

Tanja Tulkki

PITÄJÄNTUVAN KOHTAAMISPAIKAN MERKITYS IKÄIHMISILLE

Opinnäytetyö
Terveysten edistäminen YAMK

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Tanja Tulkki	Terveiden edistämi- sen ylempi AMK	Huhtikuu 2017
Opinnäytetyön nimi		
Pitäjäntuvan kohtaamispaikan merkitys ikäihmisille		59 sivua 4 liitesivua
Toimeksiantaja		
Palveluyhdistys Rateva ry		
Ohjaaja		
Yliopettaja Sari Ranta		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö on tuotettu Palveluyhdistys Rateva ry:n tarpeita varten. Miä ite – Myö yhdessä oli Palveluyhdistys Rateva ry:n vuosina 2015 – 2016 hallinnoima projekti, jonka tarkoitus oli lisätä Miehikkälä-Virolahti alueen ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia tukevaa toimintaa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Virolahden kirkonkylällä sijaitseva Pitäjäntuvan kohtaamispaikka on syntynyt projektin kautta. Tässä opinnäytetyössä selvitetään, mikä merkitys Pitäjäntuvan kohtaamispaikalla on ikäihmisille ja kuinka kohtaamispaikkatoimintaan osallistuminen vaikuttaa heidän terveyteen ja toimintakykyynsä. Lisäksi etsitään keinoja, kuinka toimintaa voisi ikäihmisten mielestä kehittää. Tuloksia hyödynnetään kohtaamispaikkatoiminnan kehittämisessä ja kohtaamispaikkatoiminnan laajentamisen yhteydessä.</p> <p>Tutkimusaineisto on kerätty Pitäjäntuvan kohtaamispaikkatoimintaan osallistuvilla laaditun puolistrukturoidun kyselylomakkeen avulla sekä haastattelemalla kahta toimintaan osallistuvaa. Kyselyt ja teemahaastattelut suoritettiin syksyn 2016 aikana. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä. Analyysissa hyödynnettiin teemahaastatteluihin valittuja teemoja sekä muodostettiin aineistosta kokonaan uusia luokkia, joihin aineisto ryhmiteltiin.</p> <p>Pitäjäntuvan kohtaamispaikka on kävijöilleen tärkeä. Se tukee henkistä hyvinvointia ja lisää yhteisöllisyyttä sekä vaikuttaa osallisuuteen ja toimijuuteen positiivisesti. Pitäjäntuvan kohtaamispaikka tukee terveyden edistämistä niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin terveyden ja toimintakyvyn osa-alueilla. Kehittämisen kannalta tärkeänä asiana pidettiin teemoja, jotka houkuttelevat kävijöitä paikalle. Erilaisia luentoja ja esitelmää pidettiin mielenkiintoisina teemoina. Lisäksi ulkopuolista vetäjää pidettiin tärkeänä innostajana ja keskustelujen herättäjänä.</p> <p>Otoskoon pienuuden vuoksi tuloksia ei voida yleistää, mutta tulokset ovat hyvin samansuuntaisia kuin muissa tutkimuksissa, joissa on selvitetty kohtaamispaikkojen merkitystä. Monissa aiemmin tehdyissä tutkimuksissa korostuu kohtaamispaikkojen merkitys osallisuuden ja osallistumisen tukijana sekä yhteisöllisyyden lisääjänä. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kohtaamispaikan toiminnan sisällön suunnittelussa, mietittäessä keinoja, kuinka kävijämäärää voidaan lisätä sekä perustettaessa uusia kohtaamispaikkoja. Tuloksissa tulee esille kävijöiden toiveita ja tarpeita, joista on hyötyä toiminnan kehittämisessä kävijöiden haluamaan suuntaan.</p>		
Asiasanat		
ikäihminen, kohtaamispaikka, terveys, toimintakyky, osallisuus, yhteisöllisyys		

Author (authors) Tanja Tulkki	Degree Master's Degree in Health Promotion	Time April 2017
Thesis Title Relevance of Meeting Place Pitäjätupa for Elderly People		59 pages 4 pages of appendices
Commissioned by Association of Service Rateva ry		
Supervisor Sari Ranta, Principal Lecturer		
Abstract <p>This thesis has been produced for the needs of the service association Rateva ry. Miä ite – myö yhessä – Project was a project managed by Rateva ry in 2015 – 2016. Its purpose was to increase participation and well-being of elderly people in the communes of Miehikkälä and Virolahti, and to support activities in collaboration with the various actors. The project created meeting place Pitäjätupa, located in Virolahti. The objective of the thesis was to study the relevance of the meeting place Pitäjätupa for elderly people, and define how participation affects their health and functional ability. In addition, an objective was to find ways of how activities could be developed in elderly people's opinion.</p> <p>The research material was collected with a semi-structured questionnaire aimed at people participating in the activities at the meeting place Pitäjätupa and through interviews of two participants of the activities. Questionnaires and interviews were conducted in the autumn of 2016. The research material was analyzed using content analysis. Selected themes were used in the analysis of the interviews, and new categories of the research material were formed, into which the data were classified.</p> <p>Meeting place Pitäjätupa is important for elderly people. The meeting place supports mental well-being and community spirit and contributes to participation and activity in a positive way. The meeting place supports promotion of physical, mental and social health and functional ability. From the development point of view, themes that attract visitors to the place were considered important, e.g lectures and presentations on interesting themes. In addition, it was considered important to have an outsider leader for to inspire discussion. Due to the small size of the material the results cannot be generalized, but the results are very similar to previous studies on the relevance of meeting places. Many previous studies emphasized the relevance of meeting places for participation in supporting and increased sense of communality. The study fulfilled the objectives successfully. The results of research can be utilized for the development of meeting place operations and in connection with the expansion of activities.</p>		
Keywords elderly people, meeting place, health, functional ability, participation, communality		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄÄNTYMISPOLITIikka SUOMESSA	8
2.1	Vanhuspalvelulaki.....	8
2.2	Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi ..	10
2.3	Kaakon kaksikon vanhuspalvelujen suunnitelma 2014 - 2016.....	10
3	IKÄIHMINEN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN	12
3.1	Vanhenemisen ulottuvuudet	12
3.2	Ikäihmisen terveys ja toimintakyky.....	14
3.3	Hyvinvointi ja elämänlaatu	16
3.4	Sosiaalisen osallistumisen vaikutus terveyteen	18
3.4.1	Osallisuus ja toimijuus.....	18
3.4.2	Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma	20
3.5	Salutogeeninen lähestymistapa terveyden edistämässä.....	22
4	IKÄIHMISTEN MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT MAASEUDULLA.....	24
4.1	Ikääntyminen syrjäkylillä	24
4.2	Tutkimuksia kohtaamispaikkojen merkityksestä ikäihmisille	25
5	MIÄ ITE – MYÖ YHESSÄ – PROJEKTI 2015 -2016.....	28
5.1	Pitäjäntuvan kohtaamispaikka	29
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	30
6.1	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	30
6.2	Aikataulu	31
6.3	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	32
6.3.1	Aineistonkeruumenetelmät.....	32
6.3.2	Aineiston keruun toteutus.....	33
6.4	Aineiston analyysi	36
7	TUTKIMUSTULOKSET	38
7.1	Taustatiedot.....	38

7.2	Kohtaamispaikan merkitys kävijöille	38
7.3	Kohtaamispaikan vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn	41
7.3.1	Vaikutus fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn.....	42
7.3.2	Vaikutus psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn	43
7.3.3	Vaikutus sosiaaliseen terveyteen ja toimintakykyyn	44
7.4	Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen.....	44
7.4.1	Kävijämäärän lisäämiseen liittyviä kehittämideoita	45
7.4.2	Kohtaamispaikkatoimintaan liittyviä kehittämistarpeita ja ideoita	47
8	POHDINTA JA PÄÄTELMÄT	48
8.1	Tulosten tarkastelu	48
8.2	Tutkimuksen eettisyys	51
8.3	Tutkimuksen luotettavuus	52
8.4	Päätelmät	54
8.5	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	58
	LÄHTEET	60
	LIITTEET	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Saatekirje	
	Liite 3. Teemahaastattelurunko	
	Liite 4. Suostumus tutkimukseen – lomake	

1 JOHDANTO

Kunnilla on velvollisuus järjestää ikäihmisten sosiaali- ja terveyspalvelut (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980, 2. §). Vanhusväestön määrä kasvaa suurten ikäluokkien ikääntyessä ja eliniän pidetessä. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan vuonna 2030 yli 65-vuotiaita on lähes 26 prosenttia Suomen väestöstä. Tämä luo haasteita kunnille selviytyä kasvavasta vanhusmäärästä, niin palvelujen tarjoamisen kuin kustannusten kasvun näkökulmasta. Ikäihmisten laatusuositus korostaa mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista, oikea-aikaisia palvelujen tarjoamisia ja monipuolisia palveluita, jotka perustuvat palvelujen tarpeen selvittämiseen. Laatusuositusten mukaan ikäihmisten osallisuus on kaikkien suositusten sisältöjen ydin ja yhdistävä kokonaisuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 5.)

Muutoksen tuulet puhaltavat sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden ympärillä. Koko julkinen sosiaali- ja terveydenhuolto tulee uudistumaan 1.1.2019 sote-uudistuksen myötä. Tällöin palvelujen järjestämisen vastuu siirtyy kunnilta 18 uudelle maakunnalle. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteen uudistusta tarvitaan väestön ikääntymisen vuoksi. Kasvava vanhusväestö tarvitsee monenlaisia, nykyistä yksilöllisempiä palveluja. Sote-uudistuksen tavoitteena on vähentää hyvinvointi- ja terveyseroja sekä tarjota sosiaali- ja terveyspalveluita yhdenvertaisesti koko väestölle. Tavoitteena on myös julkisen talouden kestävyysvajeen parantaminen. Sote-uudistuksella pyritään toimivaan kokonaisuuteen, jossa palvelut tarjotaan yksilöllisesti ja oikeaan aikaan. Uudistuksen myötä digitaalisia palveluja ja neuvontaa sekä kotiin tuotavia ja liikkuvia palveluja lisätään. Näin pyritään luomaan toimivat hoitopolut, joilla välletään jonoja ja taataan palvelujen kohtuullinen saatavuusaika sekä säilytetään lähipalvelut. Tehostamalla palveluita ja purkamalla palvelujen päällekkäisyyksiä pyritään saamaan aikaan säästöjä, joilla voidaan helpottaa suomen taloustilannetta. Ihmisten valinnanvapaus palveluissa on keskeisin keino peruspalvelujen saatavuuden parantamisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Mahdollisimman terve ja toimintakykyinen vanhuus on tavoittelemisen arvoisen asia. Euroopan unionin alueen ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämisen ohjelman *Healthy ageing*, mukaan terveellä vanhenemisella tarkoitetaan fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen tilan optimointia. Tämä tarkoittaa, että

ikäihmiselle pitää luoda mahdollisuus osallistua aktiivisesti yhteiskuntaan, kokematta syrjimistä ja hänen täytyy saada tuntee elämänlaatunsa hyväksi. Terve vanheneminen täytyy nähdä kokonaisvaltaisena lähestymistapana, jossa otetaan huomioon monia elämän eri näkökohtia, joilla on merkitystä. (Healthy Ageing 2006, 16.) Terveysteen vaikuttaa olennaisesti sosiaalinen kanssakäyminen. Sosiaalisen osallistumisen vaikutusta terveyteen on tutkinut esimerkiksi Markku T. Hyyppä (2002) ja tutkimuksissa sosiaalisen pääoman on todettu olevan yhteydessä hyvään terveyteen.

Monissa kunnissa julkisen sektorin lisäksi ikäihmisille palveluita tarjoavat yksityiset palvelujen järjestäjät ja kolmas sektori. Kaakon kaksikon alueella eli Miehikkälän ja Virolahden kunnissa järjestöillä on merkittävä rooli palvelujen järjestäjänä. Osallisuus ja osallistuminen on mainittu Kaakon kaksikon vanhushpalvelusuunnitelman yhtenä kehittämistavoitteena vuosille 2014 – 2016. (Kaakon kaksikko 2014.) Nämä kuntien asettamat kehittämistavoitteet on huomattu myös kolmannen sektorin puolella ja niihin on haluttu vastata projektin myötä. Ensisijaisesti huoli kotona asuvien ikäihmisten kaikkien tarpeiden täytymisestä synnytti Palveluyhdistys Rateva ry:n hallinnoiman Miä ite – Myö yhdessä -projektin. Projektin tavoitteena on ollut kehittää Miehikkälän ja Virolahden kuntien kylillä asuvien ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia tukevaa toimintaa muiden toimijoiden kanssa. Projektin kautta on syntynyt esimerkiksi Pitäjätuvan kohtaamispaikka. (Palveluyhdistys Rateva ry. 2016.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää Virolahden Kirkonkylällä sijaitsevan kohtaamispaikka Pitäjätuvan kävijöiden mielipiteitä kohtaamispaikan merkityksestä ja miten toimintaan osallistuminen vaikuttaa heidän terveyteen ja toimintakykyyn. Lisäksi selvitetään, kuinka toimintaa voisi ikäihmisten mielestä kehittää. Pitäjätuvan kohtaamispaikka on aloittanut toimintansa syyskuussa 2015 ja eläkeikäisiä kyläläisiä kokoontuu sinne kerran kuukaudessa tapaamaan muita saman henkisiä ihmisiä. Toiminnassa on mukana kolmas sektori eli Palveluyhdistys Rateva ry, seurakunta sekä kunnan vapaa-aikatoimi. Kohtaamispaikan toiminnan tarkoituksena on lisätä ikäihmisten osallisuutta ja mahdollistaa toisten kyläläisten tapaaminen, ja näin lisätä yhteisöllisyyttä. (Miä ite – Myö yhdessä -projekti 2015-2016.) Opinnäytetyön aihe on lähitöisin palveluyhdistys Rateva ry:n tarpeesta. Tutkimuksen tuloksia käytetään hyödyksi kehitettäessä Pitäjätuvan kohtaamispaikan toimintaa ja laajennettaessa kohtaamispaikkatoimintaa muihin kyliin.

2 IKÄÄNTYMISPOLITIikka SUOMESSA

Sosiaali- ja terveysministeriön tehtävänä on määritellä ikääntyneen väestön palvelujen suuntaviivat. Ministeriö valmistelee myös lainsäädännön ja ohjaa uudistusten toteutumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Kuntien tehtävänä on järjestää iäkkäiden ihmisten sosiaali- ja terveystalvet (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvetuista 2. §). Sosiaali- ja terveystalvetiikan strategian tavoitteena on sosiaalisesti kestävä yhteiskunta, jossa kaikkia ihmisiä kohdellaan yhdenvertaisesti, varmistetaan osallisuus sekä edistetään terveyttä ja toimintakykyä. Omat haasteensa tavoitteiden toteutumiseen tuovat esimerkiksi väestön ikärakenteen muutos ja maailman talouden kehityksen heikko ennustettavuus. Suomessa väestö ikääntyy nopeammin kuin monessa muussa maassa. Tämä vaikuttaa koko yhteiskuntaan ja haastaa julkisen talouden kestävyuden. Haasteista huolimatta sosiaali- ja terveystalvetu, eläkkeet ja muu sosiaaliturva pitää pystyä tarjoamaan koko väestölle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 3 – 5.)

Tällä hetkellä yli 63-vuotiaita väestöstä on reilu miljoona. Itsenäisesti arkea heistä elää kuitenkin lähes miljoona ihmistä. Tavoitteena olisikin, että myös jatkossa ikääntyvät pystyisivät elämään mahdollisimman itsenäistä arkea. Ikääntyneiden määrän kasvu vaikuttaa erityisesti palveluiden tarpeeseen ja palvelurakenteisiin, joihin kuntien pitää pystyä vastaamaan. Kunnissa täytyy panostaa toimiin, jotka turvaavat terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 13-15.) Sote-uudistuksen myötä 1.1.2019 vastuu sosiaali- ja terveystalvetujen järjestämisestä siirtyy kunnilta maakunnille. Tämän jälkeen kunnat eivät itse enää järjestä, tuota tai rahoita sote-talvetuita, vaan talvetuista vastaavat maakunnat. Ne voivat tuottaa talvetut itse tai ostaa talvetut yksityiseltä tai kolmannen sektorin talvetun tuottajalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

2.1 Vanhuspalvelulaki

Vanhuspalvelulaki eli laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvetuista (28.12.2012/980) tuli voimaan 1.7.2013. Sen tarkoituksena on tukea koko ikääntyneen väestön hyvinvointia,

terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Laki pyrkii parantamaan laadukkaita sosiaali- ja terveystalvveluja, mahdollisuutta saada ohjausta ja tukea muidenkin palvelujen käyttöön sekä vahvistaa iäkkään henkilön vaikutusmahdollisuuksia palveluihinsa. Vanhuspalvelulain 5. § velvoittaa kuntia laatimaan suunnitelman toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnittelun painopisteen tulee olla kotona asumisen ja kuntouttavien toimenpiteiden tukemisessa. Kuntien tehtävä on myös arvioida vuosittain palvelujen riittävyttä ja laatua.

Laissa määritellään (4. §) myös kuntien velvollisuus toimia yhteistyössä eri toimialojen sekä julkisten tahojen, yritysten, järjestöjen ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa ikääntyneen väestön parhaaksi. Kuntien tehtävänä (10. §) on myös taata ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseksi sekä palvelujen järjestämistä varten riittävästi monipuolista asiantuntemusta. Henkilöstön ja tilojen tulee vastata asiakkaiden tarpeita ja johtamisen tulee olla asiakaslähtöistä. Lain 25. §:n mukaan terveydenhuollon ammattihenkilöllä sekä sosiaalityötoimen, pelastustoimen, hätäkeskuksen tai poliisin palveluksessa olevalla henkilöllä on velvollisuus viipymättä ilmoittaa sosiaalityötoimelle iäkkäistä henkilöstä, joka ei kykene vastaamaan omasta huolenpidostaan. Terveystalvvelun henkilön tehtävänä on myös ilmoittaa hyvissä ajoin sosiaalityötoimelle, kun iäkäs henkilö on kotiutumassa terveydenhuollon laitoksesta.

Lain myötä (11. §) jokaisen kunnan velvollisuus on ollut kasata kuntalaisista koostuva vanhusneuvosto, joka osallistuu ikääntyntä väestöä koskevan suunnitelman valmisteluun sekä palvelujen riittävyden ja laadun arviointiin. Vanhusneuvoston tulisi ensisijaisesti muodostua eläkeläisyhdistysten edustajista (Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry 2015, 24). Vanhusneuvostolle on annettava mahdollisuus vaikuttaa myös muihin kunnan eri toimialojen suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on vaikutusta ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikumisen, päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen tai ikääntyneen väestön tarvitsemien palvelujen kannalta. (Vanhuspalvelulaki 5. §, 6. §, 11. §.)

2.2 Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi

Ikäihmisiä koskeva laatusuositus on uudistettu vuonna 2013. Sen tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön toimintakyvyn edistämistä ja vanhuspalvelulain toteutumista. Laatusuosituksen tavoitteena on turvata mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville ikääntyneille. Keskeisiä asioita laatusuosituksessa ovat osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen, asumiseen ja elinympäristöön panostaminen, mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen, palveluiden tarjoamisen kehittäminen sekä palvelujen rakenteiden uudistaminen. Laatusuosituksessa annetaan myös ohjeistukset hoitohenkilökunnan koulutusvaatimuksista sekä henkilökuntamitoituksista. Strategisen johdon vastuulla on palvelujen järjestäminen ja laadun valvonta. Lähijohtajien vastuulla on omavalvonnan toteutuminen sekä vastuu toimintayksiköiden henkilökunnan ja asiakkaiden hyvinvoinnista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 9 – 55.)

Mahdollisimman terve ja toimintakykyinen vanhuus parantaa elämänlaatua ja vähentää sosiaali- ja terveystalouden tarvetta sekä näin hillitsee hoitokustannusten kasvua. Laatusuositusta laadittaessa on hyödynnetty uusinta tutkimustietoa ja pyritty ottamaan huomioon yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset. Laatusuositus painottaa ennaltaehkäisyn tärkeyttä, erityisesti kuntoutuspalveluihin panostamista pidetään tärkeänä. Ravitsemus ja liikunnan merkitys on nostettu keskeisimmiksi hyvinvoinnin osatekijöiksi. Ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen on tärkeä ja keskeinen asia. Laatusuositus korostaa ikäihmisten äänen kuulumista kaikessa kehittämisessä ja päätöksenteossa, joka iäkkäiden ihmisten asioita koskee. Hoiva- ja hoitopalveluiden henkilöstömitoitukseen on annettu omat suosituksensa. Terveystalouden- ja hyvinvoinnin laitos seuraa henkilöstön määrän ja tehtävärakenteen kehitystä erilaisten kunnille ja toimintayksiköille osoitettujen kyselyiden kautta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 9 – 55.)

2.3 Kaakon kaksikon vanhuspalvelujen suunnitelma 2014 - 2016

Kaakon kaksikko muodostuu Virolahden ja Miehikkälän kunnista. Kunnat toimivat niin sanotulla isäntäkuntamallilla, jossa Miehikkälä vastaa isäntäkuntana

sosiaali- ja terveystoimen palveluista molempien kuntien puolesta. (Kaakon kaksikko 2016.) Kaakon kaksikon alueen väestö on jo nyt valtakunnan tasoon verraten ikääntynyttä. Virolahden väestöstä vuonna 2015 yli 65 vuotta täyttäneitä oli 27,8 % ja miehikkäläisistä 32,8 % oli yli 65vuotiaita. (Sotkanet 2016.) Kaakon kaksikon alueen ikääntyneen väestön tukemiseksi on luotu suunnitelma vuosille 2014 – 2016. Suunnitelmalla vastataan vanhuspalvelulain kunnille asettamiin velvoitteisiin.

Virolahden ja Miehikkälän kuntien tavoitteena on parantaa sosiaali- ja terveyspalveluitaan vähentämällä laitoshoidtoa ja lisäämällä resursseja kotihoitoon ja kuntouttavaan lyhytaikaishoittoon. (Kaakon kaksikko 2014.) Virolahden vuodeosasto lakkautettiin syksyllä 2016, jolloin akuutti- ja kuntouttava hoito siirrettiin peruskorjattuihin tiloihin Villinrannan palvelukeskuksen yhteyteen. Näin ollen viimeisetkin alueen laitoshoitopaikat on purettu ja potilaat ovat siirtyneet tehostetun asumispalvelun tai kuntouttavan lyhytaikaisen hoidon piiriin. (Miehikkälä 2017.)

Kaakon kaksikon vanhuspalvelusuunnitelman päivitys on kesken. Suunnitelman päivitystä on hidastanut tuleva sote-uudistus ja epävarmuus siitä, kuinka se tulee vaikuttamaan alueen palveluihin. Vuoden 2017 aikana suunnitelma kuitenkin pyritään päivittämään. Molempien kuntien vanhusneuvostoja on informoitu asiasta sekä heiltä on pyydetty mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia seuraavien vuosien ajaksi. (Tylli 2017.) Tärkeänä osana vanhuspalvelujen suunnitelmassa on ikäihmisten osallisuus ja osallistuminen. Ikääntyneiden osallisuuden ja osallistumisen kehittämisen mukana ja tukena ovat muun muassa paikalliset vanhusneuvostot, jotkin paikalliset järjestöt, seurakunta sekä vapaa-aikatoimi. Kolmas sektori on vahvasti mukana kehittämässä ikäihmisten palveluja ja tukemassa kotona asumista. (Kaakon kaksikko 2014.)

Kaakon kaksikon vuoden 2015 hyvinvointikertomuksessa on todettu, että alueen ikäihmisille on tarjolla monipuolisia palveluita. Ikäihmisille suunnattua kuntouttavaa ja ehkäisevää toimintaa on kehitetty. Aiemmin yhteisöllisyys ja talukohenki on koettu Kaakon kaksikossa suurena voimavarana, mutta sen on viime aikoina koettu heikkenevän, joten sen vahvistaminen ja me-hengen säilyminen koetaan tärkeäksi haasteeksi. Vuosien 2016 – 2018 hyvinvoinnin lisäämisen tavoitteeksi on nostettu kotona asuvien ikäihmisten turvallisuuden lisääminen. Lisäksi kuntalaisten, yritysten, järjestöjen ja yhteisöjen osallisuus,

sitouttaminen ja vastuuttaminen nostetaan esille yksilön sekä yhteisöjen hyvinvoinnin huolehtimisen osalta. (Kaakon kaksikko 2015, 15, 23 - 24.)

3 IKÄIHMINEN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN

3.1 Vanhenemisen ulottuvuudet

Varsinainen vanhuus, jolloin ikäihminen tarvitsee esimerkiksi hoivapalveluita alkaa nykyisin varsin myöhään. Eläkeiän saavuttavasta väestöstä puhutaan usein käsitteenä kolmas ikäläiset. Kolmannella iällä tarkoitetaan usein aikaa, joka alkaa eläkkeelle jäämisestä ja jatkuu varsinaisen vanhuuden alkamiseen saakka. Kolmatta ikää voidaan pitää aikana, jolloin ihminen ei koe vielä olevansa vanha. (Haarni 2010b, 9.) Peter Laslett (1991) on Rubinsteinin (2002,31) mukaan määritellyt kolmannen iän ajaksi, jolloin ihminen ei tarvitse vielä apua toisilta, mutta ei ole myöskään enää vastuussa muiden huolenpidosta. Ikivihreät-projektin tutkimusten tulosten perusteella läheiset ihmissuhteet ja kohtuullisen hyvä terveys sekä toimintakyky ovat tärkeimpiä tekijöitä elämän tarkoituksen kokemisen taustalla. Näiden tekijöiden merkitys korostuu kolmannen iän muodostumisessa yhä aktiivisemmaksi. Erilaisten palvelujen sekä toimintamahdollisuuksien tarve lisääntyy aktiivisen kolmannen elämän myötä, nämä vaikuttavat positiivisesti terveyteen ja toimintakykyyn. Aktiivisella kolmannella iällä voi mahdollisesti vaikuttaa varsinaisen vanhuusiän siirtymiseen entistä myöhemmäksi. (Heikkinen, Kauppinen, Salo & Suutama 2006, 213 – 214.)

Kolmannen iän rinnalla kulkee aktiivisen vanhuuden käsite. Aktiivinen vanhuskäsitys pohjautuu näkemykseen, jossa onnistuneen vanhenemisen takeita ovat aktiivinen toiminta, osallistuminen sekä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen (Heikkinen 2002, 28). Maailman terveysjärjestön mukaan aktiivisella vanhenemisellä (*active ageing*) tarkoitetaan prosessia, jossa terveys, osallisuus ja turvallisuus ovat keskeisenä osana ikääntyneen elämänlaadun määrittämisessä. Aktiivisuudella ei tarkoiteta pelkästään fyysistä aktiivisuutta tai työelämäosallisuutta, vaan osallistumista yhteiskunnan tapahtumiin eri osa-alueilla. (WHO 2016.) Aktiivisen vanhenemisen lähellä kulkee käsite tuottava vanheneminen (*productive ageing*), joka liittyy oleellisesti myös kolmannen iän sisältöön. Tuottavan vanhenemiskäsitteen taustalla on pyrkimys

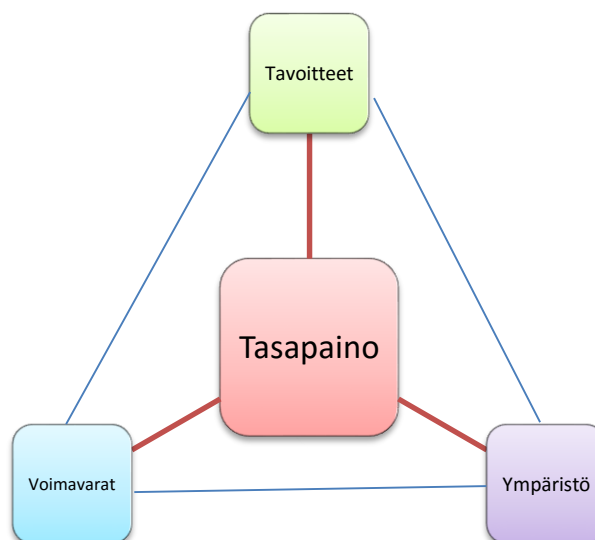
saada ikäihmisten käyttämättömät, arvokkaat voimavarat käyttöön ja hyödyn-
tää niitä yhteiskunnan hyväksi. (Koskinen 2004, 33.) Bass ja Caro (2001, 39)
kuvaavat tuottavaa vanhenemista sellaisena toimintana, jolla on taloudellista
tai sosiaalista arvoa. Toiminta voi olla palkallista työtä, vapaaehtoistyötä, las-
tenhoitoa ja omaishoitoa tai kouluttautumista. Tuottava vanheneminen käsite
on saanut osakseen myös kritiikkiä. Sen koetaan syrjivän niitä, joiden terveys
on heikko, eivätkä sen vuoksi pysty olemaan tuottavia. Myös pienet tulot, huo-
not kulkuyhteydet, yksinäisyys ja suuret elämänmuutokset voivat estää osallis-
tumista yhteiskunnan toimintaan. (Koskinen 2004, 35.)

Onnistuneesta vanhenemisestä on puhuttu jo usean vuosikymmenen ajan.
John W. Rowen ja Robert L. Kahnin vuonna 1998 muodostama onnistuneen
vanhuuden käsite pitää sisällään kolme eri osa-alueetta: sairauksien ja toimin-
nan vajauksien välttämisen, hyvän kognitiivisen ja fyysisen toimintakyvyn ja
aktiivisen elämänotteen. Rowen ja Kahnin mukaan vanhenemisessä voidaan
erottaa tavanomainen vanheneminen (*usual aging*), jossa ulkoiset tekijät lisää-
vät vanhenemisen negatiivisia vaikutuksia ja onnistunut vanheneminen (*suc-
cessful aging*), jossa ulkoisilla tekijöillä on neutraali tai positiivinen vaikutus van-
henemiseen. (Jylhä 2000; Kahn 2004, 2; Ranta 2004, 16,19.) Rowen ja Kah-
nin mallia on myös kritisoitu, koska se saatetaan tulkita normatiiviseksi tavaksi
ikääntyä ja sen koetaan syrjivän erityisesti köyhiä ja syrjäytyneitä. Holsteinin ja
Minklerin (2003) mukaan onnistuneeseen vanhuuteen vaikuttavat monet
muutkin asiat, kuten sukupuoli, sosiaalinen tausta, kulttuuri ja rotu. Holstein ja
Minkrel painottavat erityisesti iäkkäiden ja köyhien naisten asemaa, joiden
vanhenemista pitää pyrkiä tukemaan yhteiskunnallisin keinoin. Rowen ja Kah-
nin mallia on pyritty vahvistamaan erilaisin teorioin. Crowther ym. (2002) esitti-
vät malliin lisättäväksi neljännen osa-alueen, positiivisen henkisyyden. Tutki-
musten mukaan hengellisyyden lisääminen parantaa onnistunutta ikäänty-
mistä. Crowther ym. (2002) artikkelissa henkisyydellä ei tarkoiteta pelkästään
uskontoa, vaan uskoa omiin arvoihin ja hengellisyyteen. Positiivisen henkisyys-
den avulla voidaan helpottaa vaikeita tilanteita, stressiä ja löytää merkityksiä
sekä helpotusta sairauden edetessä. Henkisyyden lisääminen osaksi onnistu-
neen vanhenemisen mallia on koettu kuitenkin ongelmalliseksi uskonnon ja
hengellisyyden käsitteisiin liittyvien sekaannuksien vuoksi. (Crowther, Parker,
Achenbaum, Larimore & Koenig 2002.)

3.2 Ikäihmisen terveys ja toimintakyky

Maailman terveysjärjestö, WHO, määritteli vuonna 1948 terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Tätä tilaa ei ole kovinkaan monen, erityisesti ikääntyneen mahdollisuus saavuttaa ja tästä syystä määritelmää onkin kritisoitu paljon. WHO:n määritelmän ongelmana on, että vaadittu täydellinen terveys tekee suurimmasta osasta ihmisiä lähes kaiken aikaa sairaita. Ikääntymiseen liittyy melkein aina jokin krooninen sairaus, mutta ikäihminen voi silti kokea itsensä terveeksi. Tämän vuoksi määritelmää on kehitetty ja asiantuntijat esittävät, että sitä pidetään tilana, johon vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen toimintaympäristö. Keskeisin vaikuttava tekijä on kuitenkin ihmisen omat kokemukset sekä arvot ja asenteet terveyttä kohtaan. (Huber, Knottnerus, Green, van der Horst, Jadad, Kromhout, Leonard, Lorig, Loureiro, van der Meer, Schnabel, Smith, van Weel, & Smid 2011.)

Terveyden käsitettä on pyritty kuvaamaan erilaisin tavoin. Esimerkiksi Heikkinen (2007, 405) on kuvannut terveyttä tasapainomallin (kuva 1) mukaan, joka kuvaa sitä, miten ikäihmisen terveyttä voidaan edistää kokonaisvaltaisesti. Malli on luotu Pörnin (1993) terveyden tasapaino käsitteen pohjalta. Mallissa terveys nähdään tasapainona yksilön voimavarojen, tavoitteiden sekä sosiaalisen ympäristön välillä.

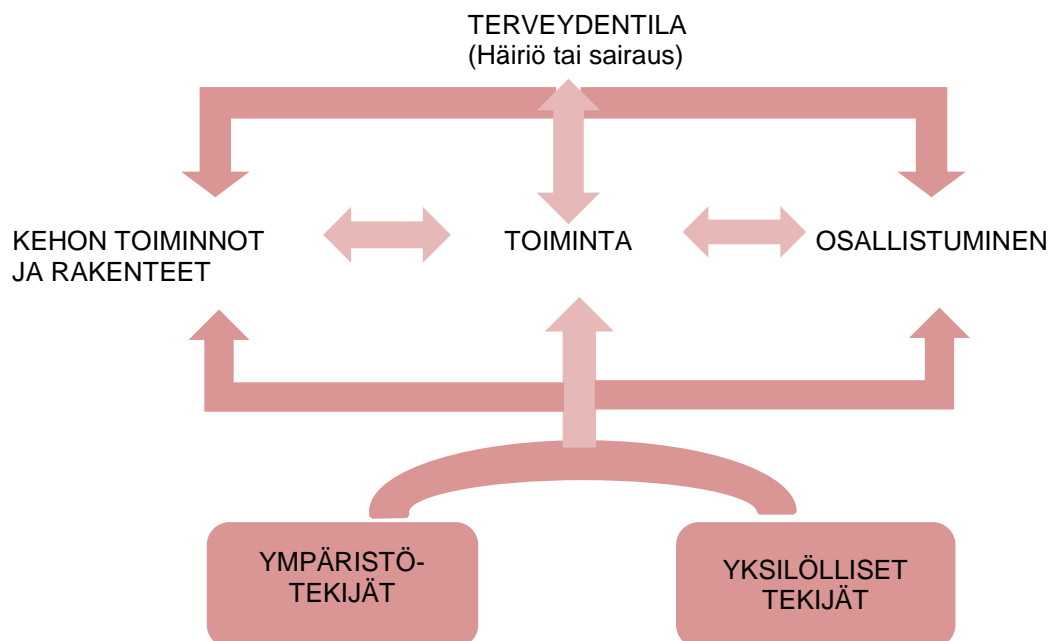


Kuva 1. Terveyden tasapaino (Heikkinen 2007, 405)

Tasapainomallissa voimavarojen heiketessä tasapainoa pyritään palauttamaan erilaisin keinoin, esimerkiksi kuntouttamalla, muuttamalla tavoitteita, lisäämällä sosiaalista tukea ja parantamalla fyysistä ympäristöä tai yhdistelemällä kaikkia näitä. Tasapainon vallitessa ikäihminen pystyy tuntemaan terveytensä riittävän hyväksi ja kokemaan sen elämänlaatua tukevana tekijänä. (Heikkinen 2007, 405.)

Terveyteen liittyy olennaisesti toimintakyvyn käsite. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä päivittäisen elämän toiminnoista omassa elinympäristössään. Toimintakyky on tärkeä mittari ikäihmisten arvioidessaan omaa terveyttään, elämänlaatua sekä elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. (Heikkinen 2002, 24.) Verbruggen ja Jetten (1994) toimintavajavuuksien kehittymismallin mukaan sairaudet ja vammat aiheuttavat vaurioita, jotka rajoittavat suorituskykyä ja aiheuttavat toimintavajavuutta. Rajoitukset näkyvät fyysisissä ja psyykkisissä toiminnoissa. Suorituskyvyn rajoitteisiin vaikuttavat myös riskitekijät- ja yksilötekijät, kuten esimerkiksi elintavat, käyttäytyminen, psykososiaaliset tekijät ja kognitiivinen selviytyminen. Ulkopuolelta tulevat ympäristötekijät vaikuttavat myös suorituskykyä rajoittavasti, kuten sairaanhoito ja lääkitys. Toimintavajaukset näkyvät vaikeuksina päivittäisissä toiminnoissa, aktiivisessa osallistumisessa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä.

Kuinka toimintakyky, toimintavajaukset ja terveydentila vaikuttavat yksilöön kuvataan maailman terveysjärjestö, WHO:n (2001) luomassa mallissa. Tämä kansainvälinen malli (kuva 2) eli ICF-luokitus (*International Classification of Functioning, Disability and Health*) antaa mahdollisuuden tarkastella toimintakykyä kokonaisvaltaisena ilmiönä.



Kuva 2. ICF-malli (WHO 2002, 9)

ICF-luokitus kuvaa toimintakykyä fyysisinä toimintoina, niihin perustuvina suorituksina sekä osallistumisena yhteisön elämään. Toimintakykyyn vaikuttavat terveyden lisäksi yksilölliset ja ympäristötekijät. ICF-mallin mukaan häiriö tai sairaus terveydentilassa aiheuttaa elimistössä muutoksia, jolloin aktiivinen osallistuminen heikkenee. Tämä johtaa omatoimisuuden vähenemiseen ja lisää ulkopuolisen avun tarvetta. (WHO 2002, 8 – 12.)

3.3 Hyvinvointi ja elämänlaatu

Hyvinvointi jaetaan usein kolmeen ulottuvuuteen eli terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Voidaan puhua yksilötason tai yhteisötason hyvinvoinnista. Yhteisötason hyvinvointia mitattaessa tarkastellaan esimerkiksi elinoloja, joihin kuuluvat asuinolot ja ympäristö, työhön ja koulutukseen liittyvät asiat, kuten työolot, työllisyys ja toimeentulo. Yksilötasolla hyvinvointia arvioidaan sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman kautta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Allardt (1976, 21,38) määrittelee hyvinvoinnin tarpeiden kautta. Hänen mukaansa hyvinvointi on tila, jossa ihmisen keskeiset tarpeet tulevat tyydytetyksi. Tarpeet on määritelty kolmeen perusluokkaan, jotka ovat elintaso (*Having*),

yhteisyyssuhteet (*Loving*) ja itsensä toteuttamisen muodot (*Being*). Elintaso on jaettu tarve- ja preferenssialueisiin. Jako on tärkeä esimerkiksi mainosten luomien keinotekoisien tarpeiden vuoksi. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan suhteita, joissa ihminen saa osakseen rakkautta ja huolenpitoa sekä rakastaa ja osoittaa muita kohtaan rakkautta. Silloin, kun suhteet ovat tasapainoisia voidaan puhua yhteisyydestä. Yhteisyys on resurssi, joka auttaa toteuttamaan yksilön muita arvoja. Itsensä toteuttamista ei pidä mitata yksilön saavutuksien tai maallisten tekojen kautta. Hyvinvoinnin saavuttamisen näkökulmasta yksilöä pidetään persoonana ja hän saa osakseen arvonantoa sekä hänellä on mahdollisuuksia harrastuksiin ja vapaa-ajantoimintaan ja myös mahdollisuus poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1976, 42 – 48.)

Koetusta hyvinvoinnista voidaan puhua elämänlaatuna. Allardtin (1976, 32 – 33) mukaan elämänlaatu -käsitettä on käytetty usein painottamaan erityisesti subjektiivisia elämyksiä ja tunteita materiaalsen elintason vastakohtana. Elintaso määritellään usein aineellisten resurssien esiintymisen avulla. Esimerkiksi tulojen, asumisolojen tai työllisyyden kautta. Elämänlaatu määritellään inhimillisten suhteiden laadun perusteella. Allardtin jaottelun mukaan hyvinvointi ja onnellisuus sekä elintaso ja elämänlaatu käsitteet voidaan ristiintaulukoida nelikenttämalliin (kuva 3).

	Hyvinvointi	Onnellisuus
Elintaso	Aineellisen ja persoonattomiin resursseihin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiviset tunteet ja kokemukset yksilön materiaalisista ja ulkoisista elinehdoista
Elämänlaatu	Ihmisten välisiin, ihmisen ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiviset tunteet ja kokemukset suhteesta ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan

Kuva 3. Hyvinvointi – onnellisuus ja elintaso - elämänlaatu -nelikenttämalli (Allardt, 1976, 33)

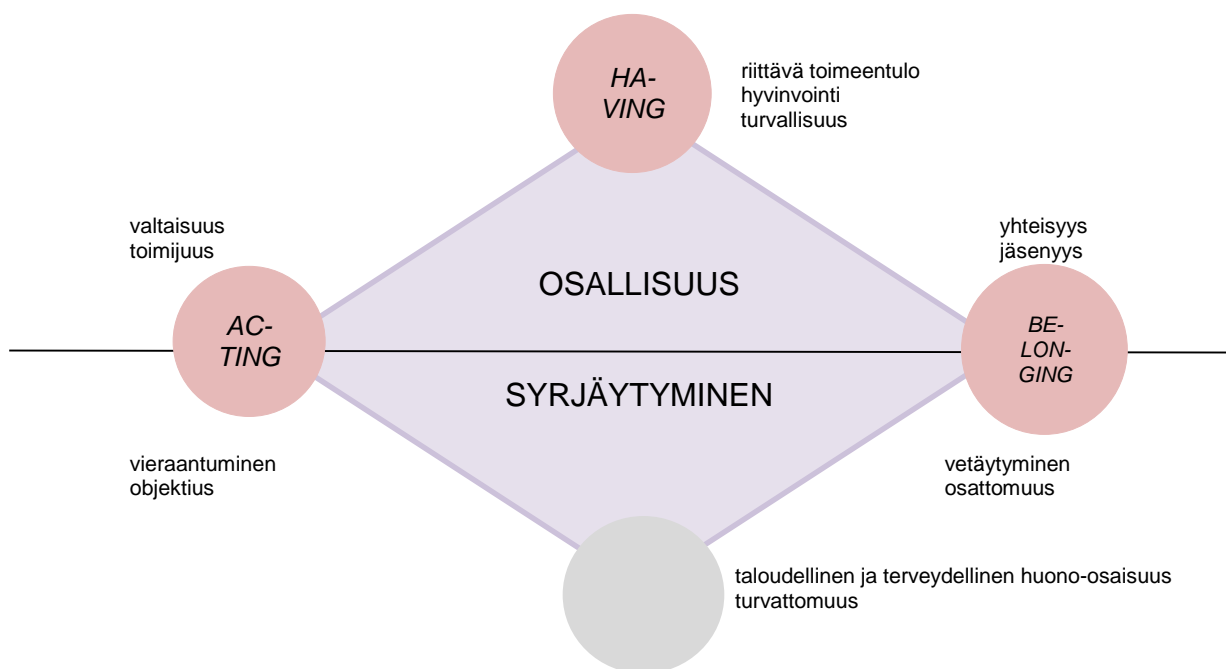
Tämän nelikentän avulla nähdään, että elintasoja sekä elämänlaatua voidaan katsoa joko objektiivisesti tai subjektiivisesti. Hyvinvointia voidaan pitää objektiivisempänä luokkana kuin onnellisuutta. Ihminen voi erehtyä tai ei välttämättä tiedosta tarpeitaan, mutta yksilö pystyy itse arvioimaan parhaiten oman onnellisuutensa tason. (Allardt, 1976, 32 – 33.)

3.4 Sosiaalisen osallistumisen vaikutus terveyteen

Sosiaalisessa osallistumisessa keskeisenä käsitteenä nähdään usein osallisuus. Sosiaaliseen osallistumiseen liittyy läheisesti myös muita tärkeitä käsitteitä. Erityisesti ikäihmisten toimijuuden merkitys korostuu. Yksilön sosiaaliseen toimintaan osallistumishalukkuuteen vaikuttavat yhteisö ja siellä koettu yhteisöllisyys sekä sosiaalinen pääoma.

3.4.1 Osallisuus ja toimijuus

Osallisuudella tarkoitetaan usein tunnetta, joka syntyy, kun ihminen on osallisenä jossakin yhteisössä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016c). Tässä opinnäytetyössä osallisuudella tarkoitetaan osallistumista ja osallisena olemista Pitäjätuvan kohtaamispaikkatoiminnassa. Raivio ja Karjalainen (2013) ovat jakaneet osallisuuden kolmeen eri ulottuvuuteen; taloudelliseen osallisuuteen (*HAVING*), johon kuuluvat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi. Toinen ulottuvuus on toiminnallinen osallisuus (*ACTING*), jossa yksilö saa olla omaa elämää koskevassa päätöksenteossa toimijana. Kolmas ulottuvuus on yhteisöllinen osallisuus (*BELONGING*), tällä tarkoitetaan yhteisöihin kuulumista sekä yksilölle sosiaalisesti merkityksellisiä ja tärkeitä suhteita. Osallisuuden ulottuvuuksien taustalla on aiemmin mainittu Allardtin (1976) määrittelemä hyvinvoinnin tarveluokitus. Raivio ja Karjalainen (2013) ovat luoneet Osallisuuden kolmio -mallin (kuva 4), jonka vastaparina on syrjäytymisen kolmio. Tämän kuvion avulla voi hahmottaa, kuinka vaje osallisuusulottuvuudella vaikuttaa syrjäytymisriskin lisääntymiseen.



Kuva 4. Osallisuus syrjäytymisen vastaparina (Raivio & Karjalainen, 2013,17)

Puute osallisuuden ulottuvuudella vähentää osallisuutta ja lisää syrjäytymisriskiä, jolloin osallisuus ei täysimääräisesti toteudu. Tasapaino osallisuusulottuvuuksien välillä näyttäytyy yksilötason hyvinvointina, joka osaltaan heijastuu yhteiskuntaan sosiaalisena kestävytenä. (Raivio & Karjalainen 2013,17.) Sosiaalisen kestävyden käsite on hankala määritellä. Kautto ja Metso (2008) ovat määritelleet sosiaalisen kestävyden yhteisiksi tekijöiksi oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon, ihmisten mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäänsä sekä ihmisten yhteisöllisen identiteetin ylläpidon ja vahvistamisen. Sosiaali- ja terveysministeriön luoman Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategian mukaan sosiaalisesti kestävä yhteiskunta kohtelee kaikkia yhteiskunnan jäseniä reilusti, vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä tukee terveyttä ja toimintakykyä. Lisäksi se antaa tarvittavan turvan ja palvelut. Strategiassa keskeistä on terveyden ja hyvinvoinnin mahdollistaminen kaikille kansalaisille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 4.)

Osallisuuden yhteyteen liitetään usein toimijuuden käsite. Toimijuuden määritelmässä on kysymys rakenteiden ja toiminnan välisestä suhteesta. Toimijuuden perustana on yksilön toiminta rakenteiden ja yhteiskunnan välissä sekä kuinka hän ohjaa toimintaansa omilla valinnoilla vai vaikuttavatko rakenteet ja

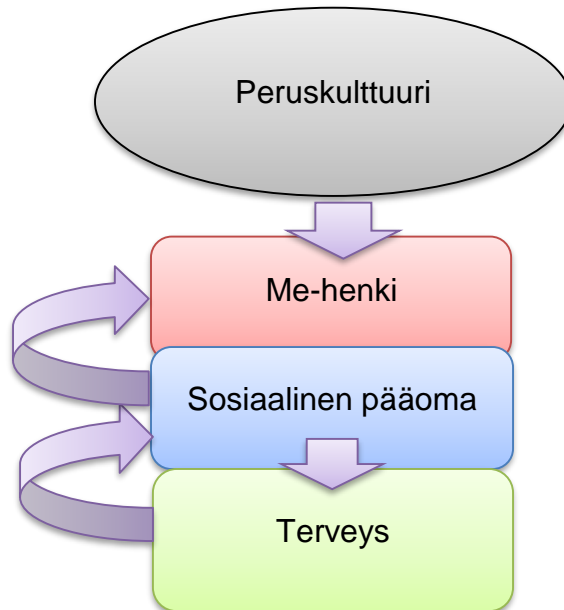
erilaiset lainalaisuudet yksilön toimintaan. Toimijuus mielletään usein aktiiviseksi ja tehokkaaksi toiminnaksi. Ikääntyessä toimijuuden ilmeneminen saattaa kuitenkin muuttua toimintakyvyn heiketessä. Toimintakyvyn rajoitukset voivat vaikuttaa negatiivisesti haluun toimia. Toimintakyvyn alentumisesta huolimatta ikääntynyt voi olla toimija ja tehdä itsenäisiä päätöksiä koskien omaa elämäänsä. Päätös voi olla esimerkiksi osallistumatta mihinkään toimintaan, jos toimintaa ei koeta mielekkääksi. Toimijuutta voi rajoittaa myös ikääntyneen aiempi elämä ja siellä rakentuneet rajoitukset ja esteet, jotka liittyvät esimerkiksi huonoon itsetuntoon. Toimijuuden tukemiseksi tarvitaan yhteiskunnan tarjoamaa toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Läheisten ja viranomaisten merkitys on myös tärkeä toimijuuden tukemisen kannalta. (Jyrkämä 2008, 192 – 198.)

3.4.2 Yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma

Yhteisö voidaan määritellä paikaksi, jossa ihmiset ovat liittyneet yhteen ja alkaneet yhteistoiminnalla parantaa elinehtojaan. Päätösvalta toiminnasta ja toimintaresursseista on yhteisöllä ja sen hallintaan osallistuvat kaikki yhteisön jäsenet jäsenyyden myöntämällä oikeutuksella. Yhteisöllisyyden olemassa oloon tarvitaan aina jotakin yhteistä yhteisön jäsenten kesken. (Lehtonen 1990.) Yhteisöissä osallisuus näkyy osallisten arvostuksena sekä tasavertaisena kohteluna ja luottamuksena. Myös niin, että osalliset saavat vaikuttaa omassa yhteisössä. Tällöin voidaan puhua yhteisöllisyydestä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2016c.)

Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan yhteenkuuluvuutta tietyn kansanryhmän tai väestön kesken. Se ilmenee osallistumalla yhteisiin tapahtumiin, aktiivisena yhdistys-, harrastus- ja kulttuuritoimintana sekä keskinäisenä luottamuksena. Sosiaalinen pääoma on yhteisön käsite. Sitä ei ole yksittäisellä ihmisellä vaan sosiaalista pääomaa omistavat ihmisten muodostamat yhteisöt. Sen mittaamiseen voidaan käyttää yksilöiltä saatuja tietoja, mutta ne pyritään muuttamaan yhteisön ominaisuuksiksi. (Hyypä 2005, 15 – 17.) Esimerkiksi Terveys 2000- ja Terveys 2011 -tutkimuksissa sosiaalista pääomaa tarkasteltiin yksilötasolla (Nieminen, Martelin & Vaarama 2012, 155).

Hyypä (2011) on kuvannut sosiaalisen pääoman ja terveyden vaikutuksia teorian mukaan (kuva 5), johon vaikuttavat peruskulttuuri ja me-henki.



Kuva 5. Sosiaalisen pääoman ja terveyden suhteiden teoria (Hyypä 2011)

Jos peruskulttuurissa on tarpeeksi me-henkeä ja sosiaalista luottamusta, syntyy luonnollinen taipumus toimia yhdessä, josta syntyy sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma nähdään aineettomana varantona, joka tuottaa yhteisöön kuuluville hyödykkeitä, kuten terveyttä. Se nähdään sekä rakenteellisena että kulttuurisena ulottuvuutena. Rakenteellisena pääomana nähdään yhteisten tapahtumien, kansalaistoiminnan, vapaaehtoisten yhteisöjen ja sosiaalisten osallistumisten määrä. Kulttuurinen ulottuvuus mitataan ja ilmaistaan ihmisten välisenä luottamuksena. Esimerkiksi talkooaktiivisuus kuvaa rakenteellista ulottuvuutta ja talkoohenki taas kuvastaa kulttuurista ulottuvuutta.

Hyypän tutkimusten mukaan on pystytty osoittamaan, että sosiaalisella osallistumisella ja yhteenkuuluvuuden tunteella on vaikutusta elinikään pidentävästi. Tutkimukseen, jossa tutkittiin sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman vaikutusta eloonjäämiseen osallistui 8000 suomalaista ja heitä tutkittiin yli 20 vuoden ajan. Kyseisellä tutkimuksella sekä muualla tehdyillä epidemiologisilla väestötutkimuksilla on pystytty todentamaan, että yhdessä tekeminen, sosiaalinen osallistuminen ja kulttuuriharrastustoiminta sekä keskinäinen luottamus ovat

elonjäämisen suojatekijöitä. Muita tiedossa olevia suojatekijöitä ovat mm. geeniperimä, naissukupuoli, nuoruus, hyvät elintavat, hyvä sosiaalinen ja taloudellinen asema sekä terveys ja terveellinen ruokavalio. Sosiaalisella pääomalla on myös mielenterveyttä edistävä vaikutus. (Hyyppä 2011.)

Terveys 2011- sekä Terveys 2000 -tutkimuksissa mitattiin myös sosiaalista pääomaa. Tuloksissa tarkasteltiin sosiaalista osallistumista ja verkostoja sekä luottamusta ja vastavuoroisuutta. Terveys 2011 -tutkimuksen tulosten mukaan eläkeikäiset osallistuivat kerho- tai yhdistystoimintaan aktiivisimmin. Miehet ovat lisänneet osallistumistaan kerho- tai yhdistystoimintaan verrattuna vuoden 2000 tutkimustuloksiin. Vuoden 2011 tutkimuksessa miehet ovat olleet yhtä aktiivisia osallistujia kuin naiset. Naiset tapasivat sukulaisia, ystäviä tai naapureita kaikissa ikäryhmissä useammin kuin miehet. Yli 75-vuotiaat olivat miehistä aktiivisimpia tapaamaan kotitalouden ulkopuoleisia ihmisiä. Yhteydenpito kodin ulkopuolelle on vähentänyt kaikissa ikäryhmissä verrattuna Terveys 2000 – tutkimuksen tuloksiin. Suurin muutos on tapahtunut 65 – 74-vuotiailla. Luottamus toisiin ihmisiin ja vastavuoroisuus oli naisilla miehiä suurempi. Iän myötä luottamus ja vastavuoroisuus vähenivät, kuitenkin luottamus ja vastavuoroisuus ovat kasvaneet huomattavasti Terveys 2000 -tutkimuksesta. Tutkimuksessa todetaan, että luottamus on monitahoinen asia ja sitä on vaikea mitata, joten erilaiset kysymykset ja tulkinnat voivat tuottaa erilaisia tuloksia. Johtopäätöksenä esitetään, että osallistumisen, luottamuksen ja vastavuoroisuuden lisääntymisen voisi odottaa näkyvän pidemmällä aikavälillä myös hyvinvoinnissa, jolleivät muut terveyteen vaikuttavat tekijät muutu epäsuotuisaan suuntaan. Sosiaalisten verkostojen pysyminen ja kehittyminen ovat tärkeitä luottamuksen säilymisen vuoksi. (Nieminen, Martelin & Vaarama 2012, 155 – 158.)

3.5 Salutogeeninen lähestymistapa terveyden edistämisessä

Aaron Antonovskyn teoreettinen näkökulma, salutogeneesi eli terveyslähtöisyys, kuvaa sitä mistä terveys syntyy. Sen lähtökohtana ovat voimavarat, jotka voivat edistää terveysprosessia kohti hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua yksilö-, ryhmä- ja yhteiskuntatasoilla. Keskeistä siinä on koko elämänkaaren ajan jatkuvat prosessit, joiden tarkoitus on tukea ja edistää terveyttä elämään

liittyvänä voimavarana. Antonovskyn mukaan ihmisten suhtautuminen elämään on ratkaiseva tekijä. Salutogeneesin keskeisin käsite on yhtenäisyyden tai koherenssin tunne, joka tarkoittaa kykyä käyttää voimavaroja hyväkseen. (Lindström & Eriksson 2010, 32 – 34.)

Ensimmäinen terveyden edistämisen perustana pidettävä asiakirja, Ottawa Charter luotiin vuonna 1986. Ottawa Charterissa määritellään terveyden edistäminen, terveyttä edistävä toiminta ja terveyden edistämisen edellytykset sekä arvoperusta. Terveyden edistäminen on prosessi, jolla ihminen voi vaikuttaa omaan terveyteensä. Terveyttä ei pidetä prosessin päämääränä, vaan päämääränä on hyvä elämä tai elämänlaatu. (WHO 2016a.) Ottawan asiakirjan ja salutogeneesin peruskäsitteet voidaan yhdistää terveelliseen oppimismalliin, koska salutogeneesi on elinikäinen oppimisprosessi. Koko elämän jatkuva terveyden edistämisen ja oppimisprosessi pohjautuu myös osaksi YK:n ihmisoikeuksia. Oppimisprosessiin kuuluu terveyden voimavarojen kehitys ja hyödyntäminen yksilön ja yhteiskunnan hyväksi. Tällä kokonaisuudella synnytetään hyvinvointia ja parempaa elämänlaatua niin yksilö-, ryhmä- kuin yhteiskuntatasolla. (Lindström & Eriksson 2010, 38 – 39.)

Koherenssin tunteella on suuri merkitys yksilön hyvinvoinnille, erityisesti mielenterveydelle. Tutkittaessa pitkäaikaissairauksia ja koherenssin tunnetta, on pystytty todentamaan, että koherenssin tunteella on merkitystä hyvän terveyden ja elämänlaadun ylläpitämisen sekä sairauksista selviytymisen kannalta. Ikääntymiseen koherenssin tunteella on myös positiivisia vaikutuksia. Muutos-tilanteissa voimakkaan koherenssin omaava pystyy jälleen rakentamaan eheyden tunteen. Myös koettuihin ikään liittyviin muutoksiin ja hyvinvointiin vahvalla koherenssilla on vaikutusta. Hyvän terveyden kokemiseen ja toimintakykyyn sekä sosiaalisiin verkostoihin liittyy voimakkaasti koherenssin tunne. Elämänlaadun salutogeeninen näkemys yhdistää yksilön ja yhteiskunnan näkemyksen terveydestä. Näkemyksessä terveys nähdään fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja henkisenä kokonaisuutena. (Lindström & Eriksson 2010, 42 – 44.)

4 IKÄIHMISTEN MATALAN KYNNYKSEN PALVELUT MAASEUDULLA

Matalan kynnyksen palvelujen tavoitteena on, että kynnys palveluihin hakeutumiseen olisi mahdollisimman alhainen. Matalan kynnyksen palvelujen käsite voidaan määritellä monella tavalla. Käytännössä sen määrittää toiminnan sisältö ja asiakaskunta. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.) Suomessa järjestöillä on merkittävä rooli matalan kynnyksen palvelujen järjestämisessä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016b). Raha-automaattiyhdistys on ollut pitkään jo järjestöjen keskeinen rahoittaja (Raha-automaattiyhdistys 2016). Raha-automaattiyhdistyksen avustusosasto lakkautettiin vuoden 2016 lopussa ja vastuu sosiaali- ja terveystieteiden avustuksien käsittelystä siirtyi 1.1.2017 sosiaali- ja terveysministeriön yhteyteen perustettuun Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskukseen (STEA). (Raha-automaattiyhdistys 2017.) Tässä opinäytetyössä matalan kynnyksen palvelulla tarkoitetaan ikäihmisille järjestettyä päivätoimintaa Virolahden kirkonkylän Pitäjätuvan kohtaamispaikalla. Syrjäkylillä palveluita on vähän, ja monesta kylästä puuttuvat matalan kynnyksen palvelut, vaikka tarvetta ja osallistumishaluja toimintaa löytyykin (Miä ite – Myö yhdessä -projekti 2015 - 2016).

4.1 Ikääntyminen syrjäkylillä

Syrjäkyläläisten ikääntymistä on tutkittu melko paljon. Esimerkiksi vuosina 2000 – 2002 toteutetun Lapin yliopiston KyläElvi-hankeen tarkoituksena oli selvittää, miten Lapin haja-asutusalueen kyläyhteisö tukee ikääntyneen ihmisen elämää ja miten kylän voimavaroja voidaan kehittää. Ilkka Lehtola (2001, 193 – 200) on tutkinut palvelujen muutoksen vaikutusta syrjäkyläläisten arkeen. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, miten ikäihmiset turvaavat selviytymisensä jokapäiväisessä elämässä. Tutkittavien kohdalla ensisijainen apu tulee omalta lähisuvulta ja lähisuvun apua täydennetään joko kunnallisilla tai kolmannen sektorin tukitoimilla ja palveluilla tai naapuriavulla. Tutkimuksessa selvisi myös, että syrjäkyläläisten sosiaalinen elämä on vähentynyt, niin ikääntymisen kuin kylän aktiviteettien vähenemisen myötä. Puhelimen välityksellä pidetään yhteyttä läheisiin ja liikkuminen on vähentynyt välttämättömiin lääkäri- ja kauppareissuihin.

Leena Vuorinen on tutkinut väitöskirjassaan (2009, 4, 9, 171 – 173), millaista on ikääntyä pienessä maalaiskylässä. Tutkimuksen kohteena on ollut eteläsuomalainen maalaiskylä ja aineisto on kerätty havainnoista ja haastattelemalla 34 iäkästä kyläläistä. Tutkimuksella on pyritty vastaamaan kysymyksiin, millainen ikääntymisympäristö on maalaiskylä, millaisia ovat maalaiskylän ikääntyvät ja millaista on ikääntyvien arki maalaiskylässä. Kyläelämän hiljentyminen on näkynyt sosiaalisessa kanssakäymisessä ja sosiaalisen elämän muuttumisena. Kuinka hyvänä ikääntymisympäristönä maalaiskylää pidetään, määräytyy kunkin yksilön vuorovaikutussuhteesta ympäristöönsä. Sukulaisten ja muiden kyläläisten antama apu ja tuki koetaan voimavaraksi elää syrjäseudulla. Tutkimuksessa kävi ilmi, että sosiaaliset tekijät osoittautuivat tärkeimmiksi tekijöiksi paikkasuhteen muotoutumisessa eikä vuosikymmenten asuminenkaan kylässä vielä taannut kiinnittymistä kylään. Tämä eroaa esimerkiksi Lehtolan (2001) tutkimustuloksista, jossa tutkimukseen osallistujilla oli vahva paikallissidos, joka oli muodostunut pitkän asumishistorian myötä. Maalaiskylän ikääntyneiden arjen muodostumisessa ja järjestymisessä on eroja. Vuorinen kertoo väitöskirjassaan (2009, 174 – 175) löytäneensä maalaiskylässä ikääntyneiden keskuudesta neljä erilaisesta elämäntapaa: traditionaalinen, perhekeskeinen, liikkuva ja originelli. Traditionaalinen ja perhekeskeinen elämäntapa juontaa juurensa vahvasti talonpoikaiselämäntavasta ja kulttuurista. Liikkuva ja originelli elämäntapa on uusien elämäntapojen muotoutumista, esimerkiksi kaupunkilaisen elämäntavan tunkeutumista maaseutuelämään.

4.2 Tutkimuksia kohtaamispaikkojen merkityksestä ikäihmisille

Sosiologi Ilka Haarni (2010a) on tutkinut eläkeikäisten kohtaamispaikkojen toimintaa ja merkitystä niiden kävijöille. Tutkimus on ollut osa Vavero-hanketta (= vastavuoroisuus, vertaisuus, osallisuus 2007 – 2011). Tutkimuksen kohteena ovat olleet pääkaupunkiseudun lähiöissä asuvat eläkeikäiset, jotka osallistuvat erilaisten kohtaamispaikkojen tapahtumiin ja ohjattuun toimintaan. Tutkimusmateriaali on kerätty havainnoimalla ja haastattelemalla toimintaan osallistuvia. Tutkitut kohtaamispaikat poikkesivat toisistaan, osa järjestäjistä oli vapaaehtoisia, osa palkattuja. Osa kävijöistä oli itse järjestäjinä. Kaikki kävijät eivät välttämättä tunteneet toisiaan, mutta osa oli tutustunut keskenään.

Kohtaamispaikkojen toiminta oli suurelta osin keskittynyt tekemiseen, harrastuksiin, toiminnan valmisteluun ja toteuttamiseen. Osa toiminnasta oli myös viihdyttävää, virkistykseksi tarkoitettua senioritoimintaa. Toiminnan lajista riippumatta yhdistäviä asioita löytyi kaikista kohtaamispaikoista. Tällaisia olivat esimerkiksi kohtaamispaikkojen toiminta- ja käytöstapojen kautta muodostunut ilmapiiri sekä väljät yhteisöt. Yhteistä oli myös kohtalotoveruuteen ja yhdessä jaetulle tekemiselle perustuva vuorovaikutus.

Tutkimuksen mukaan eläkeikäisten kohtaamispaikat ovat paikkoja, jossa löydyttyä hyvältä seuraa ja mielekästä tekemistä. Ne ovat tapaamisen ja tekemisen yhteisöjä, jotka tukevat yhteisöllisyyttä esimerkiksi mahdollistamalla erilaisten yhdistysten ja ryhmien kokoontumisen ja toiminnan tarjoamalla tiloja. Kohtaamispaikat turvaavat monelle eläkeikäiselle osallisuuden ja osallistumisen. Kävijät kokevat kohtaamispaikat tärkeinä, tekemisen lisäksi ne tarjoavat mahdollisuuden tavata omanikäisiä kohtalotovereita ja mahdollisuuden kuulua yhteisöön. Haastateltavat kokivat myös vapaaehtoistoimintaan osallistumisen edistävän omaa hyvinvointia. (Haarni 2010a.)

Kohtaamispaikoilla on myös suuri yhteiskunnallinen merkitys. Kun panostetaan eläkeikäisten hyvinvointiin tukemalla heidän kohtaamispaikkoja, lisätään ikäihmisten aktiivisuutta ja osallisuutta. Kohtaamispaikat voidaan nähdä myös ikäsyrynnästä vapaana vyöhykkeenä, jossa korostuu huomaavaisuus muita kohtaan. Jokainen ihminen voi olla arvokas, vaikkei yhteiskunnan kannalta enää olisikaan tuottava. Julkisen sektorin rooli on tärkeä tilojen tarjoajana, mutta yhdistykset ja järjestöt järjestävät kohtaamispaikkatoimintaa, joten heillä on suuri merkitys toiminnan järjestämisen ja toteutumisen kannalta. (Haarni 2010a.)

Haarnin (2010b, 8 – 10, 21, 168.) mukaan onnistunut kolmas elämä rakentuu mukaan menemisestä, erilaisista osallistumisen rooleista ja monenlaisesta tekemisestä. Osallistuva kolmas elämä sisältää innostusta, elämäniloa, hyvinvointia ja elämänlaatua. Yksilön rooli ja kohtaamispaikan anti vaikuttavat kävijän kokemaan osallistumisen merkitykseen. Tutkimustulokset ovat paikallisia, mutta tutkimuksen yhteydessä tehtiin 12 vertailevaa haastattelua pääkaupunkiseudun ulkopuolella ja tulosten valossa saatiin samantapaisia kuvauksia osallistumisen merkityksestä aktiivisilta eläkeikäisiltä.

Kohtaamispaikka on ollut tutkimuksen kohteena myös Kemijärvellä. Lapin yliopiston KaupunkiElvi-hankkeen yhtenä osahankkeena oli yhdessä Kemijärven kaupungin kanssa toteutettu kohtaamispaikka-kokeilu. Sen tarkoituksena oli selvittää, minkälaiseen kohtaamiseen Kemijärven ikääntyneillä on tarvetta sekä luoda matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja heidän tarpeisiin. Paikallisia ikäihmisiä valittiin kohtaamispaikkatoiminnan suunnitteluun mukaan. Heitä haastatteleamalla selvitettiin kohtaamispaikan tarvetta ja millaista toimintaa sinne kaivataan. (Tiainen 2007, 3.)

Toteutusvaiheessa kohtaamispaikka Virtapiiri oli avoinna kolmen kuukauden ajan, jonka aikana toimintaa arvioitiin sekä kävijöiden mielipiteitä ja toiveita kartoitettiin ja toimintaa pyrittiin muuttamaan haluttuun suuntaan. Toteutusjakson aikana pyrittiin sitouttamaan kävijöitä toimintaan mukaan ja aktivoimaan uusia kävijöitä. Kemijärven kohtaamispaikka-kokeilun kanssa toimi samanaikaisesti toinen KaupunkiElvi-hankkeen kohtaamispaikka-kokeilu Rovaniemellä. Sieltä saatuja kokemuksia pyrittiin hyödyntämään myös Kemijärvellä. (Tiainen 2007, 3 – 21.)

Kemijärven kohtaamispaikan kävijöiden kiinnostuksen kohteet olivat enemmän toimintapainotteisia, teemat ja tekeminen kiinnostivat eniten. Rovaniemellä taas painotettiin vuorovaikutusta toisten kävijöiden kesken. Rovaniemeläiset jakoivat kokemuksiaan ja tunteuksiaan eri asioista muun muassa leskeytymisestä. He kävivät yhdessä myös muissa paikoissa ja tapahtumissa. Lisäksi Rovaniemeläiset olivat myös muuten aktiivisempia käymään itsenäisesti muissa kerhoissa ja jakoivat niistä tietoa kohtaamispaikassa. Kemijärvellä on paljon erilaista toimintaa tarjolla eläkeikäisille. Monet kävijät pitivät Virtapiirin toimintamallia hyvänä, koska se toimi kävijöiden ehdoilla ja ilman puoluesidonaisuuksia. Kemijärvellä eläkeläisten toiminnan oli koettu olevan vahvasti poliittisesti suuntautunutta. (Tiainen 2007, 19 – 23.)

Viime vuosina myös ammattikorkeakoulun opinnäytetöinä on tutkittu kohtaamispaikkojen toimintaa ja merkitystä kävijöilleen. Esimerkiksi Vieremaa (2015) on tutkinut opinnäytetyössään Seinäjoella sijaitsevan matalan kynnyksen kohtaamispaikan, Olkkarin kävijöiden kokemuksia ja kohtaamispaikan merkitystä heille. Kävijät tulivat kohtaamispaikalle tavatakseen ihmisiä, löytääkseen ystäviä ja saadakseen tukea. Vertaistuen merkitys korostui vastauksissa. Kohtaa-

mispaikka Olkkarin tutkimusten tulosten mukaan osallistuminen kohtaamispaikkatoimintaan paransi osallistujien elämänlaatua. Kyseisen kohtaamispaikan kävijät olivat pääasiassa mielenterveys- tai päihdetaustaisia, mutta samansuuntaisia tuloksia on saatu myös tutkittaessa ikäihmisille suunnattuja kohtaamispaikkoja.

Esimerkiksi Jokinen (2015) on tutkinut opinnäytetyössään Ulvilassa sijaitsevan ikäihmisille tarkoitetun kohtaamispaikka Santran kävijöitä ja pyrkinyt selvittämään, miten osallistuminen ja paikan toiminta vaikuttavat kävijöiden hyvinvointiin. Tulosten perusteella voidaan todeta, että kohtaamispaikka Santra vaikuttaa kävijöiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin suotuisasti. Se ennaltaehkäisee yksinäisyyttä sekä kävijät saavat mielekästä tekemistä ja seuraa. Erityisesti leskeksi jääneiden osalta Santran merkitys arkielämässä korostuu.

5 MIÄ ITE – MYÖ YHESSÄ – PROJEKTI 2015 -2016

Palveluyhdistys Rateva ry on vuonna 1974 perustettu yhdistys Miehikkälässä. Yhdistyksen tavoitteena on ihmisen elämänkaarta kunnioittavien sekä toimintakykyä ja tarpeita vastaavien palvelujen tuottaminen kuntalaisille sekä lähialueen asukkaille. Yhdistyksellä on tarjolla monipuolisia palveluita, muun muassa asumispalvelua, vuokra-asunto tarjontaa, tilavuokrausta, fysioterapiapalveluita sekä kuntosali ja allasosasto. Toimintakeskus Ratevan tiloissa kokoontuu viikoittain erilaisia ja eri-ikäisten päivätoiminta- ja liikuntaryhmiä. Lisäksi yhdistys vastaa Miehikkälän asiamiespostin ja matkahuollon palveluista. Palveluyhdistys Ratevalla on pitkä perinne vapaaehtoistyössä ja suuri osa yhdistyksen toiminnoista tapahtuu vapaaehtoistyön voimin. (Palveluyhdistys Rateva ry 2016.)

Miä ite – Myö yhdessä on Palveluyhdistys Rateva ry:n hallinnoima projekti. Projektin ensimmäinen vaihe sijoittui vuosille 2012 – 2014. Projekti jatkui vuosien 2015 – 2016 ajan Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana ja se oli osa Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Etsivä mieli -projektia. Vuoden 2017 alusta projekti on saanut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:n (ent. RAY) rahoituspäätöksen ja sen toiminta jatkuu vuosien 2017 – 2019 ajan aiempien tavoitteiden mukaisesti. Avustusmuoto on muuttumassa kehittämis-

projektista kohdennetuksi toiminta-avustukseksi. Miä ite – Myö yhdessä -projektin tavoitteena on kehittää Miehikkälän ja Virolahden kuntien kylillä asuville ikäihmisille osallisuutta ja hyvinvointia tukevaa toimintaa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Keskeisinä yhteistyökumppaneina ovat Kaakon kaksikon vanhus-, mielenterveys-, liikunta- ja vapaa-aikapalvelut sekä sivistystoimi ja kotihoito. Lisäksi mukana ovat eläkeliiton Miehikkälän ja Virolahden paikallisyhdistykset, Miehikkälän mielenterveysyhdistys, Miehikkälän ja Virolahden kappeliseurakunnat sekä alueen oppilaitokset. Projektin toimintaan osallistuu myös paikallisia marittayhdistyksiä, kyläyhdistyksiä sekä kylillä asuvia ikäihmisiä. (Palveluyhdistys Rateva ry 2016.)

Projekti muodostuu neljästä eri teemasta, joiden avulla tuetaan ikäihmisten hyvinvointia ja kotona asumista. Ikääntyneiden tietokoneen käyttötaitoja opastetaan Seniorit surffaa -toiminnassa. Toiminnan tarkoituksena on, että vapaaehtoinen ikäihminen opastaa toista ikäihmistä internetin ja tietokoneen käytössä. Toinen teema on ikäihmisten ystävätoiminta. Sen tarkoituksena on löytää vapaaehtoisia ystäviä ikäihmisille seuraksi tai saattajaksi esimerkiksi lääkärikäynneille. Toiminta on tarkoitettu erityisesti niille, jotka eivät vielä tarvitse kotihoidon palveluja, mutta ovat vailla seuraa, virkistystä, saattajaa tai ulkoiluapua. Kolmas teema on ikäihmisten arjen apu. Sen tarkoituksena on tukea ikäihmisten kotona pärjäämistä antamalla apua arkiaskareiden hoitoon yhteistyössä Miehikkälän Työpajan ja Virolahdella toimivan Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston Rajapajan kanssa. Neljäs teema on kyläkohtainen ryhmätoiminta. Sen tarkoituksena on käynnistää toimintaa sellaisille kylille, joilla toimintaa on vähän tai ei lainkaan ja tarvetta kuitenkin olisi. (Palveluyhdistys Rateva ry 2016.)

5.1 Pitäjätuvan kohtaamispaikka

Pitäjäntupa on Virolahden kirkonkylällä, aivan kirkon vieressä sijaitseva Haminan seurakunnan omistama kokoontumistila. Seurakunta järjestää Pitäjätuvalla omaan toimintaan liittyvää ohjelmaa ja vuokraa tiloja esimerkiksi hautajaisten järjestämistä varten. (Haminan seurakunta 2016a.)

Pitäjäntuvan kohtaamispaikka on syntynyt Miä ite – Myö yhdessä -projektin kyläkohtaisen ryhmätoiminnan tarpeen kartoituksen kautta. Keväällä 2015 kartoitettiin ikäihmisille suunnatun toiminnan tarpeellisuutta. Haastateltaessa kuntien keskeisiä viranhaltijoita, vanhusneuvoston ja Eläkeliiton paikallisyhdistysten edustajia sekä kyläyhdistysten tai -toimikuntien edustajia ja paikallisia Marttayhdistyksiä kävi ilmi, että ikäihmisille suunnattu toiminta painottuu muutamalle kylälle ja molemmissa kunnissa on sellaisia kyliä, joilla toimintaa ei juuri ole. (Miä ite – Myö yhdessä -projekti 2015-2016.)

Virolahden kirkonkylän Pitäjäntuvan kohtaamispaikka aloitti toimintansa syyskuussa 2015. Sen tarkoituksena on tarjota säännöllistä toimintaa kyläläisille, lisätä ikäihmisten osallisuutta, mahdollistaa toisten kyläläisten tapaaminen ja lisätä yhteisöllisyyttä. Projektin kautta alkanut Pitäjäntuvan kohtaamispaikka-toiminta on avoinna kerran kuukaudessa. Toiminnassa ovat mukana kolmas sektori, seurakunta ja kunnan vapaa-aikatoimi. Kyläläiset itse ovat vahvasti mukana suunnittelemassa ja organisoimassa toimintaa. (Miä ite – Myö yhdessä -projekti 2015-2016.)

Projektin kautta alkaneen kohtaamispaikkatoiminnan lisäksi Pitäjäntuvalla on joka keskiviikko avoimet ovet klo 12-15, jolloin tiloihin voi tulla viettämään aikaa ja juttelemaan muiden kyläläisten kanssa. Avoimien ovien järjestäjinä toimivat kyläyhteisön jäsenet yhteistyössä seurakunnan kanssa. Avoimien ovien aikana järjestetään myös projektiin liittyvää Seniorit surffaa -toimintaa. (Haminan seurakunta 2016b.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

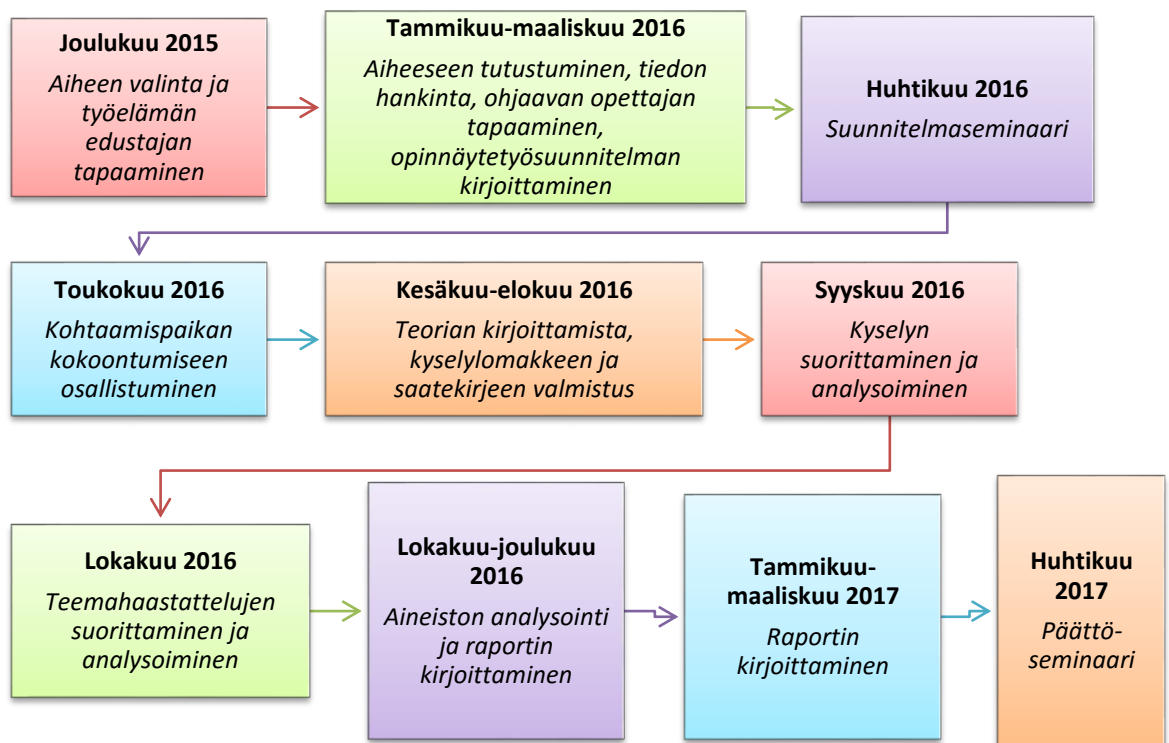
Tutkimuksen tavoitteena on Pitäjäntuvan kohtaamispaikan kävijöille tehtävien kyselyjen ja haastattelujen avulla selvittää, mikä merkitys kohtaamispaikalla on ikäihmisille. Tarkoituksena on myös selvittää, että mikä vaikutus kohtaamispaikalla on heidän terveyteen ja toimintakykyyn sekä miten he kehittäisivät Pitäjäntuvan kohtaamispaikan toimintaa.

Tutkimuskysymykset:

1. Mikä merkitys kohtaamispaikalla on ikäihmisille?
2. Mikä vaikutus kohtaamispaikalla on ikäihmisten
 - fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn?
 - psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn?
 - sosiaaliseen terveyteen ja toimintakykyyn?
3. Miten kohtaamispaikkatoimintaa voi ikäihmisten mielestä kehittää?

6.2 Aikataulu

Opinnäytetyön aikataulu (kuva 6) suunniteltiin tarkoituksella väljäksi, jotta työn tekemiselle jää aikaa arjen keskellä. Opinnäytetyön suunnitteleminen alkoi jo opintojen ensimmäisen lukukauden aikana ja työn tekeminen etene koko koulutuksen ajan muiden kurssien rinnalla.



Kuva 6. Opinnäytetyön aikataulu

Joulukuussa 2015 olin yhteydessä Palveluyhdistys Rateva ry:n Miä ite – myöhyessä -projektin silloiseen projektin vetäjään ja kysyin, olisiko projektilla tarvetta opinnäytetyölleni. Projektin puolesta sain hyvän vastaanoton, ja heillä oli monta ideaa ja ajatusta projektin eri teemoihin, joita voisi opinnäytetyönä to-

teuttaa. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Pitäjätuvan kohtaamispaikan merkityksen selvittäminen. Syy tähän oli oman mielenkiinnon herääminen aihetta kohti sekä se, että työn toteuttaminen vastasi ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön vaatimuksia, esimerkiksi arvioidun työmäärän suhteen. Opinnäytetyön toteuttaminen alkoi tammikuussa 2016 aiheeseen tutustuen ja opinnäytetyön sopimuspapereiden kirjoittamisella. Työn tekeminen eteni vaiheittain tutkimuksen toteuttamisesta ja raportin kirjoittamisesta kohti päättöseminaaria. Laadittu aikataulu koko prosessin osalta osoittautui hyvin suunnitelluksi ja siinä pysyminen onnistui hyvin.

6.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

6.3.1 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyön tieteenfilosofinen lähestymistapa on fenomenologis-hermeneuttinen eli tulkinnallinen lähestymistapa. Lähestymistapa korostaa yksilöllisiä, subjektiivisia merkityksiä. Hermeneuttisen tutkimuksen keskeisimmät termit ovat tulkinta ja ymmärtäminen. Fenomenologia taas tarkastelee sitä, mikä ilmenee ja sen keskeisenä tavoitteena on kokemuksen ymmärtäminen. Tulkinnallinen lähestymistapa on laaja-alainen. Sen tarkoituksena on käyttää hankittua tietoa ilman jäykkiä ennako-odotuksia kokonaisvaltaisen kuvan muodostamiseksi tutkittavasta ilmiöstä. Hermeneuttisen näkemyksen mukaan tärkeää on myös ymmärtää, mitä ilmaistaan, jotta vältyttäisiin väärin tulkitsemiselta ja ymmärtämiseltä. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 30 – 31.)

Aineistonkeruumenetelmänä tässä opinnäytetyössä on käytetty puolistrukturoitua kyselylomaketta sekä teemahaastattelua. Näillä menetelmillä saatu aineisto on yhdistetty kokonaisuudeksi sisällönanalyyseissä. Kyselylomake on mittausväline, jota voidaan käyttää monenlaisissa tutkimuksissa. Se soveltuu esimerkiksi mielipidetiedusteluihin, katukyselyihin sekä soveltuvuustesteihin ja palautemittauksiin. Erona kyselylomakkeen ja haastattelulomakkeen välillä on, että kyselylomakkeeseen vastaaja vastaa itsenäisesti, ilman haastattelijan apua. (Vehkalahti 2014, 11.) Puolistrukturoidussa haastattelussa valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole, vaan haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin (Eskola & Suoranta 2003, 86). Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samoja. Teemahaastattelussa oleellisinta on, että se etenee keskeisten

teemojen varassa eikä pidättäydy yksityiskohtaisissa kysymyksissä. Se ottaa huomioon, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä ja niiden merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teema-haastattelussa kysymykset eivät ole tarkasti muotoiltuja ja kysymysten esi-tysten järjestys ei ole niin tarkka kuin lomakehaastattelussa, mutta teema-haastattelu ei ole kuitenkaan täysin vapaa kuten esimerkiksi syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.)

6.3.2 Aineiston keruun toteutus

Ennen aineiston keruun aloittamista osallistuin toukokuussa 2016 Pitäjätupa-laisten kevätkauden päätöstilaisuuteen, jossa kävin esittelemässä itseni ja kerroin tulevasta opinnäytetyöstäni ja siihen liittyvästä tutkimuksesta. Osallis-tumisen avulla pyrin lisäämään kävijöiden kiinnostusta osallistua tutkimukseen sekä luomaan luottamusta itseni ja tutkittavien välille. (Ks. Hirsjärvi & Hurme 2011, 133 – 134). Lisäksi tutustumiskäynti auttoi itseäni muodostamaan koko-naiskuvan siitä, millaista toimintaa Pitäjätuvan kohtaamispaikalla on ja millai-sia ihmisiä kokoontumisiin osallistuu.

Ennen varsinaista kohtaamispaikan kokoontumista olin toimittanut Pitäjäntu-valle info-kirjeen, jossa kerrottiin, että olin saapumassa syksyn ensimmäiseen kokoontumiseen suorittamaan kyselyä tähän opinnäytetyöhön liittyen. Info-kirje oli nähtävillä Pitäjäntuvalla, jossa siihen sai tutustua esimerkiksi avoimien ovien aikana. Kävijäkunnassa on paljon samoja henkilöitä, jotka käyvät Pitä-jäntuvalla sekä avoimien ovien aikana, että osallistuvat kohtaamispaikkatoi-mintaan. Tällä keinolla pyrin lisäämään tietoa tulevasta tutkimuksesta mahdol-lisimman monelle Pitäjätuvan kävijälle. Kirjeessä kävivät ilmi tutkimuksen tar-koitus, yhteystietoni sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus sekä luottamuksellisuus.

Varsinainen aineisto kerättiin kyselylomakkeella (liite 1) syyskuussa 2016 koh-taamispaikan syksyn ensimmäisessä kokoontumisessa, jossa jokainen pai-kalle saapunut sai halutessaan osallistua tutkimukseen. Osallistujille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja mihin tutkimustuloksia tullaan käyttämään. Kyselylo-makkeen yhteydessä osallistujille jaettiin myös saatekirje (liite 2), josta kävi vielä uudestaan ilmi mistä tutkimuksessa on kysymys, kuka sitä tekee ja mihin

tutkimustuloksia tullaan käyttämään. Saatekirjeellä on suuri merkitys tutkimuksen onnistumisessa. Hyvin laadittu saatekirje herättää vastaajan kiinnostuksen ja voi vaikuttaa vastausten luotettavuuteen (Vehkalahti 2014, 47 – 48).

Kyselylomakkeen tarkoituksena oli kartoittaa osallistujien mielipiteitä ja pyrkiä selvittämään, mikä merkitys kohtaamispaikalla heille on ja miten he kokevat sen vaikuttavan heidän terveyteen ja toimintakykyyn. Jokainen vastaaja täytti kyselylomakkeen itsenäisesti ja palautti sen suljettuun palautelaatikkoon, joka sijaitsi Pitäjätuvan tiloissa. Olin itse paikalla kyselyä täytettäessä ja valmiina vastaamaan kysymyksiin, jos niitä kyselyn täytön myötä heräisi. Kysyttävää ei kuitenkaan herännyt.

Ennen kyselylomakkeen tekoa keskustelimme työelämänohjaajan kanssa aiheista, joita Pitäjätuvan kohtaamispaikan kävijöiltä kannattaisi kysyä. Varsinaista esitestausta kyselylomakkeelle ei kuitenkaan suoritettu ennen kyselyn toteuttamista. Pyysin kuitenkin palautetta kyselystä sen täyttämisen jälkeen ja kaikki suullisen palautteen antaneet kertoivat kysymysten olleen selkeitä ja ymmärrettäviä. Syksyn ensimmäisessä kokoontumisessa saatiin seitsemän vastausta kyselyyn. Vähäisen vastausmäärän vuoksi päätettiin jatkaa kyselylomakkeiden jakamista myös syksyn muissa kokoontumisissa. Syksyn ajan kokoontumisissa kävijämäärä ja osallistujat pysyivät kuitenkin melko vakiona, joten vastaajien määrän kasvatus tuotti haasteita. Loka-marraskuun aikana vastauksia saatiin lisäksi kaksi, jolloin kokonaisvastausmäärä nousi yhdeksään.

Teemahaastatteluissa paneuduttiin kohtaamispaikan merkitykseen ja sen vaikutuksesta terveyteen ja toimintakykyyn syvemmin sekä etsittiin keinoja kohtaamispaikkatoiminnan kehittämiseen. Tulevista teemahaastatteluista mainittiin jo kevään tutustumiskäynnin yhteydessä. Lisäksi niistä kerrottiin Pitäjätuvalla jätetyssä info-kirjeessä. Varsinainen haastateltavien aktiivinen etsiminen alkoi syyskuussa Pitäjätuvan kokoontumisen yhteydessä. Kokoontumisen yhteydessä kaksi henkilöä ilmaisi halukkuutensa osallistua teemahaastatteluihin. Tavoitteena oli saada haastateltavaksi noin 2 – 4 henkilöä, joten projektin työntekijä oli sähköpostitse vielä yhteydessä muutamaa kohtaamispaikan kävijään, jotka eivät kyseisenä päivänä osallistuneet kokoontumiseen. Tämä ei valitettavasti lisännyt haastateltavien määrää.

Teemahaastattelussa käytetyt teemat takaavat sen, että jokaisen haastateltavan kanssa on puhuttu edes jossain määrin samoista asioista. Haastatteluja tehdessä haastattelijan kannattaa varautua teema-alueuuttelon lisäksi johdattelukysymyksiin, joilla pääsee tarvittaessa eteenpäin niukkasanaisten vastaajien kanssa. (Eskola & Suoranta 2003, 87 – 89; Hirsjärvi & Hurme 2011, 65 – 67.) Teemahaastattelurunko luotiin teoreettiseen viitekehukseen perustuen. Teemoina olivat kohtaamispaikan merkitys, terveyden kokeminen sekä fyysinen-, psyykinen-, ja sosiaalinen terveys ja toimintakyky sekä lisäksi toiminnan kehittäminen. Jokaisen teeman alle oli mietitty useampi johdatteleva kysymys, joilla pystyi ohjaamaan haastattelua haluttuun suuntaan. Johdattelukysymyksiä luodessa käytettiin apuna kyselylomakkeella saatua aineistoa.

Ennen haastattelujen toteuttamista esitestasin haastattelurungon (liite 3). Esitestauksen tarkoituksena on testata haastattelurungon toimivuutta, aihepiirien järjestystä ja kysymysten muotoilua. Testauksen jälkeen näitä asioita voidaan tarvittaessa vielä muuttaa toimivampaan muotoon. Esitestauksen avulla pystytään myös arvioimaan, kuinka kauan yhteen haastatteluun kannattaa varata aikaa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 72.) Ikäihmisten haastattelut saattavat venyä erityisen pitkiksi, koska usein vanhukset kaipaavat myös juttuseuraa ja osoittamalla kiinnostuksen haastateltavan kertomuksiin myös aiheen ulkopuolelta saadaan lisättyä luottamusta haastateltavan ja haastattelijan välille. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 133 – 134.)

Esitestauksen suoritin lokakuussa erään palvelukeskuksen päivätoiminnan yksikössä. Kyseisessä päivätoiminnassa käy alueen kotona asuvia vanhuksia, jotka pärjäävät omassa kodissaan vielä omatoimisesti tai kotihoidon käyntien turvin. Tämä valikoitui esitestaus kohteeksi kävijöiden ikäryhmän ja toiminnan samankaltaisuuden vuoksi. Teemat ja kysymykset merkityksestä ja vaikutuksesta terveyteen voitiin helposti muuttaa myös kunnallista päivätoimintaa koskevaksi. Esitestauksen jälkeen muotoilin muutamaa johdattelukysymystä paremmin ymmärrettävään muotoon, mutta teema-alueet jätin alkuperäisiksi.

Toiseen haastateltavaan olin yhteydessä sähköpostin välityksellä ja toisen kanssa sovimme haastatteluajan puhelimitse. Ensimmäinen haastattelu sovittiin toteutettavaksi lokakuun 2016 lopulla ja toinen marraskuun ensimmäisellä viikolla. Molemmat haastattelut tehtiin haastateltavan omassa kodissa tai sen pihapiirissä. Haastateltavat saivat itse ehdottaa haastattelupaikkaa, jonka he

katsoivat parhaiten haastattelulle soveltuvan. Haastattelu paikan täytyy olla rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen, jotta kommunikointi olisi mahdollisimman häiriötöntä. Lisäksi haastateltavan oma ympäristö saattaa antaa tärkeää ja täydentävää tietoa tutkijalle kielellisen informaation lisäksi. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 74.)

Saavuin haastateltavien luokse heidän kanssaan sovittuna ajankohtana. Ennen haastattelun alkua kävimme läpi vielä tutkimuksen tarkoituksen ja kuinka haastattelumateriaalia tullaan käyttämään. Lisäksi painotettiin luottamuksellisuutta ja sitä, ettei vastaajan henkilöllisyys tule ilmi missään tutkimuksen vaiheessa. Haastateltaville kerrottiin myös, että halutessaan he voivat keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa. Haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 4), jossa nämä samat asiat olivat kirjattuina. Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen he antoivat suostumuksensa tutkimukseen.

Molemmat haastattelut nauhoitettiin reporterinauhurin avulla, jonka olin saanut käyttööni Ratevalta. Haastattelun lisäksi molemmat haastateltavat piirsivät haastattelun yhteydessä verkostokartan omasta sosiaalisesta verkostostaan. Verkostokarttaa käytetään monissa eri tarkoituksissa. Sen avulla voidaan esimerkiksi kartoittaa yksilön tukiverkostoja, läheisiä tai suhteita läheisiin. Verkostokartan avulla on mahdollista kuvata ihmissuhteiden kokonaisuutta, suhteiden laatua ja ristiriitoja. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016d.) Tässä opinnäytetyössä verkostokartan tarkoitus oli saada kokonaiskuva haastateltavien sosiaalisesta verkostosta ja erityisesti siitä, kuinka lähelle itseään he sijoittavat Pitäjätuvan kohtaamispaikan.

6.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää aineisto ja tuottaa sen pohjalta uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään tiivistämään aineisto ja kasvattamaan sen informaatioarvo selkeäksi ja mielenkiintoiseksi. (Eskola & Suoranta 2003, 137.) Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeella saatuja vastauksia oli alun perin tarkoitus käyttää vain pohjana teemahaastattelurungon luomiseen. Kyselylomakkeiden vähäisen palautumisen sekä haastateltavien niukan määrän vuoksi päädyttiin kuitenkin ottamaan myös kyselylomakkeilla

kerätty aineisto tarkemman analyysin kohteeksi. Menetelmänä käytettiin sisällönanalyysia. Se on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisten tutkimusten analysoimisessa. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2012, 91.) Aineiston keruun jälkeen haastattelunauhut kuunneltiin läpi, jonka jälkeen tallenteet litteroitiin eli muutettiin puheesta tekstiksi. Siihen käytettiin runsaasti aikaa, koska haastattelumateriaalia oli yhteensä lähes kolme tuntia ja koko aineisto litteroitiin sanasta sanaan. Litteroinnin avulla aineisto muuntui helpommin hallittavaan muotoon (Ks. Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13; Hirsjärvi & Hurme 2011, 138).

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi jaetaan kolmivaiheiseksi prosessiksi: ensimmäiseksi tapahtuu aineiston redusointi eli pelkistäminen. Seuraavaksi aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopuksi abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 108 – 109.) Toteutettujen teemahaastattelujen vuoksi analyysirunko teemoihin liittyen oli selkeä valinta. Teorialähtöinen eli deduktiivinen sisällönanalyysi perustuu aiempaan viitekehukseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä. Tällöin analyysia ohjaa joku teema tai käsitekartta. Analyysi aloitetaan muodostamalla analyysirunko (taulukko 1). Analyysirungon sisälle muodostetaan aineistosta erilaisia luokituksia tai kategorioita aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita noudattaen. Asioista, jotka jäävät analyysirungon ulkopuolella voidaan muodostaa aineistolähtöistä sisällön analyysia käyttäen uusia luokkia tai vaihtoehtoisesti aineistoa voidaan kerätä vain niistä asioista, jotka sopivat analyysirunkoon. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 113.).

Taulukko 1. Analyysirunko

Pääluokka	Pääluokka	Pääluokka
Kohtaamispaikan merkitys	Kohtaamispaikan vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn	Kohtaamispaikan kehittäminen
Alaluokka	Alaluokka	Alaluokka
Hyvinvointi	Fyysinen terveys ja toimintakyky	Kävijämäärän lisääminen
Osallisuus ja toimijuus	Psyykinen terveys ja toimintakyky	Teemat
Yhteisöllisyys	Sosiaalinen terveys ja toimintakyky	

Tässä opinnäytetyössä analyysirungon pääteemoja olivat kohtaamispaikan merkitys, kohtaamispaikan vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn sekä kohtaamispaikan kehittäminen. Näiden pääteemojen alle muodostuivat alaluokat,

joista osa muodostui teemahaastattelurungon pohjalta. Erityisesti kohtaamispaikan kehittämisen osalta luokkien muodostamisessa käytettiin paljon aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineiston analyysin ja luokittelun apuna käytettiin värikoodeja, joiden avulla tekstistä oli helpompi yhdistää asioita valittuun luokkaan.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimusaineisto on kerätty kohtaamispaikan kävijöiden täyttämistä kyselylomakkeista (N=9) sekä kahdesta kohtaamispaikan kävijälle toteutetusta haastattelusta. Molemmat haastateltavat täyttivät myös kyselylomakkeen, joten tutkimukseen osallistujien kokonaismäärä on yhdeksän. Tuloksissa nostetaan esille kyselyissä ja haastatteluissa ilmi tulleita asioita. Vastauksissa ei tuoda ilmi vastaajien tarkkaa ikää tai siviilisäätystä, jotta pystytään takaamaan vastaajien anonymiteetin säilyminen vastaajien niukan määrän vuoksi.

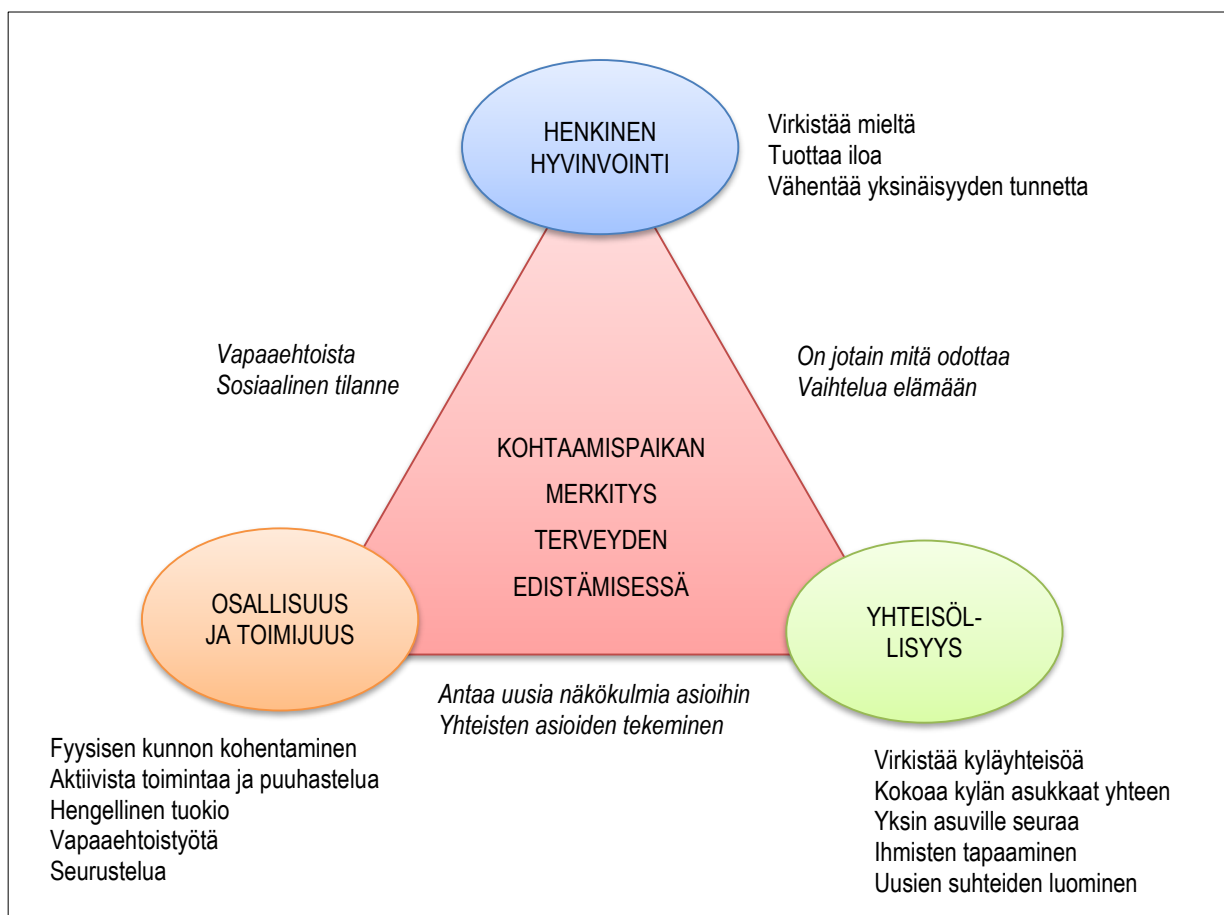
7.1 Taustatiedot

Vastaajien keski-ikä oli noin 73 vuotta. Vanhin vastaaja oli 79 vuotta ja nuorin 65 vuotta. Vastaajista naisia oli neljä ja miehiä viisi. Avioliitossa tai avoliitossa olevia oli viisi, leskiä yksi ja eronneita kaksi sekä yksi naimaton. Yksin asuvia oli yhteensä neljä ja yhdessä toisen henkilön kanssa asui viisi vastaajaa. Molemmat haastateltavat olivat eläkeikäisiä miehiä. Toinen oli jäänyt eläkkeelle muutama vuosi sitten ja toinen haastateltava oli ehtinyt olemaan eläkkeellä jo reilusti yli kymmenen vuotta. Molemmat haastateltavat olivat aktiivisia toimijoita kyläyhteisössä ja olivat olleet toiminnassa mukana toiminnan alusta alkaen. Toinen haastateltava oli ollut myös mukana perustamassa kohtaamispaikkatoimintaa.

7.2 Kohtaamispaikan merkitys kävijöille

Aineistoa analysoidessa pyrin muodostamaan kokonaiskuvan siitä, mitä kohtaamispaikka merkitsee sen kävijöille. Vastauksia lukiessa kohtaamispaikan merkityksen alle muodostui selkeästi kolme alaluokkaa, jotka olivat henkinen

hyvinvointi, osallisuus ja toimijuus sekä yhteisöllisyys. Allardtin (1976) tarveluokitusta sekä Raivion ja Karjalaisen (2013) osallisuuden kolmiota pohjana käyttäen muodostui kohtaamispaikan merkitys -malli (kuva 7), joka kokoaa yhteen sen, mitä kohtaamispaikka merkitsee ikäihmisille ja kuinka se toimii terveyden edistämisen tukena.



Kuva 7. Kohtaamispaikan merkitys kävijöilleen.

Kohtaamispaikka merkitsee kävijöilleen monenlaisia asioita. Sen koettiin virkistävän mieltä, tuottavan iloa sekä vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Kohtaamispaikan koettiin vaikuttavan näin ollen henkiseen hyvinvointiin. Kohtaamispaikan kokoontumisia odotetaan ja kokoontumisiin osallistumisen koetaan katkaisevan hyvin arjen:

”Se merkitsee iloista seurustelemista, sehän nyt on aina mukavaa. Se on vain yleensä, siitä on tullut sellainen kokonaisuus koko hommasta, että sitä kohti on kiva keskiviikkona lähteä, valmistautua lähtemään täältä”.

Kohtaamispaikkatoiminta virkistää vastaajien mukaan kyläyhteisöä ja kokoaa kylän asukkaat yhteen. Lisäksi yksin asuvat löytävät sieltä seuraa sekä kohtaamispaikka mahdollistaa ihmisten tapaamisen ja uusien suhteiden luomisen. Kohtaamispaikkatoiminnan myötä yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma lisääntyvät, mikä koetaan positiivisena asiana hiljaisen kyläyhteisön kehittämisen kannalta. Haastatteluissa tuli ilmi myös kohtaamispaikan tärkeys niille ihmisille, jotka ovat tehneet elämäntyönsä muualla ja palanneet vasta eläkepäivillä synnyinsijoilleen:

”Kun on ollut kauan poissa, muualla, niin tapaa jopa uusia ihmisiä, niin annan sille tosi suuren arvon, sehän on kerrassaan hienoa”.

Kohtaamispaikkatoiminta koetaan aktiivisena toimintana ja puuhasteluna sekä seurusteluna muiden kanssa. Toiminnan merkitys näkyy iloisena ja helposti viriävänä keskusteluna. Se tuottaa hyvää mieltä, joka piristää vielä pitkään koontumisen jälkeenkin. Hengellisyyden ja kirkollisen toiminnan koetaan kuuluvan myös osaksi toimintaa. Seurakunnan osallistumisen kohtaamispaikkatoiminnan järjestämiseen pidetään luonnollisena asiana seurakunnan tarjoamien tilojen vuoksi. Kohtaamispaikkatoiminta merkitsee myös fyysisestä kunnosta huolehtimista. Toiminnan yhteydessä järjestettävillä jumppatuokioilla koetaan olevan vaikutusta fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen.

Moni vastaaja oli mukana myös kohtaamispaikkatoiminnan järjestämisessä ja vapaaehtoistyön tekeminen koettiin myös tärkeäksi asiaksi. Osallistuminen toiminnan järjestämiseen antaa mielekästä sisältöä elämään ja lisää aktiivisuutta eläkeiässä. Vapaaehtoistyön tekemisen sekä toiminnan järjestämisessä mukana olemisen koettiin omaa terveyttä edistäväksi toiminnaksi:

”Saan olla mukana tuottamassa mielenpirteyttä -> ja saan varmaan vapaaehtoistyölle tyydytystä!”

Kohtaamispaikkatoimintaan osallistumisen vapaaehtoisuus koettiin myös tärkeäksi asiaksi ja aktiivisten ihmisten kanssa toimimisen koettiin myös lisäävän omaa aktiivisuutta yhteisön sisällä. Sen koettiin tuovan myös vaihtelua elämään ja antavan uusia näkökulmia asioihin. Pitäjätuvan kohtaamispaikkaa pidetään paikkana, johon on helppo tulla ja siellä kohtaa monen ikäisiä eläkeläisiä. Yhdeksi syyksi helppouteen kerrottiin toiminnan poikkeavan muusta

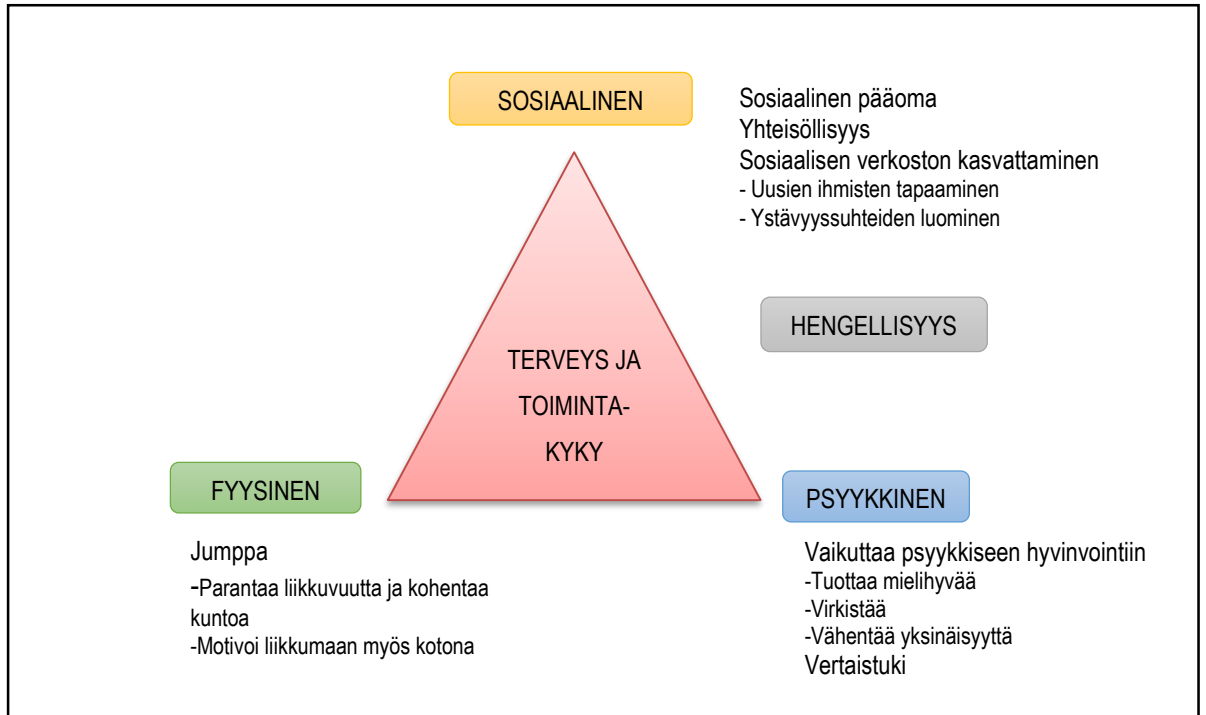
eläkeläisille tarkoitettusta toiminnasta ja sen ei koeta olevan niin ”virallista toimintaa”. Osa kävijöistä on vasta eläkkeelle jääneitä ja osa on ollut eläkkeellä jo useamman vuosikymmenen ajan. Tämän koettiin antavan erilaisia näkökulmia asioihin. Lisäksi uskottiin, että kohtaamispaikkatoiminnan järjestämisellä on myös yhteiskunnallisia ja taloudellisia vaikutuksia. Aktiviteettien järjestämisen uskotaan lisäävän ihmisten toimintakykyä ja sitä kautta parantaa kykyä selviytyä itsenäisesti mahdollisimman pitkään:

”Joku tällänen toiminta varmaan niin, se kuntiin kustannuksissa voi näkyä hyvinkin paljon”.

Molemmat haastateltavat olivat aktiivisia toimijoita kyläyhteisössä ja sen ulkopuolella. Haastatteluissa tuli ilmi, että kohtaamispaikan merkitys korostuu, kun muut aktiviteetit elämässä vähenevät. Kohtaamispaikan merkityksen tärkeyden uskotaan korostuvan sitä myötä, mitä vähemmän kodin ulkopuolisia kontakteja ihmisillä on.

7.3 Kohtaamispaikan vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn

Kohtaamispaikan vaikutusta terveyteen ja toimintakykyyn lähdin tarkastelemaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja toimintakyvyn kautta. Tulosten myötä syntyi malli (kuva 8), joka kuvaa kohtaamispaikan vaikutusta terveyden ja toimintakyvyn eri osa-alueilla.



Kuva 8. Kohtaamispaikan vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn

Kohtaamispaikan vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn -malli on muodostunut Pitäjätuvan kävijöiltä saatujen vastausten kautta. Malli toimii yhteenvedona, siitä, kuinka kohtaamispaikkatoimintaan osallistuminen vaikuttaa terveyteen ja toimintakykyyn. Kyselylomakkeella kysyttäessä kohtaamispaikan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin oli kuvattu monesti vain yhdellä tai parilla sanalla:

"Luulisin, että positiivisesti".

"Hyvin".

Osa vastaajista myös koki, ettei kohtaamispaikalla ollut vaikutusta heidän arkeen tai terveyteen. Syynä tähän pidettiin kohtaamispaikan harvoja kokoontumiskertoja.

7.3.1 Vaikutus fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn

Kohtaamispaikan vaikutuksesta fyysiseen terveyteen nostettiin esille toiminnan yhteydessä järjestettävät jumppa-tuokiot. Nämä liikunnalliset hetket koettiin asioina, jotka vaikuttavat fyysiseen terveyteen. Jumppien koettiin tuovan liikunnan iloa ja pitävän yllä fyysistä toimintakykyä. Vastauksissa tuotiin ilmi myös jumppien monipuolisuus ja se, että niiden järjestämisessä oli huomioitu

hyvin myös liikuntarajoitteiset. Jokainen osallistuja pystyi osallistumaan tuokioihin oman fyysisen kunnon mukaan:

”Siellähän on vanhoja ihmisiä mukana ja sellaisia ihmisiä, jotka eivät tietenkään saa sitä keppiä pyörimään tuolla missä sattuu, vaan nostelevat rauhassa jalkojaan ja hyvä, oikein hyvä sekin”.

Haastatteluissa tuli ilmi, että osa kävijöistä toteuttaa Pitäjätuvalta saatuja jumppaohjeita myös kotona. Nämä kotona jumppaohjeita noudattavat ovat todennäköisesti olleet muutenkin aktiivisia liikunnan saralla koko elämänsä ajan. Jos ihminen ei ole harrastanut liikuntaa nuorempana niin ei uskottu, että sellainen henkilö innostuisi liikunnasta enää eläkeikäisenäkään. Lyhyet jumppatuokiot koettiin riittävänä fyysisen terveyden edistämisen keinona Pitäjätuvan kohtaamispaikalla ja muunlaista fyysistä aktiivisuutta ylläpitävää toimintaa Pitäjätuvalle ei osattu kaivata.

7.3.2 Vaikutus psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn

Kohtaamispaikkatoimintaan osallistuminen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin monella tavoin. Sen koettiin tuottavan mielihyvää, virkistävän mieltä sekä vähentävän yksinäisyyden tunnetta. Erityisesti yksin asuville Pitäjätuvan kohtaamispaikan uskottiin olevan tärkeä paikka seurustelun ja muiden ihmisten tapaamisten vuoksi:

”Siellä on sellaisiakin mitkä asuvat yksikseen. Ei kaikki, mut suur osa, on leskiä ja sellasia, niin niil on joku, ne oottaa sitä päivää ja tulee sinne”.

Pitäjätuvan kohtaamispaikkaa pidetään myös paikkana, josta saa vertaistukea mieltä askarruttaviin asioihin. Keskusteluissa kävijöiden välillä voi tulla ilmi ongelmia tai ajatuksia jostakin asiasta, jolloin huomataan, ettei ongelmien kanssa olla yksin. Tällöin asioista keskustelemalla voi saada neuvoja tai helpotusta ongelmiinsa. Hengellisyys nostettiin yhdeksi osa-alueeksi, joka liittyy kohtaamispaikkatoimintaan. Hengellisyyttä pidettiin tärkeä osana toimintaa ja sen koettiin tukevan myös psyykkistä terveyttä.

7.3.3 Vaikutus sosiaaliseen terveyteen ja toimintakykyyn

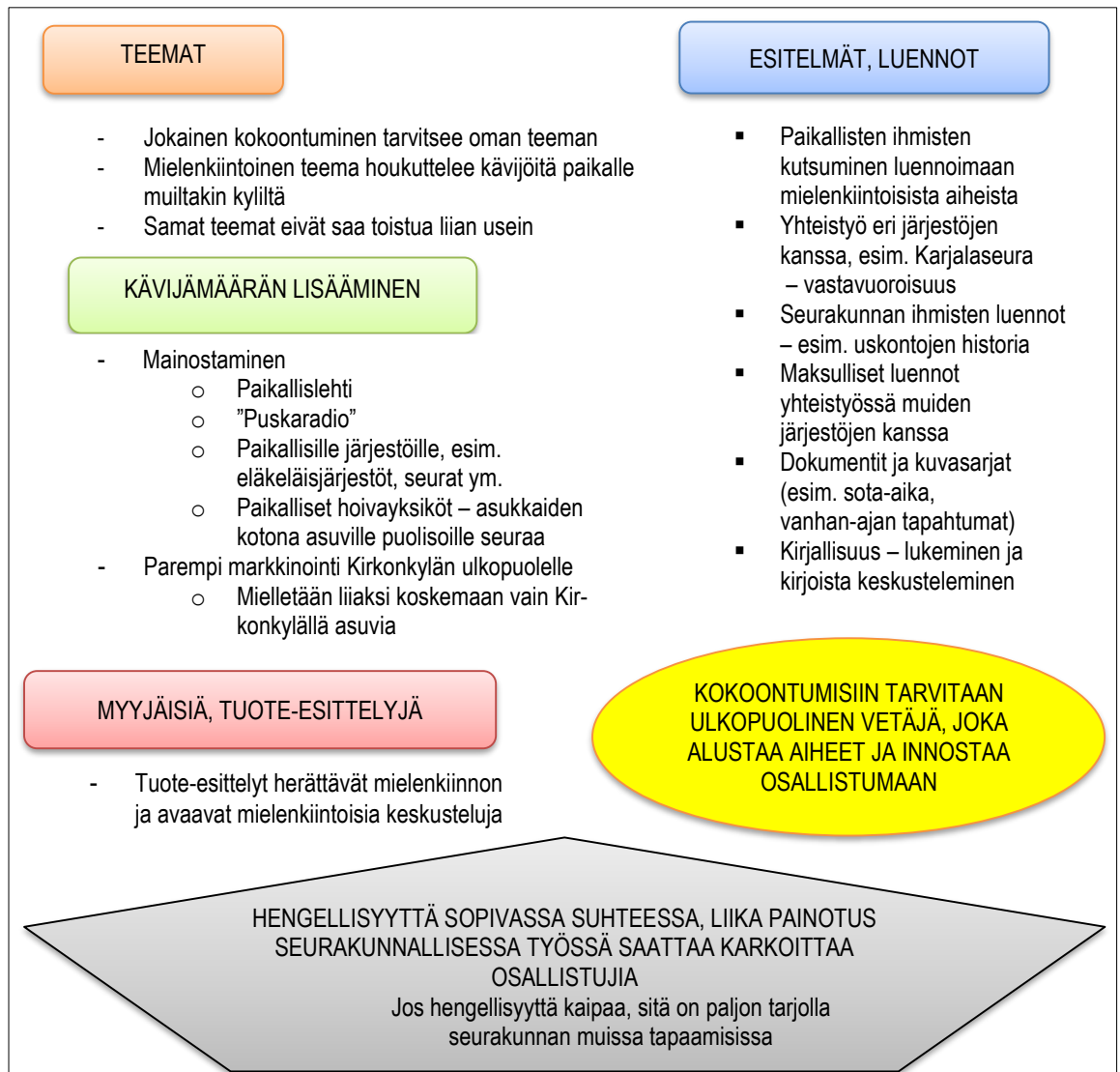
Kohtaamispaikan vaikutus sosiaaliseen terveyteen näkyy sosiaalisen pääoman kasvuna sekä sosiaalisen verkoston lisääntymisenä. Pitäjätuvan kohtaamispaikalla voi tavata uusia ihmisiä sekä luoda jopa uusia ystävyssuhteita. Sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden lisääntymistä kuvattiin kohtaamispaikan merkitystä analysoitaessa ja nämä samat asiat, kuten toisten kyläläisten tapaaminen tai seurusteleminen vaikuttavat myös sosiaaliseen terveyteen. Uusien ihmisten tapaaminen ja ystävyssuhteiden luomisen merkitys korostuvat erityisesti silloin, kun on ollut vuosia poissa paikkakunnalta. Tällöin kohtaamispaikalla tavattavat ihmiset ovat pääosin uusia tuttavuuksia ja uusia ystävyssuhteita voi syntyä saman henkisten ihmisten kanssa:

”Onhan se kivaa, kun on tullu omalla tavallaan niin kuin kivoja ja vähän läheisen tuntuisiakin ihmisiä. Nehän on ihan uusia ihmisiä mun elämänpiiriin”.

Kohtaamispaikan roolia sosiaalisen verkoston kasvattajana ei kaikilta osin pidetty kuitenkaan kovin merkityksellisenä. Pitäjätuvan kävijät ovat pääosin kirkonkylällä asuvia ihmisiä, joten kävijät tuntevat toisensa jo entuudestaan. Pienessä kyläyhteisössä uusien ystävyssuhteiden luomista ei pidetty todennäköisenä, koska uskottiin, että mahdolliset ystävyssuhteet ovat syntyneet jo aiemmin muissa yhteyksissä.

7.4 Kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen

Kohtaamispaikkatoiminnan kehittämiseen liittyviä asioita ei kysytty kyselylomakkeella, koska ajatus kehittämistarpeiden nostamisesta yhdeksi tutkimuskysymykseksi nousi vasta, kun kyselylomake oli jo valmistunut ja kyselyt suoritettu. Kehittämiseen liittyvistä asioista keskusteltiin vain haastateltavien kanssa, joten kehittämisideoita kerättiin suppealta osalta kävijäryhmästä. Kehittämis ehdotukset kasattiin omaksi kokonaisuudeksi (kuva 9) toiminnan kehittämistä varten.



Kuva 9. Kohtaamispaikkatoiminnan kehittämissuhteita

Tähän kuvaan on kasattu kävijöiltä saatuja kehittämissuhteita ja keinoja, kuinka toimintaa voitaisiin kehittää. Kahdessa seuraavassa kappaleessa kerrotaan kävijöiden ehdottamista kehittämissuhteista ja keinoista tarkemmin.

7.4.1 Kävijämäärän lisäämiseen liittyviä kehittämissuhteita

Molemmat haastateltavat kokivat kävijämäärän kasvattamisen haasteelliseksi. Tuttavien ja naapureiden kotoa hakemista ja mukaan houuttelemista oli jo toteutettu ja tuloksia tällä keinolla oli saatu aikaankin. Kirkonkylän alueen väestölle kohtaamispaikkatoimintaa on markkinoitu riittävästi ja uskottiin, että ne ihmiset jotka toiminnassa haluavat olla mukana osallistuvat jo kohtaamispaikan tapaamisiin:

”Jopa sellaisestakin on puhuttu, että ajetaan niiden portille ja sanotaa, et tuu mukaan, lähetään. Vähän sitä on tehtykin ja muutaman ihmisen kohdalla tuotanut tulostakin. Mut kun meitä ihmisiä on vähän ja osa meistä ihmisistä ei todellakaan lähe”.

Yhdeksi keinoksi kävijämäärän kasvattamiseen pidettiin toiminnan markkinoinnin laajentamista kirkonkylän ulkopuolelle. Ilmoituksen laittamista paikallislehteen pidettiin hyvänä vaihtoehtona, jota on toteutettukin. Tosin mainonnan maksullisuus tuo taas omat haasteensa markkinointiin. Kauppojen ilmoitustaulumainontaan ei uskottu, mutta ”puskaradiota” ja suusta-suuhun -mainontaa pidettiin hyvänä keinona. Väylänä tiedottamisessa nähtiin myös erilaiset yhdistykset ja seurakunnat, joiden kautta uusia kävijöitä voitaisiin saada:

”Se on ainoa se, et sais henkilöitä tuolta kauempaa kyliltä. Sellasia henkilöitä, just löytäis ketkä kokee yksinäisyyttä, on ajokortti ja pää kunnossa vielä, niin nehan vois tuua kavereitaankin”.

Yhtenä asiana nostettiin esille, että jotkut ovat voineet ymmärtää, että Pitäjätuvan kohtaamispaikka on tarkoitettu vain kirkonkylällä asuville ihmisille ja sen vuoksi muiden kylien kävijöitä on ollut vähän. Paikkana Pitäjätupa nähtiin hyvänä ja hyvin soveltuvana kohtaamispaikkatoiminnan järjestämiseen. Sen, että Pitäjätupa sijaitsee syrjässä eikä niin sanotussa keskustaaajamassa, uskottiin kuitenkin vaikuttavan juuri kävijämääriin. Myös seurakunnan tila voitiin nähdä asiana, joka karkottaa kävijöitä, vaikka toisaalta Virolahti nähtiin kuitenkin seurakuntamyönteisenä pitäjänä:

”Se seurakunnan tila vaikuttaa varmasti silleen kautta rantain, että kuka nyt seurakunnan talolle lähtee, siellä nyt voi olla mitään sellasta meille ja niin pois-päin”.

Pitäjätuvan kokoontumiskertojen kesto ja tiheys koettiin sopivana. Kokoontuminen parin tunnin ajaksi nähtiin sopivana aikana, johon myös iäkkäämmät ihmiset jaksavat hyvin osallistua. Iltapäivä nähtiin hyvänä ajankohtana toiminnan järjestämiselle, koska usein maaseudulla pakolliset menot on sovittu aamupäiväksi. Kerran kuukaudessa järjestettävä ohjaaja vetoinen kokoontuminen koettiin toimivaksi. Jos kokoontumiskertoja olisi useammin, niin senkin uskottiin vähentävän osallistujamäärää.

7.4.2 Kohtaamispaikkatoimintaan liittyviä kehittämistarpeita ja ideoita

Haastattelujen yhteydessä nousi esille teemojen merkitys kohtaamispaikan kokoontumisissa. Jokaiselle kokoontumiskerralle tarvitaan oma teema. Mielenkiintoisten teemojen ja esitelmien uskottiin houkuttelevan paikalle kävijöitä myös muilta kyliltä. Teemoissa täytyy olla vaihtelua, ja samat teemat eivät saisi toistua liian usein:

”Se vaatii sen, että keskiviikkona Pitäjätuvalla teema on tää, onko se sitten vanhan ajan viljan korjuu tai kalastus tai vaikka joku sotajuttu”.

Haastatteluissa tuli ilmi myös, että vetäjän merkitys korostuu kohtaamispaikkatoiminnan innoittajana. Toimintaan tarvitaan vetäjä, joka alustaa aiheet ja innostaa osallistumaan mukaan keskusteluihin. Koettiin myös, että kävijöistä itsestään ei aina ole teeman ja kokoontumisen vetäjäksi, vaan ulkopuolinen vetäjä onnistuisi paremmin aktivoimaan osallistujat mukaan toimintaan.

Ideoista ja ajatuksista millaisia teemoja ja asioita Pitäjätuvalla voisi käsitellä sekä miten ne voitaisiin toteuttaa, keskusteltiin myös haastateltavien kanssa. Paikallisten ihmisten asiantuntevuutta eri aiheista olikin jo hyödynnetty, mutta sitä toivottiin hyödynnettävän myös jatkossa. Myös yhteistyötä eri järjestöjen välillä toivottiin enemmän. Esimerkiksi Karjalaseurasta uskottiin löytyvän luennoitsijoita mielenkiintoisista aiheista, jotka kiinnostaisivat myös Pitäjätuvan kävijöitä. Lisäksi vastavuoroisuus luennoitsijoiden kesken nostettiin esille. Pitäjätuvan kävijöissä tiedettiin olevan hyviä luennoitsijoita, jotka voisivat vastavuoroisesti käydä luennoimassa tietämästään aiheesta muille seuroille ja yhdistyksille.

Seurakunnan ihmisten luentoja uskottiin myös herättävän erityisesti iäkkäimpien ihmisten mielenkiinnon. Luennot uskontojen historiasta voisivat herättää mielenkiintoa laajemminkin väestössä. Lisäksi nostettiin esille psykologin tai filosofin luennot, mutta niiden maksullisuus koettiin haasteeksi. Ehdotukseksi nousi maksullisten luentojen järjestämistä yhdessä muiden järjestöjen tai kunnan kanssa.

Erilaisten dokumenttien ja kuvasarjojen esittämisen uskottiin houkuttelevan ihmisiä paikalle. Kokemukset esimerkiksi vanhojen valokuvien katseluista ovat olleet positiivisia ja nämä teemat ovat tuoneet väkeä hyvin paikalle. Myös lu-

kupiirin tapaista ideaa ehdotettiin. Kirjojen uskottiin nostavan paljon mielenkiintoisia keskustelun aiheita esille ja tuovan uusia näkökulmia asioihin. Erilaiset myyjäiset ja tuote-esittelyt koettiin myös kiinnostaviksi teemoiksi. Tuote-esittelyjen uskottiin herättävän uusia mielenkiintoisia keskusteluja eri tuotteista ja niiden käyttötarkoituksista.

Hengellisyden koetaan kuuluvan Pitäjätuvan kohtaamispaikkatoimintaan, jo seurakunnan tarjoamien tilojen vuoksi. Liiallinen painotus seurakunnallisessa työssä voi kuitenkin karkottaa osallistujia. Tämän vuoksi toivottiin, että hengellisyttä tarjotaan sopivassa suhteessa, koska seurakunnasta sitä on tarjolla niille, jotka sitä enemmän kaipaavat.

8 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT

8.1 Tulosten tarkastelu

Pitäjätuvan kohtaamispaikka merkitsee kävijöilleen monenlaisia asioita. Se tukee henkistä hyvinvointia virkistämällä mieltä, tuottaa iloa sekä vähentää yksinäisyyden tunnetta. Kohtaamispaikan kokoontumisia odotetaan ja kokoontumisiin osallistuminen tuo vaihtelua elämään ja katkaisee arjen. Kohtaamispaikkatoiminta merkitsee myös yhteisöllisyyden lisääntymistä. Yhteisöllisyyden lisääntyminen näkyy kyläyhteisön virkistymisenä. Kohtaamispaikka kokoaa kylän asukkaat yhteen ja yksin asuvat saavat seuraa. Pitäjätuvalla tavataan ihmisiä ja siellä voidaan luoda uusia suhteita.

Osallisuuden ja toimijuuden osa-alueella Pitäjätuvan merkitys näkyy fyysisen kunnan kohentamisena jumppatuokioiden muodossa. Yhdessä tekeminen näkyy aktiivisena toimintana ja puuhasteluna. Seurakunnan osallisuus kohtaamispaikkatoiminnassa näkyy hengellisinä tuokioina. Osallisuus ja toimijuus näkyvät myös vapaaehtoistyönä toiminnanjärjestämisessä ja suunnittelussa mukana olossa. Pitäjätuvan kohtaamispaikan toiminta pitää sisällään seurustelua, se on sosiaalinen tilanne, johon osallistuminen on vapaaehtoista.

Näitä samoja merkityksiä nostettiin esille Haarnin (2010a) tutkimustuloksissa. Myös Vieremaan (2015) ja Jokisen (2015) opinnäytetöissä korostuvat osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitys. Haarnin (2010a) tutkimuksessa kohtaa-

mispaikat olivat usein keskittyneet yhteen osa-alueeseen, esimerkiksi harrastuksiin, kuten käsitöihin tai liikuntaan tai kohtaamispaikan tarkoitus oli vain tulla seurustelemaan muiden kanssa. Pitäjätuvan kohtaamispaikan toiminta pitää sisällään monenlaista puuhaa, joten se voi merkitä kävijöilleen monia eri asioita ja sen merkitys voi kävijöiden välillä poiketa paljonkin riippuen siitä, minkä osa-alueen kukin kokee tärkeimmäksi. Vastauksissa kuitenkin korostui juuri osallisuuden ja toimijuuden lisääntyminen sekä yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman kasvu. Henkisen hyvinvointia Pitäjätuvan koetaan tukevan vähentämällä yksinäisyyden tunnetta ja erityisesti yksinasuville Pitäjätuvan kohtaamispaikalla on suuri merkitys. Se on paikka, jossa voi tavata muita ihmisiä ja seurustella.

Kohtaamispaikkatoimintaan osallistuminen vaikuttaa terveyttä edistävästi, niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen terveyden ja toimintakyvyn osa-alueilla. Fyysistä terveyttä ja toimintakykyä Pitäjätuvan kohtaamispaikka tukee jumppatuokioiden avulla. Ne parantavat liikkuvuutta ja kohentavat kuntoa. Lisäksi jumppaohjeet motivoivat osaa kävijöistä liikkumaan myös kotona. Näillä pienillä jumppatuokioilla voi olla suurikin merkitys liikuntaan aktivoimisen ja omasta kunnosta huolehtimisen kannalta. Selkeitä ja yksinkertaisia liikuntaohjeita on helpompi noudattaa myös kotona kuin liikkeitä joiden toteuttamiseen tarvitaan esimerkiksi monimutkaisia välineitä.

Psyykkistä terveyttä ja toimintakykyä kohtaamispaikka edistää tuottamalla mielihyvää, virkistämällä mieltä sekä vähentämällä yksinäisyyttä. Lisäksi vertaistuen saanti kohtaamispaikalla koetaan tärkeäksi asiaksi. Vertaistuen saannin merkitys korostui myös niin Haarnin (2010a), kuin Vieremaan (2015) ja Jokisenkin (2015) tutkimustuloksissa. Kohtaamispaikat ovat tärkeitä paikkoja, kun etsitään kohtalotovereita ja tarvitaan vertaistukea mieltä askarruttaviin asioihin.

Terveyttä edistävä vaikutus sosiaalisen terveyden osa-alueella näkyy sosiaalisen pääoman kasvuna ja yhteisöllisyyden lisääntymisenä. Yhteisöllisyyden merkitys nousi selvästi esille myös aiemmin tehdyissä tutkimuksissa. Lisäksi Pitäjätuvan kohtaamispaikka tukee sosiaalisen verkoston kasvattamista uusien ihmisten tapaamisen kautta sekä kävijöiden kesken voi syntyä myös uusia ystävyys-suhteita. Näitä samoja asioita tuli esille myös Haarnin (2010a), Vieremaan (2015) ja Jokisen (2015) kohtaamispaikkojen tutkimuksissa.

Hengellisyys näkyy Pitäjätuvan kohtaamispaikalla ja sen koetaan myös edistävän terveyttä. Tämä tukee Crowtherin ym. (2002) ehdotusta, jossa esitettiin Rowen ja Kahnin luomaan onnistuneen vanhenemisen malliin lisättäväksi positiivisen henkisyyden osa-alue. Seurakunnan toimiminen tilojen tarjoajana vaikuttaa hengellisyyden kuulumiseen ja näkymiseen Pitäjätuvan kohtaamispaikkatoiminnassa. Sitä pidetään luonnollisena osana toimintaa ja sen ei uskota karkottavan osallistujia.

Teemojen merkitys nousi kehittämissuosituksissa tärkeäksi asiaksi. Kohtaamispaikan kokoontumiset tarvitsevat kävijöiden mukaan aina teeman, joka houkuttelee ihmiset paikalle. Samat teemat eivät saa toistua liian usein. Erilaisia teemoja voisivat olla esimerkiksi erilaiset esitelmät tai luennot kävijöitä kiinnostavista aiheista. Vastavuoroisuus luennoimisesta nostettiin esille eri järjestöjen kesken. Dokumentteja ja kuvasarjoja pidettiin teemoina, joiden avulla kävijöitä saataisiin houkuteltua paikalle. Myös kirjallisuutta – lukemista ja kirjoista keskustelemista – pidettiin toimintana, jonka uskottiin herättävän kävijöiden mielenkiinnon. Myyjäisiä ja tuote-esittelijöitä toivottiin myös kohtaamispaikkatoiminnan yhteyteen.

Ulkopuolinen vetäjä on kävijöiden mukaan tarpeellinen. Sen uskottiin pystyvän parhaiten innostamaan osallistujat mukaan keskusteluihin ja toimintaan. Kehittämissuositukset ovat pääosin toiminnallisia ja yhdessä tekemistä tukevia. Ideoita ja ajatuksia siitä millaista toimintaa Pitäjätupa kaipaa tuotiin esiin runsaasti. Samankaltaisia kehittämissuosituksia tuotiin esille myös KaupunkiElvi-hankkeen kohtaamispaikkakokeilussa. Kävijämäärän lisäämiseksi parhaimpina keinoina pidettiin paikallislehdessä ilmoittamista sekä ”suusta suuhun”-mainontaa. Markkinointia paikallisille järjestöille pidettiin yhtenä keinona lisätä kävijämäärää. Tärkeimmäksi asiaksi kävijämäärän kasvattamiseksi pidettiin markkinoinnin lisäämistä kirkonkylän alueen ulkopuolelle. Uskottiin, että kirkonkylän alueelta ne ihmiset jo osallistuvat, jotka toimintaan haluavatkin osallistua. Yhtenä kävijämäärän lisäämiskeinona voisi olla paikallisten hoivakodit. Keskustellessani erään paikallisessa hoivakodissa asuvan ikäihmisen omaisen kanssa kävi ilmi, että alueella on ikääntyneitä, joiden puoliso on joutunut hoivakotiin ja kotiin jäänyt puoliso kokee olonsa yksinäiseksi. Tästä heräsi ajatus, että kohtaamispaikkatoiminnan olemassa oloa kannattaisi markkinoida

paremmin hoivakotien asukkaiden omaisille. Kun toimintakykyä on vielä jäljellä, niin matalan kynnyksen kohtaamispaikka voisi olla hyvä keino löytää seuraa ja tekemistä.

8.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyvän tieteellisen käytännön noudattamista koko tutkimusprosessin aikana. Tämä tarkoittaa, että tiedonhankinnassa ja tutkimuksen teossa käytetään eettisesti hyväksyttäviä menetelmiä eli tutkimusmenetelmänä on käytännössä tiedeyhteisön hyväksymä menetelmä. Tiedonhankinta perustuu oman alan tieteellisen kirjallisuuden tuntemukseen, aiempiin tutkimuksiin aiheesta sekä oman tutkimuksen tulosten analysointiin ja haastattelujen havainnointiin. Eettisyys merkitsee myös tutkimustyössä noudatettua rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä. (Vilka 2007, 30 – 31.) Erittäin tärkeää eettisyyden huomioiminen on tutkimuksissa, joissa tutkitaan inhimillistä toimintaa ja tietolähteinä käytetään ihmisiä. (Leino-Kilpi 2008, 361).

Eettisesti kestävä tutkimus tarkoittaa rehellistä toimintaa myös muita tutkimuksia kohtaan. Tällä tarkoitetaan tarkkaa lähdeviittausta toisten tekemistä tutkimuksista ja niiden tuloksien esittämistä vääristelemättä omassa tutkimuksessa. Tutkimuksen toiminnan lähtökohtana täytyy olla ensisijaisesti ammattialan ja tutkimusryhmän etu eikä tutkijan itsensä mielenkiinto tutkittavia asioita kohtaan. (Vilka 2007, 30 – 31.) Tämän opinnäytetyön aihe on lähtöisin työelämän tarpeesta. Aiheen valintaan vaikutti oma mielenkiinto tutkittavaa ilmiötä kohtaan, mutta tutkimuksen ensisijainen lähtökohta on tuottaa uutta tietoa aiheesta mukana olevan projektin tarpeeseen.

Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen (Mäkinen 2006, 24). Tässä opinnäytetyössä osallistujat ovat itse saaneet päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Itsemääräämisoikeutta on kunnioitettu kertomalla tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja luottamuksellisuudesta opinnäytetyön tekijän toimesta molemmilla kohtaamispaikan kokoontumisiin osallistumiskerroilla ja niiden lisäksi haastattelujen yhteydessä. Vapaaehtoisuutta ja luottamuksellisuutta on painotettu myös infokirjeessä, saatekirjeessä sekä suostumuslomakkeessa.

Kokoontumisten ja haastattelujen yhteydessä osallistujille on kerrottu tutkimuksen taustat ja samat asiat on kirjattu myös infokirjeeseen, saatekirjeeseen ja suostumuslomakkeeseen. Haastateltavat antoivat kirjallisen suostumuksensa tutkimukseen. Suostumuksellaan vastaaja ilmoittaa tietävänsä ja ymmärtävänsä tutkimuksen kulun (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 25). Suostumuksen pyytäminen tutkimukseen osallistujalta osoittaa rehellisyyden noudattamista ja kunnioitusta tutkittavaa kohtaan (Leino-Kilpi 2008, 367).

Haastattelujen ja kyselylomakkeiden analysoimisessa ja raportin kirjoittamisessa eettiseksi haasteeksi nousi vastaajien anonymiteetin säilyttäminen pienen otoskoon vuoksi. Tämän vuoksi vastaajien tarkkaa ikää tai taustatietoja ei tuoda raportissa yksityiskohtaisesti julki. Eettisyys nousee esiin erityisesti tutkimusaineiston säilytystä koskevissa kysymyksissä. Tutkimusaineiston säilytyksessä on aina turvattava tutkittavien anonymiteetti ja se, ettei aineisto joudu väärin käsiin (Vilka 2007, 34 – 35). Haastattelut tallennettiin nauhurin avulla. Niiden purkaminen ja litterointi tapahtuivat kuulokkeiden kautta, joten ulkopuoliset eivät päässeet missään vaiheessa kuulemaan haastattelunauhojen sisältöä. Haastattelut litteroitiin ja tallennettiin omaan kansioon opinnäytetyön tekijän henkilökohtaiselle tietokoneelle, josta ne tuhotaan lopullisesti työn valmistuttua. Reportterinauhuri tyhjennettiin ja varmistettiin vielä ennen palauttamista, ettei siihen jäänyt työhön liittyvää materiaalia. Kyselylomakkeilla saatu aineisto puhtaaksi kirjoitettiin myös opinnäytetyön tekijän omalle tietokoneelle, josta se poistetaan opinnäytetyön valmistuttua. Täytetyt kyselylomakkeet ja verkostokartat hävitetään myös asianmukaisella tavalla työn valmistuttua.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole luotu yhtä selkeitä kriteereitä kuin määrällisen tutkimuksen arviointiin. Molemmissa tutkimussuuntauksissa puhutaan validiteetista ja reliabiliteetista, mutta käsitteiden sisällöt poikkeavat toisistaan (Nieminen 1998, 215). Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu (Hirsijärvi ym. 2010, 231). Laadullisessa tutkimuksessa validiteettiongelmia voi syntyä siitä, ettei tutkimusaineisto anna vastausta tutkimuskysymykseen tai aineiston keräämisessä on puutteita ja tutkimusaineisto ei ole edustava. (Nieminen 1998, 215.)

Tässä työssä tutkimuskysymykset pyrittiin pitämään koko ajan mielessä työn edetessä. Kyselylomaketta sekä teemahaastattelurunkoa laadittaessa peilattiin kysyttäviä asioita tutkimuskysymyksiin. Tällä pyrittiin siihen, että haastatteluilla ja kyselylomakkeilla saataisiin vastauksia tutkittaviin ilmiöihin. Teema-alueiden lisäksi luotiin johdattelukysymyksiä, joiden avulla keskustelua saatiin ohjattua haluttuun suuntaan. Haastattelun teemat eivät saa olla liian suppeita, vaan niiden täytyy antaa haastateltavalle mahdollisuus tuoda esille omat näkemyksensä tutkittavaan ilmiöön. Liian suppeilla kysymyksillä tai teemoilla tutkimuksesta tulee haastattelijan olettamusten mukainen ja haastateltavan näkemys saattaa jäädä saamatta. Liian väljillä haastatteluteemoilla taas tutkimusaineistoa kertyy runsaasti ja sitä joutuu jättämään raportin ulkopuolella. (Nieminen 1998, 217.)

Haastattelumateriaalia kertyi runsaasti, vaikka haastateltavia oli vain kaksi. Haastateltavat olivat aktiivisia keskustelijoita ja vaikka keskustelut ajoittain ajautuivat teemojen ulkopuolelle, silti tutkimuskysymyksiin saatiin kattavasti vastauksia. Ennen haastatteluja kysymykset testattiin, jolla varmistettiin kysymysten toimivuus ja näin lisättiin tutkimuksen pätevyyttä. Kyselylomaketta ei esitettävä, koska sen tarkoitus oli alun perin toimia vain haastattelukysymysten pohjana eikä sillä saatua materiaalia ollut tarkoitus ottaa mukaan tarkempaa tarkastelua varten. Haastateltavien vähäisen määrän vuoksi tilanne kuitenkin muuttui ja kyselylomakkeella saatuja vastauksia hyödynnettiin tutkimuksessa tarkemmin. Kyselylomakkeen esitestaus olisi lisännyt tutkimuksen pätevyyttä.

Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan siis kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi ym.2010, 231). Laadullisen tutkimuksen reliabeliteettiongelmat syntyvät aineiston analyysin aikana tehdyistä koodausvirheistä, epäyhdenmukaisesta koodauksesta ja virhetulkinnoista (Nieminen 1998, 215). Analyysivaiheessa vastaukset luokiteltiin ensisijaisesti teema-alueittain. Lisäksi aineistosta muodostettiin kokonaan uusia luokkia. Tekstissä käytettiin koodauksen apuna eri värejä, jolloin materiaalista pystyi helpommin poimimaan oikeaan kategoriaan sopivat vastaukset.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi kohdistuu tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analysointiin ja tutkimuksen raportointiin. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ilmiö mahdollisimman moninaisesti, joten

on tarkoituksen mukaista, että haastateltaviksi valitaan niitä, jotka haluavat osallistua tutkimukseen ja kykenevät hyvin ilmaisemaan itseään. (Nieminen 1998, 216.) Tässä opinnäytetyössä mahdollisuus osallistumiseen oli jokaisella Pitäjätuvan kohtaamispaikan kävijällä. Kohtaamispaikan kävijät pystyivät itsenäiseen päätöksen tekoon ja he saivat itse päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkimusaineisto oli pieni, kaksi haastateltavaa ja yhdeksän kyselylomakevastausta. Pitäjätuvan kohtaamispaikan osallistujamäärä vaihtelee kokoontumiskerrasta riippuen, 10-15 osallistujan välillä. Osallistujamäärään nähden vastausprosentti oli kuitenkin hyvä ja kävijöistä suurin osa toi mielipiteitään julki kyselylomakevastausten muodossa.

8.4 Päätelmät

Vanhusväestön määrä kasvaa runsaasti tulevien vuosien aikana, joten kunnallisten ja tulevien maakunnallisten palvelujen tukena tarvitaan myös kolmannen sektorin palveluja, jotka tukevat terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamista. Pitäjätuvan kohtaamispaikka soveltuu tähän tehtävään hyvin. Se antaa mahdollisuuden osallisuuteen ja toimijuuteen sekä mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan sisältöön. Pitäjätuvan toiminta suunnitellaan kävijöiden toiveita kuunnellen ja heidän panostaan tarvitaan myös toiminnan toteuttamisessa. Vanhuspalvelulaki sekä laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi painottavat ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden vahvistamista. Ikäihmisen täytyy päästä vaikuttamaan palvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen. Riskinä on, että sote-uudistuksen myötä päätöksen teon ajaututtua kauemmaksi kunnilta jäävät syrjäkyläläisten palvelut entistä heikompaan asemaan. Tällöin kolmannen sektorin ja vapaaehtoistyön voimin järjestettyjen palvelujen merkitys korostuu entisestään.

Kaakon kaksikon alueella ikäihmisiä on kuunneltu, niin kuntatason vanhuspalveluja kuin kolmannen sektorin palvelutarjontaa suunniteltaessa. Kaakon kaksikon hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2016 – 2018 on nostettu haasteeksi yhteisöllisyyden vahvistaminen ja me-hengen säilyminen. Kolmannen sektorin palveluilla on varmasti positiivinen vaikutus yhteisöllisyyden vahvistamiseen, jota Pitäjätuvan kohtaamispaikka omalta osaltaan tukee. Vanhuspalvelulaki ja laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen paranta-

miseksi eivät määrittele kolmannen sektorin palveluiden sisältöä. Kuntien vastuulla on vanhuspalvelulaissa määriteltyjen asioiden valvominen ja vastuu niiden toteuttamisesta. Laissa mainitaan kuntien velvollisuudesta toimia yhteistyössä muiden toimijoiden ja järjestöjen kanssa ikääntyneen väestön parhaaksi. Kaakon kaksikon alueella yhteistyö kuntien ja kolmannen sektorin välillä on tiivistä ja kolmannen sektorin palvelujen olemassa ololla on suuri merkitys alueen väestön hyvinvoinnin edistämässä.

Aktiivinen toiminta, osallistuminen sekä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämistä pidetään asioina, jotka kuuluvat hyvään vanhenemiseen. Kuten esimerkiksi Sosiologi Ilka Haarnin (2010) tutkimuksissa todettiin, että kolmasikäiset ovat aktiivisia osallistujia ja toimijoita erilaisissa kohtaamispaikoissa ja vapaaehtoistyössä. Sama aktiivisuus näkyy myös Pitäjätuvan toiminnassa. Vapaaehtoistyön tekeminen näkyy toiminnan järjestämisessä ja suunnittelussa. Toiminnan tuominen syrjäkylälle antaa mahdollisuuden myös niille ihmisille osallistua, joiden on vaikea liikkua palvelujen äärelle esimerkiksi huonojen kulkuyhteyksien vuoksi. Tämä luo mahdollisuuden käyttää niitä piileviä voimavaroja ja osaamista, joita yksilöillä on, esimerkiksi jakamalla osaamistaan kohtaamispaikalla. Nämä asiat kuvaavat hyvin sitä sosiaalista arvoa, jota aktiivinen ja tuottava vanheneminen pitää sisällään.

Kokonaisuudessaan Pitäjätuvan kohtaamispaikka on kyläläisille tärkeä. Osallistuminen kohtaamispaikkatoimintaa edistää terveyttä, niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta näkökulmasta. Pitäjätuvan kohtaamispaikan voikin nähdä yhtenä terveyden ja toimintakyvyn tukemisen keinona, joka auttaa toteuttamaan onnistunutta vanhenemista. Pitäjätuvan toiminnassa pyritään huomioimaan jokaisen kävijän yksilöllinen toimintakyky, joten toimintavajaukset huomioidaan toiminnan suunnittelussa. Tämä auttaa myös terveyden tasapainon löytämisessä. Tasapainoon ja toimintakykyyn vaikuttaa moni muukin asia. Esimerkiksi salutogeneesin koherenssin tunne vaikuttaa omalta osaltaan siihen, millaisena yksilö kokee oman hyvinvoinnin ja elämänlaatunsa. Sosiaalisen elämän on todettu vähenevän syrjäkyläläisten ikääntymistä käsittelevissä tutkimuksissa. Pitäjätupalaisten vastauksissa tulee esille kohtaamispaikan merkitys kyläyhteisön piristäjänä ja monissa vastauksissa kävi ilmi, että kohtaamispaikan perustaminen on tullut tarpeeseen. Voisi siis olettaa, että kohtaamispaikan toiminnan positiiviset vaikutukset terveyteen ja toimintakykyyn

mahdollisesti lisäävät ihmisten kykyä selviytyä itsenäisesti omissa kodeissaan pidempään.

Allardt (1976) määritteli hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihmisen keskeiset tarpeet tulevat tyydyttyiksi. Kohtaamispaikkatoiminnalla vastataan erityisesti Allardtin määrittelemiin yhteisyyssuhteisiin ja itsensä toteuttamiseen. Pitäjätupalaiset pitävät toimintaan osallistumista harrastuksena ja vapaa-ajan toimintana, joka parantaa elämänlaatua. Allardtin (1976) luomassa nelikenttämallissa, juuri subjektiivisilla tuntemuksilla ja elämyksillä voidaan kuvata elämänlaatua, joka vaihtelee jokaisen henkilökohtaisen tuntemuksen vuoksi. Verrattaessa Pitäjätuvalta saatuja tuloksia Raivion ja Karjalaisen (2013) osallisuuden ulottuvuuk-sien -malliin, pystyy näkemään, että Pitäjätuvan toimintaan osallistumisen vaikutukset näkyvät erityisesti yhteisöllisyyden ja toimijuuden osa-alueilla. Kuten tutkimustuloksissa tuli ilmi, että osa kyläläisistä ei houkutteluista huolimatta halua osallistua kohtaamispaikkatoimintaan. Toimijana jokainen saa itse määrittellä sen, millaiseen toimintaan haluaa osallistua, vai haluaako osallistua ollenkaan.

Pitäjätuvan kohtaamispaikkatoiminnan myötä on koettu, että kyläyhteisö on virkistynyt ja kohtaamispaikka kokoaa kylän asukkaat yhteen. Virolahden kirkonkylällä on ollut jo ennen kohtaamispaikkatoiminnan aloittamista aktiivinen kylätoimikunta, joten varmasti Hyypän (2011) luomassa sosiaalisen pääoman ja terveyden suhteiden teoria -mallissa mainittu peruskulttuurissa oleva mehenki, on ollut vahva jo ennen kohtaamispaikkatoiminnan aloittamista. Vahvalla me-hengellä on varmasti vaikutusta myös siihen, millaisena kyläläiset kokevat ikääntymisen syrjäkylällä. Kuten Lehtolan (2001) ja Vuorisen (2009) tutkimuksissakin todettiin, että lähisuvun ja muiden kyläläisten antama apu ja tuki koetaan voimavaraksi elää syrjäseudulla. Pitäjätuvan kävijöiden keskuudesta on monenlaisia ihmisiä, kuten Vuorinenkin (2009) väitöskirjassaan kertoo löytäneensä maalaiskylän ikääntyneiden keskuudesta. Pitäjätupalaisista osa noudattaa traditionaalista ja perhekeskeistä elämäntapaa, kun taas osan elämäntavoissa on havaittavissa kaupunkilaismaista liikkuvaa ja originellää elämänmenoa.

Kyseessä on terveyden edistämisen koulutuksen opinnäytetyö, tämän vuoksi työhön otettiin terveyden edistämisen näkökulma ja yhdeksi tutkimuskohteeksi valikoitui kohtaamispaikan vaikutus kävijöiden terveyteen ja toimintakykyyn.

Pitäjäntupa toimii niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen terveyden edistämisen paikkana. Tuloksissa kävi ilmi, että terveyden edistämisen näkökulmasta kohtaamispaikkatoiminnan vaikutus painottuu sosiaaliseen terveyteen, jonka vaikutukset taas näkyvät hyvinvointina psyykkisen terveyden osa-alueella. Jumppatuokiot edistävät fyysisen terveyden ylläpitoa ja kohtaamispaikkatoiminnassa mukana olo edistää fyysistä terveyttä jo Pitäjätuvalla tulemisen kautta. Tällöin aktivoidutaan poistumaan kotoa ja pidetään yllä fyysistä toimintakykyä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista, mutta ajoittain kuitenkin haasteellista. Kyselylomakkeiden palautumismäärä jäi omasta asetetusta tavoitteesta ja haastateltavien määrä jäi myös hieman alhaiseksi. Vaikka kerätty aineisto oli määrällisesti pieni, aineiston laatu kuitenkin osoittautui hyväksi ja kattavaksi. Nyt jälkeinpäin ajateltuna Pitäjätuvan kävijämäärään suhteutettuna kyselylomakkeita palautui kuitenkin hyvin. Kävijöiden määrä vaihtelee kokoontumiskerran mukaan, keskimäärin kävijöitä on 10 - 15 kävijää, parhaimpina kertoina voi olla jopa lähemmäs kahtakymmentä kävijää. Tähän vaikuttaa paljon se millainen teema, milloinkin on. Kuten tuloksissa käy ilmi, mielenkiintoinen teema lisää aina kävijöiden määrää. Pitäjätuvan kävijöissä on paljon miehiä. Sukupuolijakauma on jopa miesvaltainen. Terveys 2011 -tutkimuksessa todettiin miesten osallistumisaktiivisuuden nousseen erilaisissa kerho- ja järjestötoiminnoissa. Tämä näkyy ainakin Pitäjätuvan kohtaamispaikan kokoontumisissa. Miesvaltaisuuteen voi tietysti vaikuttaa monikin asia. Pohdittavaksi jää, onko alueella yksinasuvia miehiä enemmän vai ovatko alueen miehet vaan naisia sosiaalisempia ja innokkaampia osallistujia järjestettyyn toimintaan.

Opinnäytetyön teoriaosuus muodostui laajaksi. Tähän vaikutti aiheeseen liittyvien käsitteiden runsaus sekä vanhenemiseen liittyvät monet ulottuvuudet. Opinnäytetyön tekeminen opetti paljon, niin tutkimusprosessin ymmärtämistä kuin aiheesta kerätyn uuden tiedon oppimisen kautta. Lisäksi pääsin opinnäytetyöprosessin aikana tutustumaan projektitoimintaan ja näkemään millaista projektityö on. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi sujui hyvin. Yhteydenpito työelämän kanssa oli tiivistä ja pyrin pitämään heidät sekä ohjaavan opettajan ajan tasalla prosessin eri vaiheissa.

Haastateltavien vähäinen määrä jäi hieman mietityttämään. Olisi ollut ehkä tarpeen markkinoida tutkimusta ja haastatteluja voimakkaammin kohtaamispaikan kävijöille ja näin haastateltavien määrää olisi voinut ehkä lisätä. Mieluimmin haluttiin kuitenkin kunnioittaa jokaisen itsemääräämisoikeutta ja painotettiin vapaaehtoisuutta, ettei kenellekään tullut tunnetta siitä, että olisi velvoitettu osallistumaan tutkimukseen. Kyselylomakkeeseen panostamalla oli tutkimusmateriaalia voinut lisätä. Laajemmalla kyselylomakkeella, jossa olisi ollut esimerkiksi puolistrukturoitujen kysymysten lisäksi strukturoituja kysymyksiä olisi voinut saada vielä enemmän aineistoa tutkimusta varten. Kyselylomakkeella saatujen vastausten käyttö tutkimusaineistona tuli ajatukseksi vastan jälkeen, kun haastateltavien vähäinen määrä selvisi. Kyselylomakkeen alkuperäinen tarkoitus oli etsiä teemoja haastatteluja varten, joten sillä kerätty aineisto jäi pintapuoliseksi, vaikka tutkimuskysymyksiin senkin avulla saatiin vastauksia.

8.5 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyö on toteutettu Miä ite -myö yhdessä -projektin tarpeeseen, joten se on ollut työelämälähtöinen ja tutkimuksen tuloksia hyödynnetään projektin arvioimisessa ja kehittämisessä. Tutkimuksen tulokset vastasivat hyvin projektin tarpeita. Projektin arvioinnin ja kehittämisen kannalta tärkeintä oli selvittää mitä kohtaamispaikka kävijöilleen merkitsee ja miten he haluaisivat toimintaa kehitettävän. Kerätyllä aineistolla saatiin vastauksia näihin kysymyksiin.

Haastatteluissa esiin tulleita kehittämisideoita kannattaa hyödyntää kokoontumiskertojen ohjelman sisällön suunnittelussa, näin voidaan vastata kävijöiden tarpeisiin ja lisätä kävijämäärää mielenkiintoisilla teemoilla. Näitä ehdotettuja teemoja voidaan käyttää myös muiden kohtaamispaikkojen ohjelmistoa suunniteltaessa, mutta täytyy muistaa, että jokainen kylä ja sen asukkaat ovat omanlaisia persoonia ja välttämättä Pitäjätupalaisia kiinnostavat aiheet eivät kiinnosta muiden kylien kohtaamispaikkatoimintaan osallistuvia. Jokaisen uuden kohtaamispaikan perustamisvaiheessa täytyy siis selvittää sen kohtaamispaikan kävijäkunnan toiveet ja tarpeet, jotta toiminta palvelee juuri sen alueen kävijöitä parhaalla mahdollisella tavalla.

Kohtaamispaikan markkinointia kannattaa kohdentaa paremmin Kirkonkylän ulkopuolelle. Eri yhdistysten yhteyshenkilöitä voisi lähestyä erilaisissa tapahtumissa tai sähköpostitse. Mainoksen Pitäjätuvan toiminnasta voi helposti lähettää sähköpostin välityksellä yhdistyksille, jotka voivat jakaa sitä omien väyliensä kautta. Paikallisten hoivakotien yleisten tilojen ilmoitustaulu voisi toimia markkinointipaikkana. Lisäksi toiminnasta kannattaa informoida hoivakotien henkilökuntaa, niin he osaavat ohjata asukkaiden kotona asuvia puolisoita mukaan toimintaan.

Pitäjäntuvan kohtaamispaikan toiminnan sisältö on monipuolinen ja jokaiselle kävijälle sen merkitys voi olla erilainen. Osa hakee sieltä juttuseuraa tai vertaistukea, kun osa taas suorittaa vapaaehtoistyötä toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen muodossa. Toiminnan monipuolisuus onkin tärkeää, koska palveluita Kirkonkylällä on vähän. Talviaikaan kirkollisten tapahtumien lisäksi Pitäjätuvan avoimet ovet ja kohtaamispaikkatoiminta ovat alueen lähes ainoat palvelut. Pitäjätuvan kävijät olivat tyytyväisiä järjestettyihin liikuntatuokioihin ja niiden kesto koettiin sopivaksi. Liikuntatuokiot kannattaa jatkossakin säilyttää Pitäjätuvan ohjelmistossa eikä tuokioiden kestoja kannata kovin paljoa muuttaa. Lyhyehköt tuokiot koettiin asiana, johon jokainen jaksaa oman fyysisen kuntonsa mukaan osallistua. Liiallinen painotus liikuntatuokioissa voidaan kokea painostuksena niiden kävijöiden osalta, jotka eivät ole tottuneet liikkumaan.

Kuten aiemmin on jo tullut esille, Kaakon kaksikon alueella yhteistyö kuntien ja kolmannen sektorin välillä on tiivistä. Ehdottaisinkin, että yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi selvittää, kuinka kolmannen sektorin palvelut tukevat yhteisöllisyyden vahvistamista kuntalaisten kesken. Lisäksi kuntien ylläpitämät ikäihmisten päivätoiminnan yksiköt voisivat olla tutkimuskohteina. Niiden merkitys kävijöilleen voisi olla yksi tutkimusaihe. Näin voitaisiin vertailla, onko kunnan ja kolmannen sektorin tuottamien palvelujen välillä eroja ja miten merkitykset poikkeavat kunnallisen päivätoiminnan ja kolmannen sektorin palvelujen käyttäjien kesken.

LÄHTEET

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Bass, S. A. & Caro, F. G. 2001. Productive Aging: A Conceptual Framework. Teoksessa Productive Aging. Concepts and Challenges, toim. Morrow-Howell, N., Hinterlong, J. & Sherraden, M., 37 – 78.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L. & Koenig, H. G. 2001. Rowe and Kahn's Model of Successful Aging Revisited. Positive Spirituality—The Forgotten Factor. The Gerontologist vol. 42. 5/2002. Saatavissa: <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/42/5/613.full.pdf+html> [viitattu 30.3.2016].
- Eläkeläisliittojen etujärjestö EETU ry. 2015. Vanhusneuvosto-opas. Saatavissa: https://www.sitra.fi/julkaisut/Muut/Vanhusneuvosto_opas.pdf [viitattu 13.2.2017].
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Tampere: Vastapaino.
- Haarni, I. 2010a. Eläkeikäisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisinä. Gerontologia 1/2010.
- Haarni, I. 2010b. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Haminan seurakunta. 2016a. Hautausmaat, kirkot ja muut tilat. Saatavissa: <https://www.haminanseurakunta.fi/tilat-ja-hautausmaat/> [viitattu 9.11.2016].
- Haminan seurakunta. 2016b. Pitäjätuvan keskiviikot. Saatavissa: https://www.haminanseurakunta.fi/wp-content/uploads/2016/06/Pit%C3%A4j%C3%A4ntupa_syksy2016.pdf [viitattu 9.11.2016].
- Healthy Ageing. A challenge for Europe. 2006. The Swedish National Institute of Public Health R 2006:29. Saatavissa: <http://www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/resources/Healthy%20Ageing%20-%20A%20Challenge%20for%20Europe.pdf> [viitattu 30.3.2016].
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa: Vanhuuden voimavarat, toim. Heikkinen, E. & Marin, M., 13 – 33.
- Heikkinen, E. 2007. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa Gerontologia, toim. Heikkinen, E. & Rantanen, T., 402 – 408.
- Heikkinen, E., Kauppinen, M., Salo, P.-L. & Suutama, T. 2006. Ovatko 65-69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia?. Havaintoja Ikivihreät-projektin kohorttivertailututkimuksesta vuosilta 1988, 1996 ja 2004. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 83.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15-16.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holstein, M. B. & Minkler, M. 2003. Self, Society, and the "New Gerontology". *The Gerontologist*. 21.5.2003. Saatavissa: <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/43/6/787.full> [viitattu 30.3.2016].
- Huber, M., Knottnerus, J, A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A, R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J, V. M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C. & Smid, H. 2011. How should we define health?. *BMJ* 15.6.2011. Saatavissa: <http://www.bmj.com/content/343/bmj.d4163.long> [viitattu 29.3.2016].
- Hyyppä, M. T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, M. T. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, M. T. Elinvoimaa yhteisöstä. *Tieteessä tapahtuu* 8/2011, 15 – 18. Saatavissa: <http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/view/4639/4351> [viitattu 4.4.2016].
- Jokinen, T. 2015. Kohtaamisia - Kokemuksia kohtaamispaikka Santrasta. *Opinnäytetyö*. Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/99852> [viitattu 23.1.2017].
- Jylhä, M. 2000. Onnistunut vanheneminen ja vanhuuden muuttuvat mielikuvat. *Gerontologia* 1/2000, 43 – 47. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/xhalax-ng.kyamk.fi:2048/se/g/0784-0039/14/1/onnijylh.pdf> [viitattu 30.3.2016].
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. *Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehukseksi*. *Gerontologia* 4/2008, 190 – 203.
- Kaakon kaksikko. 2014. Kaakon kaksikon vanhuspalvelujen suunnitelma 2014-2016. Suunnitelma ikääntyneen väestön tukemiseksi. Saatavissa: <http://www.kaakonkaksikko.fi/Palvelut/Sosiaali-%20ja%20terveyspalvelut/Vanhusten%20palvelut> [viitattu 7.3.2016].
- Kaakon kaksikko. 2015. Hyvinvointikertomus 2015. Hyvinvointisuunnitelma 2016-2018. Saatavissa: <http://www.miehikkala.fi/Fl/Ajankoh-taista/2015/11/19/597> [viitattu 27.1.2017].
- Kaakon kaksikko. 2016. Saatavissa: <http://www.kaakonkaksikko.fi/Info> [viitattu 7.3.2016].
- Kahn, R. 2004. *Successful Aging: Myth or Reality*. The 2004 Leon and Josephine Winkelman Lecture University of Michigan School of Social Work. Saatavissa: <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/49494/2004%20Winkelman%20Lecture%20Kahn.pdf?sequence=3> [viitattu 26.1.2017].

- Kautto, M. & Metso, L. 2008. Sosiaalinen kestävyys. Uusi poliittinen horisontti?. Yhteiskuntapolitiikka 73, 411 – 420. Saatavissa: <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/101009/kautto.pdf?sequence=1> [viitattu 23.11.2016].
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuuden selonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 33/2004, 24 – 90.
- Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 68/2012.
- KyläELVI – Elämisen välineitä ikääntyneille –hanke 2000 – 2002. Saatavissa: <http://www.ulapland.fi/Saitit/Elvi> [viitattu 10.3.2016].
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 28.12.2012/980.
- Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: https://www.thl.fi/documents/10531/1787240/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/8bc8490c-c2e2-4ad5-ada8-0ce8df65435e [viitattu 6.3.2016].
- Lehtola, I. 2001. Palvelujen muutos ja syrjäkyläläisten arki. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja n:o 50. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Järjestötoiminnan tietopalvelu. Sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyys. Saatavissa: http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_paaoma_ja_yhteisollisyys/yhteiso [viitattu 18.1.2017].
- Leino-Kilpi, H. 2008. Hoitotyöntekijä ja tutkimusetiikka. Teoksessa Etiikka hoitotyössä, toim. Leino-Kilpi, H & Välimäki, M., 360 – 377.
- Lindström, B. & Eriksson, M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa Terveiden edistäminen. Teorioista toimintaan, toim. Pietilä, A-M., 32 – 52.
- Miehikkälä. 2017. Hoiva-asuminen. Saatavissa: <http://www.miehkala.fi/FI/Palvelut/Sosiaali-%20ja%20terveyspalvelut/lk%C3%A4%C3%A4ntyneiden%20palvelut/Hoiva-asuminen/> [viitattu 16.2.2017].
- Miä ite – Myö yhdessä – projekti 2015 – 2016. Projektin tavoitteet ja kehittämissuunnitelmat. Projektisuunnitelma.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Nieminen, H. 1998. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Hoitotieteen tutkimusmetodiikka, toim. Paunonen, M & Vehviläinen-Julkunen, K., 215 – 221.
- Nieminen, T., Martelin, T. & Vaarama, M. 2012. Sosiaalinen pääoma. Teoksessa Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011, toim. Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N., 155 – 158.

Palveluyhdistys Rateva ry. 2016. Miä ite – myö yhdessä – projekti 2015 – 2016. Saatavissa: <http://www.rateva.fi/ajankohtaista/> [viitattu 6.3.2016].

Pörn, I. 1993. Health and adaptedness. Theoretical Medicine vol14 12/1993.

Raha-automaattiyhdistys. 2016. Yleiskatsaus avustukset. Saatavissa: <http://avustukset.ray.fi/fi-fi/yleiskatsaus/2016/avustukset-toimialoittain> [viitattu 1.4.2016].

Raha-automaattiyhdistys. 2017. RAY:n avustusosastosta STEA 1.1.2017. Saatavissa: <https://www2.ray.fi/fi/avustukset/ray-tukee/rayn-avustusosastosta-stea-112017> [viitattu 9.3.2017].

Raivio, H & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai välinen, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Osallisuus oikeutta vai pakkoa?, toim. Era, T., 12 – 34.

Ranta, S. 2004. Vanhenemismuutosten eteneminen. 75-vuotiaiden henkilöiden antropometrinen ominaisuuksien, fyysisen toimintakyvyn ja kognitiivisen kyvykkyyden muutokset viiden ja kymmenen vuoden seuranta-aikana. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Rubinstein, R. L. 2002. The Third Age. Teoksessa Challenges of the Third Age, toim. Weiss, R. S. & Bass, S. A., 29 – 40.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3106-0> [viitattu 1.4.2016].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3> [viitattu 7.3.2016].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Iäkkäiden palvelut. Saatavissa: <http://stm.fi/iakkaiden-palvelut> [viitattu 1.4.2016].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Sote- ja maakuntauudistus. Sote-uudistus. Saatavissa: <http://alueuudistus.fi/mika-on-sote-uudistus> [viitattu 6.3.2017].

Sotkanet. 2016. 65 vuotta täyttäneet, % väestöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilasto- ja indikaattoripankki. Saatavissa: <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s073BAA=®ion=szautDZOAQA=&year=sy4rszbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f> [viitattu 14.10.2016].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Hyvinvointi. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 20.10.2016].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Matalan kynnyksen palvelut Suomessa. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/tutkimustietoa-osallisuudesta/matalan-kynnyksen-palvelut/matalan-kynnyksen-palvelut-suomessa> [viitattu 12.3.2016].

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016c. Osallisuus. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 9.11.2016].
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016d. Verkostokartta. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/verkostokartta> [viitattu 24.11.2016].
- Tiainen, S. 2007. Ikääntyvien kohtaamispaikka. KaupunkiElvi-Lapinyliopisto. Kemijärven Virtapiiri. Loppuraportti. Saatavissa: <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a4b4ff08-9aa9-4cb7-8075-5750a565797e> [viitattu 19.1.2017].
- Tilastokeskus. 2015. Väestöennuste. Päivitetty 30.10.2015. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html [viitattu 11.4.2016].
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tylli, L. 2017. Puhelinkeskustelu Kaakon kaksikon vanhuspalvelujohtajan kanssa 27.1.2017.
- Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. 2016. Etsivä mieli – projekti. Saatavissa: <http://www.valli.fi/kehittaminen/etsiva-mieli-projekti/> [viitattu 8.3.2016].
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.
- Verbrugge, L. M. & Jette, A. M. 1994. The disablement process. *Social Science & Medicine* vol 38 1/1994, 1 – 14. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/science/article/pii/0277953694902941> [viitattu 9.4.2016].
- Vieremaa, V. 2015. Olkkarin kävijöiden kokemukset: Matalan kynnyksen kohtaamispaikan merkitys sekä vaikutukset kävijöiden elämään ja hyvinvointiin. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/96095> [viitattu 23.1.2017].
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja kehitä. 1-2.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuorinen, L. 2009. Ikääntyminen maalaiskylässä. Sosiaalipolitiikan väitöskirja. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Helsingin yliopisto.
- WHO. 2002. Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health ICF. Saatavissa: <http://www.who.int/classifications/icf/training/icfbeginnersguide.pdf> [viitattu 8.4.2016].
- WHO. 2016a. The Ottawa Charter for Health Promotion. Saatavissa: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> [viitattu 29.3.2016].
- WHO. 2016b. What is "active ageing"? Saatavissa: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/ [viitattu 5.4.2016].

KYSELY KOHTAAMISPAIKKA PITÄJÄNTUVAN MERKITYKSESTÄ JA VAIKUTUKSESTA TERVEYTEEN

TAUSTATIEDOT

Ikä: _____

Sukupuoli: nainen

mies

Siviilisäätty: naimisissa tai avoliitossa naimaton eronnut leski

Asumismuoto: yksin yhdessä toisen henkilön kanssa

1. Mikä sai sinut alun perin lähtemään mukaan Pitäjätuvan toimintaan?

2. Mitä Pitäjätuvan kohtaamispaikka toiminta merkitsee sinulle?

3. Millaisia vaikutuksia osallistumisella Pitäjätuvan toimintaan on arkeesi?

4. Miten kohtaamispaikkatoimintaan osallistuminen vaikuttaa terveyteesi ja hyvinvointiin?

SAATEKIRJE

21.9.2016

Hyvä Pitäjätuvan kohtaamispaikan osallistuja,

Olen virolahtelainen sairaanhoitaja ja suoritan tällä hetkellä ylempää ammattikorkeakoulututkintoa terveyden edistämisen koulutusohjelmassa Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Tarkoitukseni on valmistua kevään 2017 aikana.

Opintoihini liittyvänä opinnäytetyönä, minun on tarkoitus tutkia Pitäjätuvan kohtaamispaikan toimintaa ja sen merkitystä teille kävijöille. Ensimmäisessä vaiheessa tietoa kerätään kyselylomakkeen muodossa. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa mielipiteitänne ja löytää tutkittavia aihealueita syvällisempää haastattelua varten. Antamanne vastaukset ja tiedot ovat sen vuoksi erityisen tärkeitä. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään niin, ettei vastaajan henkilöllisyys tule ilmi missään tutkimuksen vaiheessa.

Syksyn aikana on tarkoitus haastatella teistä Pitäjätuvan kävijöistä muutamaa henkilöä henkilökohtaisesti ja selvittää mielipiteitänne kohtaamispaikkatoiminnasta. Ilmaisethan halukkuutesi osallistua haastatteluun tutkimuksen tekijälle. Halukkuutesi osallistua henkilökohtaiseen haastatteluun voit kertoa haastattelijalle syyskuun Pitäjätuvan kokoontumisessa tai vaihtoehtoisesti puhelimitse tai sähköpostitse 30.9 mennessä. Osallistumisesi haastatteluun on tärkeää mahdollisimman kattavien tutkimustulosten saamiseksi ja opinnäytetyön toteutumisen kannalta.

Tutkimustuloksia hyödynnetään kohtaamispaikka toiminnan kehittämisessä ja Miä ite – myö yhdessä –projektin toteutuksen arvioinnissa.

Kiitos yhteistyöstä!

Terveisin,

Tanja Tulkki

YAMK-opiskelija

Lisätietoja tutkimuksesta antaa Tanja Tulkki

Puh. 045 631 9844 tai Tanja.Tulkki@student.kyamk.fi

TEEMAHAASTATTELURUNKO

TAUSTATIEDOT	Tutkimuskysymys	Teema	Apukysymykset
Ikä Sukupuoli Siviilisäätö Asumismuoto Milloin aloittanut Pitäjän- tuvan toiminnassa	1. Mikä merkitys kohtaamispaikalla on ikäihmiselle?	Kohtaamispaikan merkitys	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Toimintaa mukaan lähtemisen syy ➤ Toimintaan osallistumisen vaikutus arkeen ➤ Toiminnan merkitys kävijälle
	2. Mikä vaikutus kohtaamispaikalla on ikäihmisen	Terveyden kokeminen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Terveyden ilmentyminen omassa elämässä ➤ Hyvinvointi ja sen ilmentyminen omassa elämässä ➤ Kohtaamispaikkatoimintaan osallistumisen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin
	- fyysiseen terveyteen? - psyykkiseen terveyteen? - sosiaaliseen terveyteen?	Fyysinen terveys ja toimintakyky	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tämän hetkinen fyysinen terveydentila ja toimintakyky ➤ Kohtaamispaikkatoimintaan osallistumisen vaikutus fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn ➤ Ehdotuksia fyysisen terveyden ja toimintakyvyn kehittämiseen kohtaamispaikalla
		Psyykinen terveys ja toimintakyky	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tämän hetkinen psyykinen terveydentila ja mieliala ➤ Kohtaamispaikkatoimintaan osallistumisen vaikutus psyykkiseen terveyteen ja toimintakykyyn ➤ Ehdotuksia tukemaan ja parantamaan psyykkistä terveyttä kohtaamispaikalla
		Sosiaalinen terveys ja toimintakyky	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sosiaalinen verkosto ➤ Kohtaamispaikkatoimintaan osallistumisen vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin ➤ Ehdotuksia sosiaalisen terveyden parantamiseksi kohtaamispaikkatoimintaa hyödyntäen
	3. Miten kohtaamispaikkatoimintaa voi ikäihmisten mielestä kehittää?	Toiminnan kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Markkinointi ja sen kehittäminen ➤ Kohtaamispaikkatoiminnan kesto ja kokoontumiskertojen tiheys ➤ Kokoontumistilat ➤ Toiminnan kehittäminen ja parantaminen

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys kohtaamispaikkatoiminnalla on Pitäjätuvan toimintaan osallistuville ja kuinka kohtaamispaikkatoimintaan osallistuminen vaikuttaa terveyteen. Lisäksi etsitään tietoa, kuinka kohtaamispaikkatoimintaa voidaan kävijöiden mielestä kehittää. Tutkimus on Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen koulutusohjelman (YAMK) opiskelijan (Tanja Tulkki) opinnäytetyö, joka tehdään yhteistyössä Palveluyhdistys Rateva ry:n kanssa. Tutkimustuloksia käytetään kohtaamispaikkatoiminnan kehittämiseen ja Miä ite – myö yhdessä – projektin toteutuksen arvioinnissa.

Haastattelussa ilmi tulleita tietoja ei käytetä muuhun tarkoitukseen. Haastattelu tallennetaan ja tuhoetaan heti litteroinnin jälkeen. Kirjoitettu materiaali tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja täysin luottamuksellista. Haastateltavalla on myös oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Haastateltavan henkilöllisyys ei tule ilmi missään tutkimuksen vaiheessa.

Minulle on selvitetty tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustapa. Koen saaneeni riittävästi tietoa tutkimuksesta. **Allekirjoittamalla tämän suostumus lomakkeen annan suostumukseni tähän tutkimukseen.**

Allekirjoitus

Nimen selvennys

_____ . _____ . **20**_____

Paikka ja päivämäärä