisyys voidaan nähdä keskeisenä myötävaikuttajana ja voimavarana toimintaan hakeutumisen ja osallistumisen, vuorovaikutteisen arjen ylläpitämisen sekä uusien mahdollisuuksien ja toiminnankontekstien luomisen kannalta. Ikäihmisten yhteisöllisyydessä on kysymys muun muassa siitä, onko heidän mahdollista osallistua ja kuinka he osallistuvat. Yhteisöllisyys ja yhteisönä oleminen tarkoittaa mahdollisuutta osallistua ja mahdollisuuksien luomista sekä mahdollisuutta vaikuttaa omassa yhteisössään sekä asumisympäristössään. (Jaakkola 2015, 20–21 & 27–28.)

Ihmisten ryhmäytyminen ja yhteisöllisyys ovat ihmisille luontainen reitti toimintaan ja niiden edistäminen on hyvä tapa edistää arjen aktiivisuutta. Tämä muun muassa siksi että arjen toimijuudella on taipumus toteutua yhdessä muiden ihmisten kanssa niin perheen, ystäväpiirien kuin työyhteisön kesken tai muissa vapaa-ajan ryhmämuotoisiin toimintoihin liittyvissä porukoissa. Tätä selittänee se, että yhdessä olemisen ja tekemisen tarve on merkittävä toiminnan motivaation lähde (Martela 2014) ja ihmisille on luontaista hakeutua omaehtoisesti toisten

ihmisten seuraan (Pohjola 2015, 27) ja toisaalta ihmiset pyrkivät toiminnan kautta vahvistamaan sosiaalisia suhteitaan ja yhteyksiään muihin ihmisiin (Pikkarainen 2007, 88–90).

Yhteisöllisyys saa merkittävän painoarvon ikäihmisten aktiivista elämää selittävänä tekijänä useissa asiaa kartoittavissa haastatteluissa ja tutkimuksissa. Muun muassa Salosen (2015, 39 & 72) ikäihmisten vapaa-ajanaktiiviteetteihin liittyvässä katsauksessa yhteisöllisyys mainitaan yhtenä ikäihmisen aktiivista toimijuutta selittävänä tekijänä. Katsauksessa suurin osa haastatteluista ikäihmisistä oli sitä mieltä, että aktiiviteetteihin osallistumisesta syntyvä yhteisöllisyyden tunne on yksi tärkeä perustelu sille, miksi he osallistuvat toimintaan. Suvannon (2014, 44) ikäihmisten sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvässä haastatteluissa ikäihmiset näkivät yhdessä tekemisen kannusteena, joka saa asiakkaat aktivoitumaan erilaisiin aktiiviteetteihin. Ryhmän tuki ja kannustus koettiin aktivoivan osallistumaan ja yrittämään entistä enemmän. Näin ollen ryhmä tai yhteisö voidaan nähdä keskeisenä reittinä toiminnan ja aktiiviteettien pariin.

Kontaktihypoteesin mukaan ihmisten ja ryhmien välisiä suhteita voidaan parantaa myönteisen kohtaamisen kautta. Yhteisten kokemusten ja identiteetin löytäminen ihmisten välillä vähentää ennakkoluuloisuutta ja edesauttaa avarakatseisuuden lisääntymistä, mikä taas tuo ihmisiä lähemmäksi toisiaan. (Opetushallitus [viitattu 25.11.2021].) Ryhmään tai yhteisöön kuuluvien jäsenten välinen vuorovaikutus, lisää jäsenten välistä luottamusta ja kykyä toimia keskenään (Pohjola 2017b, 8). Syntyvä yhteisöllisyys mahdollistaa myös vastavuoroisen tukemisen, jolloin tukea annetaan sekä saadaan. Tämän lisäksi se voi synnyttää turvallisuuden kokemuksia. (Pulkkinen 2019, 21–22.)

Turvalliset ryhmät tarjoavat mahdollisuuden merkityksellisille kohtaamisille, joissa ihmisillä on mahdollisuus peilata omaa elämäntilannettaan ja ajatuksiaan, jakaa kiinnostuksen kohteitaan ja arvomaailmaansa toisten ihmisten kanssa. Vastaavat tilanteet synnyttävät yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteita. (Suvanto 2014, 20.) Yhteisöllisyys ja keskinäisen luottamuksen lisääntyminen voimaannuttaa ihmisiä sekä tuottaa jäsenilleen sosiaalista pääomaa ja inhimillistä osaamispääomaa, jotka voivat olla merkityksellisiä käyttöpääomia keskinäisen yhteistyön muodostumisen, uudistumisen ja sen jatkuvuuden kannalta (Pohjola 2015, 30; Salonen 2015, 69). Nämä tekijät huomioon ottaen yhteisöllisyyden voidaankin nähdä olevan niin itseään kuin toimintaa, aktiivista elämää ja vuorovaikutteisuutta ylläpitävä ilmiö.

Yhteisöllisyys muun muassa ruokkii uudenlaisia toimintatapoja ja edistää uudenlaisten vaikutusmahdollisuuksien syntymistä (Sitra [viitattu 20.11.2021]). Mahdollisuudet ja uusien asioiden

mahdollistuminen syntyy monen tekijän tuloksena. Vuorovaikutteisuuden, vastavuoroisuuden ja yhdessä tekemisen myötä voi syntyä uusia yhdessä tekemisen ideoita ja ajatuksia, jotka tuovat osaltaan yhteisön jäseniä yhä lähemmäksi toisiaan. (Höllander 2019, 21 & 23.) Toisaalta ryhmän tuoman turvan myötä on helpompaa kokeilla uusia asioita ja sitten taas yhteys toisiin voi antaa voimia ja uskoa elämässä pärjäämiseen ja kotona selviytymiseen (Suvanto 2014, 41 & 44). Voimaantuminen ja turvallisuus taas vahvistavat ihmisen toimintavoimaa ympäristösään. Hyypän (2013, 101) mukaan sosiaalinen pääoma voidaan määritellä ”ryhmälle ominaiseksi yhteisöllisyydeksi, jossa sosiaalinen luottamus voi auttaa jäseniään niin osallistumaan, toimimaan kuin vaikuttamaan kansalaisverkostoissa. Yhteisöllisyys voidaankin nähdä elämään merkityksellisyyttä tuovana elementtinä ja voimavara (Jaakkola 2015, 46).

## 6 MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi viittaa huomattavasti mielenterveyttä laajempaan ja monitasoisempaan näkökulmaan, jossa mielenkiinto kohdistuu sairauksien ja häiriöiden sijasta ihmisen vahvuuksiin, selviytymiskeinoihin elämänmuutoksissa, sekä kehittymisen mahdollisuuksiin, eli toisin sanoen ihmisen psyykkisiin voimavaroihin. Mielen hyvinvointi voidaan nähdä prosessina, jossa ihminen pyrkii ylläpitämään mielen tasapainoa erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. (Saarenheimo 2012, 42.) Mielen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ovat muun muassa itseluottamus, tyytyväisyys itseen ja elämään, tunne oman elämän hallinnasta, toivo ja optimismi sekä menetysten sietäminen ja valmius muutoksiin (Heimonen & Fried 2013, 6–9). Mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin käsitteiden välinen erottelu ei ole johdonmukainen. Mielen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys nähdään mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta kuvaavina synonyymeinä (Wahlbeck ym. 2017). Mielen hyvinvointi voidaan taas kontekstista ja sisällöistä riippuen nähdä mielenterveyden synonyyminä (Heimonen & Fried 2013, 6–9). Päädyimme kuitenkin tässä työssä kuvaamaan mielen hyvinvoinnilla mielen terveyden myönteistä ulottuvuutta ja niitä psyykkisiä voimavaroja, joihin voimme toiminnalla myötävaikuttaa.

### 6.1 Mielen hyvinvoinnin ja psyykkisen toimintakyvyn yhteys

Mielen hyvinvointi liittyy läheisesti psyykkiseen toimintakykyyn, mutta nähdäksemme ne eivät ole päällekkäisiä vaan pikemminkin toisiaan täydentäviä tekijöitä. Näemmekin tässä työssä mielenhyvinvoinnin olevan psyykkistä toimintakykyä selittävä, sen kehityssuuntaa viitoittava, sekä siihen liittyviä kykyjä, tai niiden puutetta kuvaava ulottuvuus. Kokeaksemme mielen hyvinvointi sijaitsee näistä lähempänä ihmisen elämää, sekä tästä kumpuavaa kokemus- ja elämissaamaailmaa, sisältäen ihmisen subjektiiviset kokemukset ja eksistentiaaliset merkitykset. Toisin sanoen psyykkinen toimintakyky selittää ihmisen toimintaa ja valmiuksia sekä elämänlaatua kyvykkyyden kautta, kun taas mielenhyvinvointi selittää näitä asioita subjektiivisien kokemusten sekä eksistentiaalisien tulkintojen ja merkityksien kautta. Toiminnantasolla mielenhyvinvoinnin voidaan nähdä selittävän ihmisen toimintaa tunteiden, arvojen, tarpeiden ja tavoitteiden kautta. Elämänlaatua mielen hyvinvoinnin voidaan taas nähdä selittävän muun muassa sen mukaan millaisia tunteita, kokemuksia ja merkityksiä ihminen yhdistää itseensä, elämäänsä ja toimintaansa. Nähdäksemme psyykkinen toimintakyky rakentuu osaltaan ajan saatossa näiden mielen hyvinvoinnin käsittämien tulkintojen ja kokemusten kautta. Voimmekin

siis sanoa, että mielen hyvinvointi mahdollistaa osaltaan psyykkisen toimintakyvyn kehittymisen.

## 6.2 Mielen hyvinvoinnin määritelmä

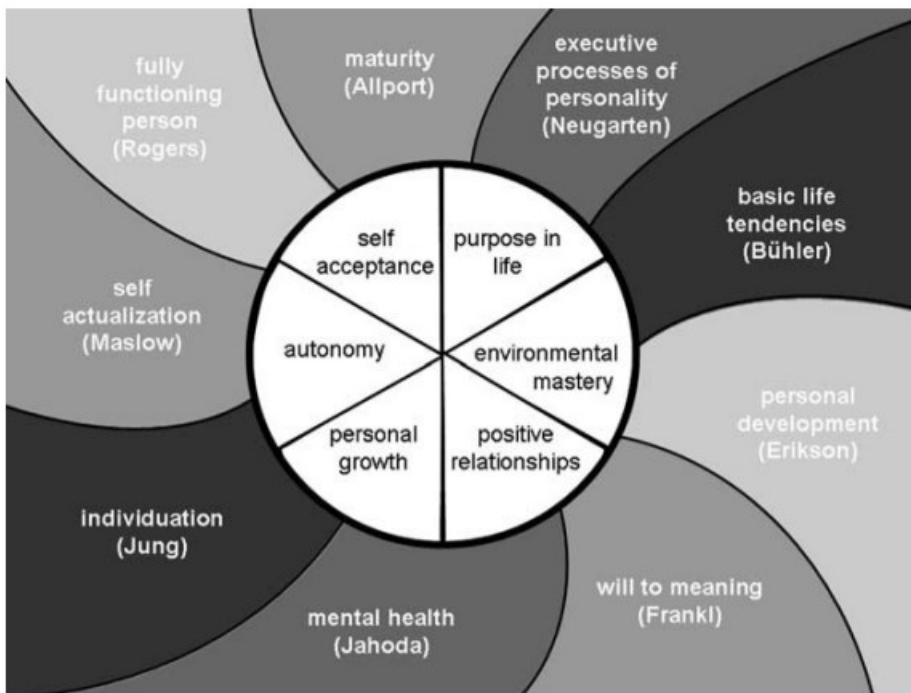
Mielen hyvinvoinnin voidaan katsoa tarkoittavan hyvää elämää tai sitä että elämässä menee hyvin. Se on yhdistelmä hyvää oloa ja sitä että yksilö kykenee toimimaan itselleen mielekkäällä tavalla. (Huppert 2009.) Mielen hyvinvoinnin voidaan nähdä yleisesti jakaantuvan kahteen eri osioon, hedonistiseen- ja eudaimoniseen hyvinvointiin. Hedonistinen hyvinvointi määritellään miellyttävien kokemusten ja positiivisten tunteiden kuten onnellisuuden läsnäoloon ja verrattain negatiivisten tunteiden vähäisempään rooliin elämässä. Hyvä olo, iloisuus ja onnellisuus ovat hedonisen hyvinvoinnin ilmentymiä. Eudaimoninen hyvinvointi taas liittyy yksilön omasta toiminnasta ja eletystä elämästä kumpuaviin merkityksellisyyden ja tyytyväisyyden kokemuksiin. Tyytyväisyys omaan toimintaan, elämänlaatuun ja elämän suuntaan sekä elämän kokeminen merkitykselliseksi ovat eudaimonisen hyvinvoinnin tekijöitä. (Deci & Ryan 2006; Wahlbeck ym. 2017.) Mielen hyvinvointi liittyy siis lyhytaikaisiin ohimeneviin subjektiivisiin kokemuksiin kuten onnellisuuteen ja iloon, että pidempiaikaisiin ilmiöihin ja eksistentiaalsiin kysymyksiin, kuten kokemukseen omasta turvallisuudesta, tärkeydestä ja elämän mielekkyydestä (Hyvis, Etelä-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri [viitattu 4.1.2022]). Työssämme mielen hyvinvoinnin osa-alue pohjautuu pitkälti eudaimoniseen hyvinvoinnin käsitteeseen, joten tarkastelemme seuraavassa kappaleessa tarkemmin mielen hyvinvointia pääasiassa eudaimonisen hyvinvoinnin osatekijöiden kautta, mutta avaamme alussa lyhyesti hedonistista hyvinvointia onnellisuuden näkökulmasta.

## 6.3 Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Onnellisuuden voidaan nähdä koostuvan muun muassa elämäntyytyväisyydestä ja positiivisista tunteista. Onnellisuuden läsnäolo elämässä edesauttaa hyvinvointiresurssien kehittymistä, jotka kannattelevat ja auttavat jaksamaan vastoinkäymisissä. Toisin sanoen onnellisuus kasvattaa ihmisten resilienssiä. Lisäksi onnellisuus indikoi myönteisiä elämäntapahtumia ja -sisältöjä, kuten taloudellista turvallisuutta, myönteisiä ihmissuhteita, hyvää mielenterveyttä, sopeutumiskykyä, fyysistä terveyttä ja pidempää elinajanodotetta. Tätä selittää muun muassa se, että onnellisuus edesauttaa yksilön abstraktin, luovan ja syvällisen ajattelemisen sekä laaja-alaisen fyysisen ja kognitiivisen toiminnan toteutumista sekä näihin liittyvien kykyjen

kehittymistä. Negatiiviset emootiot taas kohdistavat ja kapeuttavat ihmisen ajatukset ja huomion ensisijaisesti selviytymiseen ja turvallisuuden ylläpitämiseen sekä hyvinvointivajeisiin liittyviin kysymyksiin. Vastaava tilanne ei tarjoa samanlaisia mahdollisuuksia elämänsisältöjen laajenemiselle tai kykyjen ja taitojen kehittymiselle. (Cosmides & Tooby 2000; Cohn ym. 2009.)

Carol Ryff on kehittänyt mielen hyvinvoinnin mallin, joka lähestyy mielen hyvinvointia eudaimonisesta näkökulmasta (Kuvio 7). Malli koostuu kuudesta eri hyvinvoinnin ulottuvuudesta, jotka ovat itsensä hyväksyminen, myönteiset ihmissuhteet, autonomia, ympäristön hallinta, kokemus elämän tarkoituksellisuudesta sekä kasvu ihmisenä (Ryff & Singer 2008, 20). Mallin tarjoama jäsentely auttaa ymmärtämään mielen hyvinvoinnin moninaisuutta ja laajuutta. Asetelma myös auttaa ymmärtämään sitä, kuinka hyvinvointikokemukset muuntautuvat lyhytaikaisista tai hetkellisistä myönteisistä tunteista tai kokemuksista kuten onnellisuudesta tai lämpimästä vuorovaikutuksesta kestävimpiin hyvinvoinnin ilmiöihin, kuten kokemukseen elämän merkityksellisyydestä ja tarkoituksellisuudesta (Fried 2013, 12).



Kuvio 7 Mielen hyvinvoinnin osa-alueet (Ryff 1989).

### 6.3.1 Itsensä hyväksyminen

Itsensä hyväksyminen sisältää itsen ja eletyn elämän hyväksymisen sellaisenaan niin hyvine kuin huonoine puolineen. Tässä onnistuminen auttaa ihmistä rakentamaan elämästään eheän



kokonaisuuden, joka taas auttaa ihmistä kohtaamaan elämän tuomia haasteita. Itsensä hyväksyminen edellyttää itsetietoisuutta kuten ymmärrystä omasta toiminnasta, motivaatioista sekä tunteista. (Ryff 1989, 1071; Ryff & Singer 2008, 20; Fried 2013, 11.) Eheyden saavuttaminen auttaa vanhusta jäsentelemään olemassaolon kysymyksiin liittyviä kokemuksia ja kohtaamaan näistä mahdollisesti juontuvia avuttomuuden sekä ahdistuksen tunteita (Konsensuslausuma 2014). Näemme itsensä hyväksymisen osa-alueen tarkoittavan ihmisen positiivisia tunteita sekä ymmärrystä niin itseään kuin omaa elämäänsä kohtaan sekä valmiuksina hyväksyä omat yksilölliset rajoitteensa ja elämän realiteetit (kts. Saarenheimo 2004, 134). Itsensä hyväksyminen tarkoittaa muun muassa myönteistä minäkuvaa, itsensä arvostamista ja kykyä nauttia elämästä.

### **6.3.2 Myönteiset ihmissuhteet**

Myönteiset ihmissuhteet ovat keskeinen tekijä mielen hyvinvoinnille. Hyvien ihmissuhteiden läsnäolo elämässä tarkoittaa sitä, että ihmisellä on lämpimiä, luottavaisia ja tyydyttäviä vuorovaikutus- ja ihmissuhteita elämässään. Hyvät ihmissuhteet edellyttävät ihmiseltä muun muassa kykyä tuntea empatiaa, ymmärrystä ihmissuhteiden vastavuoroisesta luonteesta, sekä kapasiteettia olla vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa. (Ryff 1989, 1072; Fried 2013, 11.) Ihmissuhteiden syntyminen ja näihin liittyvien kykyjen kehittyminen edellyttää ihmiseltä kykyä orientoitua toisiin ihmisiin ja yhteisölliseen toimintaan. Parhaimmillaan myönteiset ihmissuhteet näyttäytyvät jäsenten välisenä huolenpitona, auttamisena sekä tukemisena. Näemme myönteiset ihmissuhteet ihmisen motivaationa ja mahdollisuutena olla vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ja vastavuoroisissa ihmissuhteissa. Se on siis mahdollisuuksia ja motivaatiota tuntea, tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä ajatuksiaan näissä yhteyksissä. Vastavuoroisuus edellyttää ihmiseltä sitä, että hän kykenee ja haluaa antaa myös itsestään jotain. Se on empatiaa, välittämistä, huolehtimista, auttamista ja vuorovaikutuksessa olemista.

### **6.3.3 Autonomia**

Autonomialla taas viitataan ihmisen kykyyn päättää omista asioistaan tai osallisuudesta itseään koskeviin päätöksiin. Autonomia on myös itsearviointia, kykyä arvioida omaa elämää ja asemaa omista lähtökohdista ja kykyä säädellä omaa toimintaa. (Ryff 1989, 1072; Ryff & Singer 2008, 23; Fried 2013, 12.) Toisaalta autonomialla voidaan myös tarkoittaa yhteiskunnallisista normeista ja asenteista irtaantumista ja tätä kautta saavutettavaa ”vapautta”. Ikäihmisen

elämään kuuluu niin itsearviointi kuin oman hyvyyden arviointi ja näihin liittyvä tiedon kerääminen itsestään. Autonomian asteeseen vaikuttaa itsearvioinnin lisäksi myös se, miten paljon hän joutuu turvautumaan toisten apuun. Nämä kaikki ovat yhteydessä itsetunnon terveyteen tai sen horjumiseen. Niin kauan, kun ihminen kokee voivansa hoitaa asiansa itsenäisesti, hän on suhteellisen vahvoilla. (Lahti 2003, 57–58.) Näemme autonomian tässä yhteydessä ihmisen tarpeena toteuttaa ja ilmaista itseään sekä toimia omien vakaumustensa mukaisesti. Tämän lisäksi näemme sen ihmisen tarpeena kokea itsensä kykenevänä ja itsenäisenä toimijana. Autonomia määrittyy osaltaan ihmisen voimavarojen sekä ihmisen omaan kyvykkyyteen liittyvien uskomuksien kautta. Nämä rakentuvat toiminnan, onnistumisien ja saavutuksien välityksellä (Saarenheimo 2004, 134).

#### **6.3.4 Ympäristön hallinta**

Ympäristön hallinta taas tarkoittaa ihmisen kykyä hakeutua itselleen sopiviin toimintaympäristöihin sekä kykyä hallita ja muokata ympäristöään itselleen sopivaksi. Ympäristön hallinta edellyttää kykyä osallistua aktiivisesti itsen ulkopuolisiin tapahtumiin ja kykyä hyödyntää ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. (Ryff 1989, 1072; Ryff & Singer 2008, 22–23; Fried 2013, 12.) Vanhuudessa ulospäin suuntautuneisuuden sijaan usein sisäänpäin kääntyvyys lisääntyy. Ihmiset alkavat ikääntyessään syventyä enemmän itseensä, omiin ajatuksiin sekä tunteisiin ja siten ulkomaailman rooli jää pienemmäksi. (Sigelman & Rieder 2018.) Näemme tässä työssä ympäristön hallinnan tarkoittavan ympäristösuhdetta, joka viittaa ihmisen ja ympäristön vuorovaikutussuhteen laatuun, eli siihen missä määrin ja miten ihminen jäsentyy ja kokee jäsentävänsä ympärillä olevaan ympäristöönsä niin sen rakennettuun-, sosiaaliseen- kuin luontoympäristöön. Yksilön ympäristösuhde kattaa sen, miten yksilö toimii ja vaikuttaa sekä tuntee ympäristöään kohtaan. Ympäristösuhdetta voidaan kuvailla kykyä orientoitua ja olla yhteydessä ympäristöön eli kykyä kokea ympärillä olevia asioita muun muassa aistimisen kautta. Toisaalta se on kykyä hakeutua ja vaikuttaa itselleen merkityksellisiin ympäristöihin.

#### **6.3.5 Elämän tarkoituksellisuus**

Tarkoitus elämässä tai elämän tarkoituksellisuus liittyy elämän eksistentiaaliin kysymyksiin, kuten siihen mikä tekee elämästä kullekin elämisen arvoisen ja mielekkään. Elämän tarkoituksellisuus on myös päämäärätietoisuutta ja tavoitteellisuutta sekä sitä että ihminen kykenee muodostamaan elämästään eheän kokonaisuuden ja että elämällä on suunta. Ryffin mukaan

tämä voi ikäihmisillä tarkoittaa eri elämänvaiheisiin liittyvien kehitystehtävien mukaisesti eheän tunne-elämän saavuttamista. Elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen ylläpitämisen tärkeys korostuu, kun monet elämään merkityksiä tuoneet sisällöt kuten työ ja opiskelu ovat jääneet taakse eläkeikään siirryttäessä. (Ryff, 1989, 1072; Ryff & Singer 2008, 22; Fried 2013, 12.) Nähdäksemme elämän tarkoituksellisuus pitää sisällään tarkoituksen, merkityksellisyyden ja mielekkyyden. Tarkoitus viittaa arvoista juontuvaan olemisen ja toiminnan tarkoituksellisuuteen, päämäärään ja tavoitteellisuuteen. Merkityksellisyys taas käsittää ihmisen eletylle elämälleen, nykyisyydelle ja tulevaisuudelle antamat merkitykset ja niistä juontuvat kokemukset. Mielekkyys on taas myönteinen kokemuksellinen ilmiö, joka voi kummuta niin elämäkokemuksista, nykyhetkistä tai tulevaisuuden näkymistä. (Ojanen 2005, 34–35.) Elämän tarkoituksellisuus on mielenhyvinvoinnin ja elämänlaadun keskeinen välittäjä muun muassa siksi että ihmisen perusluonteeseen kuuluu pyrkimys selittää ja löytää merkityksiä tapahtumille, sekä tarkoitus niin itselleen kuin elämälleen. Ihmisellä on myös tarve kokea, että hänen elämällään ja toiminnallaan on merkitystä. Toisaalta ihminen kokee myös tarvetta olla osana jotain itseään suurempaa. (Fried 2013, 20; Heimonen, 2013, 7–8; Sarvimäki 2015, 10–12.)

### 6.3.6 Kasvu ihmisenä

Kasvu ihmisenä on ihmisen oman potentiaalin jatkuvaa kehittämistä ja itsensä toteuttamista tuon potentiaalin rajoissa. Kasvu ihmisenä viittaa myös ihmisen ymmärrykseen ja kokemukseen omasta läpi elämän jatkuneesta ja yhä jatkuvasta kasvusta ja kehityksestä. Kasvu ihmisenä ja sen myötä syntyvä kypsyys ilmenee ulospäinsuuntautuneisuutena ja avoimuutena uusille kokemuksille, oman potentiaalin hahmottamisena ja itseymmärryksen syventymisenä. (Ryff 1989, 1072; Ryff & Singer 2008, 21–22; Fried 2013, 12.) Nähdäksemme kasvu ihmisenä viittaa ihmisen läpi elämän jatkuvaan psyykkisen kasvun ja kehityksen sekä itseksi tulemisen prosessiin. Toisaalta se viittaa tästä prosessista juontuvien valmiuksien ja potentiaalin lisääntymiseen sekä näiden tavoitteelliseen kehittämiseen. Tämä tarkoittaa uusien näkökulmien löytämistä, itseen ja elämään liittyvien hengellisten ja filosofisten kysymysten hahmottamista ja pohdiskelua. Kasvu ihmisenä edellyttää suuntautumista niin itseen kuin ympäristöön, itsetietoisuutta ja tietoisuutta ympäristöstä sekä näihin liittyvän tietoisuuden ja ymmärryksen lisääntymistä ja syventymistä.

## 6.4 Ikääntymisen vaikutukset mielen hyvinvointiin

### 6.4.1 Itsensä hyväksyminen

Aiempiin elämänvaiheisiin verrattuna ikäihminen on alttiimpi kohtaamaan haastavia elämämuutoksia ja mielen hyvinvointia haastavia tekijöitä kuten terveydentilan heikentymistä, sairastumisia sekä menetyksiä elämässään (Elämänmuutokset- ja kriisit [viitattu 27.12.2021]; Saarenheimo 2012, 43). Ruumiilliset muutokset ovat ikäihmisen elämään kuuluva tekijä, jotka edellyttävät ihmiseltä niin elämänsä kuin oman itsensä uudelleenarviointia (Saarenheimo 2012, 43). Ikääntymisellä on selvä yhteys muun muassa ihmisen kokemukseen omasta terveydentilastaan eli koettuun terveyteen. Terveys 2000 – tutkimuksessa 65–69-vuotiaista naisista, joka kuudes arvioi terveytensä huonoksi tai melko huonoksi, kun taas 85- vuotta täyttäneillä osuus oli jo lähes puolet (Blomgren ym. 2011, 250–251). Koettu terveys indikoi ihmisen laitoshoitoon päättymistä, elinikää, toimintakykyä ja terveystalvelujen käytön määrää (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c).

Konkreettiset menetykset ja muut haasteellisena pidetyt elämäkokemukset, kuten eläköityminen heijastuvat ihmisen mielen hyvinvointiin ja mahdollisesti myös terveydentilaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että puolison yllättävä menetys aiheuttaa yksinäisyyttä, masennusta sekä lisää sairastumisen riskiä ja lyhentää elinikää. (Chopra & Tanzi 2014, 281.) Ikäihmisten kokemista traumaattisista kokemuksista yleisimpiä ovat juuri perheeseen liittyvät menetykset ja äkilliset sairastumiset (Pajunen 2012, 231–232). Konkreettisten tapahtumien lisäksi vanhuuteen voi liittyä aiempaa enemmän olemassaoloon ja itseen liittyviä haastavia ajatuksia, kuten pelkoa omasta kuolemasta, sairaudesta, menetyksistä, turvattomuudesta tai yksinäisyydestä. Nämä ikääntymisen mukana tulevat kehollisten toimintojen muutokset, lähestyvä kuolema sekä näiden tuomat uhkakuvat vaativat mieleltä huomattavaa sopeutumiskykyä ja näiden asioiden hyväksymistä. (Lahti 2003, 58; Konsensuslausuma 2014.)

Ikääntyessä ihmisen käsittämä raja menneen ja nykyisyyden välillä heikentyy, sekä menneiden kokemusten ja muistojen merkitys kasvaa. Elämän merkittävät kokemukset ja ratkaisemattomat ristiriidat nousevat uudelleen esiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 14; Honkanen Vartiainen 2021, 188.) Menneisyyden tapahtumat eivät ole aina hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden lähteitä, vaan jokaisen elämään kuuluu väistämättä asioita, joista hän ei ole ylpeä ja jotka herättävät hänessä vaikeita tuntemuksia, kuten pettymyksiä, ahdistusta ja syyllisyyttä. Näiden asioiden

hyväksyminen on tärkeää, sillä vaikeisiin kokemuksiin takertuminen kuluttaa voimia ja lisää henkistä taakkaa. Mitä enemmän henkistä painolastia kertyy, sitä raskaampaa elämästä tulee ja pitkittyessään kielteiset tunteet voivat alkaa määrittämään yhä enemmän ihmisen mielentilaa ja ajatusmaailmaa. Ihminen voi katkeroitua, hän voi suhtautua yhä negatiivisemmin, jopa vihamielisesti niin itseensä kuin ympäristöönsä. (Suomen Seniorihoiva Oy 2017.) Vastoinkäymisistä, menetyksistä ja pettymyksistä koituu ongelmia eritoten silloin, kun ihmisen sisäinen mielen- ja tunnemaisema eristäytyy ulkoisesta maailmasta. Tämä voi näyttäytyä muun muassa kieltämisenä, jolloin kieltäydymme kohtaamasta omia tunteitamme. Tai tunteiden torjumisena tai estämisenä, jolloin turrumme ja etäännyimme tunteistamme. Tähän liittyy yleensä oletus siitä, että kuriin pannut tunteet tai tunteettomuus on turvallisempaa ja toisaalta hyväksyttävämpää. (Chopra & Tanzi 2014, 301.)

Merkittävät menetykset ja elämänmuutokset, vaikeat elämänkokemukset ja tunteet, sekä sisäiset ristiriidat koettelevat aina ihmisen käsitystä omasta itsestään eli hänen identiteettinsä perustaa (Saarenheimo 2012, 43). Nämä voivat tehdä myönteisen minäkuvan ja itsetunnon ylläpitämisestä vaikeaa. Vanhuksilla onkin korostunut taipumus kokea itsensä arvottomaksi ja hyödyttömäksi. (Heimonen & Voutilainen 2006, 18; Vallejo Medina ym. 2007, 26; Eloranta & Punkanen 2008, 13.) Ahdistuneisuuden, masennuksen ja apaattisuuden välttämiseksi nämä asiat pitäisi kyetä kohtaamaan ja niitä pitäisi kyetä käsittelemään sekä lopulta hyväksymään ne osaksi elämää (Lahti 2003, 59). Kaikkia tapahtuneita asioita ei voi eikä tarvitse hyväksyä, mutta silti kuormittavista asioista voi opetella päästämään irti, oman itsensä ja hyvinvointinsa takia.

Itsensä hyväksyminen edellyttää muun muassa itseluottamusta, sillä omiin kykyihin ja itseensä liittyvä epävarmuus voi johtaa ahdistuneisuuteen ja avuttomuuteen sekä irrallisuuteen, jotka voivat pahimmillaan lamaannuttaa ihmisen toimintakyvyttömäksi (Eloranta & Punkanen 2008, 13). Tällöin ihmisen on vaikea luoda elämälleen uusia positiivisia merkityksiä ja kohdata ”korjavia” kokemuksia. Vastaavat myönteiset elämänkokemukset ja positiiviset tunteet voivat antaa ihmiselle monipuoliset valmiudet selviytyä vaikeista ajatuksista ja kuormittavista elämänmuutoksista. (Eloranta & Punkanen 2008, 13; Cohn ym. 2009.) Tahdonvoima, positiivinen vire, huumorintaju ja hyvät ihmissuhteet kannattelevat yleensäkin ikääntyessä sekä toimintojen heikentyessä (Heikkinen 2002). Toisaalta niin itsensä kuin sellaisten asioiden hyväksyminen, joihin yksilö ei pysty vaikuttamaan, sekä positiivinen asenne edesauttaa positiivisten tunteiden ja mielekkäiden kokemusten ilmenemistä elämässä, sekä elämänlaatua (Gabriel & Bowling

2004). Lisäksi elämän arvostaminen, muutosten suvaitseminen sekä halukkuus oppia ja luovaan toimintaan osallistuminen ovat yhtäältä tärkeitä ikäihmisen hyvinvointia edistäviä tekijöitä muutosten keskellä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

#### **6.4.2 Elämän tarkoituksellisuus**

Eläkeikään siirryttäessä monet elämänsisällöt, jotka ovat tuoneet elämään struktuuria ja roolit, jotka ovat ohjanneet ihmisen toimintaa, jäävät taakse. Jos esimerkiksi työllä, siihen liittyvällä roolilla ja yhteisöllä on ollut hyvin keskeinen merkitys ihmisen elämässä eikä hänellä ole ollut muita vaihtoehtoisia rakenteita elämässä, voi ihminen helposti eläköidyttyään tuntea itsensä hyödyttömäksi ja tarpeettomaksi sekä elämänsä tarkoituksettomaksi (Mieli 2021). Tarkoituksellisuuden kokemukset voivat olla yleisiä etenkin silloin, kun ihmisen elämänmuutokset vähentävät hänen vastuitaan ja odotuksiaan elämässään. Vastaavia elämänmuutoksia voi eläkkeelle jäämisen lisäksi olla muun muassa omaishoitosuhteen päättyminen tai helppohoitoisempaan asuntoon muuttaminen. Tarkoituksellisuuden tunteet liittyvät yleisesti myös tilanteeseen, jossa ihmisen ei tarvitse ponnistella perustarpeiden, kuten toimeentulon, ruoan tai asumisen suhteen. (Suomen Seniorihoiva Oy 2017.) Toisaalta vanhenemismuutokset ja sairaudet sekä näistä juontuvat mahdolliset haasteet, esteet ja rajoitteet voivat yhtä lailla johtaa tarkoituksellisuuden kokemuksiin (Saarelainen 2019, 13). Toimintakyvyn muutokset voivat muun muassa johtaa tilanteeseen, jossa ihminen ei kykene toteuttamaan omakseen mieltämiä tehtäviä, työskentelemään tavoitteidensa eteen tai saavuttamaan niitä entiseen malliin (Read 2008, 239; Sarvimäki 2015, 10–15).

Kaikilla ihmisillä on ikään ja valmiuksiin katsomatta lähtökohtaisesti kuitenkin tahto elää tarkoituksellista elämää ja tarttua oman näköisiin tarkoituksellisuuden lähteisiin arjessa (Paavolainen 2018). Näin ollen, kun aiemmat tarkoituksellisuuden tunteita tarjonneet sisällöt häviävät elämästä, menettävät merkitystään, tai käyvät mahdottomiksi, elämän tarkoituksellisuutta tulisi etsiä muiden elämänsisältöjen kuten arjen rutiinien, harrastusten, itsetutkiskelun tai muiden mielenkiinnonkohteiden kautta. Vastaavia sisältöjä voivat olla muun muassa vapaa-ajan harrastukset, sosiaaliseen yhteisöön kuuluminen, toisten auttaminen ja ihmisten tapaaminen sekä kuulluksi tuleminen. Nämä ovat keskeisiä ikäihmisten elämäntyytyväisyyden ja mielekkyyden indikaattoreita sekä samalla myös elämän tarkoituksellisuuden osatekijöitä. (Salonen 2015, 15.) Lisäksi arjen rutiinit niiden sisältämine merkityksineen, ovat ikäihmisen elämän ymmärrettävyyden ja tarkoituksellisuuden kannalta keskeisiä tekijöitä (Fried 2013, 20). Konkreettisten

sisältöjen lisäksi, vastaavassa tilanteessa on yhtäältä tärkeää ylläpitää positiivista asennetta. Tätä voidaan kuvata optimistisuudella, jonka rooli elämän tarkoituksellisuuden osatekijänä ja ylläpitäjänä nousee etenkin haasteiden ja suurien elämänmuutosten myötä keskeiseksi. Optimistisuudella tarkoitetaan toiveikasta ja luottavaista suhtautumista tulevaisuuteen. Vanhuudessa optimistisuutta voi olla kuitenkin vaikea ylläpitää aiemmin mainittujen elämänmuutosten ja haasteiden takia. Optimistisuuden ja toiveikkuuden ylläpitäminen olisi kuitenkin haasteista huolimatta tärkeää, sen ollessa yhteydessä muun muassa parempaan fyysiseen terveyteen ja hyvään mielialaan. (Read 2008, 239.)

Toiveikkuuden ja elämänsisältöjen lisäksi tarkoituksellisuutta voidaan edistää asettamalla erinäisiä tavoitteita elämälle. Näin ollen tarkoituksellisuuden näkökulmasta elämän tulisi siis myös eläköitymisen jälkeen olla päämäärätietoista sekä tavoitteellista. Ikäihminen voi tuottaa tarkoitusta, sekä uusia merkityksiä ja mielekkyyttä elämälleen sekä toiminnalleen muun muassa sisäistämällä arvoja, asettamalla itselleen näiden mukaisia tavoitteita sekä toimimalla näiden mukaan. Päämäärätietoisuus tai tavoitteellisuus eivät ole toimintakyvystä riippuvaisia, vaan kysymys on pikemminkin siitä millaiset tavoitteet ja odotukset vastaavat ikäihmisen toimintakyvyn tarjoamiin mahdollisuuksiin. Saarelainen (2019) esittää, että Freundin ja Baltessin (1998) mukaan vastaavassa tilanteessa ikäihminen kykenee suhteuttamaan heikentyvän toimintakyvynsä oman arkeen ja arjen tavoitteisiin, jolloin hänen on mahdollista kokea kaventuneetkin arjen sisällöt ja osallistuminen mielekkäänä sekä merkityksellisenä. Näin ollen voidaan ajatella, että päämäärätietoinen ja tavoitteellinen elämä ei aina tarkoita menestymistä, suuria tekoja tai itsensä ylittämistä. Kyse voi olla asioista, jotka näyttävät ulospäin hyvinkin pieniltä. Tavoitteellisuus voi olla esimerkiksi vanhuuden vaatimukseen vastaamista, oman eheyden eteen työskentelyä, omien arvojen uudelleen jäsentelyä ja arjen pieniä tekoja. Vastaavasti Sarvimäki (2015, 12) esittää, että Nordenfeldtin (1991) mukaan tarkoituksellisuuden kokeminen ei edellytä ihmiseltä tavoitteiden saavuttamista tai tarkoituksensa toteuttamista, vaan tavoitteiden eteen työskenteleminen tekee itsessään elämän tarkoitukselliseksi. Elämäntavoitteiden ja -sisältöjen olo- massaolo sekä päämäärätietoinen orientaatio tulevaisuuteen ilmenee elämän mielekkyyden ja -tyytyväisyyden sekä tarkoituksellisuuden kokemuksina (Eloranta & Punkanen 2008, 14; Honkanen Vartiainen 2021, 188).

Ikääntymiseen yleisesti liittyvät rajoitteet eivät ole muiltakaan elämänosilta este tarkoituksellisuuden kokemiselle, sillä se ei ole riippuvainen ihmisen valmiuksista, vallitsevista olosuhteista tai elämäntilanteesta. Näin ollen esimerkiksi sairauksista, toimintakyvyn heikentymisestä ja

elämän menetyksistä syntyvä haavoittuvuus ja haasteet eivät automaattisesti sulje pois tai vähennä elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. (Frankl 1986; Mackinlay 2006; Heimonen 2013, 7–8; Fried 2013, 20; Sarvimäki, 2015, 10–12; Honkanen Vartiainen 2021, 189.) Vaikka esimerkiksi yksilön psykologinen toimintakyky saattaa ikääntyessä heikentyä, kykenee hän samanaikaisesti yhä kehittämään hengellistä ulottuvuuttaan ja hänen kykynsä syvempään hengellisyyteen kasvaa. Lisäksi ikääntynyt voi esimerkiksi löytää ja luoda elämälleen tarkoitusta muun muassa vastaamalla ikääntymisen myötä kohdattaviin haasteisiin ja kehitystehtäviin. (Ruohomaa 2005, 34–35; Mackinlay 2006; Heimonen 2013, 7–8; Fried 2013, 20; Sarvimäki 2015, 10–12; Honkanen Vartiainen 2021, 187–189.) Esimerkiksi Erikson (1950) esittää kehitysvaiheita koskevassa teoriassaan kahdeksannen vaiheen kehitystehtäväksi elämänkokemusten kokoamisen ja yhdistämisen eheäksi ja merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Tällöin tarkoituksellisuuden kokemuksessa korostuu elämänsisältöjen ja tavoitteellisuuden sijaan merkityksellisyys ja eritoten se, millaisena ihminen kokee eletyn elämänsä ja kokeeko hän sen merkitykselliseksi.

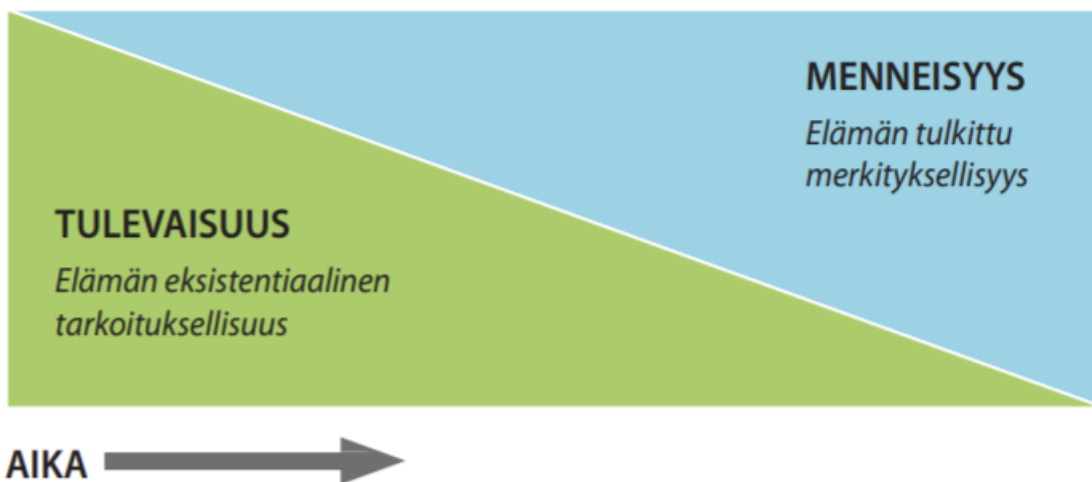
### 6.4.3 Merkityksellisyys

Vanhentuessa elämän tarkoituksellisuuden väheneminen voi kuitenkin näyttäytyä esimerkiksi niin, että ihmisellä on tehtäviä, joita hän ei voi toteuttaa ja tavoitteita, joita hän ei koe voivansa saavuttaa (Sarvimäki 2015). Elämänlaadun ylläpitämisen ja edistämisen kannalta tämä ilmiö edellyttää tietynlaista uudelleenorientoitumista niin itseensä kuin elämäänsä. Hyvä vanheneminen voidaan nähdä elämänvaiheena, jossa ihminen työstää ja jäsentää elämänkokemuksiin luoden ja löytäen niistä elämälleen uuden merkityksen. Eksistentiaalinen merkityksellisyys muodostuu niistä asioista, joilla henkilö järkeistää ja rakentaa omaa elämän todellisuuttaan mielekkääksi. Ihmiselle merkitykselliseksi muodostuvat omat arvot, keskeiset uskomukset ja rituaalit, joilla merkityksellisyyden kokemusta vahvistetaan (DeMarinis 2011). Ikääntyvän ihmisen eksistentiaalisuudelle on olennaista, että yksilö tavoittaa kokemuksen elämän koherenssista – tunteesta, että elämässä on ollut jonkinlainen punainen lanka.

Elämän tarkoituksen, mielekkyyden ja merkityksellisyyden jäsentely, löytäminen ja orientoituminen vaatii sekä luovuutta, hyväksyvyyttä että sopeutumista (Paavolainen 2018). Uudelleenorientoitumisella tarkoitamme tässä yhteydessä sitä, että vanhentuessaan ihminen etsii vastauksia olemassaolon kysymyksiin yhä enenevässä määrin tavoitteiden ja käsillä olevan toiminnan sijaan eletystä elämästä ja sen tarjoamista kokemuksista. Etenkin elämän myöhäisemmissä vaiheissa tulevaisuuden perspektiivi lyhenee ja menneisyyden perspektiivi kasvaa.



(Kuvio 8.) Tulevaisuuden näkymiin nojautuvat eksistentiaaliset tulkinnat ja tarkoitukset muuttuvat epävarmoiksi ja problemaattisiksi. Näin ollen ihmisen tarve tulkita ja löytää merkityksellisyttä eletystä elämästä vuorostaan korostuu. Ikäihmisen onkin luontaista tuntea tarvetta jäsenellä ja inventoida elettyä elämäänsä, työstää elämäkokemuksiaan sekä antaa tämän prosessin kautta elämälleen merkityksiä ja löytää merkityksellisyttä. (Sarvimäki 2015, 13 & 18.) Vanhetessamme olemassaolon kysymyksiin niin elämän merkityksellisyyden kuin tarkoituksellisuuden kokemuksiin liittyy kamppailua ja kriisin elementtejä. Muutokset ihmisen toimintaehdoissa ja identiteetissä sekä lyhentävä tulevaisuuden perspektiivi korostavat ihmisen tarvetta kokea elämä loogisena ja merkityksellisenä kokonaisuutena. Kun ihminen on kyennyt jäsentelemään elämästään eheän, loogisen kokonaisuuden, jonka hän kokee merkityksellisenä, hänen hyvinvointinsa vahvistuu. Näin käy etenkin ikäänntyneillä, sillä vanhetessa olemassaoloon liittyvät kysymykset nousevat elämässä keskeiseen rooliin. (Venhe 2020.)



Kuvio 8 Ajan merkitys (Sarvimäki 2015).

#### 6.4.4 Mielekkyys

Mielekkyys nivoutuu erottamattomasti niin elämän tarkoituksellisuuteen, merkityksellisyyteen kuin tavoitteellisuuteen. Tästä huolimatta koemme sen olevan oma tärkeä osa-alueensa tässä kokonaisuudessa. Elämän ja arjen mielekkyys on hyvin yksilöllinen asia, jonka jokainen rakentaa omalla tavallaan. Näin ollen toiminnan tasolla on mahdotonta listata tyhjentävästi mitkä asiat edistävät tai ehkäisevät elämän ja arjen mielekkyyttä. Tästä huolimatta mielekkään arjen voidaan yleisesti katsoa näyttävävän hyvänä olona ja -mielenä sekä tyytyväisyytenä omassa arjessa (Mielekäs arki 2019). Nähdäksemme Frits de Langen (2013) luettelemat hyvään

ikäntymiseen liittyvät ulottuvuudet kuvaavat hyvin mielekkään arjen edellytyksiä yleisellä tasolla. De Langen mukaan hyvä ikääntyminen koostuu muun muassa ihmisten luonnollisten, fyysisten-, psyykkisten- ja sosiaalisten tarpeiden täyttymisestä, siitä, että yksilö saa olla arvostettu osa yhteisöään, hänellä on oikeus ja mahdollisuus elää arvojensa ja vakaumustensa mukaan, sekä siitä että hän osaa antaa merkityksen elämälleen. Kokeaksemme näiden toteutumista elämässä voidaan yhtäältä pitää mielekkyyden edellytyksenä kuin tapana edistää sitä.

Mielekkyyden kannalta keskiöön nouseekin kysymys siitä missä määrin ihminen on tietoinen toimintansa motiiveista, tarpeistaan ja mahdollisuuksistaan sekä kuinka ne vastaavat hänen odotusarvoihinsa ja toisaalta siitä, kykeneekö hän näkemään myönteiset asiat sellaisenaan. Karrikoiden voidaan todeta, että itsensä toteuttaminen, näkyväksi tuleminen, yhteys ympäristöön ja oman näköinen elämä ovat ihmisen keskeisiä tarpeita ja mielekkyyden lähteitä. Esimerkiksi erilaiset aktiviteetit voivat edistää elämän mielekkyyttä yhteisöllisyyden ja sosiaalisen hyväksymisen tunteiden sekä haasteiden ja onnistumisen kokemusten kautta. (Salonen 2015, 66–67.) Toisaalta ikäihmisten arjen mielekkyyttä voi lisätä tuttuihin arjen askareisiin osallistuminen sekä kokemus siitä, että he kykenevät suoriutumaan arkisista toiminnoista itsenäisesti tai pienen avun turvin (Helenius & Sassi 2013, 11).

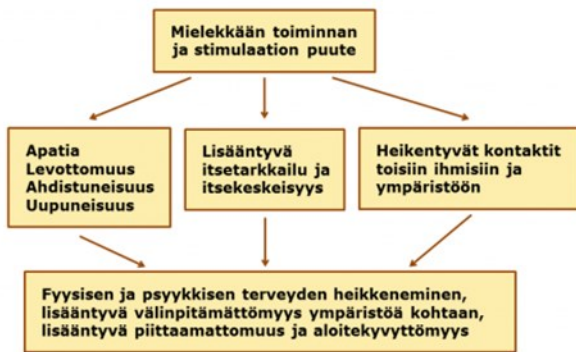
Monet asiantuntijat ovat yhtä mieltä siitä, että ihmisen yksi primaarinen tarve on hänen tahdonsa löytää tarkoitus elämässä. Ihmiset, jotka kokevat elämänsä tarkoituksellisenä omaavat myös tahdon elää. (Frankl 1986, 39 & 41.) Ikäihmiset, jotka näkevät elämänsä tarkoituksellisenä, kokevat yleensä myös terveytensä ja toimintakykynsä hyväksi ovat tyytyväisempiä elämään ja omaavat hyvän itsetunnon. Tarkoituksettomuuden tunteet taas voivat näyttäytyä hyvin erilaisilla tavoilla, kuten alakulona, toivottomuutena, ahdistuneisuutena, turtumisena tai vihamielisyytenä itseä tai toisia ihmisiä kohtaan. (Suomen Seniorihoiva Oy 2017.) Elämän tarkoituksen, mielekkyyden ja merkityksellisuuden jäsentely, löytäminen ja näiden lähteisiin orientoituminen vaatii sekä luovuutta, hyväksyvyyttä että sopeutumista (Paavolainen 2018). Elämän tarkoituksen etsiminen ja merkityksien jäsentäminen, sekä näiden luominen on koko elämän läpi jatkuva prosessi, jonka painonukset vaihtelevat eri elämänvaiheissa. Ikääntyminen voidaan nähdä elämän tarkoituksen, merkityksen ja mielekkyyden uudelleen etsimisenä, jäsentelynä ja ylläpitämisenä. (Paavolainen 2018.)

### 6.4.5 Ympäristösuhde

Ihmisen ympäristösuhde kytkeytyy niin rakennettuun ympäristöön kuten omaan kotiin tai kotikaupunkiin, sosiaaliseen ympäristöön kuten asenteisiin sekä luontoympäristöön kuten vaikka lähimetsään. Näissä ympäristöissä yksilö joutuu ja saa mahdollisuuden keholliseen ja psyykkiseen työskentelyyn. Ympäristösuhteen perusjännite on itsenäisyyden ja tarvitsevuuden välillä tasapainoilua. Itsenäisyyteen liittyy läheisesti yksityisyys ja autonomia ja tarvitsevuuteen puolestaan yhteisöllisyys ja tarvitsevuus. Ympäristösuhteen säätely ilmenee niin verbaalisena kuin non-verbaalisena viestintänä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön kanssa. Ympäristö vaikuttaa ihmiseen ja hänen ympäristösuhteeseensa niin suoraan tarjoumien kautta, puoli-välillisesti yksilön omien mielikuvien ja tulkintojen kautta kuin välillisesti esimerkiksi suunnitteluratkaisujen kautta. (Saarenheimo 2004, 140–141; Horelli 2012.) Ympäristösuhde voidaan nähdä ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksena ja vuorovaikutussuhteena, joka konkretisoituu toiminnan ja kokemusten muodostamana kehänä. Malva Greenin (2019) mukaan hyvä ympäristösuhde on tietoa, tunnetta ja toimintaa sopivassa suhteessa.

Ikääntymisen elämänsisältöjä kapeuttavat ja ympäristösuhdetta haastavat vaikutukset juontuvat osaltaan ikääntymiseen liittyvästä passivoitumisesta, eli siitä, että innostus ja motivaatio ulkoisia asioita kohtaan hiipuu. Toisaalta muutos voi tapahtua aktiivisesta oman sosiaalisen maailman rakentamisesta omia muuttuneita arvoja ja tavoitteita vastaavaksi (Uotinen, Suutama & Raitanen 2004, 121; Vartiainen 2021, 188). Passivoituminen voi myös johtua ympäristöstä sisäistetyistä ajattelumalleista, jotka estävät toimintaan ja aktiviteetteihin hakeutumista ja niihin osallistumista. Iäkäs voi esimerkiksi identifioitua vanhukseksi ja ajatella olevansa liian vanha esimerkiksi hakeutumaan hänelle merkittäviin ympäristöihin tai tekemään häntä muutoin kiinnostavia asioita. Iäkkään ajattelumaailma voi olla kapeutunut negatiiviseen ja itsekriittiseen kierteeseen, jossa hän näkee itsensä lähinnä sairauksien ja toimintavajeiden kautta. Myös tällöin hänen voi olla vaikea orientoitua ympäristöönsä. Yhtäältä vastaavaa eetosta noudattava asenneympäristö voi näyttäytyä ympäristön tarjoamissa mahdollisuuksissa muun muassa niin, ettei ympäristö tarjoa iäkkäille toimintaa niin aktiivisesti tai todellisten mahdollisuuksien rajoissa, koska ”he ovat liian vanhoja tai sairaita sellaiseen”. Tosiasiassa monet yli 100-vuotiaat ihmiset ovat hyvinkin aktiivisia. He opiskelevat, hoitavat puutarhaa, käyvät tansseissa, harrastavat aktiivisesti liikuntaa ja osa heistä jopa kilpaurheilee. (Virolainen & Virolainen 2016, 160–166.)

Nämä vanhuuteen liittyvät tekijät voivat johtaa siihen, ettei ihminen enää orientoidu ympäristöönsä, sen tarjoamiin presentaatioihin tai mahdollisuuksiin yhtä aktiivisesti kuin aiemmin, eikä hän näin myöskään pyri vaikuttamaan ympäristöönsä yhtä aktiivisesti. Pidemmällä aikavälillä tämä voi johtaa hänen elämänpiirinsä ja -sisältöjen pienentymiseen. Pienentyneet piirit, elämänsisältöjen ja vaikutusmahdollisuuksien kapeutuminen voivat johtaa niin mielekkään toiminnan ja stimulaation puutteeseen kuin irrallisuuden ja yksinäisyyden kokemuksiin, joiden on todettu olevan yhteydessä arvottomuuden kokemuksiin sekä elämänilon ja -halun hiipumiseen. Tämä "irtautuminen" voi lopulta näyttäytyä tilanteena, jossa olemme apaattisuuttamme taipuvaisia tekemään sitä, mitä olemme tottuneet tekemään, näkemättä ympärillä olevia mahdollisuuksia. (Chopra & Tanzi 2014, 281; Elämänmuutokset- ja kriisit [viitattu 27.12.2021]; Kuvio 9.)



Mielekkään toiminnan ja stimulaation puutteesta aiheutuvat seuraukset kirjasta Berg & Mårtensson, Vanhuuden psykologia 1981, 87

Kuvio 9 Mielekkään toiminnan ja stimulaation puute (Vanhuuden psykologia 1981).

Jos ympäristösuhteemme näivettyä tai ympäristömme kulttuurinen moninaisuus kaventuu, voi moninaisuuden tuoma rikkaus ja virikkeisyys korvautua muilla elämän sisällöillä (Meuleman 2013, 45). Vanhuksilla nämä korvaavat sisällöt voivat elämänvaiheen haasteet ja olosuhteet huomioiden olla hyvinkin negatiivisia. Yhteyden hälventyessä ikäihmiset saattavatkin lopulta havahtua olevansa "yksin vaikenevassa maailmankaikkeudessa, vailla todellisen merkittävyyden perustaa" (Taylor 1995, 97). Vahva ympäristösuhde ja kyky olla yhteydessä ympäristöönsä antaa ihmiselle mahdollisuuden niin orientoitua, osallistua kuin vaikuttaa ympäristöönsä. Tämä luo mahdollisuuden tilanteelle, jossa ihminen tulkitsee ympäristönsä järjestystä, kokee sen esteettisyyttä, mutta myös luo uutta kulttuuria ja muokkaa ympäristöään näköisekseen. Näin hän osallistuu ympäristönsä muokkaamiseen ja rakentamiseen. (Sepänmaa 2018, 13.) Fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen aktiivisuus ja vuorovaikutus ympäristön kanssa

nähdään tärkeänä asiana mielenterveyden ylläpitämisen kannalta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Näemmekin että ikäihmisten ympäristösuhde, yhteys, kyky ja halu orientoitua ympäristöön ja näissä yhteyksissä konkretisoituvien relaatioiden, kokemusten ja toiminnan laatu on keskeinen mielen hyvinvointia ja elämänlaatua määrittävä kokonaisuus, jonka voidaan nähdä olevan myös keskeinen ihmisen kasvua ja kehitystä ohjaava tekijä (Honkanen Vartiainen 2021, 186). Ympäristö voi parhaimmillaan olla hyvinvoinnin lähde, joka tarjoaa elämään rikkautta, mielekkäitä sisältöjä, rutiineja ja merkityksellisyyttä, joiden kokeminen voi kannatella ihmisiä haastavissa tilanteissa. Pitkäikäisiä ihmisiä yhdistää muun muassa se, etteivät he keskity kipuihin ja sairauksiin tai anna näiden määrittää heidän elämänsä. (Virolainen & Virolainen 2016, 164 & 167; Terveyskylä 2020.) Kun elämä on hyvää, voidaan siihen nähdä kuuluvan ajatus elämän täyttymyksestä. Tällaisen rikkaan elämän eteen haluaa työskennellä (Chopra & Tanzi 2014, 284).

*”Uusia maisemia emme ehkä tarvitse, olemassa olevissakin on näkemistä ja kokemista. Silti kaipaamme, odotamme dynamiikkaa: syntyvää, nousevaa, kasvavaa – tai edes pääsyä vielä käymättömiin paikkoihin”*

- Yrjö Sepänmaa

#### **6.4.6 Merkitykselliset ihmissuhteet**

Ikääntyessä ajan rajallisuuden tiedostamisesta seuraa, että on mielekkäämpää panostaa emotionaalisesti merkityksellisiin ihmissuhteisiin, kuten etsiä sellaisia ihmissuhteita, jotka ovat palkitsevia ja tuovat mielihyvää ja jättää negatiiviset, ei palkitsevat ihmissuhteet taakse. Usein pyrkimyksenä on toteuttaa itselle tärkeitä tavoitteita näiden merkityksellisten ihmissuhteiden kautta. (Uotinen ym. 2004, 121; Luong, Charles & Fingerman 2011, 9–23.) Sosiaaliset suhteet ovat yleensä merkittävässä roolissa ikääntyneen elämässä, muiden elämän osa-alueiden jäädessä vähemmälle. Suhde niin toisiin ihmisiin kuin Jumalaankin, muodostavat yksilön elämäntarkoituksen, jota ihminen tarvitsee valmistautuessaan ”kotimatkaan”. Ihmissuhteet ja sosiaalisen verkoston laajuus muuttuu ikääntyessä muun muassa menetysten vuoksi mutta myös siksi, että arvojen muuttuessa, yksilö luo uuden suhteen sosiaaliseen verkostoonsa. Tähän yleensä kuuluu keskittyminen harvempiin ihmissuhteisiin sekä viihtyminen myös itseksensä. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2010, 41; Honkanen Vartiainen 2021, 189.) Vaikka ihmissuhteita

saattaa olla vanhuudessa nuoruutta vähemmän, ollaan niihin usein tyytyväisempiä, sillä ikään-  
tyneillä ilmenee yleisesti epävakaista ja ongelmallisia suhteita vähemmän, kuin nuorilla aikui-  
silla. Heillä esiintyy harvemmin konflikteihin liittyviä negatiivisia tunteita, kuten vihaa. Ikään-  
tyneet myös näyttävät merkityksellisissä ihmissuhteissa useammin kiintymystä ja positiivisia tun-  
teita kuin nuoremmat. (Luong ym. 2011.)

Bowlingin (2005) tutkimuksessa käy ilmi, että ikään-tyneet pitävät tärkeänä ja merkittävänä elä-  
mänlaadun tekijänä läheistä ja rakastavaa suhdetta perheensä ja puolisonsa kanssa. Ikäihmi-  
set kokevat tärkeäksi, että ympärillä on ihmisiä, jotka olemassaolollaan vaikuttavat positiivisesti  
elämään. Halutaan, että on joku, joka tekee elämästä mukavampaa, on ystävällinen ja joku,  
joka haluaa huolehtia. Usein ikään-tyessä sukupolvien välisten suhteiden merkitys kasvaa, ja  
usein vanhukset nauttivat saadessaan seurata nuorempien sukupolvien saavutuksia. Turvan  
ja tuen lisäksi sukupolvien väliset suhteet koetaan miellyttäväksi ja tärkeiksi elämässä. Usein  
ikäntyneet, joilla ei ole elossa olevia sukulaisia tai ei ole omia lapsia, kompensoivat tätä puu-  
tetta ystävillä. Bowlingin (2005) tutkimuksessa vanhukset korostivat hyvien ystävien merki-  
tystä, sillä he toimivat muun muassa kuuntelijoina, läheisenä ihmisenä sekä emotionaalisena  
tukena. Ihmissuhteilla on erilaisia merkityksiä ikäihmisen elämässä. Usein samanikäiset ystä-  
vät tai sukulaiset, toimivat ikään-tyneen yhteytenä omaan lapsuuteen ja nuoruuteen. Mikäli  
nämä ihmissuhteet häviävät, myös tuo yhteys heikkenee. Vaikkakin ikäihminen voi muodostaa  
uusia merkityksellisiä ihmissuhteita, kestää luottamuksen ja uusien muistojen luominen aikaa,  
eivätkä ne aina voi korvata vanhoja suhteita. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2010, 41.)

Saaren (2010, 14–15) mukaan sosiaaliset suhteet ovat välttämätön ehto ihmisen onnellisuu-  
delle. Niiden vaurioituminen, puuttuminen kokonaan tai päättyminen aiheuttaa muun muassa  
surua ja ahdistusta (Tiikkainen & Heikkinen 2005). Tunne-elämään vaikuttaa huomattavasti  
niin todelliset kuin kuvitellutkin muutokset sosiaalisissa suhteissa (Tervo 2017, 11). Tunne-  
elämän lisäksi merkityksellisillä ihmissuhteilla on oma vaikutuksensa yksilön minäkuvaan sekä  
hyvinvoinnin riskitekijöiltä suojautumiseen. Minäkuva muodostuu osin ihmissuhdekokemuk-  
sista, kuten siitä, kokeeko ihminen tulevansa hyväksytyksi ja arvostetuksi ihmissuhteissaan.  
Mikäli ikään-tynyt saa olla rakastettu ja arvostettu omassa yhteisössään, se voi jopa kompen-  
soida fyysisen toimintakyvyn haasteita. Perheen ulkopuoliset kontaktit ja ystävät suojaavat  
myös menetysten tuomilta hyvinvoinnin riskitekijöiltä, kuten masennukselta. (Eloranta & Pun-  
kanen 2008, 13; Chopra & Tanzi 2014, 281; Honkanen Vartiainen 2021, 187.) Näin ollen kyvyn

sosiaaliseen yhteyteen ja vuorovaikutukseen voidaan nähdä olevan keskeinen mielen hyvinvoinnin rakenne myös ikäihmisten keskuudessa.

#### 6.4.7 Autonomia

Ikääntymiseen liittyvät muutokset voivat haastaa ikäihmisen autonomiaa eli itsenäisen ja omaehtoisen toiminnan toteutumista. Omaehtoisuus tarkoittaa sitä, että yksilön toiminta lähtee hänestä itsestään, hänen omista motiiveistaan ja motivaatiostaan. Ikääntyessä ihmisen jaksaminen ja toimintakyky voivat alentua merkittävässä määrin, mikä voi johtaa tilanteeseen, jossa hän ei välttämättä kykene toteuttamaan itseään, osallistumaan yhteisölliseen toimintaan tai ajamaan asioitaan omien tottumuksiensa, mieltymyksiensä tai vakaumuksiensa mukaisesti. Hän voi joutua vasten tahtoansa turvautumaan toisten apuun päivittäisten asioiden hoitamisessa ja mitä enemmän yksilön toimintakyvyssä on haasteita, sitä enemmän hän joutuu luottamaan muiden apuun. Ihmisillä on luontainen tarve pärjätä omin avuin minkä takia vastaava tilanne voi kuormittaa huomattavissa määrin ihmisen itsetuntoa ja heijastua kielteisesti hänen identiteettiinsä. Kulttuuristen tulkintojen ja vanhuskäsitteiden pohjalta avun tarpeessa oleva ihminen voi helposti kokea itsensä huonommaksi ja osaamattommaksi sekä arvottomammaksi. (Lahti 2003, 57–58; Vallejo Medina ym. 2007, 26; Virolainen & Virolainen 2016, 161.) Muun muassa Frank Martela (2014) näkee autonomian olevan yksi onnellisen elämän keskeisimmistä tekijöistä ja yksi ihmisen psykologisista perustarpeista, joka selittää osaltaan niin päivittäin kokemaamme kuin pitkäaikaista hyvinvointiamme. Riippumattomuus ja valinnan mahdollisuus muun muassa asumisen ja oman arjen suhteen ovat merkittäviä hyvinvoinnin tekijöitä (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a).

Autonomia ei ole tärkeä ainoastaan yksilön identiteetin ja mielen hyvinvoinnin kannalta vaan yksilön näkökulmasta itsenäisen ja autonomisen toiminnan ylläpitäminen ja tukeminen on tärkeää muun muassa siksi, että itsenäisemmin toimivat ikäihmiset ovat aktiivisempia. Aktiivisuus taas ylläpitää ja edistää yksilön kognitiivista toimintakykyä ja sen kapasiteettia sekä indikoi parempaa elämänlaatua etenkin vanhemman väestön keskuudessa. Ihmisen autonomian asteen on myös todettu indikoivan ihmisen elämäntyytyväisyyttä ikäihmisten keskuudessa. Autonomia eli itsenäinen toiminta ja itse asioista päättäminen on myönteisessä yhteydessä myös ikäihmisten terveyteen ja elinikään. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta autonomian ja itsenäisen toiminnan tukeminen on toivottava tavoite muun muassa siksi, että se on itsessään tapa

vähentää pitkäaikaisen hoidon kustannuksia. (Hertzog ym. 2008; Virolainen & Virolainen 2016, 164–165; Nuccio & Stripling 2019.)

Näin ollen autonomian edistämisen eteen työskentely ja tätä tukevan hoitokulttuurin ja asenneilmapiirin luominen voidaan nähdä arvokkaina ja kaikkien etua palvelevina tavoitteina. Ikäihmisen autonomian toteutumista tukevan hoitokulttuurin ja asenneilmapiirin vahvistaminen edellyttää asioiden uudenlaista tarkastelua ja ikäihmisen rooliin asettumista, valmiutta omaksumaa uusia käytäntöjä, sekä kykyä tunnistaa myös niitä hoitokulttuuriin juurtuneita ja autonomiaa ehkäiseviä rakenteita, jotka ovat vaikeasti havaittavissa. Toiminnan tulisi rakentua periaatteelle, jossa ihminen nähdään itseään toteuttavana inhimillisenä oman elämänsä subjektina, eikä vain passiivisena ympäristöönsä reagoivana oliona. (Martela 2014; Suomen lääkäriliitto 2021.) Hoitokulttuurissa tapahtuvien muutoksien lisäksi autonomiaa voidaan edistää muun muassa tarjoamalla ihmisille heidän toimijuuttaan vastaavia valinnan-, vaikuttamisen- ja toiminnanmahdollisuuksia ja näihin liittyviä vapauksia. Esimerkiksi fyysisten rajoitusten haastaessa arjen osallisuutta ja autonomiaa, mielen ja ajatusten aktiivinen toiminta edistää osallistuneiden kyvykkyyden tunnetta ja kokemusta siitä, että he ovat kykeneväisiä hallitsemaan elämäänsä. (Saarelainen 2019, 14.)

Toisaalta autonomiaa voidaan tukea ohjaamalla hoitotyötä puolesta tekemisen ja päättämisen sijaan neuvottelevampaan ja avustavampaan suuntaan. Iäkkäissä piilevät voimavarat, niistä huolehtiminen ja niiden edistäminen ovat heidän autonomiansa säilyttämisen kannalta avainasemassa (Heikkinen 1997, 163). Kaikilla ihmisillä on voimavaroja, toiset ovat helposti tunnistettavissa, kun taas toisia taitoja ja voimavaroja pitää herätellä. Uudet tilanteet ja haasteet ovat oivia tilaisuuksia uusien vahvuuksien esiin nostamiseksi. Ihmiset oppivat uutta, ja kasvavat kun he rohkaistuvat toimimaan uudella tavalla. (Terveyskylä 2020.) Voimavarojen tunnistaminen, valmiuksien vahvistaminen niin elämänmuutosten kuin arjen haasteiden kohtaamiseksi sekä elämän tarkoituksellisuuden kokemus ovat autonomian lisäksi myös mielen hyvinvoinnin kulmakiviä (Heimonen 2013). Autonomiaa voidaan tukea hyödyntämällä kattavasti ikäihmisten kattavista elämäkokemuksista kumpuavaa kokemuksellista tietoa, osaamista ja taitoja. Ikäihmisen voidaan nähdä olevan tässä suhteessa etuasemassa, sillä hän voi hyödyntää elämänsä varrella kertynyttä kokemusta hyvän vanhuuden ja mielen hyvinvointinsa edistämiseksi. (Suomen Seniorihoiva Oy 2017.)



### 6.4.8 Kasvu ihmisenä

län myötä tapahtuu muun muassa kokemukseen perustuvaa psyykkistä kasvua. Vuosien karttuessa ihminen oppii ymmärtämään entistä paremmin itseään ja elämää ylipäätään. Kokemus taas antaa välineitä ja taitoja haasteiden kohtaamiseen ja muutoksista selviytymiseen. (Terveyskylä 2020.) Monesti kuulee puhuttavan elämän tuomasta, vanhuuteen liittyvästä viisaudesta. Tämän viisauden saavuttaminen on elinikäinen projekti, johon voi päästä vain elämällä ja kypsymällä tästä juontuvien elämäkokemusten ja sisältöjen kautta (Chopra & Tanzi 2014, 310). Ikääntyessään toiset kehittävät itselleen hyvän tietämyksen elämän huolien käsittelyä varten, sekä erinäisiä selviytymiskeinoja. Tätä voidaan kutsua viisaudeksi, jota on vaikea määritellä. Se kuitenkin esiintyy yleisenä viisautena kohdattaessa elämän tärkeitä ja joskus epävarmojakin tilanteita. (Maailman terveysjärjestö 2001; MacKinlay 2006.) Kasvu ihmisenä voidaan nähdä konkretisoituvan ihmisen joustavuutena ja kykynä sopeutua erilaisiin realiteetteihin. MacKinlayn (2006) tutkimuksessa viisaus ymmärretään toleranssina sietää muun muassa todellisuuden ristiriitaisuutta ja epävarmuutta. Tämä resilienssi perustuu oppimiseen, ymmärrykseen, itsesäätelyyn ja tavoitteelliseen pyrkimykseen laajentaa valmiuksiaan sekä korvata ja kompensoida jo menetettyjä valmiuksia (Saarenheimo 2012, 25).

Useita kehityspsykologisia teorioita yhdistää psyykkisen kasvun ajatus, jossa kehitys kuvataan syvemmän ymmärryksen saavuttamisena niin omasta itsestään kuin ympäristöstään. Ihmisille on luontaista pyrkiä henkiseen kasvuun ja yksilöitymiseen läpi elämän. Lisäksi ihmisillä on sisäänrakennettu tarve oman ainutlaatuisuutensa ja yksilöllisyytensä tiedostamiseen sekä tuon tietoisuuden kasvuun. Itseen syntyvä yhteys ja itseen liittyvä tietoisuus ovat tärkeitä elämän perustekijöitä niiden viitoittaessa ihmisen kehitystä, persoonaa ja elämää. Näiden merkitys korostuu etenkin ikäihmisillä, ikävaiheeseen kun liittyy pyrkimys itseymmärrykseen sekä eletyn elämän kokonaisuuden hahmottamiseen. (Pajunen 2004, 193; Uotinen ym. 2004, 114; Elo-ranta & Punkanen 2008, 14; Honkanen Vartiainen 2021, 188.) Näin ollen vanhuuteen liittyy yleisesti myös korostunut hengellisen ja filosofisen pohdiskelun tarve. Ikävaiheeseen liittyviä keskeisiä kysymyksiä ovat muun muassa, "Kuka olen?", "Miksi olen olemassa?" ja "Mitä on hyvä elämä?" (Read 2008, 240).

Itseymmärryksen lisäksi vanhuusiällä tunnepitoisien asioiden tärkeyden voidaankin katsoa korostuvan ja tunteet sekä niiden säätelyyn liittyvät tavoitteet nousevat yhä keskeisemmäksi osaksi elämää (Uotinen ym. 2004, 121). Vastauksien etsiminen, käsitteleminen ja löytäminen

on tärkeä ja keskeinen vanhuuden kehitystehtävä, sillä sen tuoma ymmärrys ja vahvuus auttavat ikäihmisiä kohtaamaan elämänvaiheeseen liittyvät haasteet, muutokset ja lähestyvän kuoleman (Ruohomaa 2005, 38–39). Esimerkiksi ihmisen, jolla on selkeä käsitys itsestään ja yhteys itseensä, ja joka on pohtinut perusteellisesti kysymystä siitä, kuka hän on, osaa yleensä suhtautua lähestyvään kuolemaan tynesti (Chopra & Tanzi 2014, 309). Logoterapian eetoksen mukaisesti ihmisen henkisyys, tuskallisten asioiden kohtaaminen tai uudenlainen asennoituminen voi auttaa häntä nousemaan kärsimyksensä yläpuolelle (Ruohomaa 2005, 38–39).

Laceullen (2018) korostaakin, että yksilön elämällä, myös vanhuudella on tehtävänsä; tarkoituksena on tulla yhä enemmän ”häneksi, joka sinä olet”. Aallon (2000) mukaan itseksi tuleminen ja itsenä oleminen edellyttää omien persoonan ulottuvuuksien tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisua. Persoonan ulottuvuudet käsittävät muun muassa tunteemme, tarpeemme, unelmamme, arvomme, moraalimme, tosiasiat itsestämme, ominaisuutemme, mielipiteemme, sekä sisäisen lapsemme. Toisaalta persoonallisuuteen liitetään usein myös yksilölle tyypilliset tavoitteet, kiinnostuksen kohteet, motiivit ja suhtautumistavat (Uotinen ym. 2004, 109). Toisin sanoen itseksi tuleminen tarkoittaa sitä, että ihminen tunnistaa ja kykenee ilmaisemaan muun muassa omia tarpeitaan, tunteitaan, luovuuttaan, sekä unelmiaan. Yhtäältä itseksi tuleminen tarkoittaa omien arvojen, moraalin ja traumojen jäsentelyä ja sanoittamista sekä yhteyttä omaan sisäiseen lapseensa sekä niin sanottuun ”pimeään puoleen”. Muun muassa pelon, häpeän, syyllisyyden, sekä arvottomuuden tunteet estävät persoonan ulottuvuuksien tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisua. Näiden tunteiden läsnäoloa elämässä voidaan kutsua turvattomuudeksi. (Aalto 2000, 10 & 19.)

Tunteiden tunnistaminen ja kielteisten tunteiden työstäminen sekä tämän kautta lisääntyvä turvallisuus ovat keskeisin ja ensisijainen askel omaan persoonaan tutustumisen ja itseksi tulemisen prosessissa (Aalto 2000, 19–20). Joskus omien tunteiden tulkitseminen tai ilmaiseminen voi kuitenkin olla vaikeaa. Esimerkiksi muistisairaus voi muuttaa radikaalisti sitä, miten ihminen tulkitsee niin muiden tunteita kuin omiaan. Sairauden edetessä voi olla, että ihminen ei osaa kertoa enää omista tunteistaan tai asioista, jotka herättävät tunteita. Tunnistamattomat tunteet voivat kuluttaa voimavaroja sekä aiheuttaa väärinkäsityksiä. Tunteita ei voi kuitenkaan tehdä olemattomiksi tukahduttamalla ja torjumalla niitä tietoisuudesta. (Mönkäre 2014b, 78.) Tunteet voivat helposti määrittää ihmisen käyttäytymistä. Tutkimukset osoittavat, että mitä enemmän tunteistaan yrittää päästä eroon, esimerkiksi ohittamalla surun tunteen, sitä voimakkaammin ne palaavat takaisin mieleen tai uniin. Tunteet kertovat tärkeitä asioita, jonka vuoksi niitä tulisi kuunnella ja tutkia, sitä kautta niistä voi oppia. (Gilbert 2015, 442.)

## 7 YMPÄRISTÖ

WHOQOL elämänlaadun mittari listaa elämänlaadun ympäristöolottuvuuden osatekijöiksi muun muassa kotiympäristön, fyysisen turvallisuuden, taloudelliset ja materiaaliset resurssit, liikkumisvälineet, sosiaali- ja terveystaloudelliset palvelut sekä niiden saatavuuden ja laadun, mahdollisuudet uuden tiedon ja uusien taitojen hankkimiselle sekä mahdollisuudet vapaa-ajan virkistystoimintaan. (Maailman terveysjärjestö 2012.) Siinä missä WHOQOL mallissa ympäristö nähdään elämänlaadun yhtenä erillisenä, ihmisestä irrallisena tekijänä ja yksilöön jäsentyvänä osa-alueena, näemme tässä työssä ympäristön pikemminkin kontekstina missä ihmisen toiminta ja elämänlaadun osa-alueet aktualisoituvat. Pyrimme tässä kappaleessa tarkastelemaan ja avaamaan niitä ympäristön osa-alueita ja ominaisuuksia, jotka ovat työmme kohderyhmän eli ikäihmisten, työmme kontekstin eli asumispalveluyksikön, sekä lopulta työmme tavoitteen eli elämänlaatua tukevan ikäystävällisen kulttuuritoiminnan kannalta keskeisiä.

Tarkastelemme ympäristöteeman ensimmäisessä kappaleessa ympäristön käsitettä ja sen osa-alueita. Toiminnallisen ympäristön ulottuvuutta tarkastelemme muun muassa James Gibsonin (1979) tarjoutumateorian kautta. Toisessa kappaleessa kuvaamme ympäristön merkitystä ihmisen toiminnalle ja elämänlaadulle muun muassa Lawtonin (1983, 1985) ”person-environment fit” teorian näkökulmasta. Kolmannessa kappaleessa tarkastelemme Maailman terveysjärjestön (2007) kehittämää ikäystävällisyyden käsitettä ja sekä sitä millaisia osa-alueita ikäystävällinen ympäristö käsittää, ja millaisia ominaisuuksia se pitää sisällään. Päädyimme käyttämään ikäystävällisyys ajattelua toiminnallisen ympäristön ja kulttuuritoiminnan viitekehyksen lähtökohdaksi, sen ollessa tavoitteemme mukaisesti moninäkökulmainen ja eritasoisia tekijöitä huomioiva ja yhdistävä ”kattokäsite”. Lisäksi se jäsentyy hyvin muihin ympäristön tarkastelussa käyttämiimme muun muassa tarjouma- ja toimijaverkko teorioihin. Vaikka ikäystävällisyys ajattelu sijoittuu yleensä kuntatason hyvinvointipolitiikkaan ja kaupunkisuunnitteluun, soveltuu se nähdäksemme aivan yhtä lailla toiminnan ja puiteiden tarkasteluun yksikkö- ja yhteisötasolla. Esimerkiksi Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaan-hanke 2017–2019 on kehittänyt oppaan yrityksille, jossa esitellään sitä, kuinka toimintaa voidaan kehittää muisti- ja ikäystävälliseen suuntaan.

Pyrimme tämän tarkastelun pohjalta luomaan hieman WHOQOL mallin lähtökohdista poikkeavan, joskin samoista elementeistä koostuvan ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehyksen, jonka pohjalta luomme työn toiminnallisen osuuden. Viitekehyksen tarkoituksena on selkeyttää niitä asioita, joita toiminnassa tulee ottaa huomioon, joita toiminnassa kannattaa hyödyntää ja

joiden pohjalta toimintaa rakentaa. Viitekehyksen punaisena lankana lienee se, etteivät kulttuuritoiminta ja sen mahdollisuudet rajoitu, saati toteudu ainoastaan havainnoitavan tai järjestetyn toiminnan kautta, eikä toiminnan yksioikoinen järjestäminen vielä millään muotoa takaa osallistumisen, saati osallisuuden mahdollisuuksia. Toisin sanoen yksilön toimintakyky ei yksinomaan selitä hänen toimintaansa vaan meidän tulee ottaa huomioon yhtä lailla hänen tarpeensa ja motivaatiotekijänsä. Vastaavaan tapaan järjestetty toiminta taikka esteetön fyysinen ympäristö eivät vielä takaa osallistumisen mahdollisuuksia, jos vallitseva asenneympäristö ja ihmiseen kohdistuvat asenteet eivät mahdollista noihin mahdollisuuksiin tarttumista. Näin ollen kapea yksittäinen toiminnan, kohderyhmän tai tavoitteen, saati näiden osatekijöiden tarkastelu ei tarjoa riittävää katsantoa menetelmien kehittämiseksi, toiminnan koordinoinnille, saati järjestämiseksi, vaan toiminnan tarkastelun tulee olla kokonaisvaltaista, kohderyhmälähtöistä ja kontekstuaalista.

Todellinen elämänlaatua ja osallisuutta tukeva toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen tarkastelee kohderyhmää osana heidän ympäristöään, tunnistaen ja tunnustaen ne voimavarat ja persoonan ulottuvuudet, joiden kautta he ympäristöönsä jäsenyivät. Yhtäältä se tunnistaa ne ympäristön tekijät, jotka rajoittavat tai tukevat näitä yksilön toimijuutta selittäviä tekijöitä sekä toiminnantoteutumista. Toisin sanoen tarkastelu nivoo yksilön, kontekstin ja tavoitteen yhdeksi kokonaisuudeksi. Vain tämän kautta voimme aidosti ymmärtää toiminnan reunaehdot ja siihen liittyviä voimavaroja.

## 7.1 Ympäristö käsitteenä

Ympäristön käsite voidaan määritellä monella eri tapaa tai ainakin monesta eri näkökulmasta. Tilastokeskuksen mukaan ympäristökäsitteellä tarkoitetaan ”niitä fyysisiä, sosiaalisia ja kulttuuritekijöitä, jotka kuuluvat luontoon tai rakennettuun ympäristöön ja joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Ympäristö nähdään ennen kaikkea ihmisen elinympäristönä, jonka tilaan ja laatuun ihmisen toiminta vaikuttaa myönteisesti tai kielteisesti” (Tilastokeskus). Joissain yhteyksissä ympäristön kokonaisuuden nähdään koostuvan fyysisestä-, sosiaalisesta- ja symbolisesta osa-alueesta. (esim. Elo 2006, 35). Björkqvist & Rappe (2021) taas jaottelevat ympäristö muistin tukena oppaassaan ympäristön fyysiseen-, sosiaaliseen-, toiminnalliseen- ja koettuun ympäristöön (Kuvio 10). Määritelmästä riippumatta ympäristöllä viitataan laajasti kaikkeen siihen mikä meitä ympäröi. Ympäristö tarjoaa kehyksen niin vuorovaikutuksellemme kuin toiminnallemme eli toisin sanoen kontekstin, jossa elämme elämäämme ja jossa olemme

aktiivisia osallistujia. (Levine, 1967.) Tämän vuorovaikutuksen kautta rakennamme identiteettiämme ja käsitystä itsestämme, sekä ylläpidämme minuuttamme (Rappe, ym. 2018). Lisäksi ympäristö mahdollistaa meille elämisen perusedellytykset, kuten ruokamme, vetemme ja ilmamme. Näin ollen se voidaan nähdä elämää ylläpitävänä systeeminä. Käsittelemme tässä työssä tarkemmin fyysistä-, sosiaalista- ja toiminnallista ympäristöä.



Kuvio 10 Ympäristön muodot (Ikäinstituutti 2017).

**Fyysiseen ympäristöön** kuuluu luonnontilassa oleva ympäristö ts. luonto sekä rakennettu ympäristö (Ympäristöhallinto 2017). Luonto pitää sisällään maat, vesistöt ja ilmakehän kaikkine kasveineen, eliöineen ja eläimineen (Kielitoimiston sanakirja). Rakennettu ympäristö käsittää ihmisen ympäristöön tekemät tai muokkaamat asiat, kuten rakennukset, vapaa-ajan aktiviteetti- ja virkistyspaikat, sekä liikenneväylät. Fyysinen ympäristö käsittää yhtäältä näiden ympäristöjen konkreettiset piirteet, kuten ilmaston, melun, saasteet, turvallisuuden, houkuttelevuuden, saavutettavuuden ja esteettömyyden (Elo 2006, 35). Fyysisen tilan lisäksi fyysinen ympäristö on toiminnan elämänpiiri, erilaisten ärsykkeiden, stimulaation sekä ihmisen kontrollin kohde (Kim, 2000, 229 & 300). Nämä tekijät muodostavat kehukset, jonka rajoissa ihmiselle muodostuu kokemus fyysisestä ympäristöstään (Sarola 1996). Yhtäältä samainen kehys tarjoaa osaltaan reunaehdot yksilön ihmisen identiteetin rakentumiselle muun muassa sen yksilölle mahdollistaman toiminnan ja kokemusten kautta.

**Sosiaaliseen ympäristöön** voidaan nähdä kuuluvan niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolla konkretisoituvat rakenteet, näiden ominaisuudet sekä niiden keskinäiset välitysmekanismit ja interaktio. Yhteiskuntatason eli makrosysteemin tason sosiaalisia rakenteita ovat muun muassa kulttuuri, instituutiot, luokat ja sosiaaliset jaot. (Järventie 2014, 151 & 152.) Nämä kuvastavat yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyjä arvoja, uskomuksia ja aatteita sekä sen perinteitä. Kyseiset rakenteet nivoutuvat tiiviisti toisiinsa muodostaen yhdessä

yhteiskunnan sosiaalisen rakenteen, toisin sanoen yhteiskunnassa vallitsevan järjestyksen. Tämä kokonaisyhteiskunnan rakenne konkretisoituu normirakennelmana ja sääntöinä, joiden varassa yhdyskunta, sen yhteisöt ja yksilöt toimivat (Järvelä 2010). Kokonaisyhteiskunnan rakenne asettaa puitteet niin ihmisten sosiaalisten suhteiden rakentumiselle kuin heidän vuorovaikutukselleen määrittämällä muun muassa vuorovaikutus-, vaikuttamis- ja attribuutioprosessien reunaehdot. Näistä voidaan puhua myös yhteiskunnallisina suhteina, joiden puitteissa ihmisen vuorovaikutus tapahtuu. (Eskola 1982, 87.)

Yhteisötason eli mesosysteemien tason sosiaaliset rakenteet voidaan yksinkertaistettuna nähdä sosiaalisina toimintakenttinä. Tällaisia ovat muun muassa sosiaaliset ryhmät, toimintakentät ja -verkostot kuten yhteisöt, ryhmät, järjestöt ja yhdistykset. (Järventie 2014, 151.) Tilanteelliset toimintaympäristöt rakentuvat näissä eritasoisissa yhteisöissä, joihin ihminen on suhteessa ja joissa ihminen toimii. Yhteiskunnan rakenteet ja se miten ihminen näihin jäsentyy, esimerkiksi yhteiskunnallisen asemansa, sosiaaliluokansa, sukupolvensa ja etnisyytensä kautta vaikuttaa yhteisön keskinäisten siteiden ja suhteiden muodostumiseen sekä niiden luonteeseen. (Pohjola 2017a, 17–18.) Esimerkiksi vanhuksiin yhteiskuntatasolla kohdistuvilla asenteilla ja olettamuksilla on taipumus vaikuttaa siihen, millaisena heidät näissä toimintakentissä nähdään ja millaisia rooleja heille tuon näkemyksen valossa tarjotaan. Yksilötason eli mikrosysteemien tasolla tarkastelun keskiössä on yksittäinen ihminen, yksilötoimijana sosiaalisessa ympäristössään. (Järventie 2014, 151 & 153). Toisin sanoen yksilötasolla tarkastelu kohdistuu ihmiseen, hänen sosiaaliseen maailmaansa ja näiden suhteeseen. Yhtäältä yksilötasolla on kyse siitä, kuinka ihminen hahmottaa itsensä suhteessa ympäristöön (Tervaskari 2006, 59). Yksilötasolla voidaan esimerkiksi tarkastella kuinka yhteiskunnan rakenteelliset tekijät näyttäytyvät yksilön toiminnassa ja persoonan ulottuvuuksissa, sekä minkälaisia yhteiskunnallisia rakenteita hänen lähiyhteisönsä uusintaa ja ylläpitää sekä kuinka ne välittyvät yksilön elämään.

Sosiaalisella ympäristöllä tarkoitetaan siis eri tasoilla konkretisoituvia vuorovaikutussuhteita, ja näistä muodostuvaa kokonaisuutta, joka on tarkoin valtaan, arvovaltaan ja odotuksiin sidottu systeemi, ja jonka mukaan yksilön odotetaan toimivan. (Kim 2000, 231 & 232). Tämä eri ympäristöissä eri tavoin toteutuva sosiaalinen järjestys voi joko tarjota erilaisia rooleja eri toimijoille tai evätä näitä rooleja heiltä. (Järvelä 2010). Sosiaalisen ympäristön rakenteet voivat tämän kautta joko edistää tai ehkäistä yksilöiden mahdollisuuksia kokoontua yhteen ja vuorovaikutukseen muiden kanssa (Aura, Horelli & Korpela 1997; Barnett & Casper

2001). Nämä sosiaaliset rakenteet toimivat jäsentävänä voimana muokkaamalla sellaisia mahdollisuuksia ja edistämällä tiettyjä käyttäytymis- ja vuorovaikutuksellisia normeja, jotka määrittelevät osaltaan elämämme kulkua ja tuloksia (Cole 2019).

**Toiminnallisella ympäristöllä** viitataan ympäristön toiminta mahdollisuuksiin, sekä mahdollisuuksiin osallistua ja käyttää palveluja eli huomio kiinnitetään ympäristön määrittämiin toiminnan rajoihin tai näissä rajoissa aktualisoituihin toimintamahdollisuuksiin (Björkqvist & Rappe 2021, 4). Toimintamahdollisuudet käsittävät nähdäksemme niin vaikuttamisen-, vallinnan-, olemisen-, kokemisen-, kuin oppimisenmahdollisuudet. Toimijaverkkoteorian mukaisesti toiminnallisen ympäristön voidaan nähdä rakentuvan sosiaalisen ja fyysisen ympäristön moninaisissa ja alati muuttuvissa suhteissa, joissa fyysinen ympäristö ominaisuuksiineen, ihmiset ja ryhmät sekä tieto- että ajattelu- ja toimintamallit mahdollistavat tai rajoittavat toimintaa omalla olemassaolollaan (Jolanki, ym. 2017). Fyysisen ympäristön osalta toiminnan mahdollisuuksiin vaikuttaa muun muassa ympäristön esteettömyys, aistikkuus ja tilojen käytettävyys. Esimerkiksi selkeät sekä loogiset tilaratkaisut ja helposti hahmotettava ympäristö tukevat toimintaa ja liikkumista. (Björkqvist & Rappe 2021, 4–8.) Bourdieun teorian mukaan sosiaalisen ympäristön osalta toiminnan mahdollisuuksiin vaikuttaa muun muassa ympäristön omaksumat toimintatavat (Karol & Gale 2004), toteutuva kommunikaatio, vallan jakautuminen sekä ihmisiin kohdistuvat asenteet ja oletukset (Kumpulainen 1982, 109 & 110; Virolainen & Virolainen 2016, 162.; Lahti 2003, 58 & 59).

Toiminnallisen ympäristön rakentumista eli ympäristössä toteutuvia toimintamahdollisuuksia voidaan selittää James Gibsonin (1979) tarjounteorian avulla. James Gibson esitteli alun perin tarjounteorian teoksessaan ”The Ecological Approach to Visual Perception” vuonna 1979. Alkuperäisen määritelmän mukaan tarjouma on niitä asioita mitä ympäristö tarjoaa, välittää ja mahdollistaa ihmiselle, olivat ne vaikutuksiltaan sitten positiivisia tai negatiivisia. Tarjouma (affordance) voidaan siis nähdä ihmisen ja ympäristön yhdistävänä mekanismina. (Gibson 1979; Juuti 2016, 58.) Tarjouma käsite rikkoo subjekti-objekti-dikotomian, sillä tarjoumat eivät ole selitettävissä yksinomaan ympäristön tai siinä toimivan ihmisen ominaisuuksilla, vaan ne sijoittuvat ympäristön ja yksilön välimaastoon (Kyttä & Kahila 2006, 12). Tästä asetelmasta ihmisen ja ympäristön suhde voidaan nähdä transaktionaalisena sekä dynaamisena vuorovaikutuksena.

Tarjouma teorian ajattelun mukaisesti yksilö on ympäristöön orientoituakseen havaittava siinä jotain sellaista, mitä hän voi pitää mahdollisuutena ja toisaalta sellaisia

mahdollisuuksia, joihin hän haluaa tarttua. Tämä havainto ja tulkinta syntyy vain silloin, kun yksilön ominaisuudet kuten fyysinen-, psyykkinen-, sosiaalinen toimintakyky ja näihin liittyvät tarpeet löytävät vastineensa ympäristöstä. Toisin sanoen yksilön valmiudet ja motivaatio vastaa ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin (Kyttä & Kahila 2006, 11 & 12; Juuti 2016, 58; Kotilainen 2011.) Esimerkiksi ikäihmisten hoivaympäristössä toiminnallisen ympäristön mahdollisuudet eli sen tarjoumat aktualisoituvat toiminnan lähtökohtaisen potentiaalin, organisaation kulttuurin, hoitajien toiminnan ja asukkaan toimijuuden vuorovaikutuksen pohjalta seuraavasti (Kuvio 11). Ympäristön yksilölle välittämät tarjoumat voivat olla niin aistillisia, fyysisiä, emotionaalisia, sosiaalisia kuin sosiokulttuurisia mahdollisuuksia (Staffans & Väyrynen 2009, 81). Tarjoumat voivat olla niin ”aktiivisia” esimerkiksi järjestettyä toimintaa tai ”passiivisia”, kuten ympäristön aistikkuuden kautta syntyviä tunnevasteita ja hyvinvointikokemuksia. (Rappe 2018). Elinympäristön tarjoumat voivat joko edistää, estää tai olla neutraaleja henkilön hyvinvoinnille ja toimijuudelle. (Kotilainen & Topo 2011.)



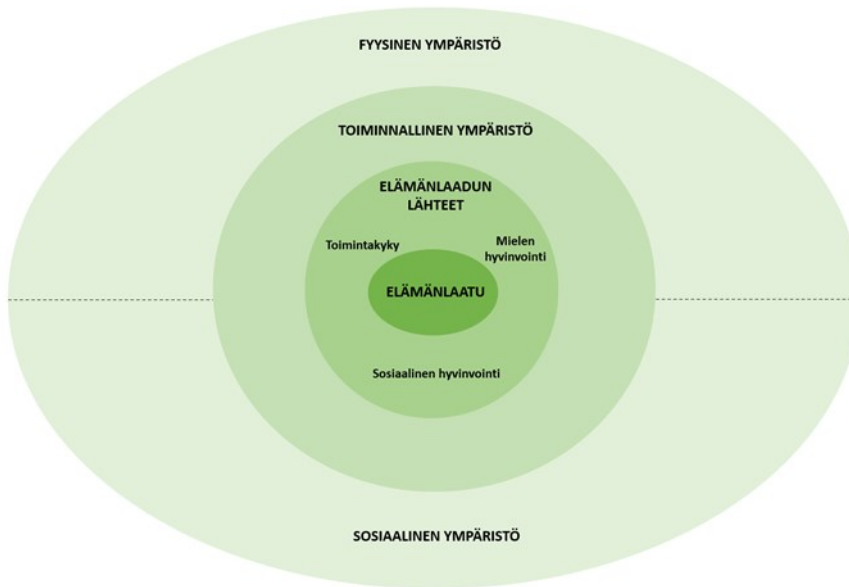
Kuvio 11 Ympäristön tarjoumat (Kotilainen 2011).

## 7.2 Elämänlaatu ihmisen ja ympäristön suhteen tasapainon näkökulmasta

### 7.2.1 Ympäristö elämänlaadun ilmiökenttänä

Olemme tässä opinnäytetyössä nimenneet ikääntyneen elämänlaadun ulottuvuuksiksi sosiaalisen hyvinvoinnin, mielen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn sekä näiden ilmiökentäksi ihmisen ympäristön, joka käsittää edellisen kappaleen mukaisesti fyysisen-, sosiaalisen- ja toiminnallisen ympäristön. Kun asetamme nämä samaan kehykseen se saa seuraavan muodon (kuvio 12).





Kuvio 12 Viitekehys.

Kuinka nämä osa-alueet sitten jäsentyvät konkreettisesti elämänlaatuun. Eli pienenä yhteen-  
vetona työssä tehdyn katsannon perusteella elämänlaatu edellyttää **toimintakykyyn, sosiaa-  
liseen hyvinvointiin ja mielen hyvinvointiin** liittyvien sisältöjen läsnäoloa ja toiminnan toteu-  
tumista elämässä. Toisin sanoen elämänlaatu edellyttää toimintakykyä, joka taas edellyttää  
sitä ylläpitäviä aktiviteetteja; mielen hyvinvointia, joka edellyttää muun muassa mielekkäitä,  
elämän merkityksellisyyttä ja tarkoituksellisuutta tukevia sisältöjä; sekä sosiaalista hyvinvoin-  
tia, joka edellyttää muun muassa osallisuuden ja yhteisöllisyyden toteutumista, sekä sosiaali-  
sen tuen olemassaoloa elämässä. Tässä opinnäytetyössä elämänlaadun nähdään siis toteu-  
tuvan ihmisen elämässä konkretisoituvien sisältöjen ja toiminnan pohjalta.

Tulkinta on linjassa Ruth Veenhovenin (2000) näkemykseen, jonka mukaan ihmisen elämän-  
laadun voidaan katsoa toteutuvan hänen elämässään toteutuneiden sisältöjen ja toiminnan  
pohjalta. Näiden vaikutukset elämänlaadulle välittyvät niin subjektiivisten merkityksien kuin ob-  
jektivisten tekijöiden kautta. Esimerkkinä vaikka tuolijumppa, fyysistä ponnistelua vaativana  
harrastuksena se kehittää ihmisen toimintakykyä (objektiivinen hyöty), mutta samalla toimin-  
nan toteutuessa ikäihmisen oman motivaation pohjalta se voi tuoda ihmisen elämään muun  
muassa mielekkyyttä, merkityksellisyyttä ja autonomian kokemuksia (subjektiivinen hyöty).  
Elämänlaatua edistävän kulttuuritoiminnan voidaan siis nähdä tarkoittavan elämänlaadun kan-  
nalta merkityksellisten sisältöjen ja toiminnan mahdollistamista sekä näiden toteutumista.

Kuinka **yksilö** sitten ohjautuu vastaavien sisältöjen ja toiminnan pariin ja mikä on **ympäristön**  
rooli näiden sisältöjen ja toiminnan mahdollisuuksien ja toteutumisen kannalta? Ihminen elää,

kehittyä ja toimii aina osana ympäristöään, muun muassa **sosiaalisen ympäristön** viitoittamissa yhteiskunnallisissa ja yhteisöllisissä rooleissa; **fyysisen ympäristön** tarjoamissa puitteissa, sekä näiden määrittämän **toiminnallisen ympäristön** välittämien mahdollisuuksien rajoissa. Nämä ympäristön tarjoavat reunaehdot niin ihmisen identiteetin rakentumiselle kuin hänen toiminnalleen.

Olemme työssämme sivunneet sitä, kuinka yksilön toiminta juontuu ja hän ohjautuu elämänsisältöjen pariin **subjektiivensa** eli minuutensa viitoittamana. Yksilön subjektiivisuus eli minuus muotoutuu fyysisen ja sosiaalisen ympäristön lähtökohdista käsin, rakentuen yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen kautta syntyvien kokemusten ja jaettujen merkitysten kautta. (Mahlakaarto 2010, 22.) Mitä vahvempi ihmisen minätunne eli subjektiivisuus on, sitä paremmat lähtökohdat hänellä on toimia ja toteuttaa itseään ympäristössään. **Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön** ja **yksilön** välinen tasapaino mahdollistaa yksilölle hänen näköisensä elintilan, joka viitoittaa myönteisen identiteetin ja minuuden eli subjektiivisuuden rakentumista. Esimerkiksi Lawtonin (1983, 1985) ”person-environment fit” teorian mukaan fyysinen- ja sosiaalinen ympäristön sekä yksilön keskinäinen dynaaminen ja jatkuvasti muuttuva vuorovaikutus vaikuttaa muun muassa ihmisen motivaatioon, hyvinvointiin ja toimintaan. Ympäristön sopivuus edesauttaa ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta ja tämän dialogisuutta, kun taas sopimattomuus passiivisuuteen. Teorian mukaan ihmisillä on synnynnäinen tarve ”sopia” ympäristöönsä ja etsiä sellaisia ympäristöjä, jotka vastaavat heidän piirteisiinsä. (Vianen 2018, 77.)

Yksilö saa todennäköisemmin positiivisia kokemuksia itsestään ja omasta pystyvyydestään kun yksilön luontaiset taipumukset sopivat hyvin siihen ympäristöön, missä hän kasvaa ja elää. Toisin kuin tilanteessa, jossa yksilön taipumuksilla ja ympäristön odotusten ja vaatimusten välillä on voimakkaita ristiriitoja. (Koirikivi & Benjaminen 2020.) Luova, onnellinen ja aktiivinen vanhuus edellyttää, että heidän ympäristönsä tunnustaa ikäihmisten oikeuden valita oma elämäntyylinsä ja tapansa. Tämä taas edellyttää ehjää persoonallista integriteettiä eli subjektiivutta ja eläväistä suhdetta niin yhteisöön kuin yhteiskuntaan. (Kurki 2007, 12.) Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ja yksilön välisen vuorovaikutuksen voidaan nähdä sijoittuvan ihmisen elämämaailmassa olemisen tasolle. Näiden välisen yhteensopivuuden voidaan nähdä konkretisoituvan ihmisen kykyä ja haluna orientoitua niin itseensä kuin ympäristöönsä.

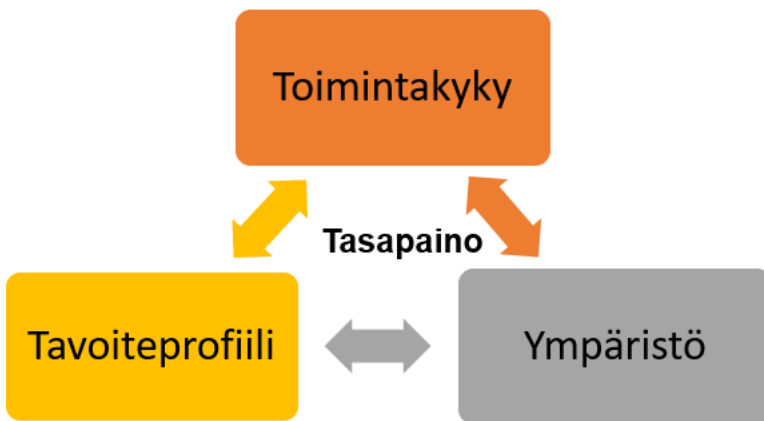
Subjektiivisuus konkretisoituu **toimijuutena** ihmisen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa (Mahlakaarto 2010, 25). Tässä opinnäytetyössä tulkitsemme toimijuuden konkretisoituvan toiminnallisessa ympäristössä. Holistisen ajattelun mukaisesti ihminen joko toimii tai on

toimimatta ympäristössään, olosuhteissaan ja tilanteissaan tavalla, joka on hänen näkökulmastaan tarkoituksenmukaista ja mielekästä. Eli ihminen pyrkii toimimaan juuri sen logiikan mukaisesti, joka mahdollistaa hänelle elämänsä muokkaamisen persoonallisesti tärkeiden motiivinsa suunnassa. (Järventie 2014, 148 & 150–153.) Tämä tarkoittaa sitä, että yksilön vahvasta toimijuudesta huolimatta ympäristön tulee vastata tuon toimijuuden välittämiin toiminta-orientaatioihin. **Toiminnallisen ympäristön ja yksilön** välinen yhteensopivuus viitoittaa yksilön kannalta merkityksellisten toiminnan mahdollisuuksien sekä ihmisen toimijuuden potentiaalisen lisääntymistä. Esimerkiksi itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisillä on tapana hakeutua sellaisiin ympäristöihin ja toimintaan, jossa he voivat tyydyttää tarpeitaan ja sitten taas välttää sellaisia ympäristöjä, joissa heidän tarpeensa eivät tule täytetyiksi. (Greguras ym. 2014, 148.)

Ikäihmiset siis liittyvät itseään ympäröiviin rakenteisiin itselleen tarkoituksenmukaisella tavalla omista lähtökohdistaan käsin. Ikääntyvät ihmiset havainnoivat, tarkkailevat, refleктоivat ja rakentavat elämänsä kulkuaan, sekä ohjaavat omaa toimintaansa, tehden valintoja niissä yhteiskunnallisissa, ajallis- paikallisissa puitteissa, joissa he elävät. (Jyrkämä, 2013.) Kun ihmiset havaitsevat ympäristössään itsensä näköisiä mahdollisuuksia tai tarttuvat niihin, he osaavat ohjata omaa niin sisäistä kuin ulkoista toimintaansa näistä välittyvien kokemusten mukaisesti. Toiminnallisen ympäristön ja yksilön välisen vuorovaikutuksen voidaan nähdä sijoittuvan ihmisen elämismaailmassa toiminnan tasolle. Näiden välisen yhteensopivuuden voidaan nähdä konkretisoituvan ihmisen kykyä ja haluna orientoitua ympäristössä tapahtuvaan toimintaan ja valita ympäristöstä itsensä näköisiä toiminnanmahdollisuuksia.

Ihmisen elämä, toiminta ja elämänlaatu siis muotoutuvat yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen pohjalta. Cumminsin (2005) mukaan elämänlaatu rakentuu moniulotteisessa yksilön ja ympäristön välisessä niin subjektiiviset kuin objektiiviset tekijät käsittävässä vuorovaikutuksessa. Veenhoven (2000) puhuu ympäristön soveltuvuuden (Livability of environment) ja yksilön elinvoiman (Life-ability of the person) välisen vuorovaikutuksen pohjalta kumpuavista elämänmahdollisuuksista ja näiden pohjalta konkretisoituvista elämänsisällöistä. Yksilö – ympäristö -suhteen tasapainolla on siis merkittävä rooli elämänlaadun kannalta eikä ihme, että tasapainon ajatus esiintyy monissa ikäihmisten terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua tarkastelevissa malleissa ja teorioissa. Esimerkiksi kokonaisvaltaisissa elämänlaatua käsittelevissä lähestymistavoissa sen nähdään muodostuvan muun muassa fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden ja elinolojen ja elinympäristön vuorovaikutuksessa näiden tasapainon viitoittamana (Veenhoven 2000; Cummins 2001; Diener 2009;). Vastaavasti

ikäntyneiden ihmisten terveyden edistämisen näkökulmasta terveys ja hyvinvointi voidaan nähdä tasapainona yksilön voimavarojen, hänen tavoitteidensa sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön välillä (Kuvio 13; Lyyra 2007, 16). Elämänlaadun tasapainoa kuvaavaan tulkin-  
taamme peilattuna mallin tavoiteprofiiliin voidaan nähdä kuvastavan ihmisen subjektiivista, toi-  
mintakyky taas toimijuutta, ympäristö sen osa-alueita sekä tasapaino elämänlaatuun johtavaa  
polkua.



Kuvio 13 Tasapaino (Heikkinen 2007).

Yhteenvetona ajattelemme, että ihmisen elämänlaatu on pitkälti riippuvainen hänen elä-  
mässään toteutuvista sisällöistä ja toiminnasta sekä näiden toteutuminen on taas pitkälti  
riippuvainen, siitä millaiset puitteet ympäristö tarjoaa ihmisen subjektiivulle ja tästä kum-  
puavalle toimijuudelle. Käymme seuraavassa kappaleessa läpi sitä, kuinka ikääntyminen  
voi vaikuttaa yksilön ja ympäristön väliseen suhteeseen.

### 7.2.2 Ikääntyminen ihmisen ja ympäristön tasapainoa kuormittavana tekijänä

Kävimme tämän kappaleen sisältöjä jo lyhyesti läpi opinnäytetyön lähtökohdat osiossa.  
Tästä huolimatta teemme käymme tässä kappaleessa vielä pohdintaa siitä, kuinka ikäänty-  
minen voi muuttaa ihmisen ja ympäristön välistä suhdetta. Vaikka ikäihmiset ovat väestö-  
ryhmänä hyvin heterogeeninen ja monenkirjavia joukko, kuuluu ikääntymiseen aina jonkin  
tasoisia niin ihmiseen kuin ympäristöön liittyviä ja näiden välisen suhteen tasapainoa haas-  
tavia tekijöitä. Ikääntyneen yksilön näkökulmasta nämä haasteet kumpuavat muun muassa  
ikäntymismuutoksista sekä ikäihmisen elämänvaiheeseen yleisesti liittyvistä identiteettiä  
horjuttavista elämänsisällöistä. Ympäristön näkökulmasta tätä tasapainoa haastaa muun  
muassa länsimaisen yksilö ja autonomia keskeinen kulttuuri, sekä tähän liittyvä ikäsyrintä.

Niin fyysinen, sosiaalinen kuin näiden pohjalta toteutuva toiminnallinen ympäristö, sekä hyvinvointipalvelut heijastavat yleisesti aikamme kulttuuria, sen arvoja, vakiintuneita käytäntöjä, sekä toimintamalleja. Nähdäksemme ikääntymiseen liittyvät haasteet ja lähtökohdat voivat tehdä ajan kulttuurin määrittämiin reunaehtoihin sopeutumisesta hyvinkin vaikeaa. Elämänlaadun näkökulmasta ikäihmiset voidaankin nähdä olevan hyvin haavoittuvassa asemassa nuorempiin verrokkeihin nähden.

Ikääntymiseen liittyvä vanhenemisprosessi yhdessä sairauksien ja toiminnanvajavuuksien kasvavan määrän kanssa, on keskeisempiä autonomista elämää uhkaavia ja elämänlaatua heikentäviä tekijöitä (Heikkinen 2002, 13). Luontaisten ikääntymismuutosten lisäksi tasapainoa haastavat näihin muutoksiin liittyvät kielteiset kokemukset kuten häpeä, ikääntymiseen liittyvät menetykset sekä elämänmuutokset, kuten eläköityminen. Nämä voivat horjuttaa syvästi muun muassa ikäihmisen myönteistä identiteettiä sekä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Ikääntyminen haastaa ikäihmisen ja ympäristön välistä tasapainoa ja elämänlaatua muun muassa siksi, että näillä muutoksilla on tapana vähentää ihmisen luontaista aktiivisuutta, kapeuttaa elämänsisältöjä ja pienentää ihmisen elinpiiriä (Zhang 2019). Lisäksi toimintakyvyn heikkeneminen kapeuttaa helposti ihmisen valinnan-, vaikuttamisen- ja toiminnanmahdollisuuksia ympäristössään. Muutoksista huolimatta ihmisen elämänlaatuun liittyvät biopsykososiaaliset tarpeet säilyvät verrattain muuttumattomina.

Toimintakyvyn heikentyessä ympäristö, etenkin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ominaisuudet, ulkopuolelta saatava tuki ja yksilön omat kompensatiomekanismit määrittävät pitkälti sen, kuinka toimintakyvyn haasteet häiritsevät jokapäiväisessä elämässä selviytymistä ja vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumista. Näin ollen niillä on myös merkittävä vaikutus iäkkään ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. (Lyyra 2007, 24; Vilkkonen 2016.) Kuten työn perusteluissa on tuotu ilmi ikääntymismuutoksien myötä ympäristön ja erityisesti lähiympäristön merkitys korostuu niin ihmisen toiminnan, elämänsisältöjen kuin elämänlaadun osalta. Mitä vähemmän ihmisellä toimintavalmiuksia, osaamista ja resursseja, sitä enemmän ihminen joutuu luottamaan ja turvautumaan ympäristöönsä, sitä herkempi hän on ympäristön vaatimuksille ja sen suurempi merkitys ympäristöllä on ihmisen hyvinvoinnille. (Rappe 2018; Zhang, F. Li, D. 2019.) Näistä tekijöistä huolimatta esimerkiksi yhteiskunnan palveluita tai infrastruktuuria ei ole pääosin suunniteltu tai toteutettu ikäihmisten realiteetteja, lähtökohtia tai tarpeita silmällä pitäen niin, että ne kompensoisivat ikääntymismuutoksista aiheutuvia

välittömiä tai välillisiä haasteita ja siten taas ehkäisisivät niistä aiheutuvia mahdollisia sekundaarisia ongelmia.

Ikääntymismuutosten ja hyvinvointia kuormittavien elämäkokemusten lisäksi länsimainen yksilö ja autonomia keskeisen kulttuuri on nähdäksemme keskeinen ikäihmisen ja ympäristön välistä tasapainoa ja elämänlaatua kuormittava tekijä. Länsimaisessa kulttuurissa on usein tapana ihannoida nuoruutta, siinä missä taas vanhuus on tapana nähdä usein negatiivisessa valossa, elämänvaiheena, jota määrittelee toimintakyvyn heikentyminen, passiivisuus, sairaudet ja lisääntyvä palvelujen käyttö. Koska ihmiset elävät, toimivat ja ikääntyvät tässä asennemaisemassa, vaikuttaa yhteiskunnan yleinen suhtautuminen ikääntymiseen ja ikääntyneisiin siihen, miten yksittäiset ihmiset kokevat ikääntymisensä ja itsensä. Toisin sanoen nämä ympäristön välittämät tulkinnat muovaavat ihmisen subjektiivutta. Ikäihmiset kokevatkin tilanteestaan helposti arvottomuutta, häpeää ja pelkoa. Nämä negatiiviset vanhuskäsitykset heijastuvat lopulta muun muassa siihen, miten ikäihmiset osallistuvat, vaikuttavat ja ovat. (Sarvimäki 2007, 88–89; Heimonen 2007, 6–7.)

Vastaavasti länsimainen individualistinen kulttuuri korostaa yksilön vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja yhtäältä ihmisen toimintaa ja elämänsisältöjä selitetään pitkälti ihmisen toimintakyvyn, itseohjautuvuuden ja itsenäisen toiminnan kautta, jolloin yksilön toimintaa ja hyvinvointia selittävät ympäristöön liittyvät tekijät jäävät usein vähemmälle huomiolle. Vastaavat eetokset johtavat helposti yksinkertaistettuihin tulkintoihin ja näköalattomuuteen sekä siihen, että vanhuus nähdään yksiselitteisesti passiivisuuden, toimettomuuden ja pahoinvoinnin aikakautena, johon ei ole ratkaisuja. Tämä on esimerkiksi ikäihmisten kohdalla johtanut siihen, että monia ilmiötä pidetään yksioikoisesti vanhuuteen tai sairauteen liittyvinä, vaikka ne voitaisiin todellisuudessa selittää sopimattoman virikeympäristön aiheuttamina. (Vanhustyön keskusliitto.) Toisaalta niin kielteiset vanhuskäsitykset kuin yksilön korostunut vastuu omasta toiminnastaan johtavat helposti siihen, että ikäihmiset nähdään pikemminkin taakkana kuin resurssina. Tämä johtaa helposti siihen, että ikäihmisten voimavarat sivuutetaan, eikä heissä mahdollisesti piileviä voimavaroja ja potentiaalia tehdä näkyväksi, saati saada käyttöön (Heimonen 2007, 6–7).

Ympäristöllä ja yhteisön kulttuurilla on ihmisen toimintakyvyn lisäksi merkittävä vaikutus siihen, millaisena ikäihminen kokee ikääntymisensä ja itsensä. Keskeinen kysymys asennemaiseman tarkastelussa on, esitetäänkö vanhuus negatiivisen vanhuskäsityksen mukaisena vaiko positiivisena, itsensä toteuttamisen ja mahdollisuuksien vaiheena, jossa

ikäihmisellä on mahdollisuus ilmaista itseänsä ja toimia omista lähtökohdistaan käsin. Tämä tarkoittaa aitoa kohtaamista, vanhusten äänen kuulemista ja kokemusten jakamista, jonka kautta ikäihmiset tekevät itseään, elämän varrella kertyneitä tietojaan, taitojaan ja kokemuksiaan näkyväksi niin itselleen kuin ympäristölleen. (Heimonen, 2007, 6–7.) Näiden merkitys korostuu yksilön toiminnan ja elämänlaadun kannalta etenkin silloin, kun ihmisellä on subjektiuteen tai toimijuuteen liittyviä haasteita. Ihmisen yksilöllinen subjektiuus, vahva minätunne voi ylittää ympäristön reunaehdot, vaikka laaja autonominen toimijuus ei olisikaan mahdollinen. (Mahlakaarto 2010.) Tästä huolimatta ihminen identifioituu todennäköisemmin kronologisesti vanhukseksi ja toimii vanhuksen roolin mukaisesti, mikäli hän ei määritä itseään eletyn elämän esimerkiksi ammattinsa tai perheroolinsa, osaamisensa tai kokemuksiensa kautta. Ikäihmisen toiminnan, elämänsisältöjen ja elämänlaadun kannalta vaihtoehtoisesti yhteisössä vallitsevan vanhuskäsityksen tulisi edesauttaa ikäihmisen vanhuksen roolista ja häpeästä irtautumista tekemällä häntä näkyväksi ihmisenä ja yksilönä.

Ikäihmisten voimavarojen, taitojen, tietojen ja kokemusten näkyväksi tekeminen on tärkeää myös ympäristön ja yhteisön vanhuskäsityksen myönteisen kehityksen kannalta. Kohtaaminen, vanhusten äänen kuuleminen ja kokemusten jakaminen mahdollistavat ikäihmiseen itseensä, hänen kokemukselliseen ulottuvuuteensa, ikääntymiseen liittyviin yksilöllisiin merkityksiin ja arjen eri ulottuvuuksiin tutustumisen. Tämä luo uudenlaista tarttumapintaa niin vanhuuden käsitteeseen kuin ikäihmiseen itseensä. (Heimonen 2007, 6–7.) Toisaalta individualistisesta kulttuurista poiketen ikäihmisen elämänlaatuun liittyviä haasteita ei tulisi selittää yksinomaan yksilöllisillä tekijöillä tai vanhuudella vaan ilmiöitä tulisi tarkastella kokonaisuutena yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen kautta. Muuten on riskinä, että ikääntyneen kohtaamat kasaantuvat haasteet jäävät individualistisen eetoksen mukaisesti lähes kokonaisuudessaan jo lähtökohtaisesti haavoittuvassa asemassa olevan yksilön kannettavaksi. Ihmisen luontainen kasvukehitys ei saisi olla peruste haavoittuvuudelle tai yksilöön kohdistuvien kohtuuttomien vastuiden kasautumiselle, eikä näissä todella epäsuotuisissa olosuhteissa epäonnistuminen saisi olla peruste yksilön tai väestöryhmän kategoriselle tuomitsemiselle.

### **7.2.3 Yksilön ja ympäristön tasapaino kulttuuritoiminnan lähtökohtana**

Yhteenvetona voimme ajatella, että ikäihmiset toimivat ympäristöissään verrattain heikosta ja epätasapainoisesta positiosta käsin. Ikäihmiset toimivat todennäköisemmin sellaisissa

rakenteissa, jotka eivät mahdollista heille kykyjensä mukaisia mahdollisuuksia tai täysivältaisen kansalaisen oikeuksia. Toisin sanoen elämänlaatu tai sitä edistäviin omannäköisiin sisältöihin ja toimintaan liittyminen tai näiden toteutuminen ei välttämättä ole ikäihmisen vapaantahdon, valinnan-, vaikuttamisen- ja toiminnanmahdollisuuksien piirissä. Tämä ei tietenkään tarkoita, etteikö elämänlaatu olisi silti saavutettavissa, mutta elämänlaatuun liittyvän ikääntymisen myötä heikentyvän tasapainon ylittäminen vaatii yksilöltä enenevässä määrin kompensoivia voimavaroja, kykyjä ja subjektiivutta, asioita, joita ei nähdäksemme voida heiltä perustellusti edellyttää.

Niin kuin jo opinnäytetyön lähtökohdissa sivusimme, ikääntyneiden määrän kasvu, väestön kasvava elinajanodote ja näihin liittyvä kasvava hoidontarve sekä kokonaisuudesta juontuvat kustannuspaineet pakottavat etsimään sellaisia toimintamalleja ja rakenteita, jotka mahdollistavat ikäihmisille paremmat lähtökohdat omien voimavarojensa vaalimiseen ja näiden voimavarojen hyödyntämiseen entistä laajemmin. Koska ihmiset kiinnittyvät, käyttävät ja uusintavat voimavarojaan persoonastaan käsin edellyttää niiden olemassaolo ihmiseltä ehjää persoonallista integriteettiä. Tämä eheys mahdollistaa ihmisen itsenäisen toiminnan ja kyvyn vaikuttaa ympäristöön, toisin sanoen eheys on edellytys ihmisten osallisuudelle, palveluiden tarkoituksenmukaisuudelle ja kestävyydelle, myös kulttuuritoiminnan osalta.

Näin ollen meidän tulee ensin miettiä mitä voimme tehdä tuon tasapainon eteen, kuinka voimme edesauttaa sellaisien ympäristöpuitteiden läsnäoloa elämässä, jotka auttavat ikäihmistä ylläpitämään minuuttaan ja toimijuuttaan sekä avartamaan hänen kokemusmaailmaansa ja elämismaailmaansa niin, että ikäihminen rohkaistuu ja kykenee orientoitumaan itselleen merkityksellisiin ympäristöihin ja toiminnankonteksteihin potentiaalinsa rajoissa. Nähdäksemme ikäihmisen ja ympäristön välisen tasapainotilan löytymistä voidaan edesauttaa integroimalla ja edistämällä ikäystävällisyyden elementtejä ympäristössä. Käymme seuraavissa kappaleissa läpi ikäystävällisyyttä, sen osa-alueita ja periaatteita.

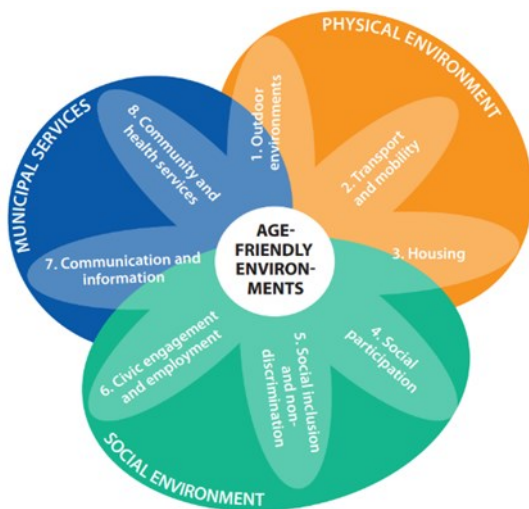
### **7.3 Ikäystävällinen ympäristö käsitteenä ja kulttuuritoiminnan viitekehyksenä**

#### **7.3.1 Ikäystävällisyyden ulottuvuudet**

Ikäystävällisen ympäristön käsite on Maailman terveysjärjestön (WHO) kehittämä ja se esiteltiin ensimmäisen kerran järjestön 2007 julkaisemassa ikäystävälliset kaupungit oppaassa.



Julkaisussa esitellyssä ikäystävällisyyttä kuvailevassa mallissa identifioitiin kahdeksan eri näistä ikäystävälliseen ympäristöön liittyvää osa-aluetta, jotka sijoittuivat fyysiseen, sosiaaliseen ja palveluita kuvaavaan ympäristöulottuvuuteen. (Maailman terveysjärjestö 2018.) Mallin nimeämiä fyysisen ympäristön osa-alueita ovat ulkoympäristöt, liikenne ja liikkuminen, sekä asuminen. Sosiaalisen ympäristön osa-alueita ovat taas osallistuminen, arvostus ja osallisuus, yhteiskunnallinen osallisuus ja kansalaisvaikuttaminen. Palveluita taas kuvaavat kommunikaatio ja informointi sekä, yhteisö ja hyvinvointipalvelut. (Kuvio 14.)

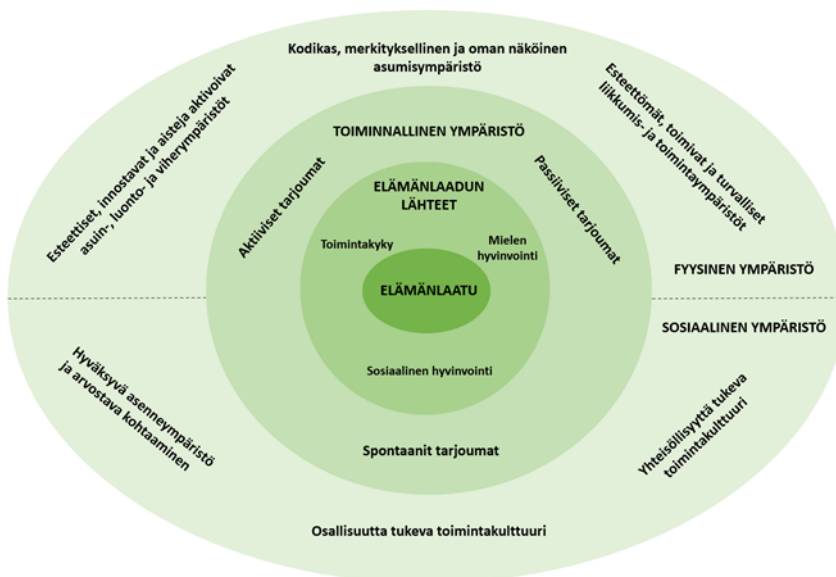


Kuvio 14 Ikäystävällinen ympäristö (Maailman terveysjärjestö).

Nähdäksemme nämä mallin ulottuvuudet (kuvio 14) soveltuvat hyvin työmme luonteeseen ja toiminnallisten lähtökohtien, mahdollisuuksien ja toisaalta tavoitteiden tarkasteluun myös asumispalveluyksikön ja kulttuuritoiminnan kontekstissa. Mallin ulottuvuudet ja sen osa-alueet tosin saavat tässä työssä sen kontekstiin ja sisältöihin paremmin vastaavat painotukset. Ikäystävällisen kulttuuritoiminnan tarkastelutasoiksi sovitettuna Maailman terveysjärjestön ikäystävällisen ympäristön mallin osa-alueet muotoutuvat seuraavasti: Fyysinen ympäristö käsittää esteettiset, innostavat ja aisteja aktivoivat asuin-, luonto- ja viherympäristöt; kodikkaan, merkityksellisen ja oman näköisen asumisympäristön ja esteettömät, toimivat ja turvalliset liikkumis- ja toimintaympäristöt. Sosiaalinen ympäristö koostuu hyväksyvistä asenneympäristöstä ja arvostavasta kohtaamisesta, osallisuutta tukevasta toimintakulttuurista ja yhteisöllisyyttä tukevasta toimintakulttuurista. Tässä työssä mallin palveluja kuvaava ulottuvuus rinnastetaan Ikäinstituutin (2017) tulkintaan ja opinnäytetyön tavoitteeseen nojaten toiminnalliseen ympäristöön, joka rakentuu toimijaverkkoteorian eetoksen mukaisesti fyysisen ja sosiaalisen ympäristön pohjalta, välittäen niin aktiivisia, passiivisia kuin spontaaneja tarjoumia, jotka toimivat kanavina elämänlaadun välittäviin sisältöihin ja toimintaan. Vastaava

tulkintaa voidaan pitää loogisena muun muassa siksi, että työmme lopputuotoksessa kulttuuritoiminnan sisällöt ovat rinnastettavissa palveluihin.

Nämä ulottuvuudet auttavat hahmottamaan niitä elämänlaadun kannalta keskeisiä konteksteja ja näiden ominaisuuksia, joita kulttuuritoiminnassa tulisi huomioida, hyödyntää ja edistää. Toisaalta näemme näiden osa-alueiden ominaisuuksien ja kehittämisen olevan välttämättömyys, etenkin toimintakyvyltään heikomprien ikäihmisten osallisuuden kannalta. Kun sovitamme ikäystävällisyyden fyysisen, sosiaalisen ja toiminnallisen ulottuvuuden ja näiden osa-alueet osaksi aiemmin esitettyä mallia, viitekehys saa seuraavan muodon. (Kuvio 15.)



Kuvio 15 Viitekehys.

### 7.3.2 Ikäystävällisyyden periaatteet

Ympäristön ominaisuuksia kuvailtaessa muisti- ja ikäystävällisellä ympäristöllä tarkoitetaan sellaista ympäristöllistä kokonaisuutta, joka edistää ihmisen aktiivisen ikääntymisen mahdollisuuksia ylläpitäen hänen toimintavalmiuksiaan; on fyysisesti ja sosiaalisesti esteetön; ja edistää progressiivisesti ikäihmisen ja ympäristön välistä yhteensopivuutta. Vastaava ympäristö edesauttaa ikäihmisen valinnan-, vaikuttamisen- ja toiminnan mahdollisuuksien toteutumista, yksilön tilanteesta riippumatta. Nämä taas mahdollistavat kaikkien osallisuuden

ja aktiivisen osallistumisen yhteisönsä toimintaan, edistävät ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä, sekä kompensoivat toimintakykyyn liittyviä haasteita muun muassa niin, että ikäihmiset voisivat toimintakykyyn liittyvistä haasteista huolimatta jatkaa itselleen tärkeiden asioiden tekemistä ja harrastamista. Toisaalta ikäystävällisyydellä tähdätään pidemmällä aikajänteellä tarkasteltuna siihen, että ikäihmisten perustarpeet tulisivat entistä paremmin täytettyiksi, heillä olisi mahdollisuudet oppia, kasvaa ja tehdä itsenäisiä päätöksiä, heillä olisi paremmat mahdollisuudet liikkua, rakentaa ja ylläpitää ihmissuhteitaan sekä vaikuttaa yhteisössään. (Maailman terveysjärjestö 2018.)

Ikäystävällisyys edellyttää sitä, että ympäristö tunnistaa, tunnustaa ja huomioi ikäihmisten moninaiset resurssit ja voimavarat. Yhteisö kohtelee kaikkia kunnioittaen ja huomioi sekä hyväksyy ikäihmisten päätökset ja yksilöllisen elämäntavan. Ympäristö osaa ottaa huomioon ja vastata joustavasti ihmisen ikääntymisen myötä muuttuviin toiveisiin ja tarpeisiin. Ympäristön erinäiset tekijät vähentävät eriarvoisuutta ja suojelevat niitä, jotka ovat kaikista haavoittuvaisimmassa asemassa. Ympäristö edistää ikäihmisten sosiaalista osallisuutta kaikilla yhteisöllisen elämän osa-alueilla. Ikäystävällisyyttä voidaan edesauttaa niin poliittisin, järjestelmien, palveluiden, erinäisin teknologisin kuin käytännöllisin keinoin. (Maailman terveysjärjestö 2018.)

Käytännön tasolla tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että fyysinen asumisympäristö tulisi toteuttaa kaikille sopivaksi (design for all) niin, että se olisi kaikille saavutettava ja esteetön. Asuinympäristössä tulisi olla riittävästi erilaisia palveluja, kohtaamispaikkoja, toiminta- ja osallistumismahdollisuuksia sekä viihtyisiä ja virikkeellisiä viherympäristöjä ja näiden saavutettavuus tulisi yhtäältä olla varmistettu. (Ympäristöministeriön julkaisuja 2020, 12.) Sosiaalisen ympäristön tulisi olla arvostava, hyväksyvä ja kannustava sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukeva. Lisäksi ympäristön tulisi huomioida muun muassa ihmisten toiveet, aiemmat kokemukset, osaaminen ja se, mikä on kullekin merkityksellistä ja mielekästä. Toiminnallisella tasolla ikäystävällinen ympäristö mahdollistaa erilaisia kokemuksia, vuorovaikutustilanteita ja toimintaa sekä sallii valinnanvaraa näiden sisällä. Lisäksi ikäystävällinen ympäristö herättää myönteisiä tunnetiloja, on ymmärrettävä ja turvallinen. (Rappe 2018; Björkqvist & Rappe 2021, 8.) Eli ikäystävällinen ympäristö huomioi ja hyväksyy niin sosiaalisen, fyysisen kuin toiminnallisen ympäristön osalta ikäihmisten yksilölliset ominaisuudet kuten tarpeet ja heidän voimavaransa sekä tukee heidän aktiivisuuttaan, autonomiaa, hyvinvointiaan ja turvallisuuttaan (Elo 2006, 38; Vilkkö 2016; Ympäristöministeriön julkaisuja 2021, 26

& 49). Avaamme tarkemmin fyysisen, sosiaalisen ja toiminnalliseen ympäristön liittyviä käytännön toteutuksia opinnäytetyön kahdeksannessa luvussa.

### 7.3.3 Ikäystävällinen ympäristö ikäystävällisen kulttuuritoiminnan lähtökohtana

Nähdäksemme ikäystävällisyyden kulttuuritoimintaan liittyvää funktiota voidaan havainnollistaa tarkemmin Veenhovenin (2000) elämänlaadun nelijakoa apuna käyttäen. Mallin mukaan ihmisen elämänlaatu on riippuvainen elämän- tai toiminnan mahdollisuuksista (Life chances), sekä toteutuneista elämänsisällöistä (Life results). Hänen mukaansa nämä elämänmahdollisuudet riippuvat yksilön ominaisuuksista (Life-ability of the person), ympäristön ominaisuuksista (Livability of environment) kuin näiden välisestä suhteesta tai yhteensopiavuudesta. Toteutuneita elämänsisältöjä ja niiden merkitystä elämänlaadulle voidaan taas selittää yksilön subjektiivisien tulkintojen kuten intressien ja arvostuksien kautta (Appreciation of life) sekä ympäristön välittämien tai mahdollistamien sisältöjen kautta (Utility of life). Näiden tasapainon voidaan nähdä olevan ehto yksilön elämänlaadulle. (Kuva)

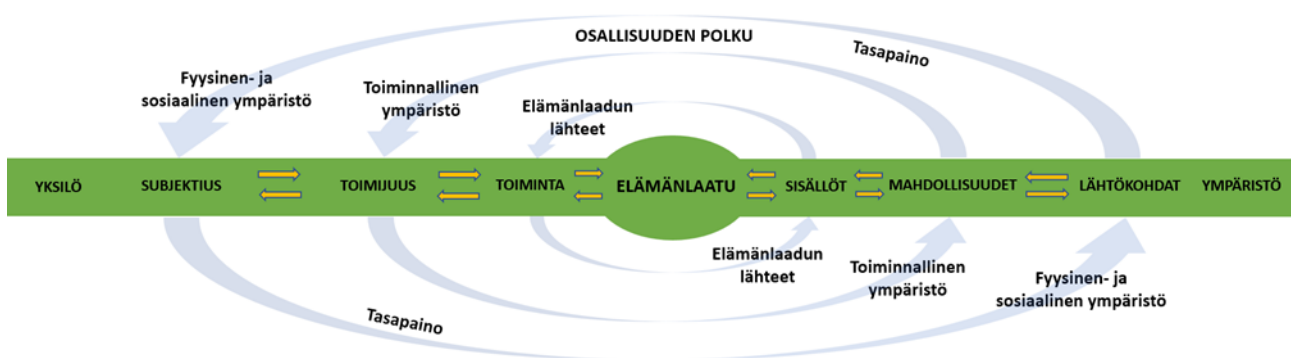
	<i>Outer qualities</i>	<i>Inner qualities</i>
<i>Life chances</i>	Livability of environment	Life-ability of the person
<i>Life results</i>	Utility of life	Appreciation of life

Kuva 1 Nelijako (Veenhoven 2000).

Yksilön näkökulmasta toiminnan ja elämänmahdollisuuksia sekä samalla elämänlaatua edistävän kulttuuritoiminnan mahdollisuuksia voidaan selittää subjektiivisten ja tästä kumpuavan toimijuuden kautta (Life-ability of the person) sekä näistä juontuvan omaehtoisen toiminnan kautta (Appreciation of life). Avasimme opinnäytetyön lähtökohdissa tarkemmin ajatuksiamme siitä mitä ihmisen toiminta ja ympäristöön orientoituminen edellyttää, mutta lyhyesti ajatteluaamme voidaan kuvata niin, että fyysinen ja sosiaalinen ympäristö muokkaavat ihmisen subjektiivista, joka konkretisoituu toiminnallisessa ympäristössä toimijuutena, joka taas viitoittaa ihmisen toimintaa omassa ympäristössään.

Ympäristön näkökulmasta toiminnan ja elämänmahdollisuuksia sekä samalla elämänlaatua edistävän kulttuuritoiminnan mahdollisuuksia voidaan selittää ympäristön lähtökohtien ja näiden lähtökohtien tarjoamien mahdollisuuksien (Livability of environment) sekä näiden kautta konkretisoituvien elämän sisältöjen (Utility of life) kautta. Avasimme muun muassa toiminnallista ympäristöä kuvailevassa kappaleessa toimijaverkkoteorian ajatuksia siitä kuinka sosiaalisen ja fyysisen ympäristön moninaiset ja alati muuttuvat suhteet, esimerkiksi fyysinen ympäristö esineineen, ihmiset ja ryhmät sekä tieto että ajattelu ja toimintamallit joko mahdollistavat tai rajoittavat toimintaa omalla olemassaolollaan (Jolanki ym. 2017). Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö yhdistyvät siis olemisen tasolla ympäristön tarjoamiksi lähtökohdiksi. Nämä lähtökohdat muuttuvat toiminnan tasolla eli toiminnallisessa ympäristössä aktualisoituviksi mahdollisuuksiksi, jotka sitten taas näyttäytyvät ihmisen elämässä sisältöinä.

Kulttuuritoiminnan kontekstissa ikäystävällisyyden tehtävänä on siis edistää näitä yksilön- ja ympäristöön nivoutuvia elämän ja toiminnan mahdollisuuksia, sekä yhdistää yksilön subjektiiviset arvostukset ja toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia ja mielenhyvinvointia edistävät kulttuuritoiminnat sisällöt kestäväksi aidosti elämänlaatua edistäväksi kokonaisuudeksi. Kutsumme vastaavaa esteetöntä elämänlaatua edistävää kulttuuritoimintaa ikäystävälliseksi kulttuuritoiminnaksi ja ikäystävällisyyden mahdollistamaa tasapainoa osallisuuden poluksi (Kuvio 16).



Kuvio 16 Osallisuuden polku.

Fyysisen- ja sosiaalisen ympäristön tasolla huomio kiinnittyy yksilön subjektiivisuuden ja ympäristön lähtökohtien sekä näiden välisen tasapainon edistämiseen. Ympäristön avulla on mahdollista vaikuttaa yksilön myönteisen minäkäsityksen, minuuden kuin identiteetin rakentamiseen eli subjektiiviseksi tulemisen prosessiin (Rappe 2018). Toisaalta ikäystävällisen ympäristön elementein voidaan edistää ympäristön lähtökohtia tai niin sanottuja reunaehtoja,

jolloin ihmisen ulospäinsuuntautuminen ja toiminta ei edellytä niin vahvaa minätunnetta eli subjektiutta. Esimerkiksi yhteisössä välittyvä hyväksyvä ilmapiiri ja yhteisöllisyys kannustavat ihmistä olemaan esillä ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Toisaalta vahva minätunne voi mahdollistaa ilmapiiristä riippumattomat elämisen mahdollisuudet. Näin ollen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tasolla ikäystävällisyys ei tarkoita vaan yksilön subjektiivisen tai ympäristön lähtökohtien edistämistä, vaan myös näiden yhteensovittamista tasapainoiseksi kokonaisuudeksi.

Toiminnallisen ympäristön tasolla huomio kiinnittyy yksilön toimijuuden ja ympäristön välittämien toimintamahdollisuuksien, sekä näiden välisen tasapainon edistämiseen. Ikäystävällisellä ympäristöllä voidaan tukea yksilön toiminnan, valinnan ja vaikuttamisen mahdollisuuksia kuin itsenäisen ja omaehtoisen toiminnan toteutumista eli yksilön toimijuutta ja sen kehittymistä (Vilkko 2016; Ympäristöopas 2018). Toisaalta mitä houkuttelevampia, esteettömmämpiä ja moninaisempia toiminnanmahdollisuuksia ympäristössä on yksilölle tarjolla, sitä todennäköisemmin hän toimii ja osallistuu toimintaan, vaikka hänen toimijuudessaan olisikin haasteita. Näin ollen ikäystävällisyyden funktiona on jälleen yksilö ja ympäristötekijöiden edistämisen lisäksi tasapainon löytäminen ihmisen toimijuuden ja ympäristön mahdollisuuksien välillä.

Elämänlaadun lähteiden tasolla ikäystävällisyys taas tarkoittaa yksilön oman toiminnan edistämistä sekä ympäristön elämänlaatua välittävien sisältöjen mahdollistamista, sekä näiden yhteensovittamista tasapainoiseksi kokonaisuudeksi niin että ne edistäisivät ihmisen toimintakykyä, sosiaalista hyvinvointia, mielenhyvinvointia ja lopulta elämänlaatua. Yksilön oma toiminta käsittää muun muassa toimijuudesta kumpuavat omaehtoiset toimintapyrkimykset, toiminnan ja näihin liittyvät tulkinnat, jotka heijastavat ihmisen omia subjektiivisia arvostuksia (Appreciation of life). Näiden huomiointi osana kulttuuritoimintaa on välttämätöntä niin elämänlaadun kuin motivaation subjektiivisen luonteen takia. Monet ihmisen motivaatiota kuvaavat teorit kuvaavat ihmisen suuntautuvan ja toimivan sellaisien asioiden eteen, joiden he uskovat johtavan itsensä kannalta tarkoituksenmukaisiin päämääriin (Deci & Ryan 2000). Vastaavassa omaehtoisessa toiminnassa yksilö ei koe toimintaa ulkoa ohjatulta, sen sijaan motivaatio lähtee yksilön sisältä, mikä tarkoittaa yleensä sitä, että yksilö nauttii tekemisestä itsestään tai että yksilö kokee arvostavansa niitä päämääriä, joita tekeminen edistää (Martela 2014). Näin ollen omasta motivaatiosta lähtevä toiminta on jo itsessään omiaan edistämään ihmisen elämänlaatua.

Ympäristön näkökulmasta ikäystävällisyys tarkoittaa sellaisten sisältöjen mahdollistamista, joiden nähdään nykyisen tiedon valossa olevan tärkeitä ihmisen elämänlaadun kannalta (Utility of life) ja joihin liittyessään ihmisen arvostukset voivat muuttua, elämänsisällöt ja kokemusmaailma laajentua. Tasapaino elämänlaadun lähteiden tasolla tarkoittaa yksilön omaehtoisen toiminnan ja ympäristön välittämien sosiaalisen hyvinvoinnin, mielen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen tähtäävien sisältöjen integroimista kestäväksi ikäihmisten elämänlaatua aidosti edistäväksi kokonaisuudeksi. Avaamme osallisuuden polun filosofiaa tarkemmin seuraavassa luvussa.

#### 7.4 Yksilö- ja ympäristötekijöiden sisäinen vuorovaikutus

Kuvion (17) vaakajanalla esitetyt nuolet viittaavat yksilön näkökulmasta subjektiivisuuden, toimijuuden, ja toiminnan keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä ympäristön perspektiivistä lähtökohdian, mahdollisuuksien ja sisältöjen väliseen vuorovaikutukseen. Pyrimme avaamaan tällä näiden eritasoille sijoittuvien tekijöiden keskinäistä riippuvuutta ja hierarkkisuutta. Yksilön näkökulmasta subjektiivisuus uusintaa ihmisen toimijuutta, toimijuus uusintaa ihmisen toimintaa ja toiminta taas uusintaa elämänlaatua ja sitten taas toisin päin. Vastaavasti ympäristön lähtökohdat uusintavat ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia ja mahdollisuudet uusintavat toteutuvia sisältöjä, sisällöt taas elämänlaatua ja sitten taas toisinpäin. Eli lähtökohtaisesti muutoksen voidaan katsoa lähtevän liikkeelle kehän ulkokehällä olevista tekijöistä edeten sisäkehää kohti päätyen lopulta elämänlaatuun. Yhdessä osa-alueessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat ketjun kaikkiin osa-alueisiin.



Kuvio 17 Pelkistetty osallisuuden polku.

Yksilön näkökulmasta tapahtumaketjua voidaan havainnollistaa esimerkiksi seuraavan esimerkin kautta. Kun ihminen löytää itsestään uuden puolen, hän esimerkiksi havahtuu sisäisen prosessinsa kautta siihen kuinka tärkeä ja merkityksellinen läheinen luontosuhde hänelle onkaan (subjektiivisuus). Vastaavan prosessin tuloksena ihminen todennäköisesti tarkastelee ja havainnoi ympäristöään ja sen tarjoamia toimintamahdollisuuksia tämän uuden tietoisuuden ja identiteetin kautta, toisin sanoen hänen toimijuutensa on muuttunut (toimijuus). Ympäristö presentoituu

uudessa valossa ja ihminen osaa tarttua uudenlaisiin presentaatioihin. Tämä muutos johtaa lähtökohtaa todennäköisemmin muutoksen mukaisiin sisältöihin, esimerkiksi luontoon hakeutumisena, metsäretkinä ja patikointina (toiminta). Toiminta on ihmisestä itsestään lähtenyt, joten voimme olettaa sen myös tukevan ihmisen mielen hyvinvointia ja lisäksi se pitää sisällään muun muassa niin fyysistä kuin kognitiivista toimintaa, joten sen voidaan olettaa kehittävänsä ihmisen toimintakykyä. Toiminta siis välittyy elämänlaadun osa-alueiden kautta elämänlaatuun (elämänlaatu).

Vastaavasti ihmisen toiminta, esimerkiksi kyseiset metsäretket, voivat uusintaa ihmisen toimijuutta muun muassa sen osa-alueiden kautta (kyetä, osata, halu, tuntea, voida, täytyä). Ihminen voi esimerkiksi toiminnan kautta havahtua siihen, miten ennen epämiellyttävältä ja mahdottomalta näyttäytynyt toiminta sopiikin hänen arvomaailmaansa ja kyvyillensä varsin hyvin. Lisäksi ihminen voi havahtua toiminnan kautta uudenlaisiin olemisen merkityksiin. Hän voi esimerkiksi oppia näkemään ympäristönsä uudesta perspektiivistä, löytämään ja aistimaan siitä sellaisia asioita, joita hän ei ole ennen noteerannut ja joista voi tulla hänen hyvinvointiaan tukevia tekijöitä (tuntea). Hän voi uskaltaa lähteä pidemmille patikkareissuille ja haastavammille patikkapoluille (voida). Hän voi asettaa itselleen uuteen harrastukseen liittyviä tavoitteita (haluta) sekä hänen toimintakykynsä voi parantua toiminnan myötä (kyetä).

Nämä muutokset toimijuudessa taas uusintavat ihmisen subjektiutta. Toiminnan ja toimijuuden kautta ihminen voi oppia uusia asioita itsestään, arvostuksistaan ja muista persoonaan ja identiteettiin nivoutuvista asioista. Kyseinen erähenkinen harrastus voi esimerkiksi vahvistaa hänen alkuperäistä näkemystensä luontosuhteen tärkeydestä tai todistaa sen vääräksi. Yhtäältä toiminta ja muutokset toimijuudessa uusintavat ihmisen käsityksiä itsestään. Hän voi esimerkiksi eränkäyntiin liittyvän vahvan toimijuuden kautta identifioitua ”eränaiseksi” tai ”mieheksi”. Näin ihminen on oppinut tuntemaan ja sanoittamaan itseänsä paremmin eli hänen subjektiutensa on saanut uuden muodon. Tämä ei kuitenkaan ole vielä koko totuus vaan yhtälön toteutuminen edellyttää yksilön ja ympäristön välistä tasapainoa ja yhteensopivuutta, jota kuvaamme seuraavassa kappaleessa.

Ympäristön näkökulmasta ketjua voidaan avata seuraavasti. Asumisyksikön lähtökohdat esimerkiksi fyysisen ympäristön osalta käytettävissä olevat tilat, viher- ja luontoympäristöt sekä näiden ominaisuudet että sosiaalisen ympäristön ominaisuudet kuten hoitohenkilökunnan asenneympäristö, muun muassa asennoituminen erinäisien aktiviteettien järjestämiseen, kuin osaaminen määrittävät sen, millaiset toiminnan lähtökohdat yksikössä on. Nämä lähtökohdat



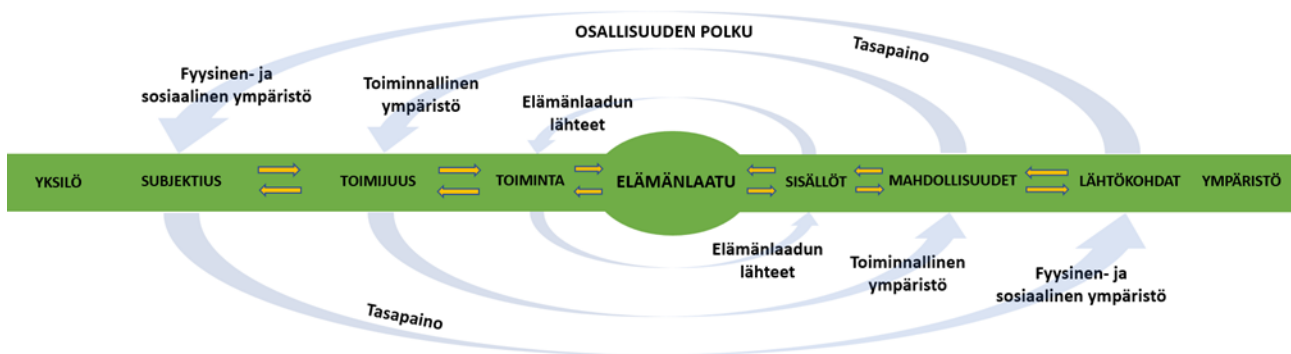
konkretisoituvat toiminnallisen ympäristön mahdollisuuksina, jotka taas konkretisoituvat esimerkiksi kulttuuritoiminnan kautta ihmisten elämänsisältöinä. Sitten taas nämä erinäiset sisällöt voivat uudistaa ympäristön mahdollisuuksia.

Toteutuneet sisällöt voivat esimerkiksi saada niin yksikön henkilökunnan kuin asukkaat havahtumaan uudenlaisiin ympäristön mahdollisuuksiin. Henkilökunnan ja asukkaiden yhdessä järjestämä pienimuotoinen tapahtuma voi saada niin henkilökunnan kuin asukkaat havahtumaan uudenlaisiin mahdollisuuksiin, esimerkiksi siihen, että he voisivat järjestää vastaavia erilaisia teemoja käsittäviä tapahtumia kuukausittain. Nämä mahdollisuudet ja niiden pohjalta toteutunut toiminta taas muokkaa ympäristön lähtökohtia. Hoitohenkilökunnan näkökulmasta asukkaiden kanssa yhdessä toimiminen tarjoaa mahdollisuuden tutustua ikäihmisiin niin heidän voimavaroihinsa, elämänsisältönsä, kokemusmaailmaan kuin mielenkiinnonkohteisiinsa paremmin. Nämä auttavat näkemään ”vanhuksen” stereotypian läpi yksilön inhimillisen puolen ja näin ollen vastaavat tilanteet myötävaikuttavat myönteisen asenneilmapiirin kehittymiseen, joka taas voi konkretisoitua ikäihmisiä arvostavana ja osallisuutta tukevana kulttuurina. Lisäksi yhdessä tekeminen voi tiivistää niin asukasyhteisön kuin työyhteisön välisiä siteitä, ja konkretisoitua lopulta yhteisöllisyytenä. Nämä muutokset edistävät ympäristön lähtökohtia niin yksilön subjektiivisuuden kuin kulttuuritoiminnan näkökulmasta.

Toisaalta vastaavasta asukkaiden ja henkilökunnan keskinäisestä toiminnasta voi kummuta uusia toiminta- ja kehitysideoita, joilla voidaan tuottaa niin uudenlaisia mahdollisuuksia kuin edesauttaa ympäristön lähtökohtia. Toiminnan kautta voidaan esimerkiksi havaita ympäristön esteettömyyteen liittyviä kehityskohtia tai asukkaiden omiin motivaatiotekijöihin liittyviä tekijöitä, joiden huomiointi ja kehittäminen on keskeinen osa ikäystävällistä kulttuuritoimintaa. Keskinäisen toiminnan kautta voidaan esimerkiksi päätyä somistamaan asuinympäristön tiloja eläväisemmiksi muun muassa taiteen, valokuvien, kasvien tai värien avulla. Yhdessä toteutettuna, muutoksien heijastaessa ikäihmisten mieltymyksiä, heidän arvostuksiaan ja elämänsisältönsä, tarjoavat entistä paremmat ympäristölliset lähtökohdat niin kulttuuritoiminnan mahdollisuuksille kuin yksilön subjektiiviselle ja toimijuudelle. Nämä ympäristön uudet virikkeet ja presentaatiot kun voivat herättää ikäihmisessä monenlaisia aisti- ja hyvinvointikokemuksia, muistoja ja ajatuksia.

## 7.5 Yksilö- ja ympäristöulottuvuuksien välinen vuorovaikutus ja tasapaino

Kuvion (18) vaakajanaa kiertävät nuolet kuvaavat edellä esitettyjen subjektiivisten yksilötekijöiden ja objektiivisten ympäristötekijöiden välistä vuorovaikutusta ja tämän vuorovaikutuksen tasapainoa. Kuvaamme tässä kappaleessa, kuinka nämä tekijät jäsentyvät toisiinsa ja kuinka näiden välinen tasapaino näyttäytyy ikäihmisen elämässä ja kulttuuritoiminnassa. Ajatuksenne on, että yksilön subjektiivisten ja ympäristön objektiivisten lähtökohtien tulee olla tasapainossa, jotta yksilön toimijuus ja ympäristön mahdollisuudet voisivat toteutua kulttuuritoiminnan näkökulmasta tarkoituksellisella tavalla. Toimijuuden ja mahdollisuuksien tasapaino on taas edellytys yksilön omaehtoiselle toiminnalle ja elämänlaatua edistävien sisältöjen välittymiselle.



Kuvio 18 Vuorovaikutuksen tasapaino.

Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ulottuvuudessa yksilön ja ympäristön välistä tasapainoa voidaan kuvata olemisen tasolla konkretisoituvana ympäristön lähtökohtien ja yksilön subjektiivisuuden välisenä dialogina. Tämän dialogin toteutumista voidaan edistää ikäystävällisyyden elementein ja sitten taas tämä dialogi edistää ympäristön ikäystävällisyyttä. Dialogi näyttäytyy yksilölle muun muassa omannäköisenä elintilana, vuorovaikutteisena ja osallisuutena omassa yhteisössä.

Niin kuin jo työn perusteluissa toimme ilmi, subjektiivisten mahdollisuuksien ovat vahvasti riippuvaisia ympäristöstä, sillä ihmisen subjektiivisuus eli tietoisuus rakentuu yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen kautta syntyvien kokemusten ja jaettujen merkitysten kautta, joiden myötä ihmisen oppii tiedostamaan niin ulkoiseen maailmaan liittyvät vaatimukset kuin omat sisäiset prosessinsa paremmin. Yhtäältä myös yhteensovittamaan nämä tekijät toisiinsa ennistä saumattomammin. Subjektiivisuus siis kehittyy ja muuttuu jatkuvasti. Sitä tuotetaan julki koko ajan ja sitä rakennetaan erilaisissa neuvottelusuhhteissa ja minäpositioissa suhteessa

ympäristöön. (Mahlakaarto 2010, 22–24.) Nähdäksemme nämä Mahlakaarron (2010) mainitsemat subjektiuteen liittyvät sisäiset prosessit viittaavat itsetietoisuuteen eli siihen, että ihminen tiedostaa muun muassa persoonaansa nivoutuvat tekijät kuten omat arvonsa, tarpeensa, toiveensa ja unelmansa, elämänhistorian sekä minuuteen liittyvät tekijät kuten taidot, osaamisen ja kyvyt. Ympäristöön liittyvä tietoisuus taas viittaa muun muassa siihen, että ihminen tunnistaa ja tiedostaa ympäristön rakenteet, niiden vaikutukset itseensä sekä näiden itselleen tarjoaman liikkumatilan. Toisaalta näemme näiden sisäisten prosessien tarkoittavan myös tähän itsetietoisuuteen kiinnittymistä, eli sitä, että ihminen osaa ja kykenee jäsentämään minuutensa näihin ympäristön rakenteisiin, pystyy toimimaan minuudestaan käsin ja tekemään minuutensa näkyväksi ympäristön erinäisissä konteksteissa.

Aiemmin esitettyjen ikäihmisten identiteettiä ja minuutta haastavien tekijöiden perusteella voidaan olettaa, että ikäihmisen subjektiiksi tuleminen, sen ylläpitäminen sekä sen näkyväksi tekeminen edellyttää tämän prosessin mahdollistavan ja sitä tukevan ympäristön, tässä tapauksessa ikäystävälliset lähtökohdat. Subjektiuden rakentumiseen liittyvä identiteettityö vaatii ympärilleen toisen ihmisen, ryhmän tai sellaisen ympäristön, joka vahvistaa minän olemassaoloa. Ympäristö toimii ihmiselle peilinä, jonka kautta ihmisen on mahdollista vahvistaa omaa subjektiuden kokemusta. (Mattila 2007, 14; Mahlakaarto 2010, 24.) Toisaalta mikäli ympäristö ei tunnista ja tunnusta ihmistä sekä sivuuttaa hänen yksilöllisyytensä, voi samainen peili riistää ihmiseltä mahdollisuudet minuuteen. Mitä paremmin yksilön ominaisuudet ja taipumukset sopivat ympäristöön, mitä paremmat mahdollisuudet se tarjoaa ikäihmiselle ilmaista itseään ja olla vuorovaikutuksessa omasta subjektiudestaan käsin, sen paremmat lähtökohdat ympäristö tarjoaa niin ihmisen toiminnalle kuin elämänlaadulle. (Koirikivi & Benjamin 2020.) Toisin sanoen yksilön subjektiuden ja ympäristön lähtökohtien tulee olla tasapainossa.

Subjektiuden ja lähtökohtien tasapainolla tarkoitamme sitä, että ympäristön lähtökohtien tulisi osaltaan määrittää ihmisen subjektiuden perusteella ja tarjota ihmiselle hänen näköisensä elin-tila. Vaikka ikäystävällisen ympäristön periaatteet kuten esteettömyys ja saavutettavuus ovat käsitteen tasolla melko universaaleja, ovat niihin liittyvät käytännön toteutukset aina yksilöllisiä. Vastaavasti ihmisen ympäristöstä, esimerkiksi sen viihtyvyydestä tai merkityksellisyydestä tekemät subjektiiviset tulkinnat ovat aina yksilöllisiä. Näin ollen ulkopuolelta on mahdotonta määrittää, millainen ympäristö on kullekin hyvä ja millainen huono. Jokaisella ihmisellä on erilainen kokemus siitä, mikä on juuri hänelle hyvä ympäristö. (Stakes [viitattu 19.4.2022].) Voimme kuitenkin päätellä, että subjektiuus syntyy vuorovaikutuksessa ja subjektiutta eli minuutta rakentava

vuorovaikutus edellyttää omannäköistä elintilaa, tilaa omaan persoonalliseen elämäänsä, johon liittyvät muun muassa ihmisen omat valinnat, näkemykset ja pyrkimykset (Mattila 2007, 14).

Nähdäksemme näitä ympäristössä toteutuvia persoonallisen elämän edellytyksiä ja minuuden mahdollisuuksia voidaan edistää edellä nimeämiemme ympäristön osa-alueiden kautta. Sosiaalisen ympäristön osalta nimesimme hyväksyvän asenneympäristön ja arvostavan kohtaamisen, osallisuutta tukevan toimintakulttuurin ja yhteisöllisyyttä tukevan toimintakulttuurin. Hyväksyvän asenneympäristön ja arvostavan kohtaamisen kautta voidaan tehdä tilaa persoonalliselle erilaisuudelle, ja toisistaan poikkeaville elämänmuodoille (Mattila 2007, 14). Ikäihmisten kohdalla tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että heitä ei tulisi nähdä vanhuksena, eikä heille tulisi tarjota vanhuksen roolia. Tämä on erityisen tärkeää, sillä länsimaisen kulttuurin mukaiset vanhuuteen liittyvät negatiiviset tulkinnat ja näkemykset voivat sosiaalisessa ympäristössä välittyessään ylläpitää muun muassa vanhuuteen liittyvää häpeää sekä tästä juontuvaa passiivisuutta. Häpeä ja vanhuuteen liittyvät kielteiset tunteet estävät subjektiksi tulemisen prosessia. (Aalto 2000.) Osallisuutta tukevalla kulttuurilla voidaan tukea muun muassa sitä, että ikäihmisten tiedot, taidot, historia ja persoona tulisivat paremmin näkyviin arjessa. Yhteisöllisyyttä tukevalla kulttuurilla voidaan myötävaikuttaa ympäristön vuorovaikutteisuuden ja myönteisen ilmapiirin syntyyn. Yhteisöllisyys tarjoaa hyvän alustan tai peilin subjektiivisuuden vahvistumiselle.

Fyysisen ympäristön osalta nimesimme esteettiset, innostavat ja aisteja aktivoivat asuin-, luonto- ja viherympäristöt; kodikkaan, merkitykselliset ja oman näköisen asumisympäristöt ja esteettömät, toimivat ja turvalliset liikkumis- ja toimintaympäristöt. Esteettiset, innostavat ja aisteja aktivoivat asuin-, luonto- ja viherympäristöt voivat tarjota aistien ja kokemuksellisuuden kautta yksilölle oivan reitin muun muassa muisteluun, havainnoimiseen, ajatteluun ja elämän reflektointiin, joiden kautta ihminen kokoaa elämäänsä ja minuuttaan eheäksi kokonaisuudeksi sekä laajentaa kokemus- ja ajatusmaailmaansa. Merkityksellinen ja omannäköinen asumisympäristö voi muun muassa heijastaa ihmisen elämänhistoriaa ja -kokemuksia ja näin ollen ylläpitää ikäihmisen identiteettiä. Esteettömät, toimivat ja turvalliset liikkumis- ja toimintaympäristöt myötävaikuttavat yhteisöllisyyden tavoin yksilön ja ympäristön väliseen vuorovaikutteisuuteen ja tukevat ihmisen subjektiivista muun muassa autonomian kokemusten kautta.

Edellisen kappaleen esimerkissä, ikäihminen oli nähnyt asumisyksilön seinällä olevan luontomaisemaa esittävän maalauksen, jonka nähtyään hän syventyi muistelemaan mennyttä aikaa, nuorena tehtyjä patikkaretkiä ja sitä kuinka merkittävä rooli luonnolla olikaan tuolloin hänelle ja

hänen hyvinvoinnilleen. Kokemus herätti ikäihmisen haaveilemaan, että hän viettäisi jatkossa enemmän aikaa luontomaisemissa sekä unelmoimaan siitä, että hän vierailisi vielä joskus nuoruutensa metsäisissä maisemissa. Lisäksi hän toivoi, että saisi ripustettua asuntonsa seinälle kuvia näistä itselleen tärkeistä reissuista ja maisemista. Inspiroiduttuaan asiasta hän halusi jakaa näitä nuoruuden kokemuksiaan sekä kertoa haaveistaan hoitajilleen, jotka myös tekivät arvostavan kohtaamisen myötä tämän osan ikäihmisen identiteetistä näkyväksi. Ikäihminen siis löysi itsestään uuden puolen, hän havahtui siihen kuinka tärkeä ja merkityksellinen läheinen luontosuhde hänelle onkaan ja tämän tultua ympäristön myös toimesta tunnustetuksi hänen minuutensa muuttui (subjektius).

Ihminen kuitenkin tarvitsi sellaisen ympäristön, joka mahdollisti hänelle vastaavan avoimen itsetutkiskelun, reflektoinnin ja näiden kautta syntyvän havahtumisen. Mikäli hän olisi määrittänyt itsensä yksinomaan vanhuksena tai ollut tiukasti kiinni häpeän tunteessa, hän tuskin olisi päätenyt vastaavan ajatusketjuun. Mikäli hoitohenkilökunnalla olisi ollut tapana suhtautua häneen vanhuksena, hän tuskin olisi jakanut heille tätä innostustaan, mikäli he olisivat sivuuttaneet ikäihmisen heille jakamat asiat, tämä osa hänestä ei olisi tullut näkyväksi, eikä hän näin olisi myöskään kyennyt rakentamaan minuuttaan tähän suuntaan. Vaikka ihminen voi yksilöllisen subjektiuden kautta ylittää ympäristön reunaehdot, tässä tapauksessa lähtökohdat, on niiden rooli sitä merkityksellisempi mitä haavoittuvammassa asemassa ihminen on ympäristöönsä nähden (Mahlakaarto 2010, 22–24).

Vastaavasti ympäristön estetiikka ja aistikkuus oli yhtä lailla tärkeässä roolissa tässä prosessissa, luontoaiheisen maalauksen saateltua hänet muistelemaan menneitä. Monesti havahdumme ajatuksiimme, syvennymme muistelemaan ja refleктоimaan sekä orientoidumme muutokseen arjen pienten kokemusten ja havaintojen kautta. Vastaavat nivelvaiheet syntyvät usein silloin kun jokin hetki, aistiärsyke tai havainto tarjoaa riittävän ”imun”, joka sysää tapahtumaketjun tässä liikkeelle. Mikäli ympäristö olisi ollut yksilön näkökulmasta esteellinen ja virikkeetön, ei hän olisi löytänyt itseään vastaavasta prosessista. Tässä tapauksessa subjektiuden ja lähtökohtien tasapaino saavutettiin sosiaalisen ympäristön arvostavan kohtaamisen ja yhteisön toimintakulttuurin välittämän rohkaisun sekä fyysisen ympäristön esteettömyyden ja viheralueen saavutettavuuden kautta. Nämä mahdollistivat ikäihmiselle kokemuksen, joka vahvisti hänen subjektiuttaan.

Toiminnallisen ympäristön ulottuvuudessa tasapainoa voidaan kuvata toiminnan tasolla konkretisoituvana ympäristön mahdollisuuksien ja yksilön toimijuuden välisenä dialogina. Toimijuus

on riippuvainen ihmisen subjektiudesta (Mahlakaarto 2010) ja ympäristön mahdollisuudet taas fyysisen ja sosiaalisen ympäristön lähtökohdista (Rappe 2018). Tässä opinnäytetyössä tulkitsemme toimijuuden ja mahdollisuuksien tasapainon konkretisoituvan niin aktiivisina, passiivisina, kuin spontaaneina tarjoumina. Nämä tarjoumat uusintavat osaltaan yksilön toimijuutta ja ympäristön mahdollisuuksia.

Nämä eritasoiset tarjoumat kuvaavat yksilön ja ympäristön välistä tasapainoa sovittaen yhteen yksilön toimijuuden (kyetä, osata, halu, tuntea, voida, täytyä) ja ympäristön välittämät mahdollisuudet. Niin kuin olemme aiemmin tuoneet ilmi, mahdollisuudesta tulee tarjouma, vasta kun ihminen kykenee sen havainnoimaan, pitää sitä mahdollisuutena omista lähtökohdistaan käsin ja toisaalta sellaisena mahdollisuutena, johon hän haluaa omaehtoisesti orientoitua. Ympäristön näkökulmasta mahdollisuudet viittaavat sen objektien, paikkojen, tapahtumien ja niihin sisältyvien ihmisten, eli toimijaverkon osatekijöiden muodostamaan tarjoumaverkoston (Ihanainen 2010). Yksilön toimijuuden ja ympäristön mahdollisuuksien välinen tasapaino on tärkeää, sillä ihmisten ulospäinsuuntautuneisuus tai orientaatio niin yksilöinä, ryhminä kuin yhteisöinä tarjoaa ehdot sille, mitä ja millaisia tarjoumia kulloinkin havaitaan eli millainen havaintotietoisuus missäkin tilanteessa vallitsee. Toisaalta ihmisten intentiot ja toimintapyrkimykset määrittyvät sen mukaan millaisessa tarjoumaympäristössä he ovat eläneet ja elävät parhaillaan. Tarjoumat ovat siis ainutkertaisia yksilön tai yhteisön subjektiivisen tietoisuuden pohjalta konkretisoituvia ilmiötä, vaikka niiden potentiaali onkin olemassa havaitisijoistaan riippumatta. (Ihanainen 2010, 19–21.)

Aiemmin käytetyssä esimerkissä ikäihmisen subjektiuus vahvistui, jonka pohjalta hänen kokemusmaailmansa laajeni, mikä mahdollisti hänelle uudenslaisiin elämänsisältöihin ja mahdollisuuksiin orientoitumisen. Kyseisessä esimerkissä ikäihminen löysi halun viettää jatkossa enemmän aikaa luontomaisemissa, ripustaa itselleen tärkeitä kuvia asuntonsa seinälle, sekä mahdollisesti vierailta vielä joskus nuoruudestaan tutuissa luontomaisemissa. Hän siis alkoi tarkastelemaan ja havainnoimaan ympäristöään ja sen tarjoamia toimintamahdollisuuksia uudesta perspektiivistä, sekä ohjaamaan toimintaansa tämän uuden tietoisuuden ja identiteetin kautta, toisin sanoen hänen toimijuutensa muuttui. Ennen melko etäisiltä ja saavuttamattomilta tuntuneet läheiset luonto- ja viherympäristöt ja niiden mahdollisuudet näyttäytyvät nyt esimerkiksi henkilölle aidosti häntä kiinnostavina mahdollisuuksina.

Kun tarkastelemme aiempaa esimerkkiä toimijuuden modaaliteettien kautta, voimme havainnoida tarkemmin yksilön toimijuuden ja ympäristön mahdollisuuksien välistä vuorovaikutusta

ja tämän tasapainon edellytystä tarjoumien välittymisen kannalta. Esimerkin henkilön toimintapyrkimyksien ollessa sisäsyntyisiä voimme olettaa halun ja arvostuksien olevan linjassa näihin uudenlaisiin toiminnanmahdollisuuksiin, joskin hän on melko varautunut ja ujo, joten ulkopuolelta saatu kannustus saattaa olla ehto toimintaan rohkaistumiseksi. Kuinka sitten esimerkiksi henkilön kyvykkyyden laita. Esimerkin henkilöllä on lonkkaleikkauksesta lähtien ollut vaikeuksia liikkumisen kanssa ja hän tarvitsee näihin ympäristöihin hakeutuakseen hoitajan tai ystävän avustusta sekä rollaattorin esteettömine kulkuväylineen. Osaamisen näkökulmasta henkilö tarvitsee neuvoja rollaattorin käytössä muun muassa sen sarvien säätämisessä. Näin ollen, jotta läheisten luonto- ja viherympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet muuttuisivat esimerkin henkilölle tarjousiksi tulisi häntä rohkaista toimintaan sekä toimintapyrkimyksiin liittyvät liikkumis- ja toimintaympäristöt tulisi tehdä tavalla tai toisella esteettömiksi ja saavutettaviksi.

Täytymisen näkökulmasta henkilön luonto- ja viherympäristöön hakeutumista rajoittaa muun muassa joidenkin työntekijöiden penseä asenne asukkaiden itsenäistä ulkoilua kohtaan ja toisaalta se, että yksikön pääovi menee lukkoon seitsemältä illalla. Esimerkin henkilö on aina ollut hyvin itsenäinen, joten toiminnan omaehtoisuuden mahdollistaminen olisi tärkeää mahdollisista riskeistä huolimatta. Toisaalta hän on myös ollut aina iltavirkku, joten mahdollisuus viettää aikaa pihalla ilta-aikaan olisi hänen kohdallansa tärkeää. Näin ollen, jotta läheisten luonto- ja viherympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet muuttuisivat tarjousiksi esimerkin henkilön kohdalla tulisi asumisyksikön ilmapiirin olla hyväksyvä ja salliva sekä käytäntöjen joustavia. Voimisen näkökulmasta toiminnan mahdollisuuksia voidaan selittää muun muassa erinäisillä vaihtoehtoilla, joiden kautta yksilö voi toteuttaa itseään tai joiden kautta hän voi liittyä toimintaan. Esimerkin henkilö ei ole lonkkaleikkauksen jälkeen käynyt ulkona yksin, joten ajatus ulosmenemisestä ymmärrettävästi jännittää ja ajoittain jopa ahdistaa häntä. Nämä vaikeat tunteet eivät välttämättä mahdollista hänelle kokemusta siitä, että hän voisi hakeutua luonto- ja viheralueille omin päin. Voimisen näkökulmasta olisikin tärkeää järjestää sellaisia reittejä toiminnan pariin ja moninaisia toiminnan muotoja, jotka mahdollistavat yksilölle kokemuksen siitä, että he voivat toimia tai liittyä toimintaan, itselleen sopivalla tavalla heidän tilanteestaan riippumatta. Näin ollen, jotta nämä mahdollisuudet muuttuisivat tarjousiksi, tulisi toimintaan liittyvää kynnystä madaltaa tarjoamalla esimerkiksi yhteisöllinen tai avustettu reitti toiminnan pariin.

Nähdäksemme toiminnallisessa ympäristössä toteutuvia mahdollisuuksia ja samalla yksilön toimijuutta, sekä näiden välistä tasapainoa voidaan edistää edellä nimeämiemme ympäristön osa-alueiden kautta. Esimerkin henkilön toimijuutta vahvistettiin osallisuutta tukevan kulttuurin

mukaisesti rohkaisemalla häntä tarttumaan näihin uudenlaisiin ja omannäköisiin mielenkiinnonkohteisiin sekä tekemällä hänen toimintapyrkimyksiinsä liittyviä voimavaroja näkyväksi. Hyväksyvän asenneympäristön ja arvostavan kohtaamisen myötä yksikön työntekijät olivat ymmärtäväisiä henkilön itsenäisyyden eetosta ja iltavirkkuutta kohtaan, tehden niille tilaa. He päättivätkin muuttaa yksikön käytänteitä vastaamaan paremmin hänen toimintapyrkimyksiään ja arvostuksiaan. Kesäaikaan yksikön kulttuuritoimintaa päätettiin painottaa enemmän ulkotiloihin, nimittämällä piha-alueelle oma vuorovastaava. Näin itsenäisestä ulkoilusta tehtiin asukkaiden näkökulmasta turvallisempaa ja henkilökunnan näkökulmasta hyväksyttävämpää. Lisäksi he päättivät järjestää kesäisin koko yhteisön ulkoilupäiviä osana kulttuuritoimintaa. Iltavirkkuuteen liittyen he päättivät jatkossa laittaa yksikön ovet lukkoon vasta kahdeksan aikaan. Yhteisöllisyyttä tukevan kulttuurin johdosta asumisyksikössä vallitseva yhteisöllisyys mahdollisti taas ympäristöihin hakeutumisen yhdessä ystävien kanssa, mikä madalsi henkilön kynnystä orientoitua uudenlaiseen toimintaan.

Esteettömien, toimivien ja turvallisten liikkumis- ja toimintaympäristöjen eetoksen mukaisesti viher- ja luontoympäristöt tehtiin hänelle esteettömiksi hankkimalla hänelle rollaattori ja opastamalla häntä sen käytössä. Lisäksi he poistivat käytävältä kaikki liikkumista haittaavat tavarat ja asennuttivat seuraavana kesänä liikkumista helpottavan kaiteen yksikön viheralueelle. Ympäristöaiheesta innostuneena työyhteisö päätti panostaa asuin-, luonto- ja viherympäristöjen esteettisyyteen, innostavuuteen ja virikkeellisyyteen lisäämällä luontoelementtien läsnäoloa ja ympäristön esteettisyyttä myös sisätiloissa. He hankkivat muun muassa asukkaille mieluisia sisäkasveja ja luontoaiheisia tauluja asumisyksikön tiloihin, sekä päättivät kiinnittää sisustukseen ja sen värimaailmaan jatkossa entistä enemmän huomiota. Merkityksellisen ja omannäköisen asumisympäristön eetoksen mukaisesti henkilön omahoitaja auttoi häntä kehystämään joitain hänelle merkityksellisiä luontokuvia ja asettamaan ne näyttille hänen asuntonsa seinälle.

Näillä toimilla ja muutoksilla tuettiin niin yksilön toimijuutta kuin ympäristön mahdollisuuksia, joiden yhteensopivuus näyttäytyy henkilön arjessa niin passiivisina, spontaaneina kuin aktiivisina tarjoumina. Passiivisia eli muun muassa aistikokemuksiin, ajatteluun ja muisteluun liittyviä tarjoumia välittävät muun muassa sisätilojen estetiikka, näyttille asetetut sisäkasvit ja maalaukset sekä henkilön asunnon seinälle asetetut, muisteluun herättävät valokuvat. Spontaaneja eli itsenäiseen ulkoiseen toimintaan liittyviä tarjoumia välittävät muun muassa esteettömät ulko- ja viheralueet sekä ulkotilojen itsenäiseen käyttöön liittyvän turvallisuuden ja hyväksyttävyyden



lisääntyminen. Aktiivisia eli järjestettyyn toimintaan liittyviä tarjoumia välittävät järjestetyt aktiviteetit kuten koko yhteisön ulkoilupäivät.

Elämänlaadun lähteiden ulottuvuudessa tasapainoa voidaan kuvata elämässä konkretisoituvan yksilön toiminnan ja toteutuneiden sisältöjen välisenä dialogina. Toiminnan ja sisältöjen tarkoituksenmukainen toteutuminen ja jäsentyminen konkretisoituu tässä työssä käytetyn Maailman terveysjärjestön tulkinnan mukaisesti sosiaalisena hyvinvointina, mielen hyvinvointina ja toimintakykynä eli elämänlaatuna. Sitten taas niin toimintakyvyssä, mielen hyvinvoinnissa kuin sosiaalisessa hyvinvoinnissa tapahtuvat muutokset uusintavat yksilön elämänlaatuun liittyviä toiminnan ja sisältöjen ehtoja. Esimerkiksi toimintakyvyn parantuessa ihminen voi tarvita entistä haasteellisempia fyysisiä tai kognitiivisia harjoitteita, saadakseen niistä vastaavia hyvinvointikokemuksia tai -vaikutuksia. Toisaalta ihminen voi tultuaan osalliseksi yhteisöä alkaa kaipaamaan vahvempaa yhteisöllisyyden kokemusta.

Niin kuin avasimme työn perusteluissa Veenhoven (2000) katsoo elämänlaadun muotoutuvan niin yksilön kuin ympäristön ominaisuuksista juontuvien mahdollisuuksien, kuin näiden pohjalta aktualisoituvien konkreettisten sisältöjen ja toiminnan eli elämänsisältöjen kautta. Elämänlaatuun myötävaikuttavat elämänsisällöt hän jakaa niin yksilön tarkoituksellisina pitämiin ja arvostamiin elämänsisältöihin, sekä yhteiskunnassa tai yhteisössä arvokkaaksi katsottuihin elämänsisältöihin. Vastaavasti Elihu M. Gerson (1976) näkee elämänlaatuun johtavat sisällöt yksilön ja ympäristön välillä käytävien ”neuvottelujen” lopputulemana. Näissä neuvotteluissa kohtaavat niin yksilön itsensä kuin yhteisön ja yhteiskunnan tärkeänä pitämät asiat. Gerson (1976) näkee elämänlaadun elämän harmoniana ihmisen omien intressien ja yhteiskunnan normien välillä.

Yhtäältä elämänlaatua edistävän kulttuuritoiminnan ja sen sisältöjen tulee muodostaa vastaava harmoninen kokonaisuus, joka perustuu niin yksilön subjektiiviseen eli omiin intresseihin ja arvostuksiin, että yleisesti elämänlaadun kannalta tärkeiksi nähtyihin objektiivisiin tekijöihin. Toisin sanoen kulttuuritoiminnan tulee edistää sellaisen itsenäisen toiminnan mahdollisuuksia, joita yksilö arvostaa ja jotka ovat linjassa hänen motivaatioonsa ja tavoitteisiinsa. Toisaalta ihminen ei aina välttämättä tiedä millaisia hyvinvointikokemuksia ja elämänlaadun mahdollisuuksia jokin toiminta hänelle tuottaa, mikäli hän ei ole kokeillut vastaavaa toimintaa aiemmin. Näin ollen osana kulttuuritoimintaa on tärkeä tarjota ja mahdollistaa myös sellaisia vaihtoehtoisia itsenäisentoiminnan sisältöjä, jotka voivat ajan kanssa muodostua hänelle ja hänen elämänlaadulleen merkityksellisiksi.

Yhtäältä järjestetyn toiminnan tulisi olla sellaista, että ikäihmisen on mahdollista liittyä niihin subjektiivisien tulkintojensa pohjalta. Vastaavan itsenäisiin valintoihin perustuvan toiminnan ja toiminnan omaehtoisuuden on todettu edistävän elämänlaatua (Cummins 2005). Toiminnan omaehtoisuus on myös paras tae toimintaan orientoitumiseen ja sitoutumiseen. Niin kuin olemme aiemmin työssä tuoneet esiin, ihmisillä on tapana hakeutua sellaisiin ympäristöihin ja toimintaan, jossa he voivat tyydyttää tarpeitaan ja sitten taas välttää sellaisia ympäristöjä, joissa heidän tarpeensa eivät tule täytetyiksi. (Greguras ym. 2014, 148.) Toisin sanoen ikään-tynyt ihminen hakeutuu, on osallisena sekä käyttää kykyjään erilaisissa aktiviteeteissa ja toiminnoissa omien henkilökohtaisten motiivien, tavoitteiden ja merkityksien mukaan (Pikkarainen 2007, 97). Vastaavasti ihminen ei välttämättä aina kykene näkemään jonkin toiminnan tai sisältöjen todellista merkitystä oman elämänlaadun kannalta. Näin ollen osana kulttuuritoimintaa on tärkeä välittää sellaisia toiminnan sisältöjä, jotka heijastavat ajan tulkintoja elämänlaadun kannalta tärkeistä tekijöistä ja voivat näin edistää myös heidän elämänlaatuaan. Tässä opinnäytetyössä toteutettu kulttuurikansio sisältää niin toimintakykyyn, mielenhyvinvointiin, kuin sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä aktiviteetteja.

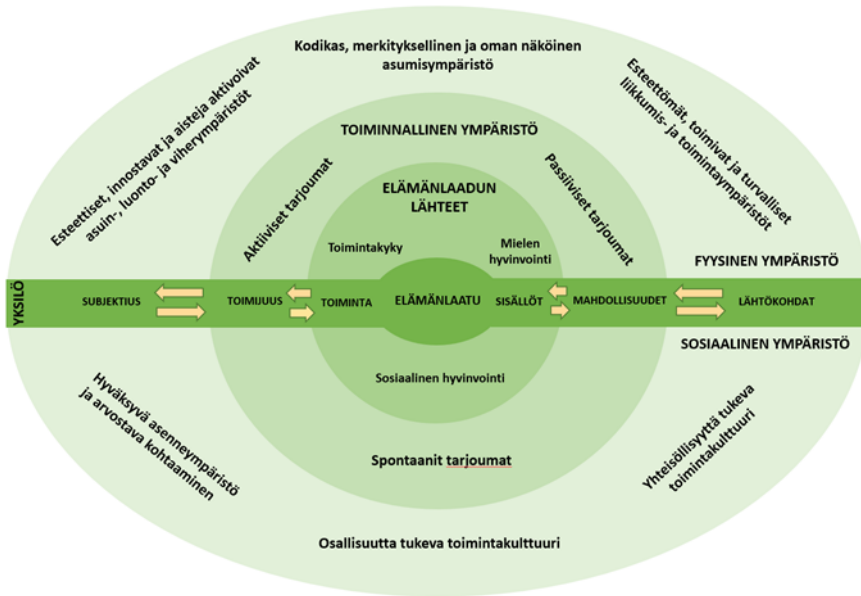
Kun tarkastelemme tätä yksilön itsenäisen omaehtoisen toiminnan ja mahdollistettujen sisältöjen harmoniaa aiemmin esitetyn esimerkin puitteissa, voimme erotella siitä seuraavia asioita. Henkilön omaehtoista toimintaa tuettiin muun muassa esteettömyyden ja rohkaisun turvin. Esimerkin tapauksessa nämä johtivat siihen, että ikäihminen alkoi käymään aktiivisesti asumisyksikkönsä viheralueella ja hän on useampaan otteeseen pysähtynyt ihailemaan yleisiin tiloihin asetettuja luontoaiheisia tauluja. Viheralueelle liikkumisen lomassa hänen fyysinen toimintakykynsä, muun muassa tasapainonsa on parantunut. Itsenäinen liikkuminen on vahvistanut hänen autonomiaansa ja kokemustaan omasta kyvykkyydestään. Hänen asuntonsa seinälle asetetut valokuvat ovat saaneet hänet useaan otteeseen muistelemaan omaa nuoruuttaan, lapsiansa ja lapsuuden kotiansa. Muistelu jo itsessään edellyttää kognitiivisia toimintoja, jotka harjaantuvat käytössä. Muistelu on myös auttanut häntä luomaan elämästään eheämmän kokonaisuuden, joka on tukenut hänen kokemustaan elämän tarkoituksellisuudesta.

Kun tarkastelemme yksilön subjektiivisien toimintapyrkimyksien ja kulttuuritoiminnan sisältöjen harmoniaa järjestetyn toiminnan puitteissa voimme erottaa siitä seuraavia asioita. Asumisyksikön kulttuuritoimintaa päätettiin painottaa kesäaikana enemmän ulkotiloihin. Vaikka toiminnan sisällöt säilyivät melko samanlaisina, oli järjestettyyn toimintaan osallistuminen esimerkin henkilölle subjektiivisesti perusteltua, sillä luonto ja viheralueet olivat tärkeitä. Näin ollen

kulttuuritoiminnan järjestäminen asumisyksikön piha-alueella teki toimintaan osallistumisesta subjektiivisesti merkityksellistä vaikkakaan hän ei kokenut toiminnan sisältöjä itselleen niin merkityksellisinä. Uudenlaiseen toimintaan osallistuminen tuotti hänelle monenlaisia hyvinvointikokemuksia, joiden myötä myös toiminnan sisällöistä tuli hiljalleen tärkeä osa henkilön arkea ja hyvinvointia. Lopulta näiden sisältöjen ja toiminnan läsnäolo henkilön elämässä vahvistivat henkilön toimintakykyä, kokemusta osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä, sekä kokemusta elämän mielekkyydestä. Toisin sanoen ennen etäisiltä ja merkityksettömiltä tuntuneet sisällöt saivat merkittävän roolin elämänlaadun ylläpitäjinä.

## **7.6 Ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehys**

Kun yhdistämme osallisuuden polun osaksi aiemmin esitettyä ikäystävällisyyden viitekehystä se saa lopullisen muotonsa ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehystenä (kuvio 19). Malli yhdistelee omien tulkintojemme pohjalta holistista yksilön ja ympäristön vuorovaikutteisuutta painottavaa ajattelua (Järventie 2014), Ikäinstituutin (2017) muun muassa fyysisen, sosiaalisen ja toiminnallisen osa-alueen käsittävää ympäristöjaottelua, Maailman terveysjärjestön (2018) ikäystävällisyys ajattelua ja sen ulottuvuuksia, James Gibsonin (1979) tarjouma teoriaa (affordance), Maailman terveysjärjestön (2012) WHOQOL elämänlaadun mittarin nimeämiä elämänlaadun osatekijöitä sekä Veenhovenin (2000) elämänlaadun nelijakoon liittyvää yksilö-ympäristö, mahdollisuudet-sisällöt jaottelua, jonka yksilötekijöiksi olemme nimenneet Mahla-kaarron (2010) ja Jyrkämän (2013) teksteihin pohjaten subjektiivisuuden, toimijuuden käsitteet ja toiminnan sekä ympäristötekijöiksi Ikäinstituutin teksteihin (mm. 2021, NA) ja toimijaverkkoteoriaan (Jolanki ym. 2017) pohjaten lähtökohdat, mahdollisuudet sekä sisällöt.



Kuvio 19 Elämänlaatua edistävän ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehys.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tähtää ammatillisella kentällä toiminnan ohjeistamiseen, opastamiseen, toiminnan järjestämiseen tai järjeistämiseen. Toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, kansio, opas, vihko kuin myös järjestetty näyttely tai tapahtuma. Tämän työn lopputuotoksena syntyy kansio elämänlaatua tukevan ikäystävällisen kulttuuritoiminnan järjestämisen työkaluksi. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on, että siinä yhdistyy sekä käytännön toteutus että sen raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Raportoinnista tulee ilmetä, mitä, miksi ja miten on tehty, millainen prosessi on ollut ja millaiseen lopputulemaan on päädytty. Myös oman prosessin, tuotoksen ja oppimisen arviointi kuuluu raporttiin, sillä näin lukija voi arvioida miten opinnäytetyössä on onnistuttu. Raportille, kuten tutkimusviestinnän teksteille muutoinkin, tunnusomaisia piirteitä ovat muun muassa argumentointi, käsitteiden ja termien määrittely, lähteiden käyttö tietoperustan ja viitekehyksen rakentamiseksi sekä niiden oikeaoppinen merkitseminen sekä tekstin rakenteen johdonmukaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65 & 81.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä usein teoreettiseksi näkökulmaksi riittää jokin alan käsite ja sen määrittely. Me olemme työssämme käyttäneet elämänlaadun käsitettä. Aina ei ole välttämätöntä eikä edes ajallisesti mahdollista toteuttaa toiminnallista opinnäytetyötä koko teorian näkökulmasta, vaan sitä voidaan rajata keskeisten käsitteiden käyttöön. Hyvä tietoperusta, kuten teoria tai määritellyt käsitteet toimivat opinnäytetyössä enemmän apuvälineinä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 43.) Tämän vuoksi olemme jo alussa halunneet tehdä hyvää pohjatyötä teorian suhteen, miettiessämme, mistä näkökulmasta lähdemme työtä työstämään ja mihin voimme pyrkiä vaikuttamaan työmme kautta. Näin elämänlaadun käsite on toiminut hyvänä suunnan näyttäjänä toiminnallisen osuuden toteutuksessa. Lopulta oma työmme painottui myös suurelta osin teorian muodostukseen.

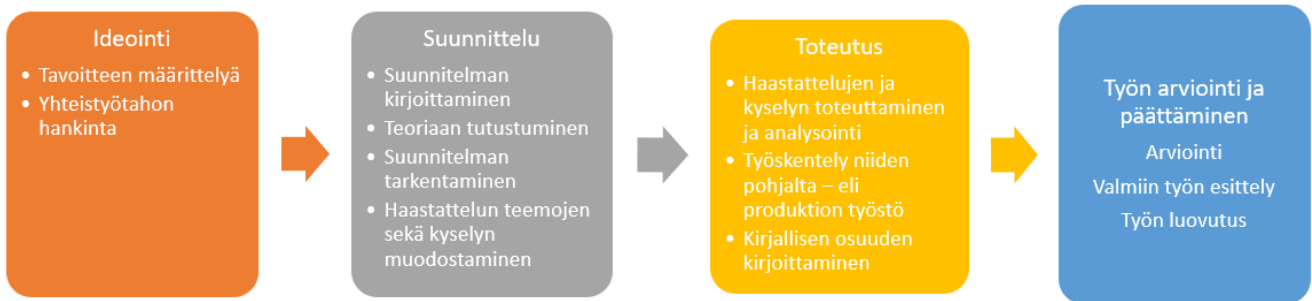
Toikko ja Rantanen (2009, 64) kertovat toiminnallisen työn muodostuvan seuraavista vaiheista: perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja levittäminen. Näistä tehtävistä muodostuva prosessi voidaan hahmottaa eri tavoin. Näitä tapoja ovat lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli sekä spagettimainen prosessi. Salonen (2013, 16) esittelee toiminnallisen opinnäytetyön vaiheiden kuvaamista mukaillen Toikon ja Rantasen (2009) teoksessa esitettyjä prosesseja. Hän esittelee lineaarisen ja spiraalimallin lisäksi konstruktivistisen mallin, joka on yhdistelmä

kahdesta edellä mainitusta. Oma työmme on toteutettu lineaarisella mallilla mukailleen, joten keskityimme tässä sen avaamiseen.

## 8.2 Lineaarinen malli

Toikko ja Rantanen (2009, 64) esittävät kirjassaan lineaarisen mallin vaiheet seuraavasti: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Mukailleen Toikon ja Rantasen (2009, 64) esittämää lineaarista prosessia, oman työmme vaiheita havainnollistaa oheinen kuvio (20). Ensimmäisessä vaiheessa, tavoitteen määrittelyllä pyritään selkeisiin ja rajattuihin tavoitteisiin. Tavoitteen määrittely onkin työn perusta, sillä kaikki tuleva työ tulee pohjautumaan siihen. Työlle määritellään tavoite, joka perustuu joko yksittäiseen ideaan, ulkoiseen paineeseen tai tunnistettuun tarpeeseen, kuten oma työmme. Oman työmme tavoitteena on muodostaa kulttuuri- ja aktiviteetikansio, jonka avulla voidaan toteuttaa elämänlaatua edistävää ikäystävällistä kulttuuritoimintaa. EIKU-kansion tarkoitus on siis toimia eräänlaisena työvälineenä kentällä. Kansion ajatuksena on myös säästää aikaa suunnittelemisesta ja vapauttaa näin aikaa itse toiminnan toteutumiseksi. Tavoitteen määrittelyn jälkeen tulee suunnitteluvaihe. Tästä rakentuu tarkempi suunnitelma työlle, tässä tapauksessa opinnäytetyösuunnitelma. (Toikko & Rantanen, 2009, 64.) Suunnitelman tulee avata työn tarkoitusta ja toteutusta. Siitä tulee ilmetä työn tavoitteet, toteutusympäristö, työn avainhenkilöt – eli ketkä työhön osallistuu ja myös, miten he osallistuvat prosessiin on hyvä avata tässä. Työssä käytettävät TKI-menetelmät tulee avata suunnitelmassa, kuin myös käytettävät aineistot ja materiaalit, dokumentointitavat sekä dokumentointien käsittely siinä määrin, kun sitä voidaan ennalta tietää. (Salonen 2013, 18.) Suunnitelmaan kirjassimme tarkkaan vaaditut asiat, sillä sen laitoimme myös liitteeksi tutkimuslupaa hakiessamme. Kun pääsimme työssä suunnitteluvaiheesta eteenpäin, huomasimme, että oma suunnitelmamme kaipasi hieman muutosta ja joustoa, sillä kaikki ei ollutkaan työmme kannalta tarpeellista, mitä olimme etukäteen suunnitelleet. Salonen (2013, 17) tarkentaakin, että kehittämisen aloitus- ja suunnitteluvaiheessa, toimijat eivät voi tehdä tarkkaa suunnitelmaa kaikilta osin, sillä etukäteen on vaikea tietää, mikä onnistuu ja mikä ei. Tärkeää on se, että työskentely on kuitenkin mahdollisimman huolellisesti suunniteltu. Toikko & Rantanen (2009, 64 & 65) kertovat toteutusvaiheen aikana olevan tavallista, että työ elää ja suunnitelmaa voidaan joutua muuttamaan tai täydentämään. Toteutusvaiheeseen kuuluu tulosten käyttöönotto, jolloin pyritään varmistamaan niiden hyödynnettävyys tai levitettävyys. Omassa työssämme tämä tarkoitti haastatteluissa saamiemme vastausten

hyödyntämistä EIKU-kansion sisällön rakentamisessa. Viimeisenä vaiheena tulee päätös ja arviointi vaihe – pitäen sisällään EIKU-kansion luovutuksen yhteistyötaholle.



Kuvio 20 Opinnäytetyö prosessimme kuvaus

Toteutuksessa työskentely haastattelujen ja kyselyn pohjalta tarkoittaa toiminnallisen työn toteutusta, eli kansion sisällön kokoamista. Kirjallisen osuuden kirjoittamisella tarkoitamme raporttia, joka toimii teorian avaamisen lisäksi myös työn vaiheiden kuvaamisena, sekä oman oppimisen, työn eettisyyden ja luotettavuuden arviointina. Toteutimme raporttia sekä toiminnallista osuutta rinnakkain.

### 8.3 Aineiston kerääminen

Työn tarkoituksena on toteuttaa asukkaiden mielenkiinnonkohteita sekä taitoja vastaava tuotos, joten lopputuloksen kannalta oli tärkeää kuulla asukkaiden elämäntarinaa heidän kertomaan. Tekemämme haastattelut toteutettiin teemahaastattelun menetelmin. Teemojen tuoksi, teimme valmiiksi muutamia kysymyksiä, jotka toimivat tarvittaessa tukena haastattelussa. Haastattelun tavoitteena on olla keskusteleva ja antaa haastateltavalle tilaa kertoa, eikä siksi pitkiä kysymyslistoja tarvitse tehdä. Kysymyksissä tulee myös kiinnittää huomioita, etteivät ne ole johdatteluvia ja sisällä jo valmiiksi jotain olettamusta. (Vilka 2021, 100–103.) Eskola ja Vastamäki (2007, 34) esittelevät teemahaastattelun teemojen muodostuksessa käytettävän kolmea eri tapaa sekä neljäntenä näiden kaikkien tapojen yhdistämistä. Yksi tapa on intuition käyttäminen, jolloin teemat keksitään omien mielenkiinnonkohteiden sekä ajatusten kautta. Toinen tapa on juontaa ne kirjallisuudesta, jolloin voidaan hyödyntää jo aiheesta tehtyä tutkimusta ja yhdistellä teemoittelu. Kolmas tapa on juontaa teemat teoriasta, jolloin teoreettinen käsite muutetaan ikään kuin mitattavaan muotoon – haastatteluteemaksi. Itse muodostimme haastattelun teemat siten, että ne juontuivat opinnäytetyömme teoreettisesta viitekehyksestä, elämänlaadusta.

Hyödynsimme kysymysten muodostamisessa elämänlaadun osa-alueiden lisäksi myös omaa luovuutta sekä intuitiota siinä, että valikoimme keräämästämme materiaalista ne teemat, joihin ajattelimme pystyvän työllämme vaikuttaa. Ensin kirjasimme käyttämämme Maailman terveysjärjestön (WHO) elämänlaatuun vaikuttavat tekijät jaottelun Exceliin, ja täydensimme sinne elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä mahdollisimman monipuolisesti lähteitä hyödyntäen. Tämän jälkeen menimme listausta läpi kohta kohdalta, miettien sitä, mitkä ovat sellaisia asioita, joihin voimme työllämme pyrkiä vaikuttamaan. Tämän jaottelun pohjalta, löysimme merkitykselliset kohdat työmme kannalta. Koska muodostimme kyselyn teorian pohjalta, pystyimme varmistamaan, että kartoittamamme tieto vastaa työmme tavoitetta.

Teemahaastattelussa haastateltavan annetaan itse puhua aiheesta vapaasti ja haastattelija pyrkii vain varmistamaan sen, että käsiteltävät teemat tulevat kartoitetuksi. Avoimessa haastattelussa pyritään minimoimaan tutkijan vaikutus vastauksiin sillä, että valmiiksi mietittyjä vastausvaihtoehtoja ei ole valmiina. (Vilka 2011, 60–61.) Teemahaastattelun kautta pyrimme saamaan selville asukkaan oma kertomana sellaisia elämänsisältöjä ja mielenkiinnon kohteita, joita hyödyntäisimme kansion sisällössä. Ajattelimme etukäteen, että monella saattaa olla vaikeuksia itse sanoittaa ja kertoa harrastuksistaan, joten varauduimme valmiilla listauksella erilaisista aktiviteeteista sekä eri aihepiireistä. Aktiviteetit ja aihepiirit listasimme ikäihmisten kulttuuritoimintaan ja aktiviteetteihin tutustumalla, mahdollisimman monipuolisesti tutustuen eri nettisivuihin, hankkeisiin sekä kirjoihin.

Webropol-kyselyn luomiseen käytimme samoja periaatteita, juonsimme kysymysten teemoja teoriasta sekä listaten ensin itsellemme ne käytännön asiat, joita koimme tarvitsevamme aktiviteettien ohjeistusten luomisessa. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi ryhmäkoko sekä ajalliset resurssit.

## **8.4 Aineistonkeruun toteutuminen**

### **8.4.1 Asukkaiden haastattelu**

Emme ennalta tiedneet, miten montaa asukasta pääsemme haastattelemaan emmekä itse vaikuttaneet siihen, ketä haastatteleamme, vaan meidät ohjattiin aina haastateltavan luo. Pyy-simme kuitenkin saada haastatella mahdollisimman monipuolisesti eri kuntoisia ja määrällisesti enemmän, kuin mitä yksikössä oli aluksi ajateltu. Yksikön hoitaja lähestyi ensin asukasta ja



kysyi, mikäli opiskelijoiden sopisi tulla haastattelemaan. Kaikki, joilta kysyttiin, olivat halukkaita. Tämän jälkeen esittäydyimme ja kerroimme tarkemmin, millä asialla olemme, millaisista aiheista haluamme jutella ja varmistimme vielä siinä vaiheessa, että onhan sopivaa jatkaa. Kerroimme myös, että missä vain vaiheessa haastateltava voi jättää vastaamatta kysymykseen tai keskeyttää haastattelun.

Teemahaastattelulle ominaista on, että kaikkia teemoja mennään haastateltavan kanssa läpi, mutta laajuus voi vaihdella aina haastateltavan mukaan, kuten meidän haastatteluissamme laajuus ja syvyys vaihteli (Eskola & Vastamäki 2007, 29). Haastateltavien eriasteinen toimintakyky vaikutti paljon haastattelujen laajuuteen sekä pituuteen. Pituudeltaan haastattelut olivat suunnilleen 20-60min. Osa haastateltavista jutteli pitkään ja kertoi tarinoita omasta elämästään, kun taas osa vastasi lyhyesti kysytyyn kysymykseen eikä keskustelua juuri syntynyt.

Toimintakyvyn aste vaikutti haastattelun kulkuun myös siten, että saatoimme jättää vapaa muotoiset kysymykset vähemmälle eli teemoja käsiteltiin suppeammin, sillä strukturoidumpiin kysymyksiin, kuten "pidätkö tällaisesta aktiviteetista?" tai "entäpä tällaisesta?", oli selkeästi helppo vastata. Tällöin keskityimme pääosin vain valmiiseen listaukseen aktiviteeteista ja haimme osaamista sekä mielenkiinnonkohteita konkreettisten esimerkkien kautta. Yhden asukkaan kohdalla keskeytimme varsinaisen haastattelun, sillä hän ei toivonut yksikköön minäänlaista toimintaa ja kertoi viihtyvänsä paremmin yksin. Juttelimme kuitenkin hetken muita asioita, lähinnä elämäkulusta sekä arkisista asioista.

Haastatteluja ei nauhoitettu, sillä toiminnallisessa opinnäytetyössä yleensä niin sanottu suuntaa antava tieto riittää (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Sovimme etukäteen molemmille haastattelijoille roolin haastattelutilanteita varten ja tämä toimi oikein hyvin. Sillä välin, kun toinen haastatteli oman osuuden, toinen kirjasi haastateltavan vastauksia ylös. Olimme jakaneet haastattelun teema osuuteen sekä aktiviteettilista -osuuteen. Tarkoitus ei ollut kirjata esimerkiksi henkilötietoja, joista voisi tunnistaa asukkaan, vaan ainoastaan työn kannalta oleellisia sekä mahdollisesti oleellisia asioita. Aktiviteettilistaan merkitsimme aina rastin halutun ja toivotun aktiviteetin perään, emmekä yksilöineet sitä, kuka piti mistäkin. Haastattelupaikkana toimi aina asukkaan oma huone, häiriötekijöiden minimoimisen ja yksityisyyden säilyttämisen vuoksi. Vilkkä (2011, 63) kertoo, että haastattelupaikaksi kannattaa valita paikka, jossa sekä haastateltava että haastattelija pystyvät rentoutumaan.

### 8.4.2 Webropol-kysely

Valitsimme Webropol-kyselyn aineiston keruumenetelmäksi, saadaksemme mahdollisimman monen hoitajan näkökulmaa työhömmme. Kyselyllä halusimme kartoittaa henkilökunnalta toiminnanreunaehdoja, heidän omia vahvuuksiaan ja toiveitaan, saada tarkempaa kuvaa asukkaiden toimintavalmiuksista sekä ajatuksia kulttuuritoiminnan kehittämiseen liittyen.

Webropol- kyselymme muodostui kolmesta eri osiosta, jotka muodostimme aiheeseen tutustumalla ja jäsentämällä, mikä tieto on oleellista toiminnan järjestämisen kannalta. Ensimmäinen osio käsitteli henkilökunnan roolin kartoittamista, johon kuului aika, materiaalit ja toimintamuoto, jota he parhaillaan aktiviteettien järjestämiseen käyttävät tai haluaisivat käyttää sekä heidän omat harrastuksensa, vahvuutensa että mielenkiinnonkohteensa. Tämän jälkeen tuli osio, johon olimme ryhmitelleet toiminnan muodot viiteen eri ryhmään; fyysinen, kognitiivinen, luova, aistielämyksellinen sekä yhteisöllinen viriketoiminta, joiden kautta kartoitimme toiminnanreunaehdoja näille osa-alueille eli ajallisia valmiuksia sekä ryhmäkokoja, asukkaiden toimintakykyä ja mahdollisia sisältöjä, jotka voisivat yksikössä toimia kussakin toiminnanmuodossa. Viimeisessä osiossa halusimme vielä kartoittaa, miten Onnelan kulttuuritoimintaa haluttaisiin kehittää.

Kyselyssä käytimme niin vapaa muotoisia kysymyksiä kuin monivalintakysymyksiä. Emme halunneet rajata liiaksi varsinkaan omien harrastusten, vahvuuksien ja mielenkiinnonkohteiden kertomista, vaan halusimme jokaisen kertovan omin sanoin. Monivalintakysymyksiä pyrimme käyttämään kuitenkin pääosin, sillä kysely muodostui pitkäksi muutoinkin ja halusimme kyselyn olevan selkeä ja helposti vastattavissa. Loppuun laitoimme vielä mahdollisuuden vapaalle tekstille, jossa sai halutessaan esimerkiksi tarkentaa vastauksiaan.

### 8.4.3 Yksikön toiminnasta vastaavan haastattelu

Toteutimme teema haastattelun myös yksikön toiminnasta vastaavan kanssa. Halusimme tällä haastattelulla saada sellaista tietoa, joka on enemmän kiinni yksikön valmiuksista, ja jotka ovat toiminnasta vastaavan tiedossa parhaiten, kuten taloudellisista resursseista. Pohdimme etukäteen työmme toteutusta ja sen kannalta merkittäviä tekijöitä, joita tiedustelimme yksikön vastaavalta. Yksikkö oli molemmille entuudestaan vieras, joten halusimme kuulla yksiköstä yleisestikin. Sen jälkeen kartoitimme niin materiaalisia-, taloudellisia-, kuin henkilöstöresursseja, niiltä osin, kuin sillä voisi olla vaikutusta työmme sisältöön. Kartoitimme myös toimintaan

hyödynnettäviä tiloja ja muita olemassa olevia ja huomioitavia mahdollisuuksia. Haastattelussa saimme myös kuvausta siitä, millaista toiminta voisi olla kestoaltaan sekä ryhmäkooltaan, ja mitä sen suunnittelussa kannatta huomioida.

## 8.5 Aineiston analyysi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aina ole välttämätöntä analysoida laadullisin menetelmin kerättyä aineistoa niin tarkasti, kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen tai litterointi nauhoilta, ei ole niin välttämätöntä ja järjestelmällistä, kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Analysointia on hyvä tehdä, kun kerättyä tietoa halutaan käyttää tutkimustietona joidenkin sisällöllisten valintojen perusteeseen. Tällöin analysointikeinoiksi riittää esimerkiksi teemoittelu. Muutoin toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä tietoa ei ole välttämätöntä analysoida, vaan sitä voidaan käyttää konsultaation tapaan lähteenä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56–64.) Toteutimme keräämämme aineiston (haastattelut, Webropol-kysely) analysoinnin siten, että se vastasi syvyydeltään työssä tarvitsemaamme tietoa.

**Asukkaiden haastattelujen** analysoinnin aloitimme siten, että pelkistimme haastattelua muus- taamalla sieltä työmme kannalta merkitykselliset asiat, eli asiat, jotka vaikuttavat ja ohjaavat kulttuuri- ja aktiviteettikansion sisällön muodostumista. Tämän jälkeen siirsimme nämä tärkeät asiat uudelle Word-pohjalle, omien otsikoiden alle. Tämän jälkeen vielä yksinkertaistimme tekstiä niin, ettei siinä ollut ympärillä enää mitään ylimääräistä. Asukkaiden haastattelussa käytimme apuna myös valmista listausta, joka auttoi hahmottamaan sitä, mitä erilaisia akti- viteetteja opinnäytetyömme voisi tarjota. Nämä siirsimme paperilta Exceliin, kirjaten aina akti- viteetin perään lukumäärän, miten moni oli mistäkin aktiviteetista kiinnostunut. Sen jälkeen mus- tasimme sieltä ne aktiviteetit, joita karkeasti puolet toivoi tai oli kiinnostuneita kokeilemaan. Yhdistimme nämä eniten halutut myös samaan koontiin kuin haastattelun pelkistetyn tekstin. Näin saimme selkeän listauksen, mitä asukkaat toivovat ja mitkä asiat ovat heille merkityksel- lisiä. Huomioimme lopulta työssä myös ne aktiviteetit, joita toivottiin vähemmän. Oheinen kuvio (21) havainnollistaa analyysin vaiheita.



Kuvio 21 Aukkaiden haastattelujen analysointi.

**Henkilökunnalle suunnattua** Webropol-kyselyä analysoimme siten, että keräsimme sieltä yhdelle Word -tiedostolle vastaukset, josta meidän oli helppo katsoa ja tarkistaa vastaukset aina kategorioittain. Tässä vaiheessa oli myös hyvä mahdollisuus tehdä vastausten pelkistämistä sekä yksinkertaistaa tekstiä. Saimme tehtyä selkeän koonnin itsellemme ja vastaukset tuli tutuimmiksi, kun niitä kirjoitti itse ylös. Tästä oli suuri hyöty toiminnallisen työn edetessä.

**Yksikön vastuuhenkilön** kanssa toteuttamamme haastattelun nauhoitimme analysointia varten. Alkuperäinen suunnitelma oli litteroida ensin koko haastattelu ja tehdä sitten aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, mutta koimme, ettei se ole työmme kannalta tarpeellista. Analysoimme tekstiä suoraan nauhoitukselta, kirjaten ylös työmme kannalta merkitykselliset asiat. Menimme nauhoitteen kaiken kaikkiaan kahdesti läpi, varmistaaksemme, että mitään oleellista ei jäänyt kirjaamatta. Tekstiä noin 50 minuutin haastattelusta tuli suunnilleen viiden sivun verran.

## 8.6 Eettisyys

Olemme noudattaneet opinnäytetyössämme niin sosiaalialan ammattihenkilön eettisiä ohjeita, kuin myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Sosiaalialan ammattihenkilön eettisiin ohjeisiin kuuluu muun muassa itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, osallisuus, yhdenvertaisuus sekä yksilön voimavarojen huomioiminen (Talentia 2017). Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, kuten rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta työssä,

tulosten tallentamisessa sekä niiden esittämisessä ja arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020.)

Ennen tutkimuksen aloittamista, olimme tehneet opinnäytetyön suunnitelman, jonka lähetimme liitteenä tutkimuslupa-anomuksen kanssa. Kun tutkimuslupa-anomus hyväksyttiin, aloitimme aineiston keruun. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan ennen tutkimuksen aloitusta tulee hankkia tarvittavat tutkimusluvut sekä tehdä tietyillä aloilla vaadittava eettinen ennakoarviointi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020). Ennakoarviointia ei ollut tarpeen toteuttaa.

Niin henkilökunnalle suunnatussa kyselyssä kuin asukkaiden haastattelussa, toimme ilmi niiden vapaaehtoisuuden. Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus osallistua vapaaehtoisesti mutta myös olla osallistumatta ja hän voi halutessaan keskeyttää haastattelun, milloin vain halutessaan, ilman että siitä koituu hänelle kielteisiä seurauksia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Kyselyyn vastaaminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen eikä siihen vastaaminen vaatinut henkilötietojen täyttöä. Haastatteluiden kohderyhmä oli ikäihmiset, joilla valtaosalla oli toimintakykyyn vaikuttava muistisairaus. Pyrimme pitämään erityistä huolta siitä, että haastateltavat tiesivät haastattelun syyn ja että haastattelun voisi keskeyttää milloin vain. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019, 9) nostaa ohjeistuksessaan esille sen, että haastateltavalla on oikeus saada ymmärrettävä ja totuudenmukainen kuva tutkimuksen tavoitteista, sekä mahdollisista haitoista ja riskeistä, joita osallistumisesta voi koitua. Pyrimme seuraamaan haastateltavien jaksamista kysymällä ja varmistamalla, että jaksako haastateltava vielä jatkaa haastattelua ja tarvittaessa kävimme joitain teemoja suppeammin läpi.

Emme työssämme käsitelleet henkilötietoja sillä emme yksilöineet vastauksia asukkaiden haastatteluissa tai työntekijöille suunnatussa Webropol -kyselyssä. Yksikön vastaavan haastatteluun pyysimme luvan nauhoitusta varten. Haastattelu materiaalit hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

## 8.7 Luotettavuus

Kananen (2014, 125) kertoo, että luotettavan tiedon saannin varmistaminen alkaa jo työn alkuvaiheessa. Se alkaa siitä, että tutkimusasetelma asetetaan oikein, eli tutkitaan juuri niitä asioita, jotka ovat tutkimusongelman kannalta merkityksellisiä. Tärkeässä osassa on myös se, että tutkimusmenetelmiä käytetään työn kannalta oikein. Työmme oli toiminnallinen opinnäytetyö, jossa käytimme kvalitatiivisia tiedonkeruumenetelmiä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa

luotettavuutta lisää se, että tutkimus on toteutettu siellä, missä ilmiö esiintyy (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2016). Omassa työssämme toteutimme osan aineiston keruusta siellä, mihin työn toiminnallinen osuus tuotetaan.

Olemme työssämme pyrkineet käyttämään mahdollisimman ajantasaista tietoa, sekä mahdollisimman monipuolisesti eri lähteitä. Elämänlaatua on tutkittu paljon ja siitä on kirjoitettu monesta eri näkökulmasta, joten materiaalia löytyi kattavasti. Opinnäytetyössä omalla toiminnallaan luotettavuuteen voi vaikuttaa siten, millaista aineistoa valitsee ja miten laadukkaita lähteitä käyttää. Aineiston huolellinen suunnittelu ja toteutus sekä lähdekritiikin taso korostuvat. (Vilka 2021, 132.) Lähteitä olemme etsineet mahdollisimman monipuolisesti, niin kotimaisia julkaisuja kuin myös kansainvälisiä, netistä sekä kirjallisuudesta. Tiedostamme, että osa lähteistämme on vanhoja, mutta olemme arvioineet ne aiheeseen tutustumalla kuitenkin ajankohtaisiksi ja päteviksi edelleen. Myös uudessa kirjallisuudessa sekä erinäisissä julkaisuissa viitataan usein myös meidän käyttämiimme vanhempiin lähteisiin, jonka koemme myös, vahvistan niiden pätevyyttä. Joissain kohdin olemme käyttäneet kaksoislähteenä niin vieraskielistä alkuperäislähdettä sekä suomalaista lähdettä. Tämä sen vuoksi, että suomennoksissa on usein paljon tulkinnallisia, tekijäkeskeisiä eroja.

Lähteiden kohdalla huomasimme, että tuoreissa lähteissä on usein viitattuna vanhempiin julkaisuihin. Olemme aina pyrkineet löytämään alkuperäisen lähteen ja tämä on yksi syy, minkä vuoksi osa lähteistämme sijoittuu esimerkiksi 1990-luvulle ja osa jopa kauemmas. Olemme kuitenkin kokeneet nämä edelleen luotettaviksi lähteiksi, sillä niihin on viitattu tuoreissa julkaisuissa ja näin koemme niiden olevan päteviä lähteitä myös tässä työssä. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa, olemme pyrkineet avaamaan työmme vaiheita mahdollisimman avoimesti, jolloin työmme olisi myös läpinäkyvää ja lukija voisi tästä päätellä työmme luotettavuutta.

Aineiston läpikäynti vaiheessa molemmat opinnäytteen tekijät menivät haastattelu materiaalit läpi ja katsoi omilla tahoillaan, että ne vastasivat haastattelutilannetta. Näin pyrimme varmistamaan tietojen oikeellisuuden ja ettei kirjaaja ole päässyt liialti vaikuttamaan kerättyyn materiaaliin. Yksikön vastaavan haastattelun kohdalla menimme tallennetun nauhoitteen kahdesti läpi kuunnelleen ja tauottaen. Ensimmäisellä kertaa kirjatun, toisella vielä varmistaen ja tarvittaessa täydentäen tekstiä. Täydennystä ei kuitenkaan tarvinnut enää toisella kertaa tehdä, sillä molemmat kokivat, että kaikki merkityksellinen tieto saatiin kirjattua ensimmäisellä kertaa.

## 9 TULOKSET

### 9.1 Ikääntyneiden mielenkiinnonkohteiden monipuolisuus

Asukkaiden vastaukset toiminnan osalta olivat monipuolisia, mutta kun katsoo kokonaiskuvaa, tärkeimpinä asioina nousivat luonnosta nauttiminen ja siellä liikkuminen, perheen kanssa vietetty aika sekä oma ammatti, mikä se sitten olikaan, se oli monelle tärkeä. Näiden lisäksi mieluisia harrastuksia oli muun muassa kunnallispolitiikan aktiivinen seuraaminen sekä kokouksiin osallistuminen, ompeleminen sekä muut käsityöt. Toisinaan haastateltavan oli vaikea nimetä positiivisia ja mielihyvää tuottavia harrastuksia tai sitä, miten on vapaa-aikaa viettänyt. Joissain vastauksissa nousi esiin, ettei harrastuksia ole ollut tai ei ole ollut aikaa/mahdollisuuksia mieluiselle vapaa-ajanvietolle, esimerkiksi terveydellisistä syistä. Näissä tilanteissa käytimme apuna valmista listaamme, jonka olimme koonneet erilaisista aktiviteeteista sekä aihepiireistä. Usein sieltä löytyi asioita, jotka herättivät mielenkiintoa tai ajatusta, että tuota olisi mukava kokeilla. Osa asukkaista oli innostuneita kokeilemaan monipuolisesti uudenlaista toimintaan. Eräs haastateltavista kertoi, ettei hän toivo minkäänlaista toimintaa eikä ole kiinnostunut osallistumaan järjestettyyn toimintaan. Joissain haastatteluissa haastateltavat puolestaan kertoivat, etteivät halua toivoa mitään toimintaa, sillä eivät halua kuormittaa henkilökuntaa, joka on jo valmiiksi kiireinen. Kuitenkin haastattelun yhteydessä nousi esiin, että esimerkiksi luovat toiminnot olivat olleet mieluisia ja niiden harjoittamisesta voisi nauttia edelleen.

Hyvän mielen ja onnellisuuden lähde oli lähes poikkeuksetta aina perhe ja erityisesti lapset, joillakin sukulaisen lapset, mikäli omia ei ollut. Monella töiden jälkeinen vapaa-aika olikin koostunut lasten kanssa touhuamisesta sekä retkeilystä. Oli ymmärrettävissä, että juuri näitten perhemuistojen takia, näihin muistoihin liittyvä koti oli oman lapsuudenkodin lisäksi yksi merkittävimmistä paikoista. Tarpeellisuuden tunne, oli monelle tärkeä. Tämän tunteen moni koki työelämässä sekä kotona perheen kanssa, erityisesti lasten ollessa pieniä. Tämän tarpeellisuuden tunteen olemme pyrkineet huomioimaan kansion aktiviteeteissa esimerkiksi tuokioilla, joissa asukas pääsisi toteuttamaan jotain itselleen mieluista toimintaa, joka voi olla niin päivittäinen arjen toiminto kuten kahvin keittäminen tai pullan leipominen. Kunhan hän voi kokea itsensä tarpeelliseksi, vaikkakin toiminta olisi ohjattua tai avustettua.

Kansiossa olemme huomioineet vahvasti myös perhesuhteet ja näiden tärkeyden, esimerkiksi aktiviteeteilla, jotka osallistavat myös lähipiiriä. Kansioista löytyy myös aktiviteetteja, joissa

keskustelun aiheena on perhe ja läheiset sekä kirjeen kirjoittaminen haluamalleen henkilölle. Tarkoituksena kannustaa merkityksellisten ihmissuhteiden ylläpitoon. Olemme huomioineet kansiossa myös ajankohtaisasioiden sekä vaikuttamisen mahdollisuudet, jotka nousivat aineistossamme esille muun muassa kunnallispolitiikan muodossa.

## **9.2 Henkilökunnan vahvuudet**

Henkilökunnan vastauksista kävi ilmi, että osalla olisi kiinnostusta saada kulttuuritoimintaa vahvemmin osaksi yksikön arkea, ainakin viikoittaiseksi toiminnaksi, niin yksilö- kuin ryhmämuotoistakin toimintaa. Henkilökunnalta löytyi myös omia harrastuksia, joita he voisivat hyödyntää toiminnassa, kuten musikaalista osaamista (esimerkiksi laulamista, soittamista), sekä käden- taitoja ja luovien menetelmien, kuten maalauksen harrastamista. Kansion sisällössä olemme huomioineet muun muassa musiikilliset sekä käden- taidon vahvuudet. Esimerkiksi musiikin hyödyntäminen eri tuokioissa.

Vastauksissa nousi esille asioita, joita olisi hyvä huomioida aktiviteeteissa sekä vinkkejä, millainen toiminta voisi olla toimivaa. Henkilökunnalta löytyi jo valmiiksi paljon ajatuksia, mitä toiminta voisi olla, kuten erilaiset aivojummat sekä pelit ja jummat. Merkittävimpinä asioina joita toiminnassa tulisi huomioida oli muistisairauden aiheuttamat haasteet sekä aistitoimintojen heikentyminen. Tämän olemme pyrkineet huomioimaan antamalla aktiviteetteihin vinkkejä, miten niitä voidaan soveltaa helpommaksi tai haastavammaksi toiminnaksi. Osassa vastauksista myös toivottiin, että saisi uudenlaisia ideoita toiminnan järjestämiseen. Tämän huomioimme laajan aktiviteetti sisällön lisäksi myös antamalla vinkkejä nettisivuista sekä hankkeista, mistä lisää inspiraatiota toiminnan toteuttamiseen voisi hakea.

## **9.3 Yksikön tarjoamat mahdollisuudet**

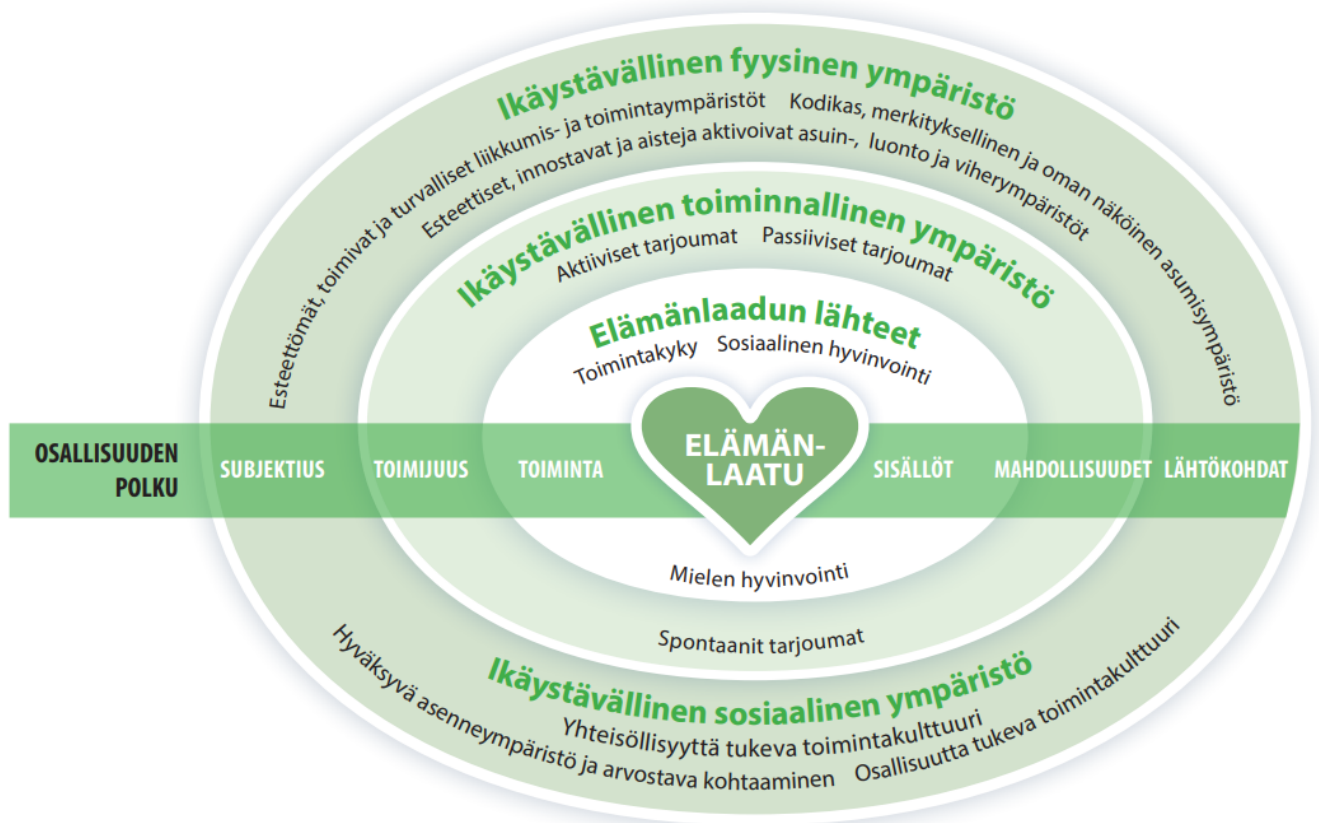
Yksikön vastaavan kanssa tehdyssä haastattelussa pääsimme kuulemaan, millaisia mahdollisuuksia yksiköllä on tarjota kulttuuritoiminnalle. Yksikössä on jonkin verran jo joitain kulttuuritoiminnan kannalta tarpeellisia materiaaleja, mutta tarvittaessa on mahdollisuus hankkia myös tarpeen mukaan, ainakin jonkin verran materiaaleja. Talon ulkopuolisiin retkiin mahdollisuudet ovat hieman rajallisemmat, sillä se sitoo enemmän henkilökuntaa. Näitäkin voisi olla mahdollisuus järjestää, kun vain retket suunnitellaan hyvin etukäteen ja näin niihin voi mahdollisuuksien



mukaan järjestää riittävästi henkilökuntaa. Muutoin aktiviteetteja ohjaa pääosin yksi hoitaja kerhollaan.

## 10 EIKU-KANSION SISÄLTÖ

Kansion tavoitteena on toimia työkaluna asumispalveluyksikössä elämänlaatua edistävän ikäystävällisen kulttuuritoiminnan järjestämisessä. EIKU-kansion sisällöt perustuvat työssä käsitellyn teorian ja empiirisen tutkimuksen pohjalta muodostamaamme elämänlaatua tukevaan ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehykseen (Kuvio 22). EIKU-kansion sisältö on kategorisoitu viitekehyksen mukaisesti neljään eri osa-alueeseen, ikäystävällisen kulttuuritoiminnan malliin, ikäystävälliseen fyysiseen- ja sosiaaliseen ympäristöön, ikäystävälliseen toiminnalliseen ympäristöön, sekä elämänlaatua edistäviin aktiviteetteihin.



Kuvio 22 Ikäystävällisen kulttuuritoiminnan viitekehys.

Ensimmäisessä ikäystävällistä kulttuuritoiminnan mallia käsittelevässä kappaleessa kuvaamme työmme pohjalta syntyneen viitekehyksen kokonaisuutta, sen osa-alueita ja filosofiaa lyhyesti. Avaamme muun muassa sitä kuinka osallisuuden polku ja sen osatekijät jäsentyvät eri ympäristöolottuvuuksiin. Toisessa ikäystävällistä sosiaalista- ja fyysistä ympäristöä käsittelevässä kappaleessa avaamme pääpiirteittäin sitä, kuinka näiden ympäristöolottuvuuksien ominaisuudet vaikuttavat toiminnan lähtökohtiin, mitä ne pitävät sisällään ja kuinka niitä voidaan edistää osana kulttuuritoimintaa. Kolmannessa ikäystävällistä

toiminnallista ympäristöä tarkastelevassa kappaleessa avaamme lyhyesti sitä mistä toiminnallinen ympäristö koostuu, millaisena alustana, ja toiminnan tasoina se näyttäytyy kulttuuritoiminnan näkökulmasta. Tarkastelun keskiössä on toiminnallisessa ympäristössä konkretisoituvat eritasoiset tarjoumat, jotka tuovat yhteen niin yksilön toimijuuden kuin ympäristön mahdollisuudet.

Viimeisessä elämänlaatua edistäviä aktiviteetteja esittelevässä kappaleessa avaamme lyhyesti elämänlaadun käsitettä, sekä sen käsittämiä toimintakyvyn, sosiaalisen hyvinvoinnin sekä mielen hyvinvoinnin osa-alueita. Näiden jälkeen esittelemme omia ehdotuksia erilaisista aktiviteeteista, joilla näitä elämänlaadun osa-alueita voidaan tukea. Aktiviteetteja on ideoitu, lainattu ja muodostettu keräämämme aineiston, sekä läpikäydyn kirjallisuuden ja erinäisten tietolähteiden pohjalta. Keräämämme aineiston osalta otimme huomioon erityisesti asukashaastatteluissa nousseet mielenkiinnonkohteet ja verkkokyselyssä esiin nousseet toiveet. Aktiviteettien niin konkreettisena kuin ideoinnin lähteenä käytetty esimerkiksi Vahvikkeen ja ikäinstituutin verkkosivuja, erinäisiä blogeja ja oppaita. Varsinaisia aktiviteetteja kertyi kaiken kaikkiaan noin 70.

### **10.1.1 Ikäystävällinen fyysinen ympäristö**

Ikäystävällinen fyysinen ympäristö on monipuolinen, esteettinen, kiinnostusta herättävä, viihtyisä ja elämyksellinen. Lisäksi se on muun muassa esteetön, helposti hahmotettava, ymmärrettävä, sekä toimiva, mahdollistaen kaikkien osallistumisen toimintaan. Yhtäältä se ylläpitää jatkuvuuden tunnetta paikkaan liittyvien henkilökohtaisten ja yhteisöllisten merkityksien kautta. Nähdäksemme tämä tarkoittaa niin paikkaan kuin itseän liittyvän suhteen jatkuvuutta. (Rappe ym. 2018, 45–49 & 66; Björkqvist & Rappe 2021, 29.) Lopulta ikäystävällinen fyysinen ympäristö tukee ikäihmisen identiteettiä, toimintakykyä, itsenäistä toimintaa, sekä kannustaa toimintaan, yhdessäoloon ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Tässä työssä fyysinen ympäristö käsittää esteettiset, innostavat ja aisteja aktivoivat asuin-, luonto- ja viherympäristöt, kodikkaan, merkityksellisen ja oman näköisen asumisympäristön sekä esteettömät, toimivat ja turvalliset liikkumis- ja toimintaympäristöt. Ikäystävällisen fyysisen ympäristön tavoitteena voidaankin pitää identiteetin, toimintakyvyn sekä itsenäisen toiminnan tukemista sekä kannustusta toimintaan, yhdessä oloon ja vuorovaikutussuhteiden ylläpitoon.

**Esteettiset, innostavat ja aisteja aktivoivat asuin-, luonto- ja viherympäristöt.** Estetiikalla ja aistikkeudella on keskeinen rooli mielekkään ja virikkeellisen arjen ylläpitäjänä. Koska aistit yhdistävät ihmisen ympäristöön, on niiden merkitys tiedon, kokemusten, tunteiden, havaintojen ja merkityksien välittäjänä ilmeinen. Useita aisteja aktivoiva ympäristö edesauttaa ja ylläpitää aistitoimintoja ja vireystilaa, ympäristön värit kiinnittävät huomion, tuoksut tuovat mieleen muistoja ja ympäristössä olevien objektien koskettaminen rauhoittaa. (Björkqvist & Rappe 2021, 10 & 12.) Näin ollen fyysistä ympäristöä voidaan pitää yhtäältä aistiympäristönä, joka voi tarjota merkityksellisiä kokemuksia, ylläpitää merkityksellisyyden tunnetta ja kannustaa itseilmaisuuksiin sekä kokemusten jakamiseen (Burakoff 2021).

Asuinympäristön aistiympäristöllä voidaan vaikuttaa niin viihtyvyyteen kuin kipujen helpottamiseen ja sen avulla voidaan lisätä kodikkuuden tuntua eri aistien kautta (Liikanen 2004, 66). Asuinympäristö voi toimia myös toimintaan innostajana sekä kannustavana ympäristönä päivittäiseen harrastamiseen (Rappe ym. 2018, 35 & 37–40; Björkqvist & Rappe 2021). Asuinympäristön lisäksi lähiluonto ja saavutettavat viher- ja virkistysalueet lisäävät ikäihmisten halukkuutta liikkua ja ulkoilla. Lisäksi ne vähentävät stressiä, tuottavat moniaistisia elämyksiä ja edistävät ihmisten välistä vuorovaikutusta (Kivelä & Vaapio 2011, 104; Rappe ym. 2018, 5–6). Luontoympäristöllä on myös sosiaalista hyvinvointia tukeva merkitys. On todettu, että alueilla, joissa on puita ja kasveja, on paitsi positiivinen vaikutus sosiaaliselle hyvinvoinnille mutta myös aggressiivisuutta vähentävä vaikutus. (Elo 2006, 60 & 124.) Näin ollen luonto- ja viherympäristöjä, sekä niiden tarjoamia passiivisia virikkeitä tulisi hyödyntää kulttuuritoiminnassa aina mahdollisuuksien mukaan.

**Esteettiset, innostavat ja aisteja aktivoivat asuin-, luonto- ja viherympäristöt kulttuuritoiminnan näkökulmasta:** Ympäristön riittävät aistiärsykkeet ja sen esteetön tulkinta lisäävät arjen virikkeellisyyttä ja mielekkyyttä (Rappe ym. 2018, 35). Näin ollen ympäristössä ja kulttuuritoiminnan toteutuksessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota eri aistien rooliin ja siihen, kuinka ympäristöllä voidaan edesauttaa myönteisten aistikokemusten ja -elämyksien välittymistä sekä positiivista virettä (Rappe ym. 2018, 35 & 37–40; Rasa 2021). Esimerkiksi viherympäristö tarjoaa runsaasti välitöntä aistitietoa, joka tukee toimintaan orientoitumista (Rappe 2018) ja yksilölliset ympäristömerkitykset puolestaan toimivat motivoivina tekijöinä aktiiviseen toimintaan sekä toimintakyvyn tavoitteelliseen käyttöön (Pikkarainen 2007, 56). Ympäristön aistikkeutta voidaan edistää muun muassa musiikin ja näyttille asetettavan taiteen avulla. Musiikkia

voidaan lisäksi hyödyntää keinona muun muassa kivun hallinnassa, toipumisessa sekä rauhoittavana tekijänä. (Liikanen 2004, 66.)

Björkqvistin & Rapen (2021, 19 & 29) mukaan ikäihmisillä, etenkin muistisairailla voi olla vaikeuksia orientoitua ympäristöön ja toimintaan. Tämän vuoksi ympäristöön on hyvä sisällyttää runsaasti orientoitumista helpottavia ja toimintaan aktivoivia aistivirikkeitä. Erilaisilla aistielämyksillä, kuten esille asetetulla taiteella sekä musiikilla, on todettu etenkin hoitoympäristöissä olevan ilmapiiriä kohottava ja ”pehmentävä” vaikutus (Liikanen 2004, 66). Asuinympäristön aistikkautta ja virikkeellisyyttä voidaan edistää muun muassa värien, materiaalien, valaistuksen, äänien sekä esineiden avulla. Esineet, jotka ”kutsuvat” koskettamaan ja käyttämään, voivat pitää yllä mielekästä toimintaa sekä kohentaa mielialaa (Routasalo 2004, 87; Sievänen ym. 2007, 21; Rappe, ym. 2018, 73). Esimerkiksi näkyville asetettu kastelukannu voi innostaa kukkien kasteluun tai kampauspöydän tarvikkeet, voivat kannustaa hiusten laittoon. Tekemisen mahdollisuuksilla ja ympäristön tarjoamalla miellyttävillä aistikokemuksilla voidaan herättää kiinnostus ympäristöön. (Rappe ym. 2018, 35 & 37–40; Björkqvist & Rappe 2021; Rasa 2021.)

Asuinympäristön lisäksi luonto- ja viherympäristöt tarjoavat huomattavia mahdollisuuksia niin arjen virikkeellisyyteen kuin kulttuuritoiminnan järjestämiseen. Luonto- ja viherympäristöä voi tuoda osaksi kulttuuritoimintaa paitsi retkillä, myös mahdollistamalla sen aistimisen sisällä. Näin myös esteettömyys tulee huomioiduksi. Ulkona puolestaan voi panostaa istutuksiin, joiden hoito voidaan toteuttaa yhdessä asukkaiden kanssa. Ehkä asukkaat voisivat olla mukana myös vaikuttamassa siihen, millaisia istutuksia pihalle laitetaan ja miten ne asetellaan. Aistielämyksellisyys, kuten värikkäät kasvit ja miellyttävät tuoksut sekä luontonäköalat tuovat elämään iloa ja mielihyvää. Puutarha tai viheralue voivat edistää muun muassa oma-aloitteisuutta sekä parantaa elämänhallintaa, etenkin muistisairailla. (Kivelä & Vaapio 2011, 104.) Kaiken kaikkiaan, ympäristöä kannattaa tutkia hieman uusin silmin, miettien, olisiko lähellä jotain aluetta, jota ei ole huomattu hyödyntää? Tai voisiko jotain jo entuudestaan tuttua aluetta hyödyntää enemmän tai kenties monipuolisemmin?

**Kodikas, merkityksellinen ja oman näköinen asumisympäristö** tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia mielekkään ja virikkeellisen arjen ylläpitämiseksi. Oman asunnon kodinomaisuus, hallittavuus sekä kiintymys omaan asuntoon voivat olla merkittäviä voimavaroja vanhuudessa. (Mikkola 2005, 117.) Kiintymys asuntoon ja sen tuttuus konkretisoituu muisteluna ja muistoitetaan sekä merkityksiltään rikas ja tuttu koti tukee ikäihmisen arjessa selviytymistä, vaikka toimintakyky olisikin heikentynyt (Mikkola 2005, 117).

Koti syntyy oman aktiivisuuden ja toiminnan kautta, koetuista tunteista, merkityksellisistä kokemuksista, tapahtumista, tavatuista ihmisistä sekä turvallisuudentunteesta. Näiden kautta merkityksettömästä fyysisestä tilasta tulee yksilöllinen ja persoonallinen omaa elämäntapaa tukeva koti. (Lehto, Ylläsjarvi & Partanen 2010, 8.) Kodin onkin esitetty nivovan yhteen ihmisen eri elämänvaiheet ja tapahtumat, sekä ylläpitävän identiteettiä, tehden elämästä näin yhtenäisemmän kokonaisuuden. Näin ollen koti voi sisältää ihmiselle niin positiivisia kuin negatiivisia-kin merkityksiä. (Chaudhury & Rowles 2005.) Näiden lisäksi muun muassa kodin tai asunnon hyvä kunto ja varustetaso ovat iäkkäiden onnistuneen asumisen edellytyksiä (Kivelä & Vaapio 2011, 237) ja samalla ikäystävällisen ympäristön piirteitä.

**Kodikas, merkityksellinen ja oman näköinen asumisympäristö kulttuuritoiminnan näkökulmasta:** Asuntoon voidaan järjestää kuvia sekä esineitä, jotka herättävät asukkaalle tärkeitä muistoja. Huoneen seinälle voidaan tehdä "muistoseinä", johon asukas kerää joko kirjoittaen tai kuvien muodossa hänelle rakkaita muistoja elämän varrelta. Asukkaiden halutessa, tätä muistoseinää voi rakentaa myös yhteisiin tiloihin, jolloin jokainen voisi tuoda oman rakkaan muistonsa esille. Tämä voi toimia hyvänä keskustelun mahdollistajana sekä luoda kodin tuntua myös yhteisissä tiloissa.

Myös sisustuselementtien hyödyntäminen on hyvä tapa tuoda merkityksellisyyttä, kodinomaisuutta sekä oman näköisyyttä ympäristöön. Voi esimerkiksi hyödyntää sisustuselementtejä, jotka kuvastavat asukasta itseään ja kenties luovat tuttuudellaan turvallisuuden tunnetta. Sisustuksessa voi olla myös hyvä huomioida eri vuodenaajat. Toisille se voi olla tärkeä asia sisustuksessa ja esimerkiksi kesän tullessa halutaan kevyemmät verhot ja syksyn tullessa kaivataan enemmän tunnelmaa valoilla ja tummemmilla verhoilla, kodikkuus voi syntyä näistä asioista.

Sisustuselementtien lisäksi identiteettiä voidaan tuoda myös vahvemmin ja selvemmin esille asumisympäristössä, esimerkiksi laittamalla näkyviin muissa aktiviteeteissa toteutettuja voimavarakarttoja tai pohdintaa siitä, missä tuntee olevansa hyvä, unelmakarttoja tai muita itseään vahvasti kuvaavia ja identiteettiä selittäviä kirjoitelmia/kuvia.

**Esteettömät, toimivat ja turvalliset asuin-, liikkumis- ja toimintaympäristöt.** Asuin-, liikkumis- ja toimintaympäristöjen tulisi olla tilaratkaisuiltaan selkeitä ja johdonmukaisia, helposti hahmotettavia ja esteettä sekä toimivia niin liikkumisen, käytettävyyden, kuin erinäisten palveluiden saavutettavuuden kannalta (Vilkkö 2016, 8; Ympäristöministeriön julkaisuja 2021, 8–10; Björkqvist & Rappe 2021, 7). Toimintakyvyn heiketessä erityisesti asuinympäristön

tuttuus, selkeys ja hahmotettavuus, esteettömyys sekä toimintaa tukeva aistitieto, kuten usean aistin kautta saatava yhdenmukainen tieto tukevat ja helpottavat ympäristöstä saatavien havaintojen ymmärrettävyyttä sekä arjessa toimimista ja liikkumista (Björkqvist & Rappe 2021, 12). Tärkeää on huomioida myös aistien aiheuttamat haasteet, kuten aistiyliherkkyudet tai aistien heikentyminen. Esimerkiksi hyvä akustiikka on tärkeää henkilöille, joilla on haasteita kuulon kanssa ja tilojen valoisuus on tärkeä huomioida näköaistin herkkyyden kannalta. (Rappe, ym. 2018, 37; Rasa 2021.)

Asuin-, liikkumis- ja toimintaympäristöillä voidaan vähentää yksinäisyyttä, mahdollistamalla yhteisöllisyyden toteutuminen (esim. Okulov 2008, 100; Höllander 2019, 21–22; Björkqvist & Rappe 2021, 21). Kuitenkin yhtäältä tärkeää on, että ympäristö mahdollistaa ikäihmisille sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäksi myös paikan, jossa saa yksityisyyttä ja omaa rauhaa, kuten asumispalveluyksikössä omat huoneet. Aito valinnan mahdollisuus lisää hyvinvointia, sillä kaikkien ihanteena tai tavoitteena ei ole toisten ihmisten seura ja yhteisöllisyys, vaan tärkeää on saada itse säädellä vuorovaikutusta. (Räsänen 2018, 56–57; Björkqvist & Rappe 2021, 21.)

**Esteettömät, toimivat ja turvalliset asuin-, liikkumis- ja toimintaympäristöt kulttuuritoiminnan näkökulmasta:** läkkäille ja muistisairaille ihmisille soveltuvassa ympäristössä on runsaasti selkeitä liikkumista ja toimintaa sekä ajan ja paikan hahmottamista tukevia piirteitä (Rappe ym. 2018, 16–20). Esimerkiksi erottuvilla väreillä, opasteilla ja kontrastieroilla voidaan edesauttaa tilan hahmottamista ja havainnointia sekä tukea näin itsenäistä liikkumista ja itsenäisen toiminnan toteutumista (Björkqvist & Rappe 2021, 13 & 24). Opasteet voivat ohjata esimerkiksi yhteiseen kokoontumistilaan tai suoraan jonkin toiminnan pariin. Esimerkiksi mahdolliseen lukunurkkaukseen kannattaa laittaa selkeät opasteet. Seinällä voi myös olla näkyvillä suuri kalenteri, josta käy ilmi vuodenaika, kuukausi sekä päivä ja päivän tapahtumat, tämä voi edesauttaa päivän kulun hahmottamista.

Opasteiden lisäksi ympäristön toimivuutta voidaan edistää muun muassa toimintaympäristön valoisuudella ja kalusteiden ergonomiaan panostamalla. Nämä voivat osaltaan lisätä muun muassa tilasta välittyvää tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta. (Mikkola 2005, 117.) Lisäksi hyvällä ääniympäristöllä voidaan tukea niin kuulemista kuin puheen ymmärtämistä (Björkqvist & Rappe 2021, 16). Esimerkiksi aktiviteetit kannattaa järjestää mahdollisimman rauhallisessa tilassa, ettei huomio harhaile ympäristössä vaan mahdollistaa toimintaan keskittymisen. Esteettömyys on hyvä huomioida jokaisen aktiviteetin kohdalla siten, ettei kenenkään tarvitse jäädä toiminnan ulkopuolelle tilaratkaisujen vuoksi. Toiminnan voisi viedä tarpeen mukaan asukkaan

huoneeseen ja asukkaan luvalla sinne voisi kokoontua sopivan kokoinen ryhmä. Fyysisen ympäristön ollessa hyvin suunniteltu, se voi tukea itsenäistä liikkumista, tarjota mahdollisuuksia aktiiviseen toimintaan sekä merkitykselliseen tekemiseen. Ymmärrettävällä ja selkeällä ympäristöllä voidaan luoda turvallisuuden tunnetta ja uskallusta toimintaan sekä liikkumiseen. Joskus onkin hyvä pysähtyä tilaan ja tarkastella, miten kalusteet ja esineet on sijoiteltuna ja pohtia, millaiseen toimintaan kyseinen tila kannustaa. (Björkqvist & Rappe 2021, 8 & 29.)

Björkqvistin ja Rapen (2021, 21) mukaan asuinympäristön fyysisellä tilalla voidaan vaikuttaa myös yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen syntymiseen. Yhteisöllisyyttä voidaan edistää esimerkiksi tarjoamalla tiloja yhdessäoloon, luomalla viihtyisiä tapaamispaikkoja sekä yhteisiä tiloja, joihin on helppo kokoontua. Ympäristön esteettömyydellä ja elämyksellisyydellä voidaan edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä ihmisten välillä. Mahdollisuudet sosiaaliseen vuorovaikutukseen taas lisäävät kokemusta elämän tarkoituksellisuudesta. (Tervaskari 2006, 59.) Tässäkin on hyvä huomioida selvät opasteet johdattelemaan yhteisiin tiloihin sekä muiden aktiviteettien aikaansaannokset, joita kannattaa laittaa yhteisiin tiloihin näkyville.

### **10.1.2 Ikäystävällinen sosiaalinen ympäristö**

Tässä työssä ikäystävällinen sosiaalinen ympäristö koostuu hyväksyvistä asenneympäristöstä ja arvostavasta kohtaamisesta, osallisuutta tukevasta toimintakulttuurista sekä yhteisöllisyyttä tukevasta toimintakulttuurista. Osa-alueet nivoutuvat tiiviisti toisiinsa, tukien toinen toistaan, vaikkakin ne voidaan myös nähdä jäsentyvän toisiinsa hierarkkisesti. Osallisuutta- ja yhteisöllisyyttä tukeva toimintakulttuuri rakentuu hyväksyvän asenneympäristön ja arvostavan kohtaamisen kautta välittyvän turvallisuuden varaan ja sitten taas yhteisöllisyys edellyttää osallistumismahdollisuuksia ja muun muassa tästä syntyviä osallisuuden kokemuksia.

Hyväksyvä asenneympäristö ja arvostava kohtaaminen sekä osallisuutta tukeva toimintakulttuuri rakentuvat nähdäksemme hyväksyvän vuorovaikutuksen elementeistä (kuva 2). Hyväksyvä asenneympäristö ja arvostava kohtaaminen rakentuvat arvostuksen ja tasa-arvoisuuden varaan, ja konkretisoituvat kohtaamisissa aitona läsnäolona, kiinnostuksena ja myötätuntona. Osallisuutta tukeva toimintakulttuuri taas edellyttää voimavarojen ja vahvuuksien huomiointia, vahvistaa omannäköisen elämän mahdollisuuksia sekä motivoi myönteisen palautteenannon avulla tekemällä onnistumiset näkyväksi. Yhteisöllisyyttä tukevaa toimintakulttuuria voidaan edistää Birckin (2020, 3) kirjoittaman Pieni yhteisöllisyysopas teoksen mukaisesti asukkaiden



yhteistyötä ja innostusta vahvistavan koordinaation, naapuruutta arvostavan vuorovaikutuskulttuurin, asukkaiden vaikuttamisen paikkojen varmistamisen, sekä monipuolista yhteisöllisyyttä vahvistavan yhteistoiminnan edistämisen kautta.

**Hyväksyvän vuorovaikutuksen rakennusosia ovat**

- arvostus ja tasa-arvoisuus
- aito läsnäolo
- kiinnostus ja myötätunto
- voimavarojen ja vahvuuksien huomaaminen
- onnistumisten näkyväksi tekeminen
- myönteisen palautteen antaminen
- omannäköisen elämän mahdollistaminen.

*Kuva 2 Hyväksyvän vuorovaikutuksen rakennusosat. (Ikäinstituutti 2021).*

Työyhteisöllä on mahdollisuus vaikuttaa suotuisasti ikäihmisten elämään pienin ja konkreettisin teoin. Hoitotyön ja -ympäristön asenneympäristöllä, rutiineilla, vuorovaikutuksella, toimintatavoilla ja niihin vaikuttamalla voidaan kannustaa ikäihmisiä omaehtoiseen toimintaan ja aktiivisuuteen sekä vaikuttaa tätä kautta niin ihmisten kokemuksiin ympäristöstään kuin itsestään (Näslindh-Ylispangar 2011, 166; Björkqvist & Rappe 2021, 5–8). Näihin asioihin voidaan vaikuttaa muun muassa hyvällä johtamistyöllä, jossa palvelujen kehittäjänä ja arjen keskiössä on ikäihminen, jota työyhteisö kuuntelee (Näslindh-Ylispangar 2011, 165–166 & 172). Sosiaalisen ympäristön tavoitteena voidaankin pitää toimintakulttuuria, joka mahdollistaa ikäihmiselle hänen näköisensä roolin, eikä ympäristö aseta häntä yhteiskuntakäsityksen mukaiseen ”vanhuksen rooliin” vaan hyväksyy ja huomioi jokaisen ikäihmisen yksilönä.

**Hyväksyvän asenneympäristön ja arvostavan kohtaamisen** ydinajatuksena ja eetoksena on saada aikaan sellaiset hyväksyvyyttä ja turvallisuutta välittävät olosuhteet, jotka rohkaisevat ihmisiä toimintaan ja osallisuuteen sekä tarvittaessa mahdollistavat siirtymän ”häpeästä hyväksyntään”. Turvallisuudella tarkoitamme tässä yhteydessä vastakohtaa pelolle ja häpeälle, joilla on tapana vahvistaa ihmisen käsitystä omasta huonoudesta ja kelvottomuudesta, ja jotka tätä kautta estävät ihmistä toteuttamasta itseään, toisin sanoen estävät häntä elämästä elämänsä. (Kettunen 2014, 69–70.) Vastaavien olosuhteiden aikaansaamiseksi yhteisön pitäisi pystyä irrottautumaan yhteiskunnassa vallitsevasta

vanhuskäsityksestä ja kyseisen irrottautumisen tulisi näyttäytyä myös vuorovaikutuksessa, muun muassa välittyvänä arvostuksena ja empatiana.

Sosiaalisen ympäristön asenteet ja odotukset voivat fyysisen ympäristön tavoin vaikuttaa ikäihmisen kokemuksiin niin itsestään kuin ympäristöstään, hänen ulospäinsuuntautuneisuuteensa, osallistumiseensa ja osallisuuteensa sekä lopulta hänen elämänlaatuunsa (Kumpulainen 1982, 109–110; Lahti 2003, 58–59; Virolainen & Virolainen 2016, 162). Kokemus ympäristön turvallisuudesta sekä salliva ja suvaitsevainen, erilaisuutta kunnioittava asenneympäristö rohkaisee asukkaita osallistumaan toimintaan, lisäten näin osallisuuden ja yhteisöllisyyden mahdollisuuksia (Ikäinstituutti 2017, 3; Ympäristöministeriö 2018, 27; Ympäristöministeriön julkaisuja 2021, 10, 26 & 44).

**Hyväksyvä asenneympäristö** on keskeinen sosiaalisen ympäristön ikäystävällisyyttä ja toimintamahdollisuuksia määrittävä tekijä muun muassa siksi, että yksilö luo käsitystä itsestään, omista kyvyistään sekä vaikuttamismahdollisuuksistaan ympäristönsä kautta (Björkqvist & Rappe 2021, 5 & 21). Ikääntyneisiin kohdistuu erilaisia asenteita, oletuksia ja ennakkoluuloja. Heidät saatetaan nähdä kykenemättöminä sekä heikkoina (Vallejo Medina ym. 2007, 30) ja ikääntyneitä kohtaan tunnetaan helposti sääliä (Airio 2016). Toisaalta Airion (2006) tutkimuksen mukaan, ikääntyneet nähdään usein myös positiivisessa valossa - ystävällisinä sekä osaavina. Se miten ikäihminen nähdään lähiympäristössään, osana sosiaalista verkostoaan, määrittyy yleisesti yhteiskunnassa vallitsevan vanhuskäsityksen perusteella. Keskeiseksi kysymykseksi nousee se, nähdäänkö vanhus voimavarojensa vai vajavaisuuksiensa kautta ongelmalähtöisesti (Marin 2003, 78), ja toisaalta, nähdäänkö ihminen yksilönä vai määrittyykö hän yhteiskunnassa vallitsevan vanhuskäsityksen perusteella. Kyseinen attribuutioprosessi vaikuttaa merkittäväällä tavalla siihen millaisia rooleja ikäihmiselle tarjotaan ympäristössään.

Muun muassa Virolainen & Virolainen (2016, 163–166) esittelevät kirjassaan useamman tutkimuksen, joissa on tutkittu ikääntymiseen liittyvien asenteiden ja ennakkoluulojen vaikutuksia ikäihmisten toimintaan. Tutkimuksien mukaan asenneilmapiirillä ja toimintakulttuurilla voidaan joko ylläpitää vanhuksen stereotyyppistä roolia ja siihen yleisesti miellettyä toimijuutta ja toimintaa tai edistää näistä rooleista ja käsityksistä irrottautumista. Muun muassa puhekielellä todettiin olevan merkittävä vaikutus kyseisessä prosessissa. Kun puheesta jätettiin pois vanhuuteen liittyvät sanat ja ilmaisut, ikäihmiset mielsivät itsensä nuoremmiksi, mikä taas vaikutti heidän toimintaansa positiivisesti, näyttäytyen muun muassa kävelyn

nopeutumisenä. Asenneilmapiirin vaikutuksia on havaittu myös Tampereen yliopistossa tehtävässä vanhenemisen sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvässä tutkimuksessa (SoWell, 2018-, edelleen käynnissä), jossa hyvinvointia haastavana tekijänä tunnistettiin muun muassa se, ettei vanhusta tai ihmisryhmää pidetä vuorovaikutuksen arvoisena. Tutkimuksessa vanhukset nostivat esiin pelon siitä, että heidät nähdään yhdentekeväinä eikä kenelläkään ole enää aikaa heille. Nämä asenteet voivat vaikuttaa muun muassa ikäihmisen minäkäsitykseen kielteisesti, joka taas saattaa ehkäistä hänen toimintaansa ympäristössään (Kumpulainen 1982, 109–110; Lahti 2003, 58–59; Virolainen & Virolainen 2016, 162).

Tyypillisesti ihminen pyrkii käyttäytymään hänen ympäristönsä kulttuurillisten uskomusten mukaisesti mukautuen niihin odotuksiin, joita yhteisö tai yhteiskunta luo. Yksi stressaavimmista tilanteista ikäihmisen kohdalla on, kun hänen minäkäsityksensä on ristiriidassa ympäristön normien ja häneen kohdistettujen odotusten kanssa. Tällöin ikäihminen saattaa helposti ottaa vastaan ulkopuolelta tulevat odotukset ja asenteet, jotka voivat olla passivoivia. (Kumpulainen 1982, 109–110; Lahti 2003, 58–59; Virolainen & Virolainen 2016, 162.) Nämä asenteista ja kulttuurisista tulkinnoista juontuvat asetelmat voivat siis johtaa tilanteeseen missä ikäihminen menettää motivaation suuntautua ympäristöönsä, itsenäiseen toimintaan ja aktiivisuuteen. Kulttuurilliset uskomukset vaikuttavat ikäihmisen toimintaan, terveyteen sekä ikääntymiseen niin kauan, kunnes niistä päästää irti. Kulttuurin luomiin rajoittaviin uskomuksiin ei ole välttämätöntä uskoa, joskin niistä irtautuminen voi olla vaikeaa. (Virolainen & Virolainen 2016, 161–162.)

**Arvostavan kohtaamisen** kannalta asenneympäristö on tärkeä. Asenneympäristö konkretisoituu kohtaamisessa ja siinä millaiseksi hoitajan ja ikäihmisen välinen vuorovaikutus ja yhteistyö lopulta muotoutuu. Kohtaaminen, kuunteleminen ja läsnäolo ovat vanhustyön tärkeimpiä elementtejä. (Aejmelaeus ym. 2007, 91; Vanhuspalvelut 2020.) Arvostus konkretisoituu muun muassa aitoutena ja aitona läsnäolona, joka tarkoittaa sitä, että hoitaja osaa käyttää vuorovaikutuksessa omaa inhimillisyyttään ammattiroolinsa rajoissa ja että hän on rehellinen omista kyvyistään niin itselleen kuin hoidettavalleen. Aitous on myös kykyä käyttää oman minän voimavaroja ja omaa persoonaa työvälineenä, mutta ollen samalla nöyrä hoidettavan edessä. Teorialähtöisyys ja asiantuntijalähtöisyys eivät siis saa olla yksinomaan vuorovaikutusta määrittäviä, siitä huolimatta, että hoitaja onkin oman työalueensa asiantuntija. Asiakas on kuitenkin itsensä ja oman elinympäristönsä asiantuntija. (Aejmelaeus ym. 2007, 87 & 91.) Kohtaaminen tapahtuu yleensä rooleissa, mutta todellisuudessa aito

kohtaaminen tapahtuu roolitta aidossa ihmisyydessä. Aito kohtaaminen ei vaadi osaamista, tietoa, saati ymmärrystä, eikä se aseta odotuksia eri osapuolille. Aito kohtaaminen välittyy ihmiseltä ihmiselle. (Vanhuspalvelut 2020; Mattila 2007, 11–14.) Aitous näyttäytyy lopulta asiakaslähtöisenä vuorovaikutuksena, jossa hoitohenkilökunta ei käytä asiantuntijavaltaansa iäkkään asiakkaan yli, vaan vuorovaikutus vahvistaa itsenäisyyttä, riippumattomuutta ja näin tukee asiakasta tulemaan oman elämänsä subjektiksi (Aejmelaus ym. 2007, 87).

Myötätuntoinen ilmapiiri vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin ja onnellisuuteen ja myötätuntoiset teot ja sanat rakentavat hyvinvointiamme ja lisäävät pystyvyydentunnettamme (Vuorinen 2017). Myötätunto kumpuaa hoitajan empatiasta, joka mahdollistaa samaistumisen ja yhteyden toisen ihmisen tunnemaailmaan. Myötätuntoinen ilmapiiri ja kohtaaminen lisäävät hoitotyössä iäkkään turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. (Holmberg 2019.) Lisäksi tutkimusten mukaan työyhteisöissä vallitseva myötätuntoinen kulttuuri luo perustaa sille, että niin potilaat kuin heidän omaisensa kokevat hoidon laadukkaaksi. Hoitohenkilökunnan kunnioittavan kanssakäyminen on jopa todettu vähentää potilaiden kipukokemuksia. (Pessi 2018.) Empatia on ihmiselle luontaista. Se ei ole vain kyky, vaan elämänasenne ja tapa suhtautua muihin ja se toimii merkittävänä voimavarana. (Kujala 2020.) Kehittämällä empatian ja myötätunnon taitoja voimme vahvistaa aitoa kohtaamista, läsnäoloa sekä hyväksyntää. Samalla on toivottavaa, että myötätuntoisia tekoja tai ihmisten keskinäistä auttamista ei tarkastella pelkästään muodollisina palveluina vaan pikemminkin jokaiselle kuuluvana vastuullisena palvelemisena ja osana hyvää elämää.

Hyväksyvä asenneympäristö ja arvostava kohtaaminen kulttuuritoiminnan näkökulmasta: Asukas tulisi kohdata yksilönä, kuunnellen hänen tarinansa ja toiveensa, eikä asettaa häntä tiettyyn rooliin, esimerkiksi muistisairaisiin kohdistuvien ennakoasenteiden mukaisesti. Tällaiseen suhtautumiseen voidaan kannustaa esimerkiksi ryhmillä, joissa jokainen pääsee kertomaan itsestään omin sanoin ja juuri haluamansa asiat. Tätä varten voi suunnitella avuksi muutaman apukysymyksen, mikäli se helpottaa ryhmäläisiä kertomaan itsestään. Tätä elämäntarinan kuuntelua kannattaa hyödyntää myös kahdenkeskisissä hetkissä, esimerkiksi hoitotyön yhteydessä. Tarkoitus on päästä näkemään asukkaat yksilöinä, joilla on oma henkilöhistoriansa ja kokemuksensa ja kuten meillä kaikilla, myös nämä tekijät vaikuttavat siihen, mitä olemme tällä hetkellä. Tutustumisen kautta voimme oppia ymmärtämään toistemme käyttäytymistä paremmin. Tämä on tärkeää, sillä jos hoitajalla ei ole tietoa

ikäihmisen elämästä ja elämäkokemuksesta, on vaarana, että häntä ei tunnisteta kokonaisuutena vaan ainoastaan hänen rajoituksensa ja ongelmansa tunnistetaan, hänen voimavarojensa ja mahdollisuuksiensa jäädessä pimentoon. (Stenberg 2015, 8.) Esimerkiksi arjessa kannustaminen on yksi tärkeimpiä tehtäviä, joita voimme tehdä, etenkin yksinäisyydestä kärsivän ikääntyneen hyväksi (Sundell 2020).

Lisäksi aito kiinnostus ikäihmistä ja hänen elämäänsä kohtaan vahvistaa hänen identiteettiään sekä ainutlaatuisuuden tunnettaan. Ikäihmisen elämän tarkastelun myötä ihmisen ainutlaatuisuus nousee esille ja kuva ikäihmisestä muuttuu. Ikäihmisen elämään tutustumalla voidaan edistää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja empaattisuutta, vahvistaa kiinnostusta vanhaa ihmistä kohtaan ja lähentää hoitajan ja hoidettavan välistä suhdetta. (Stenberg 2015, 8.) Lopulta hyväksyvä ja myötätuntoinen, eettisyyteen ja lähimmäisenrakkauteen perustuva vanhustyö tarjoaa perustan kasvuun ja kehitykseen sekä uuden oppimiseen, niin vanhuksille kuin hoitohenkilökunnalle. Tämä mahdollistuu silloin kun ihmiset antavat kohdattessaan toisilleen sijaa toimia, kasvaa ja kehittyä. Keskinäistä asiantuntijuutta jakamalla voidaan löytää uusia näkökulmia ja tavoitteita jaettuun arkeen ja elämään. Nämä puolestaan voivat auttaa ikääntynyttä tavoittelemaan uusia mahdollisuuksia ja sisältöjä elämään ja lopulta saavuttamaan autonomiaa vahvistavan oman näköisen elämänotteen. (Näslindh-Ylis-pangar 2011, 155–157, 165–166 & 172.)

Sosiaalisessa ympäristössä asenneympäristö ja inhimillinen kohtaaminen voivat konkretisoida myötätuntona, joka on yhtäältä aitoa kohtaamista, tunteiden jakamista ja myötäelämistä. Toisaalta myötätunto on myös toisten eteen tehtyjä tekoja. Nämä voivat näyttäytyä esimerkiksi halauksena, kuunteluna tai rinnalla kulkemisena. (Vuorinen 2017.)

**Osallisuutta** tukevan toimintakulttuurin ydinajatuksena ja eetoksena on osattomasta subjektiksi tuleminen. Eli huomio kiinnittyy niihin asioihin, joiden kautta ihminen liittyy ympäristöönsä sekä näiden tukemiseen. Näitä ovat muun muassa ihmisen toimintavalmiudet eli voimavarat kuten toimintakyky, osaaminen, kokemukset ja taidot sekä toimintamotiivit, jotka käsittävät ihmisen persoonan ulottuvuudet kuten tarpeet, toiveet, tunteet, arvot, aikomukset sekä unelmat. Osallisuutta tukevaan toimintakulttuuriin vaikuttaa myös yhteisön rutiinit ja toimintatavat kuten säännöt, ohjeet ja aikataulut, sillä ne voivat rajoittaa ikäihmisten omaehtoista toimintaa (Björkqvist & Rappe 2021, 7 & 29). Näin ollen arvostusta ja tasa-arvoa huokuva asenneympäristö tarvitsee yhtäältä rinnalleen osallisuutta vahvistavan ja osallisuuden

kynnystä madaltavan toimintakulttuurin, joka toiminnallaan vahvistaa ja ylläpitää ikäihmisen käsitystä itsestään toimivana ja täysivaltaisena yksilönä (Vilkkö 2016; Pulkkinen 2019, 15).

**Voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen ja vahvistaminen** ovat myös osa sosiaalista ympäristöä. Toimintakyvyn osa-alueet määrittävät osaltaan ihmisen voimavaroja ja niiden huomioiminen niin arjessa kuin toiminnassa on tärkeää, joskin ne eivät itsessään määritä ihmisen toimintavalmiuksia. Ikäihmisillä onkin usein taitoja ja voimavaroja, jotka jäävät helposti piiloon. Ikäihmisen elämänkokemus ja elämän varrella karttunut viisaus ovat voimavaroja, joita tulisi hyödyntää vanhustyössä enemmän. Hyvässä ympäristössä nämä tulevat helpommin näkyviin ja tuottavat iloa niin henkilölle itselleen kuin kanssaihmisille. (Näslindh-Ylispanjar 2011, 165–166 & 172; Björkqvist & Rappe 2021, 30.) Elämän edetessä, meille karttuu erilaisia voimavaroja. Esimerkiksi Koskinen (2007) luokittelee ikäihmisen voimavarat kollektiivisiin-, sosiokulttuurisiin-, sosiaalisiin- sekä psyykkisiin voimavaroihin. Elämäkulun myötä karttuvista ikääntymismuutoksista verrattain riippumattomia voimavaroja tai elämäntaitoja ovat muun muassa elämänkokemus, koulutus, osaaminen, tietotaito, ja työkokemus (Stenberg 2015, 20). Toimintakyvyn heiketessä on huolehdittava siitä, että muistisairaalla ihmisellä on mahdollisuus tehdä valintoja näiden omien voimavarojen ja kykyjen mukaisesti mahdollisimman pitkään ja että hän saa näihin liittyvää tukea tarvittaessa (Björkqvist & Rappe 2021, 6). Voimavaroja vahvistava tuki muun muassa helpottaa asiakkaan osallistumista, auttaa asiakasta tuomaan esiin asiantuntemuksensa, edistää itsearviointia ja itsetuntemusta, tukee autonomiaa, edistää luottamuksellisen suhteen muodostumista, lisää aktiivisuutta omien asioiden hoidossa, vähentää tai poistaa fyysisten rajoitteiden vaikutusta elämänlaatuun, auttaa selviytymään kotona mahdollisimman pitkään, huomioi asiakkaan läheiset sekä vahvistaa sosiaalista tukiverkostoa (Hakala 2007, 117).

**Oman näköinen elämä** muodostuu toimintakyvyn ja muiden voimavarojen lisäksi muun muassa ihmisen persoonallisuudesta kuten hänen arvoistaan, tottumuksistaan, tarpeistaan, toiveistaan, tunteistaan, elämänkatsomuksestaan, luovuudestaan sekä eletystä elämästä ja tästä muodostuneesta elämäntarinasta. Samaiset tekijät kuten yksilölliset arvot, uskomukset, pelot ja identiteetti sekä näiden huomioon ottaminen on keskeinen osallisuutta rakentava tekijä. (Pulkkinen 2019.) Jokainen ikäihminen on oma yksilönsä, jolla on omat uskomuksensa, arvomaailmansa ja kulttuuritaustansa, joista hoitohenkilökunnan tulee myös olla tietoinen (Taival 1998, 69). Ihmisen persoonallisuus välittyy ympäristöön ilmeten muun muassa siinä, miten ja millaiseksi ihminen pyrkii maailmaansa muokkaamaan. Ja sitten taas

ympäristö välittyy ihmisen persoonallisuuteen ja toimintaan, ilmeten muun muassa hänen motiiveissaan, ajattelutavoissaan ja toimintatyyleissään. (Järventie 2014, 154.) Vanhustyön keskeisenä päämääränä on ikääntyneiden tasavertainen osallisuus. Käytännössä tämä tarkoittaa, että ikääntynyt on tietoinen osapuoli, joka viime kädessä itse päättää, millaisia ratkaisuja hänen elämäntilanteessaan tehdään. (Aejmelaeus ym. 2007, 87.) Vanhuksen aseman vahvistaminen painottaakin muun muassa asiakkaana olevan vanhuksen mielipiteiden, arvojen ja tulevaisuuden näkemysten merkitystä ja kunnioittamista käytännön toiminnassa ja sen kehittämisessä (Laitinen-Junkkari, Rissanen & Isola 1999, 21).

**Onnistumisien näkyväksi tekeminen ja myönteisen palautteen antaminen** on osa osallisuutta tukevaa toimintakulttuuria. Ympäriällä olevien ihmisten suhtautuminen ja ympäristöstä saatava palaute rakentavat muun muassa ihmisen minäkuvaa. Ihminen muokkaa lapsuudesta saakka omaa toimintaansa ja käytöstään saadun palautteen perusteella. Kiellot, eleet, neuvot ja käskyt vaikuttavat toimintaan, mutta myös muokkaavat käsitystä siitä, kuinka merkitykselliseksi ihminen kokee itsensä kyseisessä yhteisössä. (Rappe & Björkqvist 2021, 5.) Myönteinen palaute voi vahvistaa ikäihmisen uskoa selviytyä elämänmuutoksista, vahvistaa käsitystä yksilöllisyydestä sekä ihmisen kokemaa roolia perheen, yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä (Taival 1998, 69).

Ihmisillä on synnynnäinen tarve saada toiminnastaan palautetta. Myönteisellä palautteella on energisoiva vaikutus niin sen antajalle kuin saajalle. Lisäksi se auttaa synnyttämään arvostavaa vuorovaikutusta. Hyvin toimivalla yhteisöllä on tapana korostaa enemmän myönteisiä kuin negatiivisia asioita. Vastaava kannustava ja onnistumisia korostava ajattelu- ja toimintatapa lisää onnistumisien kokemuksia, myönteisyyttä ja toiveikkuutta. Toivo on yksi tärkeimmistä toimintavoimaa ja hyvinvointia lisäävistä tuntemuksista samalla kun se lisää motivoitumisen taitoa. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 173–174 & 188–189.) Toiminta- ja kommunikaatiokykyjen heikentyessä ympäristöltä saatava hyväksyvä myönteinen, ja kannustava asenneilmapiiri tulee yhä tärkeämmäksi (Rappe, Rajaniemi & Topo 2020, 137). Näin ollen onnistumisien näkyväksi tekeminen ja myönteisen palautteen antaminen ovat tärkeitä arjen toimijuutta määrittäviä tekijöitä.

**Osallisuutta tukeva toimintakulttuuri kulttuuritoiminnan näkökulmasta:** Kuten aikaisemmin tekstissä on mainittu, ihminen liittyy ympäristöönsä toimintavalmiuksien sekä toimintamotiivien kautta. Näiden asioiden huomaaminen ja huomiointi ovat osallistumisen ja osallisuuden lähtökohtia, etenkin silloin kun toimintakyvyssä on haasteita. Siispä osallisuutta

tukeva toimintakulttuuri edellyttää näiden huomiointia, vahvistaa näistä juontuvien omannäköisen elämän mahdollisuuksia, motivoi myönteisen palautteenannon avulla sekä tekemällä onnistumiset näkyväksi. Onnistumisten näkyväksi tekeminen ja myönteisen palautteen antaminen kuvaavat hyvin voimaannuttavaa ja samalla osallisuutta tukevaa sekä positiivista virettä ylläpitävää työskentelyotetta. (Björkqvist & Rappe 2021, 7 & 29.) Esimerkiksi seinä, jossa saa antaa kannustavaa ja positiivista palautetta toisille, voisi toimia hyvänä esimerkkinä myönteisen palautteen antamisesta ja myönteisen roolin mahdollistamisesta tai vastaavasti samanlainen yksilöllinen toteutus jokaisen huoneen oveen - tärkeää kannustaa myös omaisia myönteisen palautteen antoon.

Omannäköisen elämän mahdollistaminen tarkoittaa konkretiassa sitä, että ihmisen omat arvot, näkemykset, uskomukset otetaan huomioon toiminnassa, niitä tuetaan ja näille tehdään tilaa ympäristössä. Erilaisten ryhmien kautta tai kahdenkeskisten keskustelujen kautta, näitä voidaan hyvin kartoittaa. Nähdäksemme osallisuutta tukeva hoitokulttuuri keskittyy erityisesti ihmisen voimavarojen sekä persoonan osa-alueiden tunnistamiseen ja tunnustamiseen, sekä innostavaan tai kannustavaan vuorovaikutukseen. Osallisuutta voidaan joko tukea tai ehkäistä niin formaalilla kuin informaaleilla sosiaalisilla rakenteilla, esimerkiksi tarjoamalla ikäihmisille mahdollisuuksia mielekkäisiin rooleihin ja pääsyn erilaisiin resursseihin sekä kannustamalla heitä (Pulkkinen 2019, 15). Hurnasti, Topo & Mönkäre (2014, 135) kertovat voimavaroihin ja jäljellä oleviin taitoihin pohjaavien keinojen hyödyttävän arjen toimissa. Kokemus siitä, että voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin sekä tehdä itse päätöksiä omien voimavarojen rajoissa, on keskeinen hyvinvoinnin ja elämänlaadun tekijä. Nämä asiat huomioimalla ja niitä edistämällä voidaan edesauttaa muun muassa ikäihmisten tieto-, vaikuttamis-, päätöksenteko- ja suunnitteluosallisuutta omassa ympäristössään. Voimavaroja tulisi saada myös käyttöön arjessa, niitä on kuitenkin hyvä myös konkretisoida kirjoittamalla niitä ylös.

Arjen ja ympäristön olisi hyvä auttaa ikäihmistä kirkastamaan muun muassa hänen arvojaan ja tärkeinä pitämiään asioita, näiden auttaessa ikäihmistä tekemään muun muassa oman näköisiä tarkoituksellisuuden tunteita tuottavia valintoja (Laine 2013, 9). Esimerkiksi mahdollisuus luoda ja saavuttaa tavoitteita sekä toteuttaa itselleen mielekästä toimintaa arjessa, auttaa vahvistamaan voimavaroja (Terveyskylä 2020). Näiden asioiden tunnistamista, välittymistä ja uusiutumista voidaan tukea ohjauksen ja yhteistyön turvin. Hoitaja sekä asiakas voivatkin luoda vuorovaikutuksella yhteistyösuhteen, joka mahdollistaa ikääntyneen



voimaantumisen. Vastaavassa tilanteessa hoitajalla tulee olla ohjauksessa tarvittavat tiedolliset sekä taidolliset valmiudet, joita hyödyntäen hän toimii yhteistyössä ikääntyneen kanssa, saaden hänet itse pohtimaan ja löytämään ratkaisuja ongelmiinsa. Ohjaus siis pyrkii edistämään ikääntyneen kykyä ja aloitteellisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä omien arvojensa ja vakaumustensa pohjalta. Hänelle annetaan tietoa, mahdollisuuksia sekä haasteita, joiden kautta hän voi omilla valinnoillaan tehdä elämästään oman näköistä. Ikääntynyt on siis aktiivinen toimija yhteistyösuhteessa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 115–117.)

Merkityksellisyyden ja pystyvyyden kokemusta voidaan vahvistaa vuorovaikutuksen keinoin. Puhumisen tapa ja käytetyt sanat osoittavat sen, mihin toinen ihminen kiinnittää huomiota. Minäkuvaa vahvistavassa vuorovaikutuksessa huomio kiinnittyy niihin asioihin arjessa, jotka sujuvat hyvin. Pienetkin onnistumiset ovat huomion arvoisia. Kiittäminen ja myönteinen palaute vahvistavat arvokkuuden tunnetta sekä kokemusta yhteisöllisyydestä. (Rappe & Björkqvist 2021, 5.) Hyvä esimerkkejä myös ovat ongelmien muuttaminen tavoitteiksi, tulevaisuuteen suuntautuminen ja voimavarojen etsiminen antavat energiaa, unelmat ja haaveet lisäävät toivoa, samoin onnistumisien huomaaminen (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 173–174 & 188–189). Näitä kannattaakin hyödyntää ja soveltaa niin passiivisina, aktiivisina sekä spontaaneina tarjoumina.

**Yhteisöllisyyttä tukevan toimintakulttuurin** ydinajatuksena ja eetoksena on tulla yksilöstä yhteisöksi. Yhteisöt ja yhteisöllisyys voivat toimia tuloksekkaina sosiaalisina sovittajina eli sosiaaliin toimintaympäristöihin kiinnittäjinä. Toisin sanoen ne voivat toimia osaltaan kiinnipitävinä yhteisyyttä luovina kenttinä. (Pohjola 2017a, 18.) Yhteisöt voivat sisältää vahvan toimijuuden näkökulman ja mahdollistaa siten mielekästä jaettua toimintaa sekä osallisuuden ja vaikuttamisen areenoita (Hokkanen 2013; Järvikoski ym. 2013). Lisäksi yhteisöllisyyden on todettu tukevan monin tavoin iäkkään hyvinvointia ja mielekästä elämää, niin kotona kuin palveluasumisessa (Croucher ym. 2007). Näin ollen yhteisöllinen toiminta ja yhteisöllisyyttä ylläpitävät käytänteet voidaan nähdä luontevana jatkona hyväksyvälle asenneilmapiirille ja osallisuutta tukevalle toimintakulttuurille.

Siinä missä yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa asenneilmapiirin ja toimintakulttuurin kautta edistämällä muun muassa asukkaiden osallisuutta ja toimijuutta sekä tukemalla itsemääräämisen, vastavuoroisuuden sekä jatkuvuuden toteutumista arjessa (Björkqvist & Rappe 2021, 21), ei nämä vielä itsessään selitä yhteisöllisyyden syntyä. Yhteisöllisyyden tukeminen on yhteyksien ja siteiden mahdollistamista ja tukemista. Yhteisöllisyys on yhdessä

olemisen lisäksi sitoutumista erinäisiin asioihin kuten arvoihin, tavoitteisiin, päämääriin tai ihmisiin ja mikä tahansa näistä voi olla ensisijainen syy liittyä yhteisöön. Toisaalta vaikuttamisen mahdollisuudet vahvistavat ihmisten sitoutumista niin yhteisöön kuin sen toimintaan. Näin ollen kaikilla tulisi olla yhtenäiset mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa toimintaan haluamansa kokoisella panoksella. Ihmisten on helpompaa sitoutua tehtäviin, jotka ovat pieniä ja määräaikaista eivätkä sisällä liiallisia vastuita. (Birck 2020.)

**Yhteisöllisyyttä tukeva toimintakulttuuri kulttuuritoiminnan näkökulmasta:** Koska yhteisöllisyys ei synny ulkoapäin ohjattuna, vaan se vaatii vuorovaikutuksen kautta ihmisten välille syntyvä välille syntyvää tuttuutta, luottamusta ja yhteenkuuluvuudentunnetta, asukkaiden yhteistyötä ja innostusta vahvistavan koordinaation tehtävänä on luoda niitä vuorovaikutuksen paikkoja, jossa luottamusta, tuttuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta on mahdollista syntyä. (Birck 2020.) Yhteisöllisyys alkaa muotoutumaan silloin, kun ihmiset, joihin on löytänyt henkilökohtaisia suhteita, tulevat koolle ja he kaikki ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Nähdäksemme esteetöntä yhteisöllisyyttä voidaan edistää Birckin (2020) kirjoittaman Pieni yhteisöllisyysopas teoksessa esitettyjen askeleiden kautta asukkaiden yhteistyötä ja innostusta vahvistavalla koordinaatiolla, naapuruutta arvostavaa vuorovaikutuskulttuuria edistämällä, asukkaiden vaikuttamisen paikkoja varmistamalla, sekä monipuolista yhteisöllisyyttä vahvistavaa yhteistoimintaa edistämällä.

Asukkaiden yhteistyötä ja innostusta vahvistavan koordinaation tärkeimpiä tehtäviä onkin koolle kutsuminen, keskustelun luonti, ihmisten tutustuttaminen ja vaikuttamismahdollisuuksien jakaminen. Innostavalla koordinaatiolla voidaan edesauttaa yhteisöllisyyden toteutumista. Koordinointi tarkoittaa yhtäältä sellaista ”tarpeen markkinointia” jonka kautta ihmiset tulevat tietoisiksi näistä taka-alalle painuneista toiveistaan ja tarpeistaan, joihin he eivät ole yksin löytäneet ratkaisua. (Birck 2020.)

Naapuruutta arvostavan vuorovaikutuskulttuurin synnyttäminen edellyttää yhteisöllisyyden juurtumista. Jotta yhteisöllisyys juurtuisi ryhmään tai yhteisöön, täytyy arkeen luoda sellaisia yhteisöllisiä puitteita ja tapoja, jotka itsessään edistävät ja ylläpitävät yhteisöllisyyttä ja yhteisöllistä kulttuuria. Yhteisöllistä ilmapiiriä ja vuorovaikutuksen sekä yhdessäolon kulttuuria voi edesauttaa pienillä teoilla. Esimerkiksi spontaani arkinen apu ja toiminta, uusien ihmisten perehdyttäminen, toisten ihmisten tervehtiminen, avoimuus, ihmisten esitleminen toisilleen sekä kokoontumismahdollisuudet ovat omiaan edistämään yhteisöllisyyttä. Toisaalta yhteiselämää raamittavat käytänteet ja säännöt kuuluvat olennaisesti yhteisölliseen

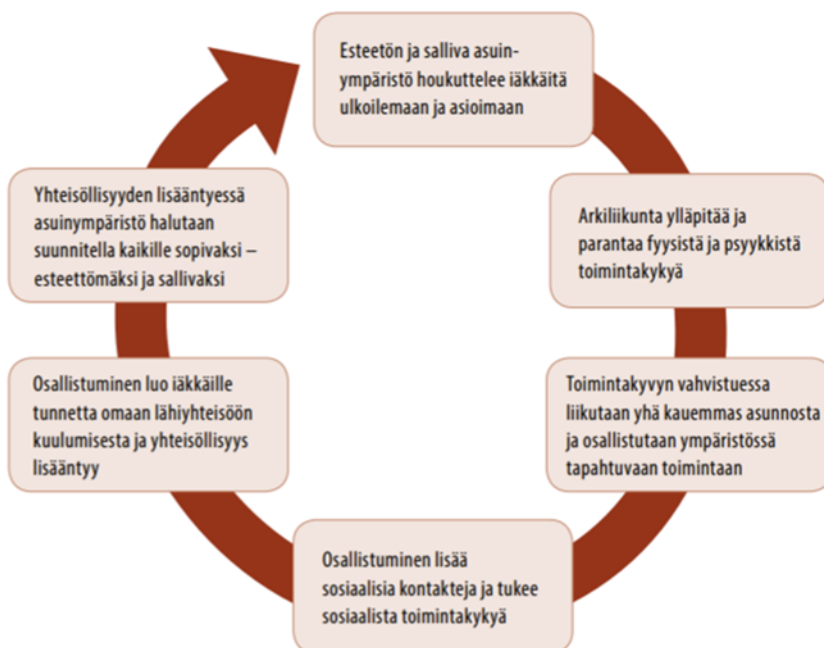
elämään ja auttavat ylläpitämään yhteisöllistä arkea. Nämä voivat olla esimerkiksi yhdessä sovittuja toimintatapoja, viestintäkanavia, tempauksia, yhteisten tilojen varaus tai siistimiskäytäntöjä tai pieniä yhteiselämään ja viihtyvyyteen vaikuttavia yhdessä tehtyjä valintoja. Yhteisöllisyyden juurruttamisesta voi tehdä suunnitelman. Juurruttamistyö ja suunnitelma tulisi toteuttaa yhteisön ihmisten kanssa, sillä vain he itse voivat muodostaa näköisensä yhteisön. Koordinaattorin roolina on kutsua koolle, innostaa, kirkastaa ja koota ideoita, selkiyttää suunnitelmia ja kannustaa. Juurruttamisen onnistumisen takaa se, että suunnitelma on tehty yhdessä niiden ihmisten kanssa, joita se koskee. Yhteisössä tulisikin olla ideoinnin ja uusiutumisen paikkoja, muun muassa erilaisia suunnittelutilaisuuksia, kokouksia ja toimintaryhmiä sekä arkeen, tapahtumiin ja juhliin liittyviä suunnittelu- ja järjestelytehtäviä. (Birck 2020.)

Erityisesti esteettömän yhteisöllisen kulttuuritoiminnan toteutumisen näkökulmasta, vastuiden ja tarjottavien haasteiden tulisi olla kohtuullisia. Lähes kaikilla on niin yhteisöön kuin yleisiin asioihin esimerkiksi asuinympäristöön liittyviä hyviä ideoita ja ajatuksia, mutta näitä voi olla vaikea viedä eteenpäin omin avuin. Kun ihmiset ovat saaneet synnytettyä tahtoa yhteiseen tekemiseen ja vaikuttamiseen niin tulee heitä myös kannustaa toimintaan ja vaikuttamiseen sekä antaa valtuutuksia asioiden eteenpäin viemiseksi. (Birck 2020.)

Monipuolinen yhteisöllisyyttä vahvistavan yhteistoiminnan edistäminen tarkoittaa muun muassa yhteisen toiminnan mahdollistamista. Yhteinen toiminta ja tekeminen tiivistää yhteisöä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä, joten yhteisössä tulisi olla tarjolla monipuolisesti erilaista tekemistä, joka mahdollistaa osallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia sekä itsensä toteuttamisen eri muotoja. Monipuolinen yhteisöllisyyttä edistävä toiminta voi olla niin järjestettyä kuin spontaania. Arkea tulisi viikkotasolla jäsentää erilaiset harrastusryhmät tai säännölliset tapaamiset ja vuositasolla tapahtumat ja juhlat, jotka mahdollistavat toiminnan lisäksi yhdessä suunnittelemisen ja toteuttamisen. Koordinoidun toiminnan lisäksi elävään yhteisöllisyyteen kuuluu spontaanit kohtaamiset, vuorovaikutustilanteet, kuten ulkoilu, kahvittelu tai ruokailuhetket, joista saattaa syntyä ajan kanssa omia vapaamuotoisia pienten ryhmien tai pienemmän porukan rutiineja, jotka eivät ole ulkopäin organisoituja, vaan jotka lähtevät liikkeelle yhteisön jäsenten omista tarpeista ja ideoista. Nämä yhteisölliseen arkeen liittyvät rutiinit ovat oivia kohtaamisen, tekemisen ja osallistumisen paikkoja. (Birck 2020.)

### 10.1.3 Ikäystävällinen toiminnallinen ympäristö

Toimijaverkkoteorian mukaisesti toiminnallisen ympäristön voidaan nähdä rakentuvan sosiaalisen ja fyysisen ympäristön moninaisissa ja alati muuttuvissa suhteissa, joissa fyysinen ympäristö esineineen, ihmiset ja ryhmät sekä tieto että ajattelu- ja toimintamallit mahdollistavat tai rajoittavat toimintaa omalla olemassaolollaan (Jolanki ym. 2017). Toisin sanoen toimijaverkkoteorian mukaan niin ihmiset sosiaalisine rakenteineen kuin asuin- ja elinympäristö erilaisine fyysisine esineineen ja rakennelmineen ovat osa toimijaverkkoja, jotka organisoivat ja mahdollistavat tai rajoittavat toimintaa (Rappe ym. 2020). Sitten taas näissä toimijaverkoissa tapahtuvan toiminnan voidaan nähdä muovaavan toimijaverkkoja ja niiden rakenteita. Näemmekin sosiaalisen- ja fyysisen ympäristön eri osatekijöineen muodostavan kontekstin toiminnalliselle ympäristölle. Toiminnan kannalta fyysisen ja sosiaalisen ympäristön voidaan nähdä olevan keskinäisessä riippuvuussuhteessa, eli vaikka tekeminen olisi mahdollista sekä fyysisen ympäristön että yksilön kykyjen puolesta, toiminnan pitäminen epäsopivana esimerkiksi varoittelu mahdollisesta vaarasta voi ehkäistä toiminnan toteutumisen. Toiminnalliseen ympäristöön voidaan vaikuttaa joko tukemalla yksilöiden toimintakykyä tai tekemällä toimintaa helpottavia muutoksia fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Björkqvist & Rappe 2021, 8 & 24; Kuvio 23.)



Kuvio 23 Ympäristöopas.

Toiminnallinen ympäristö käsittää muun muassa ympäristön tarjoamat toimintamahdollisuudet, osallistumismahdollisuudet sekä mahdollisuudet käyttää palveluita (Björkqvist & Rappe 2021,

4 & 8). Lisäksi on tarkasteltava sitä, miten asukkaat pystyvät tarjottuja toiminnan mahdollisuuksia havaitsemaan ja ovatko ne heille merkityksellisiä ja mielekkäitä. Asukkaiden toiveita vastaava, monipuolinen tarjonta varmistaa, että usealle löytyy mielekästä tekemistä. Monipuolisesta tarjonnasta huolimatta toimeen tarttumiseen vaikuttavat yksilölliset tarpeet ja toimintakyky, aiemmat kokemukset ja ympäristön asenteet.

Ikäystävällinen toiminnallinen ympäristö aktivoi, elvyttää ja tarjoaa monimuotoisen paikan, joka tarjoaa mahdollisuuden valita ja hakeutua omia tarpeita, kykyjä ja toiveita vastaaviin fyysisiin, aistillisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin toimintoihin, sekä tarjoaa mahdollisuuksia niin toistuvaan kuin oma-aloitteiseen toimintaan (Rappe 2018; Björkqvist & Rappe 2021, 19). Vastaavasti toiminnallisen ympäristön virikkeettömyys voi johtaa sensoriseen, sosiaaliseen, fyysiseen ja eksistentiaaliseen deprivatioon. Toisin sanoen toiminnallinen ympäristö viittaa sellaiseen toimintaan ja toiminnan mahdollisuuksiin, joiden kautta ihminen voi saada psykofyysistä tyydytystä eli hän voi saada elämästään enemmän irti. (Ryhmän ohjaaminen [viitattu 9.12.2021].)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme toiminnallista ympäristöä kulttuuritoiminnan näkökulmasta, jolla tarkoitamme tässä työssä sellaista toimintaa, jolla pyritään kokonaisvaltaisesti edistämään tai ylläpitämään ikäihmisen mielenhyvinvointia, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia, tarjoamalla näihin liittyviä sisältöjä, hyödyntäen näihin liittyviä voimavaroja ja vastamalla näihin liittyviin tarpeisiin. Lopullisena toiminnallisen ympäristön ja siinä aktualisoituvan toiminnan lopputuotteena näemme elämänlaadun paranemisen.

Nämä kokonaisuudet käsittävät monenlaisia ja -tasoisia tekijöitä, joten myös kulttuuritoiminta voi saada monia muotoja aina liikunnasta, taiteeseen, peleihin, rentoutusharjoituksiin ja aistimiseen. Yksittäinenkin toimintatuokio voi sisältää monenlaisia sisältöjä kuten kognitiivisia haasteita, fyysistä ponnistelua, sensorisia kokemuksia, muistelua, makuelämyksiä, luovaa toimintaa, musiikkia, sukupolvien välistä vuorovaikutusta sekä tietenkin sosiaalista ja pedagogista sisältöä (Ryhmän ohjaaminen [viitattu 9.12.2021]). Eri teemoja ja toiminnan mahdollisuuksia onkin lähes rajattomasti. Kulttuuritoimintaa voidaan toteuttaa muun muassa suunnitellusti niin ryhmä- kuin yksilömuotoisesti, tapahtumina, projektiluontoisesti sekä spontaanisti hoidotyön lomassa. Voidaankin sanoa, että jokainen hetki tarjoaa yhtäläisen mahdollisuuden virikkeelliselle toiminnalle. Tyylin ollessa vapaa, kyse on enemmän tilanteeseen tartumisesta. (Heimonen & Voutilainen 2006, 64.) Kulttuuritoiminta voi myös näyttäytyä asukkaille passiivisena, mikä tarkoittaa sitä, että kulttuuritoiminnaksi voidaan katsoa kaikki sellainen toiminta, jolla pyritään edesauttamaan fyysisen tai sosiaalisen ympäristön ominaisuuksia tai tukemaan

kulttuuritoiminnan edellytyksiä muuten. Tällaista toimintaa on esimerkiksi sisätilojen ergonomian edistäminen ja mielekkäiden aistiärsykkeiden lisääminen. Esimerkiksi muistoja herättävät taulut tai esineet, luonnon tuominen sisälle sisustukseen sekä sellaisen tilan luominen, joka innostaa toimintaan erilaisilla aktiviteetti vaihtoehdoilla sekä esteettömyydellään.

**Aktiivisilla tarjoumilla** tarkoitamme toimintaa, jota järjestetään esimerkiksi suunnitellusti niin ryhmä- kuin yksilömuotoisesti, tapahtumina tai projektiluontoisesti. Katsomme aktiivisiin tarjoumiin kuuluvan myös niin sanotut avustetut tarjoumat, joilla tarkoitamme toimintaa, joka on asiakkaan omaehtoista toimintaa, mutta hän tarvitsee sen toteutumiseen apua. Esimerkiksi kesällä kukkien kastelu voi olla toivottua toimintaa – mutta kenties asukas tarvitsee apua saadakseen kastelukannun täyteen ja päästäkseen pyörätuolilla ulos.

**Passiivisilla tarjoumilla** tarkoitamme kulttuuritoimintaa, joka voi näyttäytyä asukkaille passiivisena tarkoittaen sitä, että kulttuuritoiminnaksi voidaan katsoa kaikki sellainen toiminta, jolla pyritään edesauttamaan fyysisen tai sosiaalisen ympäristön ominaisuuksia tai tukemaan kulttuuritoiminnan edellytyksiä. Tällaista toimintaa on esimerkiksi sisätilojen ergonomian edistäminen ja mielekkäiden aistiärsykkeiden lisääminen. Esimerkiksi muistoja herättävät taulut tai esineet, luonnon tuominen sisälle sisustukseen sekä sellaisen tilan luominen, joka innostaa toimintaan erilaisilla aktiviteetti vaihtoehdoilla sekä esteettömyydellä.

**Spontaaneilla tarjoumilla** tarkoitamme kulttuuritoimintaa, joka edellyttää tilanteeseen tarttumista. Tätä toimintaa ei ole siis mitenkään suunniteltu etukäteen. Tämä voi toteutua esimerkiksi hoitotyön lomassa eri tavoin, kuten yhteisenä lauluhetkenä tai jumppatuokiona tai muutoin suunnittelematta päivän lomassa. Näin ajattelemme, että on helpompi mieltää kulttuuritoiminta paljon laajemmaksi toiminnaksi, kuin aina suunnittelua vaativaksi järjestetyksi toiminnaksi.

## 10.2 Elämänlaatua tukevat osa-alueet ja miten niitä voidaan edistää

### 10.2.1 Toimintakykyä edistävä toiminta

Toiminta ja toimintakyky ovat jatkuvassa vuorovaikutteisessa suhteessa keskenään, vaikuttaen toinen toiseensa. Toiminnan laadun mukaan se voi joko vahvistaa tai heikentää toimintakykyä. Riittämätön, yksipuolinen tai ylikuormittava toiminta voi heikentää ihmisen toimintakykyä (Heikkinen 2002, 27). Kaikki toimintakykyyn liittyvät vanhenemismuutokset eivät ole

palautumattomia, vaan harjoituksella voidaan vaikuttaa toimintakykyyn. Kaikkia toimintakyvyn osa-alueita voidaan ylläpitää ja kehittää sekä ikääntymiseen liittyviä muutoksia voidaan kompensoida harjoitteiden ja toiminnan avulla (Heikkinen 2002, 30; Suutama & Ruoppila 2007, 116). Airilan (2002, 5) mukaan ihmisen kyvyt ja taidot säilyvät, kun niitä käytetään tai harjoitetaan ja heikkenevät kun niitä ei käytetä. Hänen mukaansa myös tutkimukset ovat johdonmukaisesti osoittaneet sen, että mitä enemmän ihminen käyttää sosiaalisia, kognitiivisia, psyykkisiä ja fyysisiä voimavarojaan sitä pidempään ne säilyvät. Toimintakykyyn liittyen haastatte- luissa nousi esiin toiveet muun muassa tuolijumpasta, ulkoilusta, yhteisistä pelihetkistä, kes- kusteluryhmistä sekä erilaisista aivojumppa hetkistä, kuten muistipelit ja tietovisat.

**Fyysistä toimintakykyä** voidaan tukea muun muassa aktiviteeteilla, joissa keskitytään lihas- voiman- ja kestävyuden, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon, nivelten liikkuvuuden, kehon asennon ja liikkeiden hallinnan eli tasapainon, aistitoimintojen sekä näitä koordinoivan keskus- hermoston toiminnan ylläpitämiseen sekä kehittämiseen. (Vallejo Medina ym. 2007, 73; Savela ym. 2015; Räsänen 2018, 25–26; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Näitä voidaan edis- tää fyysisesti aktiivisella arjella sekä liikunta- ja voimaharjoittelulla (Forder 2014, 109; Savela ym. 2015). Näiden lisäksi aistien aktivointi on tärkeää. Monen aistin, kuten näkö-, tunto- ja kuuloaistin yhtäaikainen stimulointi, kun edistää tasapainokykyä sekä lihasten hallintaa (Liika- nen 2004, 68; Hallikainen 2019, 131). Fyysistä toimintakykyä voidaan toiminnan lisäksi tukea aktivoimalla liikeaivokuorta muun muassa mielikuvien avulla ja toisten liikehdintää tarkkaile- malla (Forder 2014, 109) sekä nousuharjoitteilla, pujottelulla, metsässä samoilulla sekä käve- lyllä (Forder ym. 2017, 107).

**Psyykkistä toimintakykyä** voidaan tukea elämänhallintaa, mielen hyvinvointia ja mielenter- veyttä edistämällä (Ruoppila 2002, 121; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Mielentervey- den edistämistä on kaikki sellainen toiminta, jolla voidaan tukea ja vahvistaa yksilöiden tai ryh- mien hyvinvointia (Haarni 2014, 12–13). Esimerkiksi masennuksen oireita pystytään lievittä- mään mielihyvää tuottavilla aktiviteeteilla. Muun muassa musiikilla ja luontolähtöisellä toimin- nalla tiedetään olevan vaikutusta psyykkiseen toimintakykyyn. (Haarni 2014, 12–16 & 28; Mön- käre 2014c, 103.) Lisäksi psyykkistä toimintakykyä voidaan tukea edistämällä psyykkisen toi- minnan perusalueiden eli toiminnan, tunne-elämän ja ajattelun edellytyksiä ja niiden toteutu- mista arjessa, sekä edistämällä näihin liittyviä kykyjä ja hallinnantunnetta. Nämä pitävät sisäl- lään kyvyn tuntea ja kokea sekä kyvyn muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta, sekä kyvyn suunnitella elämänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja.

(Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Esimerkiksi mielihyväkarttojen tekeminen, erilaisten keskusteluryhmien kuten teemaryhmien muodostaminen, luovien menetelmien hyödyntäminen sekä tunteiden turvallisen purkamisen mahdollistaminen esimerkiksi turhaumajanaa hyödyntäen, voivat tukea psyykkistä toimintakykyä.

**Sosiaalista toimintakykyä** voidaan tukea ikäihmisen sosiaalista aktiivisuutta, osallistumista ja osallisuutta ylläpitämällä (Isojärvi 2016, 20; Räsänen 2018, 24). Sosiaalista vuorovaikutteisuutta voidaan edistää eri viestintä- ja aistikanavin sekä luovien menetelmin. Sosiaalista aktiivisuutta voidaan tukea ympäristön virikkeillä, näitä havainnoimalla ja näistä tehdyistä havainnoista keskustelemalla (Nukari, Mönkäre & Forder 2017, 104). Mönkäreen (2017b, 110) mukaan luovalla toiminnalla on positiivisia vaikutuksia sosiaaliselle toimintakyvylle. Se lisää muun muassa muistisairaiden sosiaalista liittymistä sekä vuorovaikutuksellisuutta. Ikäihmistä voidaan tukea sosiaalisissa tilanteissa muun muassa musiikilla sekä sijoittamalla toimintaa luonto- ja viherympäristöihin, sillä näiden tiedetään helpottavan sosiaalisia tilanteita. (Nukari 2014, 105–106.) Musiikki voi mahdollistaa kommunikoinnin puhekyvyn menetyksen jälkeen (Musiikki [viitattu 12.1.2022]). Liikanen (2004, 68) kertoo, että henkilöt, jotka olivat olleet osallisena luovaa ryhmää, aktivoituivat ja osallistuivat useammin sosiaaliseen toimintaan. Vuorovaikutus-, yhteisö- ja sosiaalisten taitojen ollessa keskeinen osa sosiaalista toimintakykyä myös näiden tukeminen erinäisin aktiviteetein on keskeinen osa sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Tämä tarkoittaisi sitä, että muun muassa aktiivista kuuntelua, myötäelämistä, toisten tunteiden ymmärtämistä ja hyväksymistä, palautteen antoa ja tunteiden ilmaisua opeteltaisiin joko ryhmässä tai yksilöittäin. (Kalliopuska 1995, 8; Aalto 2002, 7–11.)

**Kognitiivista toimintakykyä** voidaan tukea orientoitumista, toiminnanohjausta, havainnoimista, keskittymistä, hahmottamista, päättelyä, ongelmanratkaisua, muistamista sekä oppimista harjaannuttavilla aktiviteeteillä. (Blomgren ym. 2011, 247; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021) ja näihin kannustamalla. Monipuolinen kokeilu on tuloksellisinta (Vallejo Medina ym. 2007, 65–66). Kognitiiviset aktiviteetit, kuten muistelu, ristisanatehtävät, musiikki, laulaminen, lukeminen sekä kirjoittaminen edellyttävät monimutkaisia tiedonkäsittelytoimintoja ja näin harjoittavat aivoja tehokkaasti (Vallejo Medina ym. 2007, 82; Paajanen & Hänninen 2014, 99–101). Tämän lisäksi muun muassa sudokut, sanaristikot, muistamista vaativat pelit sekä musiikilliset aktiviteetit ovat aivoja tehokkaasti aktivoivia harjoitteita (Paajanen & Hänninen 2014, 100). Luovien menetelmien tärkeys korostuu myös kognitiivisen toimintakyvyn osalta sillä harjoitteet, joihin sisältyy musiikki, aktivoi aivoja laajalti, joka taas voi myös auttaa uuden



oppimisessa. Musiikilla on monenlaisia vaikutuksia, sillä se aktivoi aisteja, herättää tunteita sekä ajatuksia. Musiikki voi ylläpitää kognitiivista toimintakykyä myös siten, että siitä käydään keskustelua kuuntelun yhteydessä (Musiikki [viitattu 12.1.2022]).

### 10.2.2 Mielen hyvinvointia edistävä toiminta

Yksilön mielenhyvinvoinnin voidaan nähdä rakentuvan toimintakyvyn tavoin ympäristön ja yksilön välisessä vuorovaikutuksessa. Tässä työssä nimetyt mielen hyvinvoinnin osatekijöitä: itsensä hyväksyminen, elämän tarkoituksellisuutta, autonomiaa, ympäristön hallintaa, merkityksellisiä ihmissuhteita ja kasvua ihmisenä, voidaan siis yhtä lailla ylläpitää ja edistää toiminnan ja elämänsisältöjen kautta. Näiden mielen hyvinvoinnin osatekijöiden rooli niin ihmisen elämässä, kuin toiminnan kohteena korostuu vanhuudessa etenkin silloin kun ikääntymiseen liittyvät muutokset ja kunnan heikkeneminen kapeuttavat merkittävästi elämänsisältöjä ja vähentävät mielekkään ulkoisen toiminnan ja stimulaation toteutumista. (Ryhmän ohjaaminen [viitattu 9.12.2021].) Samaisten tekijöiden merkitys korostuu myös silloin kun tulevaisuuden perspektiivi lyhenee, kuoleman lähentyessä. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat monista ulkoisista tekijöistä riippumattomia ja sen lähteet ovat saavutettavissa myös silloin kun psyykinen tai fyysinen terveys on heikentynyt (Read 2008, 237). Mielen hyvinvoinnissa on pikemminkin kyse siitä, kuinka ihmisen sisäinen ja ulkoinen maailma ja toiminta jäsenyivät toisiinsa. Kyse on aktiivisesta etsimisestä ja sovittamisesta.

Mielen hyvinvointia eri osa-alueiden kautta edistävän toiminnan voidaan nähdä keskittyvän kolmeen keskeiseen ulottuvuuteen. Ihmiseen itseensä - hänen sisäiseen elämämaailmaansa, ympäristöön - ihmisen ympäristösuhteeseen ympäristön ja ihmisen välillä tapahtuvaan vuorovaikutukseen, sekä ihmissuhteisiin - niiden suhteiden laatuun ja niiden merkityksiin. Nähdäksemme mielenhyvinvointia tukevan toiminnan keskiössä onkin tavoitteesta ja kontekstista riippumatta ihmisen ja näiden eri osa-alueiden välisien yhteyksien ylläpitäminen ja syventäminen, sekä näistä yhteyksistä kumpuavien kokemusten, merkityksien, näkemyksien, tunteiden ja ajatusten prosessointi, sanoittaminen ja ilmaisu. Yhteys voi tarjota ihmiselle mahdollisuuden uusiin kokemuksiin ja elämyksiin, sekä mahdollisuuden löytää niin elämästään kuin itsestään uudenlaisia merkityksiä. Näistä yhteyksistä kumpuavien asioiden prosessointi ja sanoittaminen voi taas mahdollistaa ymmärryksen lisääntymisen, uuden oppimisen sekä uudenlaisien näkökulmien syntyminen.

Toiminnan ja tarkastelun ajallisina konteksteina voi olla niin menneisyys, nykyisyys kuin tulevaisuuskin, vaikka tulevaisuuden perspektiivi olisikin verrattain lyhyt. Toiminnan olisi suotavaa osa-alueesta riippumatta perustua ja toisaalta edistää muun muassa vuorovaikutteisuutta, vastavuoroisuutta, kokemuksellisuutta, reflektiivisyyttä ja narratiivisuutta. Toiminta voi perustua myös niin sanattomaan aistimiseen, keskusteluun, tietoiseen rauhoittumiseen kuin itsensä ilmaisemiseen esimerkiksi maalaamalla, kirjoittamalla, tai piirtämällä. Lisäksi hyvinvoinnin edistämiseen tähdätessä tulee aina kiinnittää erityistä huomiota yksilöllisyyteen, yksilöiden ainutlaatuisuuteen, sekä inhimillisyyteen. Eksistentiaalisesti suuntautuneen terapian tavoin mielen hyvinvointiin tähtäävässä toiminnassa osallistujia tulisi aina kannustaa aitouteen. Siihen että he tulevat tietoisemmiksi omista arvomaailmoistaan, olemassaolontavoistaan sekä elämäntilanteistaan ja päämäärästään. (Read 2008, 237.)

Mielen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävä toiminta edellyttää osa-alueesta riippumatta osallistujilta muun muassa riittävää turvallisuudentunnetta, joka syntyy muun muassa luottamuksen, hyväksynnän, sitoutumisen, avoimuuden, sekä keskinäisen tuen kautta (Aalto 2002, 6–7). Turvallisuuden lisäksi mielen hyvinvointia ja siihen tähtäävää toimintaa edistää optimistisuus ja positiivisuus, sillä ne edesauttavat yksilön abstraktin, luovan ja syvällisen ajattelemisen sekä laaja-alaisen ja kognitiivisen toiminnan toteutumista sekä näihin liittyvien taitojen kehittymistä. Negatiiviset emootiot taas voivat kohdistaa ja kapeuttaa ihmisen ajatukset ja huomion ensisijaisesti selviytymiseen ja turvallisuuden ylläpitämiseen sekä hyvinvointivajeisiin liittyviin kysymyksiin. Vastaava tilanne ei tarjoa samanlaisia mahdollisuuksia elämänsisältöjen laajenemiselle tai taitojen kehittymiselle. (Cosmides & Tooby 2000; Cohn ym. 2009.) Muun muassa näiden tekijöiden takia yksikön asenneympäristöllä ja toimintakulttuurilla on keskeinen rooli siinä, millaiseksi kulttuuritoiminta muotoutuu ja millainen toiminta yksikössä ylipäätään on mahdollista. Yhtäältä turvallisuus ja onnellisuus voidaan mieltää keskeisiksi mielenhyvinvointia tukeviksi tekijöiksi. Mielen hyvinvointiin liittyen haastatteluissa esille nousi läheisten merkityksellisyys - erityisesti lapset ja puoliso, elämän tarkoituksellisuus sekä mielekäs toiminta. Erilaiset teemaryhmät kiinnostivat sekä yhteinen toiminta.

**Itsensä hyväksymistä** voidaan tukea toiminnalla, joka tarjoaa ihmisille mahdollisuuden kohdata, käsitellä, sanoittaa ja jakaa olemassaoloon, elämään ja itseen liittyviä ajatuksia, ristiriitoja, pelkoja ja uhkakuvia esimerkiksi kuolemasta, sairaudesta, menetyksistä, turvattomuudesta tai yksinäisyydestä. Toiminta voi auttaa ikäihmisiä tulemaan paremmin sinuiksi näiden asioiden suhteen ja mahdollisesti ajan kanssa hyväksymään muutokset ja kuormittavat asiat

osaksi elämää ja itseään. Tämä prosessi voi osaltaan syventää ihmisen yhteyttä itseensä, sekä edesauttaa myönteisen minäkuvan ja itsetunnon ylläpitämistä tai sen kehittymistä. Toisaalta itsensä hyväksymistä voidaan edesauttaa positiivisten kokemusten, huumorin ja myönteisen ilmapiirin kautta. Itsensä hyväksymiseen liittyy vahvasti myös arvottomuuden kokemuksesta irtautuminen, mitä voidaan niin ikään edistää muun muassa voimaannuttavan vuorovaikutuksen kautta. Lisäksi itsensä hyväksymisen prosessia voidaan edesauttaa sellaisen toiminnan kautta, jossa pyritään löytämään niitä asioita, joita ihmiset arvostavat ja jotka tekevät elämän arvostamisesta helpompaa.

**Elämän tarkoituksellisuutta** voidaan tukea niin elämän tarkoituksellisuuden, merkityksellisyyden kuin mielekkyyden kautta. Elämän tarkoituksellisuutta voidaan tukea mahdollistamalla ikäihmisten pääsy ja kyky tarttua oman näköisiin eli hänen arvoihinsa, vakaumuksiinsa ja toiveisiinsa vastaaviin tarkoituksellisuuden lähteisiin arjessa. Kyse voi olla esimerkiksi vapaa-ajan harrastuksista, hengellisyydestä, toisten auttamisesta, rutiineista tai ihmisten tapaamisesta. Tarkoituksellisuutta voidaan lisäksi tukea toiminnan kautta muun muassa rohkaisemalla ihmisiä unelmoimaan, auttamalla ihmisiä asettamaan toiminnalleen tavoitteita sekä työskentelemällä näiden eteen yhdessä. Toisaalta elämän tarkoituksellisuuteen tähtäävä toiminta voi olla elämän tarkoituksen pohtimista ja sen etsimistä. Elämän merkityksellisyyttä voidaan tukea muun muassa toiminnalla, jolla pyritään edesauttamaan oman menneisyyden, elämän ja todellisuuden jäsentymistä ja rakentumista eheäksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Elämän mielekkyyttä voidaan tukea ihmisten luonnollisiin, fyysisiin-, psyykkisiin- ja sosiaalisiin tarpeisiin ja toiveisiin vastaavalla toiminnalla, joka välittävät positiivisia onnistumisen, hyväksynnän ja pystyvyyden kokemuksia osallistujille.

**Ympäristösuhdetta** voidaan tukea toiminnalla, joka auttaa ja kannustaa ihmistä jäsentymään omannäköisellä tavallaan osaksi ympäristöään. Tämä edellyttää toimintaa, joka edesauttaa ikäihmistä orientoitumaan häntä ympäröivään fyysiseen- ja sosiaaliseen ympäristöönsä, toimimaan näissä erilaisissa ympäristöissä sekä hallitsemaan näihin liittyviä ympäristön osa-alueita. Orientoituminen viittaa niihin ympäristön välittämiin presentaatioihin, joita havainnoimalla ja aistimalla ihminen tulee osaksi ympäristöönsä ja merkityksiin, joiden kautta tämä havainnointi ja orientoituminen tapahtuu. Ikäihmisen on esimerkiksi helpompi orientoitua itselleen merkitykselliseen, sopivan virikkeelliseen, esteettisesti miellyttävään sekä aktivoivia aistiärsykeitä sisältävään ympäristöön. Toisaalta ihminen orientoituu helpommin sellaisiin ympäristöihin, joihin hän kokee olevansa tervetullut ja johon hän kokee olevan suotavaa liittyä. Tämä prosessi on

edellytys niin toiminnalle kuin hallinnalle, joten järjestettävässä toiminnassa olisikin tarkoituksellista hyödyntää niin ympäristön aistikkuutta ja estetiikkaa kuin hyväksyntään ja kannustukseen liittyviä elementtejä mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi orientoitumista voidaan edesauttaa esimerkiksi keskustelemalla siitä mitkä ympäristön osa-alueet ovat kullekin merkityksellisiä. Toiminta viittaa niin ulkoiseen toimintaan kuten luonnossa liikkumiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuin sisäiseen toimintaan kuten ympäristöstä välittyviin kokemuksiin, tunteisiin ja ajatuksiin. Nämä uusintavat ihmisen ympäristöön yhdistämiä merkityksiä ja näin ollen ympäristösuhdetta, joka taas muovaa yksilön toimintamahdollisuuksia ja -konteksteja. Tämän takia monipuolinen eri ympäristöihin sijoittuvan ja eri asetelmin toteutettavan toiminnan merkitys on ensisijaisen tärkeä. Hallinta taas viittaa siihen, kuinka ja miten ihminen voi ja haluaa hyödyntää, toimia ja vaikuttaa näissä eri ympäristöissään ja millaisena hän kokee nämä mahdollisuudet. Käytännön toiminnassa ympäristön hallinta voi näyttäytyä muun muassa niin että ikäihminen voi itse vaikuttaa asuntonsa sisustukseen, tai yleisien tilojen sisustusratkaisuihin, hän voi joko itsenäisesti tai avustetusti liittyä yhteisölliseen toimintaan tai esimerkiksi hakeutua luontoympäristöön.

**Merkityksellisten ihmissuhteiden** olemassaoloa voidaan tukea edistämällä muun muassa asumisyksikön asukkaiden ja hoitajien välistä yhteisöllisyyttä esimerkiksi hoito- ja toimintakulttuurin sekä yhteisöllisen toiminnan keinoin. Käsittelimme tätä tarkemmin sosiaalista ympäristöä käsittelevässä kappaleessa. Yksikön asukkaiden välille syntyvä yhteisöllisyys on mitä parhaiten reitti merkityksellisten ihmissuhteiden kehittymiseen ja täten myös asia, jota kannattaa toiminnalla edistää. Ihmissuhteiden ylläpitoon ja kehittymiseen tähtäävässä toiminnassa voidaan korostaa esimerkiksi keskinäistä arvostusta, lähimmäisen rakkautta, hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta, sekä tunneilmaisua. Paikallisen yhteisön lisäksi toiminnassa tulisi huomioida ikäihmisten perheet, läheiset, ystävät sekä eri sukupolvet. Käytännössä tämä tarkoittaisi muun muassa sitä, että asukkaille ja heidän perheenjäsenilleen, läheisilleen ja ystävilleen mahdollistettaisiin yhteistä toimintaa esimerkiksi erilaisien tapahtumien tai päiväretkien muodossa. Läheisien aktiivinen osallisuus yksikön arjessa sekä toiminnassa ja asukkaiden elämässä mahdollistaisi merkityksellisten ihmissuhteiden säilymisen ja ylläpitäisi arjen virikkeellisyyttä.

**Autonomiaa** voidaan ikäystävällisen toimintakulttuurin tavoin tukea toiminnalla, jonka kautta ihmiset kykenevät ilmentämään itseään ja voimavarojaan, tekemään itsensä näkyväksi ja tulemaan kuulluksi. Vastaava toiminta kumpuaa ikäihmisen persoonan ulottuvuuksista, kuten arvoista, toiveista, mieltymyksistä ja vakaumuksistaan (Aalto 2000) sekä voimavaroistaan.

Toisaalta toiminnalla voidaan pyrkiä "herättelemään" ja paikantamaan ihmisten voimavaroja ja lisäämään heidän tietoisuuttaan omista voimavaroistaan. Autonomiaa tukevan toiminnan lähtökohtana voivat yhtäältä olla ikäihmisten elämäkokemuksista kumpuava kokemuksellinen tieto, osaaminen ja taidot. Yhtäältä toiminnalla voidaan tähdätä autonomian edistämiseen niin, että toiminta perustuu tavoitteelliseen pyrkimykseen laajentaa valmiuksia sekä korvata ja kompensoida jo menetettyjä valmiuksia. Vastaavan toiminnan kautta ikäihmiset voivat oppia uusia asioita, taitoja ja malleja, joiden avulla he kykenevät toimimaan itsenäisemmin arjessaan ja joiden kautta heidän valinnan-, vaikuttamisen- ja toiminnanmahdollisuutensa lisääntyvät ympäristössään. Näiden lisäksi avustaminen on keskeinen tapa edistää itsenäistä ja omaehtoista toimintaa. Puolesta tekemisen sijaan pikemminkin neuvotellaan, sovitaan ja avustetaan ikäihmistä pääsemään itse tavoitteisiinsa. Autonomiaa tukevan toiminnan voidaan nähdä tuottavan kyvykkyyden kokemuksia ja ylläpitävän elämäntunnetta. Nämä kokemukset voivat heijastua myönteisesti heidän identiteettiinsä, toimijuuteen, aktiivisuuteen ja itsetuntoon, mikä jo itsessään luo uusia toiminnan mahdollisuuksia ja -areenoita, sekä -sisältöjä.

**Kasvu ihmisenä** viittaa ihmisen psyykkisen kasvun, kehityksen ja itseksi tulemisen prosessiin. Nämä kuvaavat osaltaan ihmisen valmiuksia elämässä. Kasvu edellyttää ihmiseltä yhteyttä itseen sekä niin itseen kuin ympäristöön liittyvän tietoisuuden lisääntymistä ja ymmärryksen syventymistä. Prosessia voidaan tukea toiminnalla, joka auttaa ihmistä tunnistamaan sekä sanoittamaan persoonansa osa-alueita kuten tunteita, tarpeita, unelmia, tavoitteita, kiinnostuksen kohteita, arvoja, moraalialueita sekä mielipiteitä. Ilmaisua voi tapahtua niin luovien menetelmin kuin keskustelun avulla. Turvattomuuteen liittyvät kielteiset tunteet eli pelko, häpeä, syyllisyys, sekä arvottomuuden tunteet ehkäisevät yhteyttä itseen sekä estävät persoonan ulottuvuuksien tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisua eli toisin sanoen itseksi tulemisen prosessia. Näin ollen toiminnan olisi hyvä tarjota mahdollisuuksia sekä turvallisia ympäristöjä näiden asioiden käsittelemiseen. Hengellisen ja filosofisen pohdiskelun tarve liittyy olennaisesti ikäihmisen elämäntasoon ja elämäntasoon kehitystehtävään sekä ihmisenä kasvamisen prosessiin. Keskeisiä kysymyksiä ovat muun muassa "Kuka olen?" "Miksi olen olemassa?" ja "Mitä on hyvä elämä?". Vastauksien löytämistä voidaan edesauttaa esimerkiksi sellaisen toiminnan kautta, jossa ihmiset voivat yhdessä etsiä vastauksia näihin kysymyksiin. Toisaalta ihmisen kasvua voidaan edistää toiminnalla, joka auttaa ihmisiä hahmottamaan omaa elettyä elämää ja omia kokemuksia, ja toiminnalla, joka tarjoaa mahdollisuuksia oppia näistä eli muuttaa nämä elämän varrella karttuneet kokemukset elämän "viisaudeksi".

### 10.2.3 Sosiaalista hyvinvointia edistävä toiminta

Tässä opinnäytetyössä sosiaalisen hyvinvoinnin keskeisiksi tekijöiksi valikoitui sosiaalinen tuki, osallisuus ja yhteisöllisyys. Sosiaalista hyvinvointia voidaan edistää asenneympäristöön ja toimintakulttuuriin liittyvien tekijöiden lisäksi järjestämällä ja koordinoimalla yhteisöllistä ja osallisuutta edistävää toimintaa sekä toiminnalla, joka tarjoaa sosiaalista tukea ja toisaalta edesauttaa sen välittymistä yhteisön jäsenten keskuudessa. Sosiaalista hyvinvointia edistävän toiminnan keskeisiä teemoja ovat muun muassa sosiaalisten valmiuksien ja mahdollisuuksien edistäminen, ryhmäytymisen edistäminen, kiusaamisen ja syrjimyksen ehkäisy sekä ihmisten kannustaminen osallisuuteen ja yhteisvastuuseen (Terve sielu terveessä ruumiissa –hyvinvointihanke [viitattu 19.2.2022]). Ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja yksinäisyyden torjuminen, tukevat ja turvaavat hyvinvointia (Korkeila 2020). Sosiaalisesta osallistumisesta ja yhteisöllisistä kokoontumisista on Hyypän (2013, 101–105) mukaan hyötyä hyvinvoinnille vielä vanhallaakin ikää. Luovilla menetelmillä on merkittävä rooli erityisesti osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevista aktiviteeteista ja näin myös sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisesta (kts. esim. Huhtinen-Hilden & Lamppu 2018). Toisaalta sosiaalista hyvinvointia voidaan edistää myös sosiaalisella tuella (Gothoni 1990, 12), jota voidaan tarjota niin tiedollisiin, toiminnallisiin, henkisiin, emotionaalisiin, kuin aineellisiin tarpeisiin. Sosiaalisen hyvinvoinnin osalta haastatteluissa lähes poikkeuksetta nousi esiin uskonnollisuus ja sen merkitys monelle, osa haastateltavista nosti esille kiinnostuksensa politiikkaan nuorempana, ja tämän olemme pyrkineet huomioimaan tiedollisen tuen aktiviteeteissa. Myös näiden aktiviteettien kohdalla olemme pyrkineet huomioimaan toiveet teemaryhmille sekä erilaisille keskustelumahdollisuuksille ja vaikuttamisen mahdollisuudelle.

**Tiedollista tukea** aktiviteetin keinoin voidaan tarjota esimerkiksi opetus- ja ohjaustilanteilla sekä tarjoamalla tietoa niin ikäihmisten omaan elämään liittyvistä asioista, mahdollisuuksista, tulevista tapahtumista, ympäristössä tapahtuvista muutoksista kuin yhteiskunnallisesti merkittävistä ajankohtaisista asioista. Tieto- ja viestintäteknikkaan ja erinäisiin apuvälineisiin liittyvän tiedon tarjoaminen ja käytön ohjaaminen on keskeinen tiedollisen tuen muoto. Tiedollista tukea voidaan välittää esimerkiksi suullisesti, uutis- ja tapahtumataulun kautta, yhteisinä uutistenlukupiireinä, tiedotustilaisuuksien kaltaisina tempauksina sekä niin yksilö- kuin ryhmämuotoisina ohjaustilanteina.

**Toiminnallisen tuen** aktiviteetteja ovat esimerkiksi yksilö- tai ryhmämuotoisesti toteutetut avustetut aktiviteetit sekä kulttuuritoimintahetket. Toiminnallisen tuen tarve korostuu sellaisissa

toiminnoissa, joita asukas haluaisi toteuttaa ja jotka ovat hänen hyvinvointinsa kannalta merkityksellisiä, mutta joihin hän tarvitsee apua tai tukea. Nämä voivat olla ihan tavallisia arkipäiväisiä toimia, kuten esimerkiksi kahvinkeittoa, kukkien kastelua, ristikoiden tekemistä, piirtämistä tai sitten hieman suurempia kokonaisuuksia kuten uusien itsenäistä toimintaa edistävien toimintamallien, taitojen tai muiden kompensatiokeinojen opettelua.

**Hengellistä tukea** voidaan tarjota aktiviteeteilla, jotka mahdollistavat uskon tai vakaumuksien harjoittamisen, sekä näiden ilmaisemisen ja jakamisen toisten ihmisten kanssa. Tällaisia aktiviteetteja ovat esimerkiksi virsipiirit, uskonnolliset teemaryhmät, hartaushetket sekä seurakunnan vierailut. Virsipiirit voivat koostua virsistä sekä muista uskonnollisista kappaleista, jotka ovat osallistujille merkityksellisiä. Näitä voitaisiin yhdessä kuunnella, laulaa ja veisata sekä mahdollisesti käydä keskustelua niiden merkityksistä. Uskonnollinen teemaryhmä voisi sisältää mitä tahansa toimintaa, niin lukemista kuin keskustelua, uskon asioiden ja hengellisyyden ympärillä. Hengellistä tukea voidaan siis tarjota monin tavoin, kunhan toimintamuoto on osallistujille mieluinen ja se mahdollistaa avoimen osallistumisen.

**Emotionaalista tukea** voidaan välittää esimerkiksi vertaistukiryhmien, kahdenkeskisten keskustelujen sekä sururyhmän kautta. Vertaistukiryhmissä muun muassa keskustellaan, kuunnellaan, jaetaan kokemuksia ja tunnetaan yhteenkuuluvuutta (Mikkonen 2009, 29; Mönkäre 2017c, 81). Vertaistukiryhmän voi muodostaa minkä tahansa aiheen ympärille. Oleellista on se, että ryhmän jäsenillä on kokemuksia samasta aiheesta. (Hyväri 2005, 214–231; Holman ym. 2019, 270.) Ikäihmisten elämänvaiheeseen liittyviä vertaistuen teemoja voi olla esimerkiksi palveluasuminen, mielen hyvinvoinnin osa-alueet, avioliitto, menetykset, sairaudet, muistot sekä ystävyysuhteet. Edellä mainituista aiheista voisi yhtä hyvin pitää kahden keskeisiä keskusteluhetkiä hoitajan kanssa. Näin emotionaalista tukea voisi osoittaa henkilökohtaisemmin läsnäolon ja läheisyyden avulla. Sururyhmiä voitaisiin järjestää etenkin kriisien hetkellä esimerkiksi silloin kun jonkun asukkaan läheinen on menehtynyt.

**Aineellista tukea** voidaan tarjota esimerkiksi järjestämällä asukkaille materiaaleja, jotka mahdollistavat monipuolisen ja vaihtelevan kulttuuri- ja viriketoiminnan toteutumisen. Aineelliseen tukeen voi liittyä sellaisen toiminnan koordinointi, jonka avulla mahdollistetaan materiaaliset valmiudet ympäristön aistikkeuden ja elämyksellisyyden ylläpitoon. Toiminnalla voidaan myös pyrkiä keräämään yksiköstä ”puuttuvia” materiaaleja lahjoituksina esimerkiksi asukkaiden läheisiltä, henkilökunnalta tai paikallisilta toimijoilta. Toisaalta käsitöissä ja askartelussa käytettäviä materiaaleja voidaan myös kerätä luonnosta, kuten asumisyksikön lähiympäristöstä.

Aineellista tukea voitaisiin välittää myös sellaisen toiminnan kautta, jolla mahdollistettaisiin muun muassa lehtien, kirjojen ja sisustusmateriaalien vaihtuvuus asukkaiden kesken – esimerkiksi ”löytönurkkaus”, johon voisi tuoda itselleen tarpeettomat esineet ja tavarat, ja tästä jokainen voisi käydä katsomassa, löytyykö sieltä jotain itselle mieluista.

**Osallisuutta** edistävää toimintaa tai sen reunaehtoja ei voida määrittää toimijoiden ulkopuolelta vaan se muotoutuu sosiaalisten rakenteiden vuorovaikutuksessa ja ihmisten yhteiselämissä, toteutuen näiden välisissä suhteissa, sekä konkretisoituen näiden suhteiden vahvistumisena. Osallisuuden toteutuminen kuitenkin edellyttää kuulumista eli mahdollisuutta tulla osaksi tai kuulua johonkin, osallistumista eli toimimista osana yhteisöä sekä osallisuuden kokemuksia eli kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ja tunnetta yhteisöön kuulumisesta. (Nivala & Ryyänen 2013, 27 & 35.)

Kuulumisen tasolla osallisuus tarkoittaa sitä, että ihminen kokee yhteisön hyväksyvän itsensä osaksi toimintaansa ja jäsenekseen sekä sitä että yksilö haluaa osallistua yhteisön toimintaan tai olla sen jäsen. Toisin sanoen kuulumisen tarkoittaa mahdollisuutta olla ja toimia osana yhteisöä. Kuulumisen kannalta olennaista on muun muassa se, millaisia kokemuksia ihmisellä on yhteisöstä ja sen osana olemisesta, siinä toimimisesta sekä kuinka ihminen suhtautuu yhteisöön ja siinä oleviin ihmisiin. (Nivala & Ryyänen 2013, 27 & 35.) Negatiiviset kokemukset ja kielteinen suhtautuminen toisiin ihmisiin voivat estää toimintaan osallistumisen, kun taas myönteiset kokemukset ja myönteinen suhtautuminen toisiin ihmisiin ja yhteisöön edesauttavat keskinäiseen toimintaan osallistumista. Nähdäksemme kuulumisen paikantuu pääosin sosiaalisen ympäristön rakenteisiin ja tässä yhteydessä kuulumiseen liittyvät myönteiset tulkinnat edellyttävät hyväksyvää asenneympäristöä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevaa toimintakulttuuria. Näin ollen aidosti osallisuutta edistävä toiminta voi nähdäksemme rakentua ainoastaan ikäystävällisen sosiaalisen ympäristön perustalle, rakentuen samaisista lähtökohdista ikäihmisen voimavarojen ja valmiuksien sekä tarpeiden eli motivaatiotekijöiden ympärille. Kuulumista voidaan tukea toiminnan kautta silloin kun siitä välittyy osallistujille osallisuuden kokemuksia.

Osallistuminen mahdollistuu silloin, kun ympäristö tarjoaa mahdollisuuden ikäihmisiä kiinnostavaan ja motivoivaan toimintaan (Pulkinen 2019, 19). Osallisuutta edistävä toiminta siis edellyttää yksilötekijöiden tunnistamista, huomioimista ja näihin vastaavien tarkoituksenmukaisien mahdollisuuksien ja osallistumiseen tarvittavien tukitoimien järjestämistä. Toisin sanoen osallisuus edellyttää todellisia toiminnan-, valinnan- ja vaikuttamisenmahdollisuuksia ja yksilöltä



puolestaan näihin tarttumista. Vastaava toiminta voi konkretisoitua esimerkiksi niin tiedottamisen, suunnittelun, päätöksenteon, arvioinnin kuin toiminnan tasolla.

Yksikötasolla osallisuutta voidaan edistää kokonaisvaltaisesti esimerkiksi suunnittelemalla ja toteuttamalla yksikön oma "osallisuusohjelma" yhdessä asukkaiden kanssa. Tähän voitaisiin esimerkiksi kirjata yhteisesti sovitut asiat siitä, millaista toimintaa asiakkaat haluavat, miten asiakkaat haluavat osallistua toimintaan, ja miten heidän osallisuuttaan voitaisiin tukea enemmän. Suunnittelu- ja arviointi- osallisuutta voidaan edistää erinäisiä menetelmiä kuten aivoriihiä, oppimiskukkaa tai sanaleikkejä hyödyntämällä. Näiden tarkoituksena on edesauttaa vapaata ja kritiikitöntä ideointia sekä uusien ratkaisujen löytämistä. (KSL Opintokeskus 2017.) Näiden lisäksi esimerkiksi toivelaatikko tai toiveseinä, joihin voisi käydä esittämässä toiveita, voisivat toimia jatkuvina vaikuttamisen kanavina. Päätöksentekoon ja tietoon liittyvää osallisuutta voidaan lisäksi edistää esimerkiksi yksikössä järjestettävillä asukaskokouksilla.

Toimintaan liittyvää osallisuutta voidaan niin ikään edesauttaa erinäisin toimintamallien kuten runoillen käyntiin, väittämäringin tai tikusta asiaa menetelmien avulla. Nämä edesauttavat vuorovaikutuksellisen ilmapiirin aikaansaamista, jossa kaikilla on vuorollaan mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. (KSL Opintokeskus 2017.) Toimintaan liittyvää osallisuutta voidaan edesauttaa myös siten, että aktiviteetteja viedään tarvittaessa asukkaiden huoneisiin sekä sängyn viereen. Erilaisia tuokioita voisi mahdollisuuksien mukaan järjestää yksilömuotoisesti tai pienellä ryhmällä asukkaan huoneessa, jolloin toimintakyvyn rajoitteet eivät olisi este toimintaan osallistumiselle. Toisinaan asukkaan huone voi myös paremmin mahdollistaa osallistumisen, sen ollessa rauhallisempi ja yhtenäisempi tila, kuin suuret yhteistilat.

Osallisuuden kokemuksen edellytyksinä ovat yhteisön tarjoamat yhteenkuuluvuuden mahdollisuudet sekä yksilön oma tietoisuus osallistumismahdollisuuksistaan, omasta merkityksestään yhteisön osana sekä kuulumisestaan yhteisöön. Toisin sanoen osallisuutta tukevan toiminnan tehtävä on luoda yhteenkuuluvuuden paikkoja ja edistää ihmisten tietoisuutta ympäristön mahdollisuuksista, sekä heille tarjolla olevista yhteisöllisistä rooleista, sekä siitä että toimintaan osallistuminen ja yhteiseen liittyminen on enemmän kuin suotavaa. Tietoisuuden lisäämisen voidaan siis nähdä tarkoittavan yhtäältä toimintaan ja osallistumiseen kannustamista. Osallisuuden kokemukset mahdollistuvat etenkin silloin kun toiminta tuottaa ihmisille myönteisiä tunteita ja kokemuksia muun muassa omasta hyödyllisyydestä, kykeneväisyydestä, tärkeydestä ja tarpeellisuudesta. (Nivala & Ryyänen 2013, 27.) Näiden kokemuksen mahdollistaminen onkin osallisuutta tukevan toiminnan keskeinen toimenkuva. Osallistumisen ja osallisuuden

mahdollistavassa toiminnassa voi saada paitsi monenlaisia tiedollisia ja taidollisia valmiuksia mutta myös kokemuksia kuulumisesta, omasta arvokkuudesta, toimintakyvystä ja -mahdollisuuksista. Nämä kehittävät ihmisen itsetuntoa, kyvykkyyden tunnetta ja vastuuntuntoa. Tämä prosessi lisää ihmisen kiinnostusta ympäristöönsä kohtaan, lisää hänen toimintavalmiuksiaan ja itsenäisen toiminnan mahdollisuuksia. (Horelli 1994, 46–47; Kiilakoski 2007, 15 & 17; Ryy-nänen 2012.) Toisin sanoen osallisuuden kokemukset voivat toteutuessaan jo luoda itsessään uusia osallisuuden areenoita, jotka ympäristön on hyvä tunnistaa ja joiden toteutumista ympäristön olisi hyvä tukea.

Osallisuuden kokemuksia välittävän toiminnan tulee perustua kolmeen periaatteeseen: yhteis-toiminnallisuuteen, reflektiivisyyteen ja dialogisuuteen (ks. esim. Kurki 2007). Näin ollen toi-minnan tulisi aina muotoutua yhteisen keskustelun valossa syntyvän ymmärryksen ja yhteisesti sovittujen ”pelisääntöjen” pohjalta. Eli osallisuutta tukeva toiminta on aina asukaslähtöis-tä, käsittäen kaiken aina suunnittelusta, toteutukseen ja toiminnan arviointiin.

Yhteisöllinen toiminta perustuu osallisuuden, vastavuoroisuuden ja yhteistoiminnallisen kump-panuuden rakentumiseen, edellyttäen inklusiivisten, liittymistä ja kiinnittymistä tukevien yhteis-öjen olemassaoloa tai niiden tavoitteellista synnyttämistä. Yhteisöllisyyttä edistävän toimin-nan voidaan nähdä perustuvan yhteisösosiaalityön tavoin yhteisöllisten siteiden rakentami-seen, työstämiseen ja vahvistamiseen. (Pohjola 2017a, 29.) Nähdäksemme yhteisöllisen toi-minnan toteuttaminen edellyttääkin yhteisöllisyyttä tukevan ja sen mahdollistavan kulttuurin. Yhteisöllisyyden eli sosiaalisen pääoman kehittyminen edellyttää siis yhteisöön kiinnittymistä, mutta tämän lisäksi se edellyttää yhteisön jäsenten välistä luottamusta. Luottamus perustuu yhtenäiskulttuurille. Yhteisön kulttuurin hajanaisuus vahvistaa keskinäistä epäluottamusta, kun taas yhteisen kulttuurin kehittyminen vahvistaa jäsenten välistä luottamusta. (Hyypä 2005, 18–19 & 123.) Toisaalta luottamus perustuu yhteiselle toiminnalle sillä jo yhteisöön kiinnittymi-nen voi lisätä ihmisen luottamusta ympäristöönsä (Pohjola 2017a, 15–17) ja mitä enemmän ihmiset toimivat yhteisössä sen enemmän toimijoiden keskinäinen luottamus lisääntyy (Hyypä 2005, 18). Lisäksi yhteisöksi tuleminen ja oleminen edellyttää, että siihen kuuluvat jäsenet ko-kevat yhteenkuuluvuutta eli solidaarisuutta. Yhtäältä tärkeää ryhmän kiinteydelle kuin sen so-lidaarisuudelle on sen jäsenten tyytyväisyys toimintaan (Allardt 1966, 6 & 234).

**Yhteisöllisyyttä edistävää** toimintaa voidaan jäsenellä esimerkiksi Szreterin ja Woolcockin (2004) sosiaalisen pääoman rakentumista käsittelevän artikkelin mukaisesti sitovaan (bon-ding), silloittavaan (bridging) ja liittävään (linking) toimintaan. Sitovassa toiminnassa ryhmän

toimijoilla on ennestään vahva side toisiinsa ja he ovat keskenään samankaltaisia. Vastaavan toiminnan tavoitteena on samankaltaisia asioita elämässä kohtaavien tai samanlaisia tavoitteita omaavien ihmisten ryhmäyttäminen tai yhteisöllistäminen sekä sosiaalisen pääoman kasvun ja tavoitteiden saavuttamisen mahdollistaminen tätä kautta. (Pohjola 2017a, 17 & 29.) Vastaava toiminta voisi toteutua esimerkiksi tutustumisleikkeinä, teemaryhminä, talkoina, kuoroina, taidenäyttelyinä ja tanssiaisina. Koska vaikuttaminen ja kyky vaikuttaa on yksi keskeinen syy osallistua yhteisölliseen toimintaan, on tärkeää, että yhteisölle annetaan mahdollisimman suuri rooli aina suunnittelusta, toteutukseen kuin siihen osallistumiseen.

**Silloittavassa toiminnassa** ryhmän keskinäiset sidokset ovat väljemmät ja jäsenet ovat verrattain erilaisia. Silloittavaa toimintaa voidaan kutsua pääomaa rakentavaksi toiminnaksi. (Pohjola 2017a, 17.) Vastaavan yhteisöllisyyttä edistävän toiminnan tavoitteena voi esimerkiksi olla yhteisen kulttuurin edistäminen eli yhteisten asioiden ajaminen tai ihmisiä yhdistävien asioiden etsiminen ja löytäminen sekä yhteisen kulttuurin tai me-hengen herättely tätä kautta. Näihin asioihin voitaisiin etsiä ratkaisuja esimerkiksi yhteisövalmennuksen keinoin yhdessä oppimalla, luomalla uusia yhteisiä merkityksiä sekä sellaisin menetelmin, jotka auttavat ihmisiä ymmärtämään toisiaan paremmin ja havainnoimaan asioita toisten ihmisten näkökulmasta. Toiminnassa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi yhteisön jäsenten omaelämäkertoja tai se voisi perustua esimerkiksi ympäristön havainnointiin tai jonkin elämäntilanteen reflektointiin. (Valve 2017, 282–284.) Yhteisö rakentuu ihmisiä yhdistävien arvojen, tarpeiden, intressien, sekä yhteisen toiminnan varaan. Ihmiset hakevat yhteisöistä voimaa, turvaa, terveyttä ja muutoksen mahdollisuutta. (Pohjola 2017a, 19.) Nämä kaikki soveltuvat niin yhteisöllisyyttä kuin sosiaalista pääomaa tukevan toiminnan rakennuspalikoiksi, teemoiksi ja tavoitteiksi, joita voitaisiin pohdiskella ja tavoitella yhteisön voimin.

**Liittävässä toiminnassa** on kyse muun muassa ihmisen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiin suhteisiin ja rakenteisiin liittymisestä tai vallan- ja resurssien jakoon liittyvistä kysymyksistä (Pohjola 2017a, 17). Tässä yhteydessä näemme liittävän toiminnan pitävän sisällään muun muassa läheiset, toiminnan esteettömyyden ja saavutettavuuden, yhteisölliset vaikuttamismahdollisuudet ja toiminnan toteuttamiseen ja siihen liittymiseen edellyttävän sosiaalisen tuen tarjoamisen. Läheisien ja perheenjäsenten ollessa tärkeä tekijä ikäihmisten hyvinvoinnille tulisi yhteisöllisyyttä tukevan toiminnan ottaa huomioon paikallisyhteisön lisäksi heidän perheenjäsenensä ja läheisensä. Läheisiä olisi hyvä kutsua yhteisiin tapahtumiin ja juhliin mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi toiminnassa tulisi huomioida sen esteettömyys. Esteetöntä

yhteisöllisyyttä voidaan luoda esimerkiksi siten, että toiminnassa huomioidaan muun muassa vuorovaikutukseen ja liikkumiseen liittyvät haasteet sekä mahdollistetaan kaikkien osallistuminen näistä huolimatta. Muun muassa taide eri muotoineen tarjoaa moniaistisia väyliä esteettömään vuorovaikutukseen. Toisaalta yhteisöllisyyttä voidaan edistää myös sosiaalisen tuen turvin, esimerkiksi tarjoamalla tarvittaessa tiedollista, toiminnallista ja materiaalista tukea.

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 11.1 Kulttuuritoiminnan mahdollistaminen

Opinnäytetyömme tavoitteena on ollut luoda työkalu Onnelan ryhmäkotiin, joka toimii apuna elämänlaatua edistävän ikäystävällisen kulttuuritoiminnan järjestämisessä. Tavoittelimme sellaista työkalua, joka vähentäisi suunnittelun tarvetta, jolloin aikaa vapautuisi enemmän itse toiminnan järjestämiseen. Saimme paljon arvokasta tietoa haastatteluiden pohjalta, joiden puitteissa oli hyvä valikoida aktiviteetteja lopulliseen tuotokseen. Äärimmäisen tärkeänä näemme sen, että kuulimme asukkaita ja näimme heidät yksilöinä, joilla on oma elämän historiansa ja yksilölliset mielenkiinnonkohteet, joita tulisi tuoda osaksi arkea sekä yhteistä toimintaa.

Työstämme tulikin laajempi kuin aluksi ajattelimme ja koemme, että työllämme voitaisiin pyrkiä yleisemminkin ikäystävällisen elämänlaatua edistävän kulttuuritoiminnan järjestämiseen. Niin teoreettinen viitekehysemme kuin sen myötä rakentunut kansio, eivät yksistään päde vain tiettyyn yksikköön, vaikkakin tässä on alkuperäisen tavoitteemme ja ajatuksemme mukaisesti huomioitu Onnelan ryhmäkodin tarpeet ja toiveet. Koemme työmme keskeisimpiä sanomia olevan subjektiuden tärkeys toiminnan sekä osallisuuden kannalta, yhteiskunnan asenteiden haitallinen vaikutus toiminnan toteutumiseen sekä ympäristön merkitys sille miten oman näköistä toimintaa on mahdollista toteuttaa.

Yhtenä keskeisempänä asiana elämänlaatua edistävän ja aidosti osallisuuden mahdollistavan kulttuuritoiminnan järjestämiselle on yksilön subjektiivisuus ja sen taso. Kuten jo työn lähtökohdissa tätä avattiin, subjektiivisuus mahdollistaa sen, että yksilö tuntee ja tietää tarpeensa ja pystyy näin toimimaan omana yksilönään osallistuen hänelle merkitykselliseen toimintaan. Vain oman näköisen elintilan mahdollistavan ja yksilöksi tulemista vahvistavan dialogin kautta ihminen voi aidosti tutustua itseensä ja siihen mihin hän kykenee, sekä oppia hahmottamaan millainen toiminta on hänelle ja mielekästä ja tarkoituksenmukaista. Näiden kautta ihminen voi oppia havainnoimaan ympäristöään uudesta näkökulmasta, kaikkine mahdollisuuksineen ja merkityksineen. Kyse on subjektiivisuuden prosessista, jonka mahdollisuudet riippuvat pitkälti ympäristöstä. (Mahlakaarto 2010, 23.) Vain näin hän voi saavuttaa rohkeuden ja varmuuden tehdä vastuullisia valintoja ja sitkeyttä etsiäkseen itsenäisesti ratkaisuja arjen haasteisiin (Laine 2013, 12–13).

## 11.2 Rakenteellisen työn tarve kulttuuritoiminnan toteutumiseksi

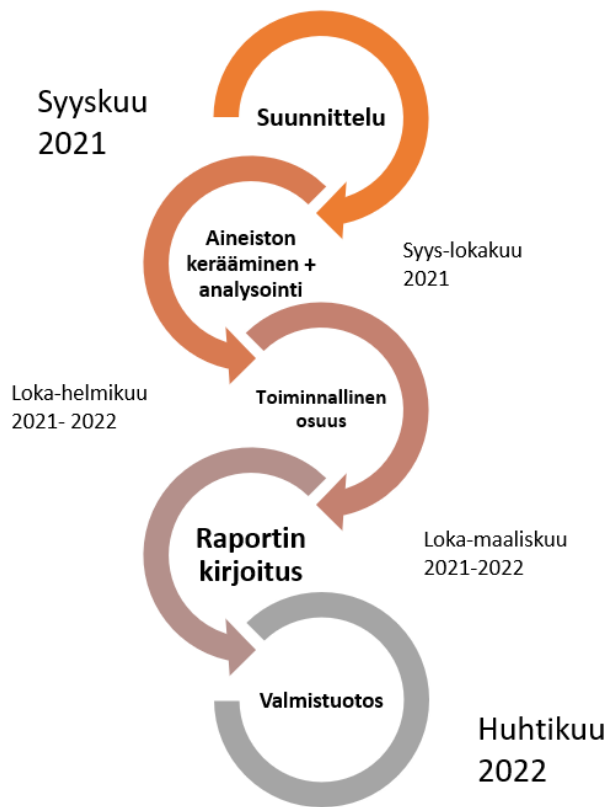
Tutustuessamme tarkemmin ikäihmisten kulttuuritoiminnan järjestämiseen, huomasimme tällaiselle työlle olevan tarvetta laajemminkin. Tulevina sosionomeina ajatellessa kulttuuritoimintaa, rakenteellista työtä tulisi tehdä ikäihmisten palvelujen kehittämisen eteen. Vaikka ikäsyrijintä vaikuttaa kaikkiin yhteiskunnan ikäluokkiin, sen vaikutukset ikäihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle ovat erityisen haitalliset (Maailman terveysjärjestö 2020). Kuten jo työn lähtökohdissa mainittu, vastaava mekanismi ulottuu sosiaali- ja terveyspalveluihin, joissa iäkkäiden ihmisten asema on edelleen epämääräinen ja erityisen haavoittuva. Tämä johtuu muun muassa siitä, ettei nykyistä sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmää ole suunniteltu, saati toteutettu ikäihmisiä ajatellen. Vaikka ihmisten ajatteluun ja asenteisiin on jo pitkään pyritty vaikuttamaan muun muassa tuottamalla tietoa ikääntymisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä, vaikuttaa ikääntyminen edelleen merkittävästi asiakkaana olemiseen ja asiakkuuteen. Esimerkiksi ihmisen fyysinen, taloudellinen ja kognitiivinen tilanne määrittää edelleen vahvasti ikäihmisiin kohdistuvia asenteita ja heidän asemaansa palveluissa. (Räsänen 2018, 20–21.)

Opinnäytetyö prosessin aikana koimme paljon oivalluksia siitä, miten tällaista työtä voisi jalostaa ja millainen tarve vastaavan kaltaiselle työlle on. Kuten jo aikaisemmin mainittu, näemme myös mahdollisuuden siinä, miten toteuttamaamme työtä voitaisiin hyödyntää laajemminkin – esimerkiksi laajemmin käytettynä mallina ikäystävällisen ja elämänlaatua edistävän kulttuuritoiminnan järjestämisessä. Vaikka toiminnallinen työ toteutettiin tiettyyn yksikköön vastaamaan heidän tarpeitaan, on työssä kokeaksemme paljon elementtejä, joita voidaan hyödyntää jatkossakin vastaavanlaista työtä tehtäessä. Koemme, että vastaavanlaiselle työlle on tarvetta ja kehitettävää kentällä löytyy paljon. Erityisesti se, miten tärkeänä kulttuuritoimintaa pidetään ja miten ikääntyneisiin suhtaudutaan, on paitsi kehittämisen arvoisia myös kehittämistä vaativia asioita. Tämä kehittämisen tarve nousi esiin jo asukkaiden haastatteluissa, joissa nousi vahvasti esille hoitajien kiire ja se, että selkeästi oli sisäistetty yksikössä olevan muitakin hoidettavia eikä aikaa ainakaan yksilölliselle toiminnalle ole. Näin ollen toimintaa ei haluttu toivoa ja kovasti mietitytti se, että millaista toimintaa se sitten voisi olla. Kuitenkin lähes jokaisella löytyi kiinnostusta johonkin, useimmiten luovaan toimintaan tai yleisesti ryhmätoimintaan. Tämä kuitenkin vaatii ajan antamista sille, että otetaan selvää mielenkiinnonkohteista sekä voimavaroista, joita ei välttämättä nykyisessä arjessa ole enää päässyt hyödyntämään.

## 12 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe valikoitui niin omien mielenkiinnonkohteiden, kuin myös ajankohtaisuuden mukaan. Molemmat kokivat opinnäytetyö prosessin olleen hyvin antoisa. Se avasi silmiä sille, millaista kulttuuri- ja viriketoimintaa kentällä toteutetaan, millaista toimintaa siellä toteutetaan ja miten sitä voitaisiin kehittää ja prosessi konkretisoi entisestään niitä haasteita, joita toiminnan järjestämiseen liittyy. Löysimme mielestämme kuitenkin paljon vahvuuksia sekä keinoja, joilla näihin haasteisiin voitaisiin pyrkiä vastaamaan. Koemme myös, että työmme mahdollisti myös ammatillista kasvua ja herätti ajattelemaan vahvasti yhteiskunnallisia normejamme sekä niiden vaikutuksia työhön kentällä. Tätä kautta pääsimme hyödyntämään sosionomin osaamistamme, kuten eettistä osaamista pohtiessamme kulttuuritoiminnan toteutuksista, kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista sekä asiakastyön osaamista. Tämä oli molemmille ammatillisen kasvun kannalta tärkeä ja opettavainen työ.

Oheinen kuvio (24) havainnollistaa työskentelymme eri vaiheita. Hankimme yhteistyötahon elokuun 2021 lopussa ja aloitimme työskentelyn syyskuussa. Työmme valmistui kokonaisuudessaan huhtikuussa 2022. Koemme, että työn etenemistä vauhditti intensiivisen työskentelyn lisäksi myös se, että alussa tekemämme opinnäytetyösuunnitelma oli hyvin kattava, joten sen pohjalta oli hyvä toimia. Teimme pitkin opinnäytetyötä työnjakoa, jolloin työskentely oli hyvin sujuvaa ja toimivaa. Pääosin työskentelimme aina samassa tilassa, joten pääsimme helposti käymään keskustelua työn sisällöstä sekä tekemään yhteenvetoa. Hyvän työnjaon sekä suunnitelmallisuuden vuoksi, oli myös ajoittainen itsenäinen työskentely toimivaa. Molemmat kuitenkin osallistuivat työn jokaisen osa-alueen työstöön, eikä näin ollen mikään osa-alue jäänyt vieraaksi työnjaosta tai itsenäisestä työskentelystä huolimatta.



Kuvio 24 Työmme vaiheet.

Teorian muodostuksessa haasteellisinta oli sen rajaus sekä yhteensovittaminen, mutta olemme tyytyväisiä siihen, miten onnistuimme siinä. Koemme, että onnistuimme rajaamaan sitä niin, että sieltä nousee työmme kannalta merkitykselliset asiat esille. Mielestämme onnistuimme myös hyödyntämään keräämäämme aineistoa sekä teoriaa, saaden tavoitteita vastaavan lopputuotoksen. Pyrimme toimimaan ja tekemään valintoja teorian pohjalta, välillä omaa intuitiota kuunnellen ja toiminnallisessa osuudessa keräämämme aineiston pohjalta toimien. Keräämämme aineisto vastasi mielestämme hyvin teoriapohjaan, sillä olimme muodostaneet niin Webropol-kyselyn kuin asukashaastattelutkin teorialähtöisesti. Näin työtämme ohjasi koko ajan punainen lanka, ja lopputuotos on kokeaksemme yhdenmukainen ja vastaa alkuperäistä tavoitetta hyvin – eli pyrkii vaikuttamaan elämänlaatua edistävästi, Onnelan näköisesti, tarjoten heidän näköisiään aktiviteetteja arkeen. Kansioon pyysimme myös visuaalisen ilmeen suunnittelun graafiselta suunnittelijalta, mikä mielestämme lisää kansion houkuttelevuutta sekä innostaa sen hyödyntämiseen.

Jälkeen päin ajatellen, olisimme toimineet joissain kohdin toisin. Esimerkiksi henkilökunnalle suunnatun kyselyn toteuttaisimme todennäköisesti toisin, esimerkiksi learning cafe -menetelmällä Webropol -kyselyn sijasta, jolloin pääsisimme heidän kanssaan vuorovaikutukseen ja



voisimme saada monipuolisempaa tietoa työmme kannalta. Webropol – kysely oli pitkä ja tiedostimme sen jo lähettämisvaiheessa. Koimme kuitenkin, että emme saa muutoin tarpeeksi kattavaa tietoa ja ymmärrystä toiminnan toteutumisesta ja mahdollisuuksista. Todennäköisesti kuitenkin kyselyn pituus saattoi olla yksi vaikuttava tekijä vastauksien määrään.

Työstämme muodostui kuitenkin laaja, myös teoria painotteinen opinnäytetyö, jossa olemme panostaneet sekä toiminnalliseen osuuteen että kirjalliseen tuotokseen. Koemme, että pääsimme tavoitteeseemme, jossa on huomioitu niin Onnelan ryhmäkodin tarpeet sekä toiveet ja olemme onnistuneet kytkemään ne sujuvasti osaksi teorian kautta muodostamaamme lopputuotosta – josta muotoutui lopulta EIKU-kansio. Mahdollisesti jatkamme työn jalostusta vielä tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi: Turvallisen ryhmän rakentaminen. My Generation.
- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Aseman Lapset ry.
- Aartsen, M. J., van Tilburg, T., Smits, C. H. M. & Knipscheer, K. C. P. M. 2004. A Longitudinal Study of the Impact of Physical and Cognitive Decline on the Personal Network in Old Age. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 249–266. Saatavana: <https://doi.org/10.1177/0265407504041386>
- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. WSOY Oppimateriaali.
- Aili. Ei päiväystä. Ikääntyneiden kulttuurioikeudet. [Verkkosivu]. Aili verkosto. [Viitattu 1.3.2022]. Saatavana: <https://ailiverkosto.fi/ikaumlaumlntyneiden-kulttuurioikeudet.html>
- Airila, A. 2002. Teoksessa Karvinen, E. & Oikarinen, U. (toim.), Vanhusten viriketoiminnan perusteet: opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.
- Airio, I. 2016. Ikään liitettävät stereotypiat ja käsitykset iäkkäistä viidessä EU-maassa. [Verkojulkaisu]. *Janus* 24 (1) (s. 3–25.) [Viitattu 4.2.2022]. Saatavana: <https://journal.fi/janus/article/view/56013/18510>
- Allardt, E. 1966. Yhteiskunnan rakenne ja sosiaalinen paine. 2. painos. WSOY.
- Allen, V. L. & Levine, J. M. 4/1969. Social support and conformity: The role of Independent assessment of reality. Report from the peer group pressures on learning project. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 2.2.2022]. Saatavana: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED035955.pdf>
- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Juva: WSOY.
- Barnett, E. & Casper, M. 2001. Research: A definition of “social environment”. [Verkojulkaisu]. *American Journal of Public Health* 91(3), 465. [Viitattu 28.2.2022]. Saatavana: <https://www.proquest.com/open-view/6f0b5190278f071b3ce9827bb6e95438/1?pq-origsite=gscholar&cbl=41804>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. 1995. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. [Verkojulkaisu]. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. [Viitattu 5.1.2022]. Saatavana: <http://doi:10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Birck, R. 11.10.2019. Miten yhteisöllisyys syntyy? [Verkojulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 28.1.2022]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/blogi/miten-yhteisollisyys-syntyy/>
- Birck, R. 2020. Pieni yhteisöllisyysopas - vinkkejä yhteisöllisyyden kehittämiseen. [Verkojulkaisu]. Käräjätörmän monisukupolvinen yhteisökylä -hanke. [Viitattu 28.1.2022]. Saatavana: <https://www.karaja-torma.fi/wp-content/uploads/2020/10/Riitta-Birck-Pieni-yhteisollisyysopas.pdf>

- Björkqvist, T. & Rappe, E. 2021. Ympäristö muistin tukena. [Verkkojulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 10.2.2022]. Saatavana: [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/04/ymparisto-muistin-tu-kena\\_Saav3.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/04/ymparisto-muistin-tu-kena_Saav3.pdf)
- Blomgren, J., Martelin, T., Sainio, P. & Koskinen, S. 2011. Ikääntyneiden toimintakykyyn ja terveyteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Laaksonen, M. & Silventoinen, K. (toim.), Sosiaaliepideologia (s. 244–263). Helsinki: Gaudeamus.
- Boini, S., Briancon, S., Guillemin, F., Galan, P. & Hercberg, S. (2004). Impact of cancer occurrence on health-related quality of life: A longitudinal pre-post assessment. [Verkkojulkaisu]. Health and Quality of Life outcomes 2(4), 1–11. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1186/1477-7525-2-4>
- Bowling, A. 2005. Aging Well: Quality of Life in old age. [Verkkokirja]. Open University Press. [Viitattu 5.2.2022]. Saatavana: [https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=BafIAAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Bowling:+Ageing+Well:+Quality+of+Life+in+Old+Age&ots=KF4o8siDqu&sig=xUv74sGsfU5jWqv9cDHhZgm3As8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Bowling%3A%20Ageing%20Well%3A%20Quality%20of%20Life%20in%20Old%20Age&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=BafIAAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Bowling:+Ageing+Well:+Quality+of+Life+in+Old+Age&ots=KF4o8siDqu&sig=xUv74sGsfU5jWqv9cDHhZgm3As8&redir_esc=y#v=onepage&q=Bowling%3A%20Ageing%20Well%3A%20Quality%20of%20Life%20in%20Old%20Age&f=false)
- Burakoff, K. 29.6.2021. Aistit vuorovaikutuksessa. [Verkkosivu]. Papunet. [Viitattu 25.11.2021]. Saatavana: <https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>
- Cantley, C. & Bowes, A. 2004. Dementia and Social inclusion.: The way forward. Teoksessa Innes, A., Archibald, C. & Murphy, C. (toim.) Dementia and Social inclusion: Marginalised groups and marginalised areas of dementia research, care and practice. [Verkkokirja]. Jessica Kingsley Publishers. [Viitattu 2.2.2022]. Saatavana: [https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=qNgPBQAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PA255&dq=Dementia+and+social+inclusion&ots=1YTLmhc9UQ&sig=foQK14FpVwc8t-kovTJo0t7n5s0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Dementia%20and%20social%20inclusion&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=qNgPBQAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PA255&dq=Dementia+and+social+inclusion&ots=1YTLmhc9UQ&sig=foQK14FpVwc8t-kovTJo0t7n5s0&redir_esc=y#v=onepage&q=Dementia%20and%20social%20inclusion&f=false)
- CDC. 2021. Health-Related Quality of Life (HRQOL). [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 5.3.2022]. Saatavana: <https://www.cdc.gov/hrqol/index.htm>
- Chaudhury, H., & Rowles, G. D. 2005. Between the shores of recollection and imagination: Self, aging and home. Teoksessa G. D. Rowles & H. Chaudhury (Eds.), Home and identity in later life: International perspectives. [Verkkokirja]. New York: Springer, 3–18. [Viitattu 28.12.2021]. Saatavana Ebsco eBook Collection -kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Chopra, D. & Tanzi, R. 2014. Superaivot: Vapauta mielen voimavarat. (T. Hartikainen, käänt.) Helsinki: Viisas elämä. Basam Books.
- Cohen & Syme. 1985. Social support and health: Issues in the study and application of social support. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 18.11.2021]. Saatavana: <https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/books/symechap85.pdf>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. 7/2009. Happiness Unpacked: Positive emotions increase Life Satisfaction by building resilience. [Verkkojulkaisu]. Emotion, 9 (3), 361–368. [Viitattu 1.11.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1037/a0015952>
- Cosmides L. & Tooby, J. 1/2000. Evolutionary Psychology of the Emotions and their relationships. Teoksessa: Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. & Barret, L. (toim.) Handbook of Emotions. [Verkkokirja]. (3.

- p.) [Viitattu 25.10.2021]. The Guilford Press, 114–137. Saatavana: <http://doi=10.1.1.935.3519&rep=rep1&type=pdf>
- Croucher, K., Hicks, L., Bevan, M. & Sanderson, D. 2007. Comparative Evaluation of Models of Housing with Care for Later Life.[Verkkojulkaisu]. Joseph Rowntree Foundation. [Viitattu 30.1.2022]. Saatavana: [https://www.researchgate.net/publication/237734576\\_Comparative\\_Evaluation\\_of\\_Models\\_of\\_Housing\\_with\\_Care\\_for\\_Later\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/237734576_Comparative_Evaluation_of_Models_of_Housing_with_Care_for_Later_Life)
- Cummins, R. A. 2001. Self-Rated Quality of Life Scales for people with an intellectual Disability: a Reply to Ager & Hatter. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 5.3.2022]. Saatavana: <http://doi:10.1046/j.13602322.2001.00057.x>.
- Cummins, R. A. 2005. Moving from the quality of life concept to a theory. [Verkkojulkaisu]. Journal of Intellectual Disability Research 49(10), 699–706. [Viitattu 23.10.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1111/j.1365-2788.2005.00738.x>.
- De Lange, F. 2013. Imagining Good Ageing. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 13.11.2021]. Saatavana: [https://www.academia.edu/33776329/IMAGINING\\_GOOD\\_AGEING](https://www.academia.edu/33776329/IMAGINING_GOOD_AGEING)
- Deci, E.L. & Ryan, RM. 18.11.2006. Hedonia, eudaimonia and well-being: an introduction. [Verkkojulkaisu]. Journal of Happiness Studies (9), 1–11. [Viitattu 4.12.2021]. Saatavana: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- DeMarinis, V., Ulland, D. & Karlsen, K. E. 2011. Philosophy’s role for guiding theory and practice in clinical contexts grounded in cultural psychiatry focus: A case study illustration from southern Norway. [Verkkojulkaisu]. World Cultural Psychiatry Research Review, Official Journal of world association of cultural Psychiatry, 6/2011, 75–83. [Viitattu 6.12.2021]. Saatavana: [https://www.researchgate.net/publication/266484854\\_Philosophy's\\_role\\_for\\_guiding\\_theory\\_and\\_practice\\_in\\_clinical\\_contexts\\_grounded\\_in\\_a\\_cultural\\_psychiatry\\_focus\\_A\\_case\\_study\\_illustration\\_from\\_southern\\_Norway](https://www.researchgate.net/publication/266484854_Philosophy's_role_for_guiding_theory_and_practice_in_clinical_contexts_grounded_in_a_cultural_psychiatry_focus_A_case_study_illustration_from_southern_Norway)
- Dey, M., Landolt, M. A. & Mohler-Kuo, M. 2012. Assessing parent–child agreement in health-related quality of life among three health status groups. [Verkkojulkaisu]. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 48(3), 503–511. [Viitattu 25.10.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1007/s00127-012-0556-z>
- Diener, E. 1997. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. [Verkkojulkaisu]. Social Indicators Research, 40(1), 189–216. [Viitattu 5.3.2022]. Saatavana: <http://doi:10.1023/A:1006859511756>
- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. [Verkkojulkaisu]. (Acta Universitatis Ouluensis D Medica 889) Oulun yliopisto. Lääketieteen tiedekunta. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Väitöskirja. [Viitattu: 8.12.2021]. Saatavana: <http://julk.tika oulu.fi/files/isbn9514281950.pdf>
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Elämänmuutokset ja -kriisit. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mielenterveystalo. [Viitattu 27.12.2021]. Saatavana: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_ikaihmissen\\_mielenterveydesta/mielen\\_hyvinvointi/Pages/mielen\\_hyvinvointi\\_vanhetessa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/mielen_hyvinvointi_vanhetessa.aspx)
- Emotionaalinen tuki. 2021. [Verkkosivu]. Vernerit. [Viitattu 19.12.2021]. Saatavana: <https://www.verneri.net/yleis/emotionaalinen-tuki>

- Erikson, E. H. 1950. *Childhood and Society*. E. Huttunen (suom.) K. J. Gummerrus Osakeyhtiö.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloitteleville tutkijoille* (uudist. painos.) Jyväskylä: PS-Kustannus, 25–43.
- FinTerveys -tutkimus. 2017. *FinTerveys 2017 – tutkimuksen tuloksia*. [Verkkojulkaisu. [Viitattu 2.12.2021]. Saatavana: <https://terveytemme.fi/finterveys/tulokset/index.html#toimintakyky>
- Ford, M. E. 1992. *Motivating humans: goals, emotions, and personal agency beliefs*. [Viitattu: 25.11.2021]. Saatavana: SAGE Publications. Vaatii käyttöoikeuden.
- Forder, M. 2014. Muistisairaana fyysisen toimintakyvyn muutokset. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.), *Muistisairaana kuntouttava hoito*. Helsinki: Duodecim, 109–110.
- Forder, M., Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. 2017. Muistisairaana liikkumista tukevat harjoitteet. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) *Muistisairaana hoidon hyvät käytännöt*. Helsinki: Duodecim, 105–108.
- Frankl, V. E. 1986. *Ehjä ihmiskuva* (P. Leisten, käönt.) Helsinki: Kirjayhtymä.
- Frankl, V. E. 2005. *Logoterapia – avain mielekkääseen elämään*. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Fried, S. 2013. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa Fried, S., Heimonen, S. & Jokinen, P. (toim.) *Ikääntyminen ja mielenhyvinvointi: Katsaus kirjallisuuteen*. Ikäinstituutti, 9–26. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>
- Fried, S. 2014. Osallisuus. Osallisuuden ydin kumpuaa osallistumisesta ja kuulumisen tunteesta. [Verkkojulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 28.11.2021]. Saatavana: [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Fried\\_Osallisuus\\_ss\\_36\\_37\\_Hoivapalvelut\\_2\\_2014.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Fried_Osallisuus_ss_36_37_Hoivapalvelut_2_2014.pdf)
- Fried, S., Heimonen, S. & Jokinen, P. 2013. *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi: katsaus kirjallisuuteen*. (Oraita, 1/2013). Helsinki: Ikäinstituutti.
- Gabriel, Z. & Bowling, A. 2004. Quality of Life from the perspectives of older people. [Verkkojulkaisu]. *Ageing & Society*, 24, 675–691. [Viitattu 25.10.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1017/S0144686X03001582>
- Gele, A. A. & Harslof, I. 2012. Barriers and facilitators to civic engagement among elderly African immigrants in Oslo. [Verkkojulkaisu]. Oslo University College. [Viitattu 27.11.2021]. Saatavana: <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/606/523532post.pdf?sequence=2>
- Gerson, E. M. 1976. On "Quality of Life". *American Sociological Review* 41(5). Saatavana: <https://doi.org/10.2307/2094727>
- Gerson, E. M. 1976. Quality of Life. *American Sociological Review* 41(5). Saatavana: <https://doi.org/10.2307/2094727>

- Gibson, J. J. 1979. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin company.
- Gilbert, P. 2015. *Myötätuntoinen mieli: uusi näkökulma arjen haasteisiin*. (T. Kielinen, käönt.). Helsinki: Basam Books.
- Goll, J.C., Charlesworth, G., Scior, K. & Stott, J. 2015. Barriers to Social participation among lonely older adults: The influence of Social fears and identity. [Verkkojulkaisu]. PLOS One 13(7). [Viitattu 28.2.2022]. Saatavana: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116664>
- Gothoni, R. 1990. Vanhusten sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki – tutkimus kalliolaisten ja kiteeläisten vanhusten elämäntilanteesta, sosiaalisista verkostoista ja tuesta. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Greguras, G. J., Diefendorf J. M., Carpenter J. & Tröster C. 2014. Teoksessa Marylene Gagne *The Oxford Handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory*. Saatavana: [https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=mPOHAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA143&dq=Greguras,+Diefendorf,+Carpenter+%26+Tr%C3%B6ster,+2014,+148\)&ots=hwbpUwrLYH&sig=Rs4RZGq8Uj\\_eRIFps2dCD8Cj2yE&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=mPOHAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA143&dq=Greguras,+Diefendorf,+Carpenter+%26+Tr%C3%B6ster,+2014,+148)&ots=hwbpUwrLYH&sig=Rs4RZGq8Uj_eRIFps2dCD8Cj2yE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Ikääntyvän mielen hyvinvointiin vaikuttaa moni seikka. Teoksessa Haarni, I. (toim.), *Ikääntyvä mieli: mielen hyvinvointia vanhetessa*. [Verkkojulkaisu]. Suomen mielenterveysseura, 16–35. [Viitattu 17.12.2021]. Saatavana: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Ikaantyyva-mieli-kirja.pdf>
- Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Mielen terveys ikääntymisen voimavarana. Teoksessa Haarni, I. (toim.), *Ikääntyvä mieli: mielen hyvinvointia vanhetessa*. [Verkkojulkaisu]. Suomen mielenterveysseura, 9-15. [Viitattu 17.12.2021]. Saatavana: <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/08/Ikaantyyva-mieli-kirja.pdf>
- Haastattelu M. Koskiniemi. 16.9.2021. [Viitattu 25.10.2021].
- Hakala, A. 2007. Yksinäisyys ja masennus arjen harmautena. Teoksessa Ikäinstituutti. *Ikääntyneiden arki: Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin*. 104–119. [Verkkojulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 12.2.2022]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/11/Oraita-2-2007-PDF.pdf>
- Hallikainen, M. 2019. Muistisairauden yleiset oireet. Teoksessa Hallikainen, M. Immonen, A. Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.), *Muistisairaahan hoito*. Helsinki: Duodecim, 54–55.
- Hallikainen, M. Immonen, A. Mönkäre, R. Pihlakari, P. 2019. Muisti osana ihmisyyttä. Teoksessa Hallikainen, M. Immonen, A. Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.), *Muistisairaahan hoito*. Helsinki: Duodecim, 15–18.
- Harju, A. 12.11.2020. Osallisuus ja osattomuus. [Verkkojulkaisu]. Kansalaisyhteiskunta. [Viitattu 21.11.2021]. Saatavana: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuus-ja-osattomuus/>
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.), *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 13–34.
- Heikkinen, R-L. 1997. Iäkkäiden autonomia. [Verkkojulkaisu]. Gerontologia, 2/1997, 159–165. [Viitattu 4.11.2021]. Saatavana: <https://elektra-helsinki-fi.libts.seamk.fi/se/g/0784-0039/11/2/iakkaide.pdf>

- Heimonen, S. & Pajunen, H. 2012. Johdanto. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.), *Mielen terveys vanhuudessa* (s. 11–17). Edita.
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. 2006. *Avaimia arviointiin: Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö*. Helsinki: Edita.
- Heimonen, S. 2007. Dementoituvan ihmisen ja hänen omaisensa hyvä arki. Teoksessa Ikäinstituutti Ikäntyneiden arki: Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. *Oraita 2/2007*. [Verkojulkaisu]. Ikäinstituutti, 75–92. [Viitattu 1.12.2021]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/11/Oraita-2-2007-PDF.pdf>
- Heimonen, S. 2013. Esipuhe. Teoksessa: Fried, S., Heimonen, S. & Jokinen, P. (toim.), *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi: Katsaus kirjallisuuteen*. *Oraita 1/2013*.
- Heimonen, S. 2013. Ikäihmisten mielenhyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa: Fried, S., Heimonen, S. & Jokinen, P. (toim.), *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi: Katsaus kirjallisuuteen*. *Oraita 1/2013*. Ikäinstituutti, 1–26.
- Helenius, L. & Sassi, P. 2013. Arjen asioita vinkkeineen. Teoksessa: Helenius, L. Sassi, P. & Silvennoinen, P. *Arjen tutut askeleet: Ideoita yhdessäoloon vanhusten kanssa*. [Verkojulkaisu]. Laurea-ammattikorkeakoulu, 9–24. [Viitattu 7.12.2021]. Saatavana: [https://www.researchgate.net/publication/321084629\\_Arjen\\_tutut\\_askeleet\\_Ideoita\\_yhdessaoloon\\_vanhusten\\_kanssa](https://www.researchgate.net/publication/321084629_Arjen_tutut_askeleet_Ideoita_yhdessaoloon_vanhusten_kanssa)
- Hertzog, C., Kramer, A. F., Wilson, R. S. & Lindenberger, U. 2008. Enrichment Effect on Adult Cognitive Development. Can the functional capacity of older adults be preserved and enhanced? [Verkojulkaisu]. *Psychological science in the public interest*. Vol. 9 (1), 1–65. [Viitattu 3.2.2021]. Saatavana: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/j.1539-6053.2009.01034.x>
- Hokkanen, L. & Astikainen, A. 2001. *Voimia omaishoitajan työhön*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Hokkanen, L. 2013. Asiakaskansalaisen toimijuus sosiaalityöllisessä asianajossa. Teoksessa: Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.) *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Vastapaino, 55–86.
- Holman, D., Simmons, D., Ockenden, N. & Graffy, J. P. 2019. Learning from the experience of peer support facilitators and study nurses in diabetes peer support: A qualitative study. *Chronic Illness*, 17(3), 269–282.
- Holmberg, J. 12.7.2019. Empatia on hoitajan työssä tärkeä mittari. [Verkojulkaisu]. *Tehy*. [Viitattu 18.2.2022]. Saatavana: <https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/mainio/empatia-hoitajan-tyossa-tarkea-mittari>
- Honkanen Vartiainen, H. 2021. Ikääntyminen ja elämän tarkoituksellisuus. *Gerontologia*, 2/2021, 186–192.
- Horelli, L. 2012. “Me muokkaamme rakennukset ja rakennukset muokkaavat meidät”. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 29.12.2021]. Saatavana: [http://www.socca.fi/files/2258/Horelli\\_Hyvan\\_olon\\_tila\\_seminariesitys15.8.2012.pdf](http://www.socca.fi/files/2258/Horelli_Hyvan_olon_tila_seminariesitys15.8.2012.pdf)
- Huhtinen-Hilden, L. & Lamppu, M. 2018. *Ilmaisua, leikkisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä*.

- Huppert, F. A. 5.6.2009. Psychological well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. [Verkkójulkaisu]. Applied Psychology: Health and well-being.1 (2). s. 137–164. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hurnasti, T., Topo, P. & Mönkäre, R. 2014. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 135–137.
- Hyvis. Ei päiväystä. Etelä-Pohjanmaa. Ikääntyneet - Mielen hyvinvointi. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.1.2022]. Saatavana: <https://www.hyvis.fi/fi/web/etela-pohjanmaa/mielen-hyvinvointi-hyva-mieli>
- Hyväri, 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214–235.
- Hyyppä, M. T. 2005. Me - hengen mahti. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hyyppä, M. T. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 101–109.
- Höllander, E. 2019. Yhteisöllisyys elämäkulussa ikääntyneiden kokemana: narratiivinen tutkimus suurten ikäluokkien yhteisöllisyyden kokemuksista elämäkulun kirjoituksissa. [Verkkójulkaisu]. Pro Gradu – tutkielma. Turun yliopisto. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019052817617>
- Ihanainen, P. 2010. Ammatillinen verkkopedagogiikka: teoreettisia ja käytännöllisiä lähtökohtia. Saatavana: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015061113150>
- Ikäinstituutti. 2017. Yhteisöllisyyttä asuinalueille ja asumiseen. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 15.11.2021]. Saatavana: [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/06/Asuva\\_kansalaisopas\\_8s\\_www.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/06/Asuva_kansalaisopas_8s_www.pdf)
- Ikääntyminen ja toimintakyky. 13.9.2021. [Verkkosivu]. Vernereri. [Viitattu 24.10.2021]. Saatavana: <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-ja-toimintakyky>
- Isojärvi, M. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja ikääntyneiden kertomana. [Verkkójulkaisu]. Pro gradu -työ. Lapin yliopisto. [Viitattu 8.11.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201701181020>
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. [Verkkójulkaisu]. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 10.11.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>
- Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. (Acta Universitatis Lapponiensis 307) [Verkkójulkaisu]. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Yhteiskuntatieteet/Sosiologia. Väitöskirja. Lapin yliopistokustannus. [Viitattu 15.11.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-839-8>
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. Valtioneuvoston kanslia.



- Juuti, E. 2016. Tarjounteorian hyödyntäminen elinympäristön terveyttä edistäviä tilallisia tekijöitä analysoivassa mallissa: spatiaalinen epidemiologia ja digitalisaatio yhdyskuntasuunnittelijan uudenlaisena työkaluna. [Verkkajulkaisu]. Oulun yliopisto. Diplomityö. [Viitattu 5.2.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201602061133>
- Jyrkämä, J. 1995. "Rauhaisesti alas illan lepoon?": tutkimus vanhenemisen sosiaalisuudesta neljässä paikallisyhteisössä (Acta Universitatis Tamperensis, Ser. A, 449) Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Tammer-paino.
- Järvelä, M. 2010. Yksilö, yhteiskunta ja sosiaalinen järjestys. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 8.12.2021]. Saatavana: <https://slideplayer.fi/slide/1999821/>
- Järventie, I. 2014. Hyvinvoinnin tuolla puolen. Teoksessa Kuusela, P. & Saastamoinen, M. (toim.), Hyvän elämän sosiaalipsykologia: toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. Kuopio: Unipress, 147–170.
- Kairala, M. 2010. Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.2.2022]. Saatavana: <http://phekaisevatyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ik%C3%A4ihmisten+n%C3%A4k%C3%B6kulmasta.pdf>
- Kalliokoski, T. 2020. Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta. [Verkkajulkaisu]. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Väitöskirja. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6077-5>
- Kalliopuska, M. 1995. Sosiaaliset taidot. Painatuskeskus.
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karol, J. & Gale, T. 2004. Bourdieu's Social theory and Sustainability: What is 'Environmental Capital'? [Verkkajulkaisu]. Monash University. [Viitattu 10.2.2022]. Saatavana: [https://www.researchgate.net/publication/268424795\\_What\\_is\\_%27environmental\\_capital%27\\_Bourdieu%27s\\_social\\_theory\\_and\\_sustainability](https://www.researchgate.net/publication/268424795_What_is_%27environmental_capital%27_Bourdieu%27s_social_theory_and_sustainability)
- Katajainen, A. Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön.
- Kauppinen, M., Heikkinen, E., Suutama, T. & Salo, P-L. 2006. Ovatko 65–69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia? Havainnot ikivihreät-projektin kohorttivertailututkimuksesta vuosilta 1988, 1996 ja 2004. [Verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 83. [Viitattu 4.11.2021]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/handle/10250/3300>
- Keskitalo, M., Kallunki, M., Palosaari, M. & Nummela, I. 2018. Hengellinen tuki muistisairaana elämässä. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon julkaisuja.
- Kettunen, P. (2014). Häpeästä hyväksyntään. Kirjapaja.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY: Oppimateriaali.
- Kielitoimiston sanakirja. 2021. Luonto. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.12.2021]. Saatavana: <https://www.kielitoimiston-sanakirja.fi/#/luonto?searchMode=all>

- Kim, H. S. 2010. The nature of theoretical thinking in nursing (3. p.) Springer Publishing Company.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Suomen senioriliike ry.
- Koirikivi, P. & Benjamineen, S. 2020. Mitä resilienssi on? Saatavana: <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>
- Konsensuslausuma. 2014. Saarto, T., Halinen, K., Ahlblad, J., Utriainen, T., Lindgren, M., Konttila, T., Lahti, P., Hallamaa, J., Sirola, J., Puustinen, R., Karjalainen, P., Papinaho, S., Peiponen, A., Juva, K., Kallunki, M., Kuuskoski, E., Vainio, A., Sipiläinen, H. & Stoor, H. (2014). Vanhuuskuolema. [Verkojulkaisu]. Duodecim, 130 (5). [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo11523>
- Kontinen, T. 22.12.2020. Maaseudun asukkaiden kuvauksia yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin – haastattelututkimus pohjoisen Keski-Suomen kylissä. [Verkojulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, hoitotieteen laitos. Pro gradu -työ. [Viitattu 15.1.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20201729>
- Korkeila, J. 4.3.2020. Artikkelissa Puustinen, M. & Mylly, N. (toim.) Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 19.2.2022]. Saatavana: <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>
- Koskela, H. 2007. ”Rikosajatuksia” vanhustenlaitoshuollosta. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-Kustannus, 289–306.
- Koskinen, S. 2007. Ikääntyneen voimavarat sosiaaligerontologisen tutkimuksen alalla. Luento VI Gerontologian päivillä Oulussa 4.-5.5.2007.
- Koskinen, S., Martelin, T. & Sainio, P. 2006. Iäkkäiden toimintakyvyn kohentaminen välttämättömä. [Verkojulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 122(3). [Viitattu 25.11.2021]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95517>
- Koskinen, S., Sainio, P., Tiikkainen, P. & Vaarama, M. 2011. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, M. (toim.), Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 137–140.
- Kotilainen, H. & Topo, P. 2011. Hyvän ympäristön piirteet ja niiden arviointi. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 14.1.2022]. Saatavana: <https://www.slideserve.com/cai/hyv-n-ymp-rist-n-piirteet-ja-niiden-arviointi>
- Kotilainen, H. 2011. Kuva: Hoidon ja hoivan ympäristöt. [Verkojulkaisu]. Julkaisussa Kotilainen, H. & Topo, P. Hyvän ympäristön piirteet ja niiden arviointi. [Viitattu 5.2.2022]. Saatavana: <https://www.slideserve.com/cai/hyv-n-ymp-rist-n-piirteet-ja-niiden-arviointi>
- KSL Opintokeskus. 2017. Osallistavat menetelmät. Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajalle. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.2.2022]. Saatavana: <https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf>
- Kujala, E. 29.7.2020. Empatia asuu meissä kaikissa – hoitajille empatian taito on osa ammatillisuutta. [Verkojulkaisu]. Super. [Viitattu 1.2.2022]. Saatavana: <https://www.superlehti.fi/tyoelama/ammattissa/empatia-asuu-meissa-kaikissa-hoitajille-empatian-taito-on-osa-ammattillisuutta/>

- Kumpulainen, M. 1982. Persoonallisuus, älykkyys ja vanheneminen. Teoksessa: Auvinen, R., Hirsjärvi, E., Kumpulainen, M., Stenbäck, A. & Vauhkonen, M-L. (toim.), Vanhenemisen voimavarat. Kirjayhtymä, 89–130.
- Kumpusalo, E. 1991. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportteja 8/1991. VAPK- Kustannus.
- Kuntaliitto. 2020. Iäkkäiden palvelut: Asumispalvelut ja laitoshoido. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.10.2021]. Saatavana: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/asumispalvelut-ja-laitoshoido>
- Kuntoutussäätiö. 18.8.2021. Toimintakykykuntoutus. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.10.2021]. Saatavana: <https://kuntoutussaatio.fi/tutkimus-ja-kokeilut/toimintakykykuntoutus/>
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus: sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. 2.p. Helsinki: Finn Lectura.
- Kyttä, M. & Kahila, M. 2006. PehmoGIS: elinympäristön koetun laadun kartoittajana. [Verkkojulkaisu]. Teknillinen korkeakoulu. [Viitattu 5.2.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:tkk-007794>
- L 11.6.1999/731 Suomen perustuslaki.
- L 28.12.2012/980 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista.
- L 30.12.2014/1301 Sosiaalihuoltolaki.
- Laatuopas ikäihmisten asumispalveluihin: Etelä-Pohjanmaa. Ei päiväystä. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.10.2021]. Saatavana: <https://docplayer.fi/107673320-Laatuopas-ikaihminen-asumispalveluihin-etela-pohjanmaa.html>
- Laceulle, H. 2018. Aging and the Ethics of Authenticity. [Verkkojulkaisu]. The Gerontologist, 58(5), 970–978. [Viitattu 27.12.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1093/geront/gnx037>
- Lahti, P. 2003. Hyvän mielen mahdollisuudet. (2.p.) Helsinki: Gummerus: Ajatus.
- Laine, M. 2013. Mielen voimaa: Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti.
- Laitinen-Junkkari, P., Rissanen, S. & Isola, A. 1999. Vanhuksen hyvä hoito. Teoksessa Laitinen-Junkkari, P., Isola, A., Rissanen, S. & Hirvonen, R. (toim.) Moninainen Vanhusten hoitotyö. Werner Söderström Osakeyhtiö 1999, 19–36.
- Lamminniemi, T. & Nurminen, K. 2008. Pitkäaikaisessa laitoshoidossa ja ympärivuorokautisesti tuetun palveluasumisen piirissä olevien vanhusten koettu elämänlaatu. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Gerontologia ja kansanterveys. Pro gradu -työ. JYX. [Viitattu 13.11.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-200807045586>

- Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehuksesta päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia 2. p. Helsinki: Duodecim, 261–272.
- Leemann, L., Kuusio, H., & Hämäläinen, R. -M. 26.6.2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). [Verkkajulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. [Viitattu 12.11.2021]. Saatavana: [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/)
- Liikanen, H-L. 2004. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön ulottuvuutena. Teoksessa: Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.), Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Tammi, 63–73.
- Liu, J., Wei, W., Peng Q. & Xue 2020. Perceived health and life satisfaction of elderly people: Testing the moderating effects of social support, attitudes towards aging and senior privilege. [Verkkajulkaisu]. Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology 33(3), 144–154. [Viitattu 10.11.2021]. Saatavana: <https://doi.org/10.1177/0891988719866926>
- Luoma, M-L. 2014. Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 19.10.2021]. Saatavana: <https://docplayer.fi/19832311-Suomalaisten-elamanlaatu-ja-sen-tukeminen.html>
- Luong, G., Charles, S. T. & Fingerman, K. L. 2011. Better with age: Social relationships across adulthood. [Verkkajulkaisu]. Journal of social and personal relationships, 28(1), 9–23. [Viitattu 5.2.2022]. Saatavana: <https://doi.org/10.1177/0265407510391362>
- Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.), Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 15–28.
- Maailman terveysjärjestö (WHO). 2001. Indicators for the Minimum Data Set Project on Ageing: A Critical Review in sub-Saharan Africa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 7.2.2022]. Saatavana: [https://www.who.int/healthinfo/survey/ageing\\_mds\\_report\\_en\\_daressalaam.pdf](https://www.who.int/healthinfo/survey/ageing_mds_report_en_daressalaam.pdf)
- Maailman terveysjärjestö (WHO). 2002. Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health. [Verkkajulkaisu]. ICF. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/icf/icfbeginnersguide.pdf?sfvrsn=e6ad63d3\\_4&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/icf/icfbeginnersguide.pdf?sfvrsn=e6ad63d3_4&download=true)
- Maailman terveysjärjestö (WHO). 2012. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL). [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 19.10.2021]. Saatavana: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>
- Maailman terveysjärjestö (WHO). 2018. *Age friendly environments in Europe: Indicators, monitoring and assessments*. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 29.12.2021]. Saatavana: <https://www.who.int/publications/i/item/9789289052122>
- Maailman terveysjärjestö. 2018. *The Global network for Age-friendly Cities and Communities: Looking back over the last decade, looking forward to the next*. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 10.4.2022]. Saatavana: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/278979/WHO-FWC-ALC-18.4-eng.pdf?sequence=1>
- Maailman terveysjärjestö (WHO). 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.1.2022]. Saatavana: <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>

- Maailman terveysjärjestö (WHO). 2020. Decade of Healthy ageing 2020–2030. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.1.2022]. Saatavana: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc\\_25&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_25&download=true)
- MacKinlay, E. 2006. Spiritual Growth and Care in the fourth Age of Life. [Verkkokirja]. Jessica Kingsley Publishers. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: [https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=yGaJP9dZoMEC&oi=fnd&pg=PA3&dq=MacKinlay+E.+Spiritual+growth+and+care+in+the+fourth+age+of+life&ots=ZJUNoul9d0&sig=Sql4LC-rTsRGjMWLFveUIq4pjlE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=MacKinlay%20E.%20Spiritual%20growth%20and%20care%20in%20the%20fourth%20age%20of%20life&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=yGaJP9dZoMEC&oi=fnd&pg=PA3&dq=MacKinlay+E.+Spiritual+growth+and+care+in+the+fourth+age+of+life&ots=ZJUNoul9d0&sig=Sql4LC-rTsRGjMWLFveUIq4pjlE&redir_esc=y#v=onepage&q=MacKinlay%20E.%20Spiritual%20growth%20and%20care%20in%20the%20fourth%20age%20of%20life&f=false)
- Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä: Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. (Psychology and social research 394) [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Psykologia ja sosiaalityö. Väitöskirja. JYX. [Viitattu 14.2.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3992-2>
- Malva Green. 18.9.2019. [Verkkojulkaisu]. Julkaisussa Luonto-Liiton Malva Green: "Hyvä ympäristösuhde on tietoa, tunnetta ja toimintaa". [Viitattu 31.12.2021]. Saatavana: <https://joutsenmerkki.fi/luonto-liiton-malva-green-hyva-ymparistosuhde-on-tietoa-tunnetta-ja-toimintaa>
- Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.), Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 72–91.
- Martela, F. 4.4.2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.1.2022]. Saatavana: <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vas-tausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>
- Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen: Arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. PS-Kustannus.
- Meuleman, L. 2013. Cultural Diversity and Sustainability Metagovernance. Teoksessa: Meuleman, L. (toim.), Transgovernance: Advancing Sustainability Governance. [Verkkojulkaisu]. Springer, 37–81. [Viitattu 30.1.2022]. Saatavana: <http://doi:10.1007/978-3-642-28009-2>
- Michalos, A. S. 1/2004. Social indicators Research and Health-Related Quality of Life Research. [Verkkojulkaisu]. Social Indicators Research 65(1), 27–72. [Viitattu 23.10.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1023/A:1025592219390>
- Mielekäs arki. 7.11.2019. [Verkkosivu]. Terveyskylä. [Viitattu Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/ika-talo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/t%C3%A4ytt%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4/mielek%C3%A4s-arki>
- Mieli. 25.8.2021. Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.12.2021]. Saatavana: <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/elakkeelle-siirtyminen-on-suuri-elamanmuutos/>
- Mikkola, A. 2005. Ympäristö vanhuksen hoitajana. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.), Laatu Vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 113–135.
- Mikkola, L. 2006. Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. (Jyväskylä Studies 66) [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 26.11.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2728-8>

- Mikkolainen, P. & Immonen, A. 2019. Muistisairaahan fyysisen toimintakyvyn tukemisen tapoja ja muotoja. Teoksessa: Hallikainen, M. Immonen, A. Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.), Muistisairaahan hoito. Helsinki: Duodecim, 138–141.
- Mikkolainen, P. 2019. Fyysinen toimintakyky: Muistisairaahan fyysisen toimintakyvyn tukemisen merkitys. Muisti osana ihmisyyttä. Teoksessa: Hallikainen, M. Immonen, A. Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.), Muistisairaahan hoito. Helsinki: Duodecim, 136–138.
- Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Peer Support in Different Illness Groups (Julkaisuja: E. Yhteiskuntatieteet 173) [Verkkójulkaisu]. Kuopio: Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Väitöskirja. [Viitattu 15.11.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-27-1303-5>
- Muisti- ja ikäystävällinen yritys –opas. 2017–2019. [Verkkójulkaisu]. Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa hanke 2017–2019. [Viitattu 12.10.2021]. Saatavana: <https://www.muistiyhdisty.fi/uploads/OPAS2020.pdf>
- Musiikki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Vahvike. [Viitattu 12.1.2022]. <https://www.vahvike.fi/fi/musiikki>
- Mäkisalo-Ropponen, M. 26.6.2020. Ikääntyneiden kulttuuriset oikeudet varmistettava laatusuosituksessa. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 22.2.2022]. Saatavana: <https://www.mtkl.fi/ajankohtaista/ikaantyneiden-kulttuuriset-oikeudet-varmistettava-laatusuosituksessa/>
- Mönkäre, R. 2014 a. Muutoksia ihmissuhteissa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä muistisairauden etenemisen myötä. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 68–69.
- Mönkäre, R. 2014 b. Muistisairaahan ja läheisten tunteiden tunnistaminen ja tunteiden kanssa selviytyminen. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.), Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 77–79.
- Mönkäre, R. 2014 c. Muistisairaahan psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.), Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 102–103.
- Mönkäre, R. 2017 c. Psykososiaalista tukea muistisairaalle ja läheiselle lähipiiriltä ja vertaisilta. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.), Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 80–81.
- Mönkäre, R. 2017a. Muistisairaudesta keskusteleminen. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 43–45.
- Mönkäre, R. 2017a. Vuorovaikutuksen periaatteet muistisairaahan kanssa. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 45–49.
- Mönkäre, R. 2017b. Luova toiminta ja sen merkitys muistisairaahan toimintakyvylle. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.), Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt, (s. 109–110). Helsinki: Duodecim, 109–110.

- Mönkäre, R. 2019. Muistisairaana psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.), Muistisairaana hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 131–134.
- Mönkäre, R. 2019. Vuorovaikutus: Vuorovaikutus muistisairaana kanssa. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.), Muistisairaana hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 119–121.
- Naukkarinen, P. 2016. Ikääntyvien ääni – onnistunut ikääntyminen kotona asumisen mahdollistajana. Centria (AMK) opinnäytetyö. [Verkkojulkaisu]. Theseus. [Viitattu 8.3.2022]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016121220015>
- Niittymäki, A. 2006. Sosiaalisen tuen merkityksiä ikääntyneen arjen hyvinvoinnille: Sosiaalitalkkareiden asiakkaat kertovat haastatteluissa. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Pro gradu -työ. [Viitattu 14.11.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-16359>
- Nivala, E. & Rynnänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 9.2.2022]. Saatavana: [https://www.academia.edu/11188409/Kohti\\_sosiaalipedagogista\\_osallisuuden\\_ideaalia](https://www.academia.edu/11188409/Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia)
- Nivala, E. 14.4.2021. Osallisuuden moninaisuus. [Verkkojulkaisu]. Kansalaisyhteiskunta. [Viitattu 18.11.2021]. Saatavana: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuuden-moninaisuus/>
- Nivala, E. 2008. Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa: Kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehys. [Verkkojulkaisu]. Kuopion yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu 7.11.2021]. Saatavana: [https://www.academia.edu/38717598/Kansalaiskasvatus\\_globaalin\\_ajan\\_hyvinvointiyhteiskunnassa\\_Kansalaiskasvatuksen\\_sosiaalipedagoginen\\_teorikehys](https://www.academia.edu/38717598/Kansalaiskasvatus_globaalin_ajan_hyvinvointiyhteiskunnassa_Kansalaiskasvatuksen_sosiaalipedagoginen_teorikehys)
- Nuccio, A. & Stripling, A. 2019. I Got This! Successful aging through the maintenance of autonomy. [Verkkojulkaisu]. Innovation in Ageing, vol. 3(S1), 719–720. [Viitattu 3.2.2022]. Saatavana: <http://doi:10.1093/geroni/igz038.2638>
- Nukari, T. 2014. Muistisairaana sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.), Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 104–106.
- Nukari, T., Mönkäre, R. & Forder, M. 2017. Muistisairaana toimintakykyä tukevien harjoitteiden käytännön toteutusperiaatteet. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.), Muistisairaana hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 102–105.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. 2005. Elämän mieli ja merkitys. Helsinki: Kirjapaja.
- Okulov, S. 2008. ”Yksinolo ois aika orpoo” – vanhusten palveluasumisen yhteisölliset tekijät palvelutalon asukkaiden kokemuksissa. [Verkkojulkaisu]. Kuopion yliopisto. Lisensiaatin tutkimus. [Viitattu 29.1.2022]. Saatavana: <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=8b97024e-f15b-4794-b2f5-a6d8cb920bd8>

- Onnelan omavalvontasuunnitelma. 15.3.2021. [Viitattu 4.10.2021]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/wp-content/uploads/2021/05/Omavalvontasuunnitelma-Onnela.pdf>
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Yhteisöllisyys. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.11.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>
- Paananen, S. (2018). Toimijuuden tukeminen ikääntyneiden pitkäaikaishoidossa. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityö. Pro gradu -työ. [Viitattu 28.2.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201803241826>
- Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Kirjapaja: Kirjavälitys.
- Paavolainen, J. 18.7.2018. Merkityksellinen vanhuus. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 31.12.2021]. Saatavana: <https://mainiokodit.fi/ajankohtaista/merkityksellinen-vanhuus>
- Pajunen, H. 2004. Vanhusten mielenterveydelliset ongelmat. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.), Geropsykologia: Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. WSOY, 193–241.
- Pajunen, H. 2012. Mielenterveyttä kaiken ikää. Teoksessa: Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.), Mielen terveys vanhuudessa. Edita, 228–234.
- Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen. 2019. [Verkkosivu]. Terveyskylä. [Viitattu Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/koti-ja-asuminen/palveluasuminen-ja-tehostettu-palveluasuminen>
- Pessi, A. 20.12.2018. Olemmeko piruja vai enkeleitä? Molempia ja vieläpä joka päivä, sanoo tutkija. Turunen, V. (kirj.) [Verkojulkaisu]. Tehy. [Viitattu 4.2.2022]. Saatavana: <https://www.tehylehti.fi/fi/ty-oelama/olemmeko-piruja-vai-enkeleita-molempia-ja-vielapa-joka-paiva-sanoo-tutkija>
- Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.), Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 88–114.
- Pikkarainen, A. 2007. Ympäristö. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.), Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 42–68.
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2018. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. [Verkojulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 128(12). [Viitattu 18.11.2021]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10334>
- Pohjola, A. 2017a. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.), Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. 3. p. Helsinki: Unipress, 15–34.
- Pohjola, A. 2017b. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. Teoksessa Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä 3. p. Helsinki: Unipress, 7–12.
- Pohjolainen, P. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen mittaaminen vanhuudessa. Teoksessa: Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syren, I. (toim.), Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja



- työntekijöiden arjessa. [Verkkajulkaisu]. Ikäinstituutti, 7–12. [Viitattu 12.11.2021]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/12/Oraita-3-2007-PDF.pdf>
- Ponsi, V. & Karvinen, E. 2007. Ulkona liikkuminen iäkkään ihmisen arjen voimavarana. Teoksessa: Ikäinstituutti (toim.) Ikääntyneiden arki: Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. [Verkkajulkaisu]. Ikäinstituutti, 63–73. [Viitattu 31.1.2021]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/11/Oraita-2-2007-PDF.pdf>
- Pulkinen, M. (2019). Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys - kirjallisuuskatsaus. [Verkkajulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 9.1.2022]. Saatavana: [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden\\_osallisuus\\_kirjallisuuskatsaus.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf)
- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa: Era, T. (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? [Verkkajulkaisu]. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156, 12–34. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-280-6>
- Raivio, H. (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! : Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti. [Verkkajulkaisu]. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL. [Viitattu 29.11.2021]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press.
- Rappe, E. 2018. Terveyttä edistävien ja kuntouttavien ympäristöjen suunnittelu. [Verkkajulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 10.1.2022]. Saatavana: [https://www.tts.fi/files/566/Terveystta\\_edistavien\\_ja\\_kuntouttavien\\_ymparistojen\\_suunnittelu\\_TTS\\_jakoon.pdf](https://www.tts.fi/files/566/Terveystta_edistavien_ja_kuntouttavien_ymparistojen_suunnittelu_TTS_jakoon.pdf)
- Rappe, E., Kotilainen, H., Rajaniemi, J. & Topo, P. 2018. Ympäristöopas 2018: Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö. [Verkkajulkaisu]. Ympäristöministeriö. [Viitattu 10.1.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-11-4806-4>
- Rappe, E., Rajaniemi, J. & Topo, P. 25.5.2020. Hyvä asuminen muistisairaana. [Verkkajulkaisu]. Gerontologia 34 (2), 135–154. [Viitattu 19.1.2022]. Saatavana: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.84947>
- Rasa, J. 2021. Esteetön kuuntelu-ympäristö – ikääntyneillekin. [Verkkajulkaisu]. Ympäristöministeriö. [Viitattu 15.12.2021]. Saatavana: [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden\\_asuminen/Puheenvuoroja/Jukka\\_Rasa\\_Esteeton\\_kuunteluymparisto\\_i\(47704\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Puheenvuoroja/Jukka_Rasa_Esteeton_kuunteluymparisto_i(47704))
- Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne: Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen ja hyvinvointi. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.), Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 231–241.
- Routasalo, P. 2004. Kuntoutumista edistävä työ hoitolaitoksessa. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.), Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Tammi, 86–93.
- Rozanova, J., Keating, N. & Eales, J. 2012. Unequal Social Engagement for Older adults: Constraints on Choice. [Verkkajulkaisu]. The University of British Columbia. [Viitattu: 30.11.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1017/S0714980811000675>

- Ruohomaa, A. 2005. Tie toivoon ja tarkoitukseen: Logoterapian perusteita. Kirjapaja.
- Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.), Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 119–152.
- Ryff, C. D. & Singer, B. 2008. Know Thyself and become what you are: A Eudaimonic Approach to Psychological well-being. [Verkkajulkaisu]. Journal of Happiness Studies. 9 (1), 13–39. [Viitattu 1.12.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D. 1989. Happiness is Everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. [Verkkajulkaisu]. Journal of Personality and Social Psychology. 57 (6), 1069–1081. [Viitattu 1.12.2021]. Saatavana: <http://doi=10.1.1.1029.4536&rep=rep1&type=pdf>
- Ryhmän ohjaaminen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Vahvike. [Viitattu 9.12.2021]. Saatavana: <https://www.vahvike.fi/fi/ryhman-ohjaaminen>
- Ryynänen, S. 2016. Yhteisökasvatus näkökulmana yhteisöihin ja yhteistyöhön. Teoksessa: Roivainen, I. & Ranta-Tyrkkö, S. (toim.) Yhteisöt ja yhteisösoseaalityön lähtökohdat. United Press Global, 131–143.
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille (Acta Universitatis Lapponiensis 210) [Verkkajulkaisu]. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 24.11.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201110061173>
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatu ikääntyneille: Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Printek.
- Saarelainen, S-M. 2019. Geronteknologia eksistentiaalisten kysymysten ja keskusteluiden mahdollistajana – Tutkimus ikääntyvien Palvelu-TV-toiminnasta. [Verkkajulkaisu]. Diakonian tutkimus, 1, 6–28. [Viitattu 16.2.2022]. Saatavana: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/7811>
- Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa: Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Gerontologia. Werner Söderström Osakeyhtiö, 132–151.
- Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa: Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.), Mielen terveys vanhuudessa. Edita, 18–55.
- Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.
- Saarni, S. I. & Pirkola, S. 2010. Psykiatristen potilaiden elämänlaatu. [Verkkajulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 126(19), 2265–2273. [Viitattu 5.3.2022]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99105#s2>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72.
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmaikäisten keskuudessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

- Sarola, J. P. 1996. Vanhukset selviytyjinä: Vanhusten asuinalueet ja sosiaaliset verkostot. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2010. Vanhuus, haavoittuvuus ja hoidon eettisyys. Teoksessa: Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.), Vanhuus ja haavoittuvuus. Edita, 33–58.
- Sarvimäki, A. 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa S. Heimonen & S. Fried (toim.) Vanhuuden mieli. [Verkkajulkaisu]. Ikäinstituutti, 9–20. [Viitattu 4.12.2021]. Saatavana: [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden\\_mieli\\_kirja\\_final.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf)
- Savela, S., Komulainen, P., Sipilä, S. & Strandberg, T. 2015. Ikääntyneiden liikunta – minkälaista ja mihin tarkoitukseen? [Verkkajulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131 (18). [Viitattu 15.2.2022]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12448>
- Sepänmaa, Y. 1/2018. Esteettinen maisemasuhde ja ympäristövastuu: Tunteen, tiedon ja taidon liitto. Elore, 25. [Verkkajulkaisu]. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. [Viitattu 9.3.2022]. Saatavana: <https://journal.fi/elore/article/view/72812/34594>
- Sievänen, L., Sievänen, M., Välikangas, K. & Eloniemi-Sulkava, U. 2007. Opas ikääntyneen muistioireisen kodin muutostöihin. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Sigelman, C. K. & Rieder, E. A. 2018. Life-Span: Human Development (5. p.) Cengage Learning.
- Silventoinen, K. & Jokela, M. 2011. Kognitiiviset kyvyt. Teoksessa: Laaksonen, M. & Silventoinen, K. (toim.), Sosiaaliepideologia: Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Gaudeamus, 195–209.
- Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2008. Lihassoima. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.), Gerontologia 2.p. Helsinki: Duodecim, 107–119.
- Sitra. Ei päiväystä. Yhteisöllisyys. Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 20.11.2021]. Saatavana: <https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys/#mista-on-kyse>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. [Verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. [Viitattu 14.2.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020 a. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. [Verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. [Viitattu 14.2.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. [Verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. [Viitattu 3.2.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>
- Stakes. Ei päiväystä. Ympäristökin vaikuttaa terveyteen. Viitattu 19.4.2022. Saatavana: Y:\YHT\Yst\nettiluonnoksia\Idea (julkari.fi)
- Stenbäck, A. 1982. Vanheneminen – Tapahtuma ja tehtävä. Teoksessa: Auvinen, R., Hirsjärvi, E., Kumpulainen, M., Stenbäck, A. & Vauhkonen, M-L. (toim.), Vanhenemisen voimavarat. Kirjayhtymä, 51–88.

- Sundell, E. 23.6.2020. Vapaaehtoistoiminta apuna ikääntyneen yksinäisyyteen. [Blogikirjoitus]. Geroblogi. [Viitattu 1.2.2022]. Saatavana: <https://blogit.metropolia.fi/geroblogi/2020/06/23/vapaaehtoistoiminta-apuna-ikaantyneen-yksinaisyyteen/>
- Suomen lääkäriliitto. 2021. Itsemääräämisoikeus ja sen poikkeukset. [Verkojulkaisu]. Lääkäriliitto. [Viitattu 30.12.2021]. Saatavana: <https://www.laakariliitto.fi/laakarin-etiikka/potilas-laakarisuhde/itsemaaraa-misoikeus-ja-sen-poikkeukset/>
- Suomen Seniorihoiva Oy. 24.3.2017. Elämäkokemuksesta ja –taidoista elämän tarkoitukseen. [Verkkosivu]. STT-info. [Viitattu 27.12.2021]. Saatavana: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/elamankokemuksesta-ja-taidoista-elaman-tarkoitukseen?publisherId=54140766&releaseId=58324173>
- Suomen Sosiaali- ja terveysjärjestö. Ei päivystä. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. [Verkojulkaisu]. SOSTE. [Viitattu 17.11.2021]. Saatavana: <https://www.soste.fi/kansalaisyhteiskunta/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>
- Suominen, H. 2008. Luuston kunto. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.), Gerontologia 2.p. Helsinki: Duodecim, 102–106.
- Suunta yhdessä – hanke. 2021. Sosiaalisen osallisuuden merkitys. [Verkojulkaisu]. Kuntoutussäätiö. [Viitattu 19.11.2021]. Saatavana: [https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/11/Osallisuuden-merkitys\\_Suunta-yhdessa-hanke\\_26112021.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/11/Osallisuuden-merkitys_Suunta-yhdessa-hanke_26112021.pdf)
- Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 116–128.
- Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityö. Pro gradu -työ. [Viitattu 20.11.2021]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201410012915>
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. [Verkojulkaisu]. Teoksessa: Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.), Osallisuuden jäljillä, 34–51. [Viitattu 23.11.2021]. Saatavana: <https://docplayer.fi/2821514-Osallisuuden-jaljilla-osallisuuden-jaljilla-toim-arja-jamsen-ja-anne-pyykkonen.html>
- Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. [Verkojulkaisu]. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattiliitto Talentia ry. [Viitattu 17.1.2022]. Saatavana: [https://talentia.ejulkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](https://talentia.ejulkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)
- Taylor, C. 1995. Autenttisuuden etiikka (T. Soukola, käänt.) Helsinki: Gaudeamus. (Alkuperäisteos julkaistu 1991).
- Tervaskari, H. 2006. Senioreiden sosiaalinen ympäristö ja itsenäisyyttä tukevat palvelut. Teoksessa: Tuppurainen, Y. (toim.), Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) -hanke: Loppuraportti, 57–69. [Verkojulkaisu]. Oulun yliopisto. [Viitattu 19.12.2021]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514281594.pdf>
- Terve sielu terveessä ruumiissa –hyvinvointihanke. Ei päivystä. Sosiaalinen hyvinvointi. [Viitattu 19.2.2022]. Saatavana: <https://blogit.gradia.fi/hyvinvointimalli/sosiaalinen-hyvinvointi/>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2021. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistamisen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2022. Iäkkäiden hyvinvointi kunnassa. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/iakkaiden-hyvinvointi-kunnassa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 10.9.2019. Mielenterveys: Ikääntyneiden mielenterveys. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.12.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys>
- Terveyskylä. 2020. Ikääntyneelle: Ikääntyneen voimavarat. [Verkkosivu]. [Viitattu Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/t%C3%A4ytt%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4/ik%C3%A4%C3%A4ntyneen-voimavarat>
- Tervo, J. 2017. Yksin ja yhdessä – kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalipsykologia. Pro gradu. [Viitattu 5.12.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201709272485>
- Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2005. Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. [Verkkojulkaisu]. Aging & Mental Health 9(6), 526–534. [Viitattu 26.11.2021]. Saatavana Sage Journals. Vaatii käyttöoikeuden.
- Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 70–86.
- Tilastokeskus. Ei päiväystä. Ympäristö. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.1.2022]. Saatavana: <https://www.stat.fi/meta/kas/ymparisto.html>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. [Viitattu 19.1.2022]. Saatavana: [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 21.4.2020. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). [Verkkosivu]. [Viitattu 19.1.2022]. Saatavana: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Työterveyslaitos. 27.11.2020. Sosiaalista hyvinvointia ei osata vielä tunnistaa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 11.11.2021]. Saatavana: <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/uutinen/sosiaalista-hyvinvointia-ei-osata-viela-tunnistaa>
- Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys: Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista (Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1112) Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Tampereen yliopistopaino Oy.
- Uotinen, V., Suutama, T. & Raitanen T. 2004. Persoonallisuuspsykologian näkökulmia ikääntymiseen. Teoksessa: Raitanen, T, Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. Geropsykologia: Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. WSOY, 109–131.

- Vaarama, M. & Ollila, K. 2007. Kolmasikälaisten elämänlaatu pohjoisissa kaupungeissa. Teoksessa: Koskinen, S., Hakapää, L., Maranen, P. & Piekkari, J. (toim.) Kolmasikälaisten elämää pohjoisissa kaupungeissa: Kaupunki Elvi- hankkeen tuloksia. [Verkkajulkaisu]. Lapin yliopisto, 188–225. [Viitattu 17.10.2021]. Saatavana: <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=75ce8414-c41c-43a9-aab6-25394e3cdf63>
- Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M. & Meriläinen, S. 2010. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa: Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.), Suomalaisten hyvinvointi 2010. [Verkkajulkaisu]. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 150–166. [Viitattu 18.10.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/documents/10531/103429/Teema%202010%2011.pdf>
- Vaarama, M., & Ollila, K. 2008. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. (toim.), Suomalaisten hyvinvointi 2008. Stakes, 116–139.
- Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2010. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa: Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. [Verkkajulkaisu]. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 126–149. [Viitattu 18.10.2021]. Saatavana: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398>
- Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2007. Vanhusten hoito. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Valtioneuvosto. 2020. Tutkimus: Suomesta puuttuvat yhtenäiset indikaattorit sosiaalisen hyvinvoinnin arviointiin ja seurantaan. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 25.2.2022]. Saatavana: <https://tietokayttoon.fi/en/-/10616/tutkimus-suomesta-puuttuvat-yhtenaiset-indikaattorit-sosiaalisen-hyvinvoinnin-arviointiin-ja-seurantaan>
- Valve, K. 2017. Cable metodi työntekijöiden tietoisuutta ja yhteisöllisyyttä rakentamassa. Teoksessa: Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä 3. p. Helsinki: Unipress, 281–299.
- Van Vianen, A. E. M. 2018. Person-Environment Fit: A Review of Its Basic Tenets. Saatavana: <http://doi:10.1146/annurev-orgpsych-032117-104702>
- Vanhalakka-Ruoho, M. & Filander, K. 2009. Yhteisöllisyys liikkeessä. Helsinki: Kansanvalistusseura: Aikuis- ja nuorisokasvatuksen tutkimusseura 2009.
- Vanhuspalvelut. 21.10.2020. Toisen ihmisen kohtaaminen ja läsnäolo. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 15.2.2022]. Saatavana: <https://vanhuspalvelut.com/artikkelit/kohtaaminen-luonnos-2>
- Vataja, R. & Mönkäre, R. 2019. Apatia muistisairaalla. Teoksessa: Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.), Muistisairaahan hoito. Helsinki: Duodecim, 63.
- Veenhoven, R. 2000. The four Qualities of life. [Verkkajulkaisu]. Journal of Happiness Studies 1(1), 1–39. [Viitattu 29.10.2021]. Saatavana: <http://doi:10.1023/A:1010072010360>
- Venhe, N. 26.11.2020. Rikas, rakas elämä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 6.12.2021]. Saatavana: <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/rikas-rakas-elama>

- Vertaistuki. Ei päivystä. [Verkkosivu]. Mielenterveystalo. [Viitattu 17.11.2021]. Saatavana: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen V. & Nikunlaakso, R. 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. [Verkkojulkaisu]. Tietokäyttöön. [Viitattu 24.11.2021]. Saatavana: <https://tietokayttoon.fi/documents/1927382/2116852/28-2020-Sosiaalinen+hyvinvointi+ja+sen+tiedolla+johtaminen.pdf/0dad67cb-a0fe-4549-5e7d-f220eb4b58d1/28-2020-Sosiaalinen+hyvinvointi+ja+sen+tiedolla+johtaminen.pdf?t=1606460074556>
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudist. painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. Alkuper. Grönfors, M. (1982). Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät (WSOY). SoFia.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Helsinki: PS-Kustannus.
- Vilko, A. 2016. Ikäihminen ja ympäristö: Iloa ja voimaa ympäristöstä. [Verkkojulkaisu]. Ikäinstituutti. [Viitattu 14.1.2022]. Saatavana: [http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/1.-Vilko\\_Ik%84ihminen-ja-ymp%84rist%94.pdf](http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/1.-Vilko_Ik%84ihminen-ja-ymp%84rist%94.pdf)
- Virolainen, H. & Virolainen, I. 2016. Mielen voima: Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Helsinki: Viisas elämä.
- Voutilainen, P. 2006. Toimintakyvyn arviointi. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.), Avaimia arviointiin. Helsinki: Edita, 24–42.
- Vuoksima, E. 2019. Kognitiivisten toimintojen muutokset – mikä on ikääntymistä, mikä sairautta? [Verkkojulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 135(11). [Viitattu 24.10.2021]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14952>
- Vuorinen, K. 6.7.2017. Myötätunto. [Verkkojulkaisu]. Duodecim Terveyskirjasto. [Viitattu 1.2.2022]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00014>
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. [Verkkojulkaisu]. Mielen-terveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä, 133(10). Duodecim. [Viitattu 9.12.2021]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>
- Walker, A. & Mollenkopf, H. 2007. International and Multi-Disciplinary Perspectives on Quality of Life in Old Age: Conceptual Issues. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 22.2.2022]. Saatavana: [http://doi:10.1007/978-1-4020-5682-6\\_1](http://doi:10.1007/978-1-4020-5682-6_1)
- Yhdistyneet kansakunnat (YK). 2006. Improving the Quality of Life for Older Persons: Advancing United Nations Global Strategies. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 4.2.2022]. Saatavana: [https://www.ngocooa-ny.org/download\\_pdfs/idop\\_2006\\_proceedings.pdf](https://www.ngocooa-ny.org/download_pdfs/idop_2006_proceedings.pdf)
- Yhdistyneiden kansakuntien ihmisoikeusjulistus 1948

- Yksinäisyys ja ikääntyminen. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mielenterveystalo. [Viitattu 26.10.2021]. Saatavana: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_ikaihmissen\\_mielenterveydesta/mielen\\_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys\\_ja\\_mielen\\_hyvinvointi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx)
- Ympäristöhallinto. 7.2.2017. Elinympäristö. [Verkkajulkaisu]. Ympäristöministeriö. [Viitattu 5.1.2022]. Saatavana: [https://www.ymparisto.fi/fi-fi/elinymparisto\\_ja\\_kaavoitus/elinymparisto](https://www.ymparisto.fi/fi-fi/elinymparisto_ja_kaavoitus/elinymparisto)
- Ympäristöministeriön julkaisuja 2021:10. 2021. Turvallinen asuinalue ikääntyneille. [Verkkajulkaisu]. Rappe, E. & Rajaniemi, J. Ympäristöministeriö. [Viitattu 5.1.2022]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-225-9>



## LIITTEET

Liite 1. EIKU-kansion kansilehti.

Liite 2. EIKU-kansion sisällysluettelo.

Liite 3. Aktiviteettien kategorisointi.

# EIKU – Elämänlaatua ikäystävällisellä kulttuuritoiminnalla

SANNI UUSITALO, ATTE TIENÄHO



## Sisällys

<b>Tervehdys.....</b>	<b>3</b>
<b>Elämänlaatua ikäystävällisellä kulttuuritoiminnalla -viitekehys .....</b>	<b>4</b>
<b>Ikäystävällinen fyysinen ympäristö .....</b>	<b>6</b>
<b>Ikäystävällinen sosiaalinen ympäristö .....</b>	<b>8</b>
<b>Ikäystävällinen toiminnallinen ympäristö.....</b>	<b>10</b>
<b>Elämänlaadun lähteet.....</b>	<b>11</b>
<b>Toimintakyky.....</b>	<b>11</b>
<b>Sosiaalinen hyvinvointi .....</b>	<b>11</b>
<b>Mielen hyvinvointi .....</b>	<b>12</b>
<b>Mistä inspiroitua.....</b>	<b>14</b>
<b>Vinkit toimintaan kannustavaan ympäristöön.....</b>	<b>14</b>
<b>Innostu kulttuuritoiminnasta .....</b>	<b>15</b>
<b>AKTIVITEETIT .....</b>	<b>19</b>

### **EIKU – Elämänlaatua ikäystävällisellä kulttuuritoiminnalla**

SANNI UUSITALO, ATTE TIENAHO  
 Sosionomi (AMK), Opinnäytetyö 2022  
 Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

---

# AKTIVITEETIT

1. **Fyysinen**
2. **Psyykkinen**
3. **Kognitiivinen**
4. **Sosiaalinen**
  
5. **Tiedollinen tuki**
6. **Toiminnallinen tuki**
7. **Emotionaalinen tuki**
8. **Hengellinen tuki**
9. **Aineellinen tuki**
10. **Osallisuus**
11. **Yhteisöllisyys**
  
12. **Itsensä hyväksyminen**
13. **Merkitykselliset ihmissuhteet**
14. **Autonomia**
15. **Ympäristön hallinta**
16. **Elämän tarkoituksellisuus**
17. **Kasvu ihmisenä**

