

TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO YHTEISÖLLISESSÄ SENIORIASUMISESSA

Uusikartano Niina

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja (AMK)

2020

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Niina Uusikartano	Vuosi	2020
Ohjaaja	Heikki Hannola		
Toimeksiantaja	Lapin AMK		
Työn nimi	Toimintakyvyn ylläpito yhteisöllisessä senioriasumisessa		
Sivu- ja liitesivumäärä	31		

Ikääntyneiden kansalaisten määrä kasvaa kovaa tahtia niin Suomessa kuin maailmalla. Ikääntyneillä on useita erilaisia asumisratkaisuja tai/ja asumista tukevia palveluita, jotta kotona asuminen onnistuisi mahdollisimman pitkään. Yksi asumisen vaihtoehto on senioritalo, jonka toiminta perustuu yhteisöllisyyteen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ja pohtia yhteisöllisen senioriasumisen vaikutuksia toimintakykyyn. Lisäksi tarkoituksena on kuvata: Millainen senioritalo edistää toimintakyvyn ylläpitoa? Integroiva kirjallisuuskatsaus perustuu viiteen (5) aiheesta tehtyyn tieteelliseen tutkimukseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää omaa ammatillista osaamistani. Tavoitteena on myös hyödyntää tuotosta mahdollisessa maisteritason opiskelussa. Tutkimuskysymyksiä on kolme: Mitkä ovat tärkeimmät tekijät toimintakyvyn edistämisen kannalta yhteisöllisessä senioriasumisessa? Mitä hyötyä yhteisöllisestä asumisesta on senioreille? Miten yhteisöllinen senioriasuminen on yhteiskuntaa hyödyntävä ratkaisu?

Tutkimustuloksissa nousi esille kolme keskeistä tekijää: yhteisöllisyys, ympäristötekijät ja esteettömyys. Nämä ovat tärkeimmät tekijät senioreiden toimintakyvyn ylläpidon ja kehittämisen kannalta yhteisöllisessä senioriasumisessa. Tutkimustuloksista selvisi myös paljon positiivisia vaikutuksia niin yksilölle kuin yhteiskunnalle ja jatkotutkimusaiheita on runsaasti. Tuloksissa voidaan todeta, että yhteisöllinen asuminen on koettu positiiviseksi asiaksi ja se on lisännyt asukkaiden hyvinvointia.

Avainsanat esteettömyys, senioritalo, toimintakyky, yhteisöllinen asuminen, yhteisöllisyys, ympäristö

School of Social Services, Health
and Sports

Author	Niina Uusikartano	Year	2020
Supervisor	Heikki Hannola		
Commissioned by	Lapland university of applied sciences		
Subject of thesis	Maintenance of functional performance in community senior living		
Number of pages	31		

The number of elderly citizens is growing rapidly in Finland and worldwide. Older people have a variety of housing solutions and / or housing support services to help them to stay home for as long as possible. One of the housing options is the Senior House, which is based on community spirit.

The purpose of this thesis is to find out and investigate the effects of community senior living on functional ability. In addition, the purpose is to describe what a so-called senior home contributes to maintaining performance. The integrative literature review is based on five (5) scientific studies on the subject.

The aim of this thesis is to develop my professional skills. The aim is also to utilize the proceeds for possible Master's degree studies. There are three research questions: What are the most important factors for functional ability in community based senior living? What other benefits of living in a community would be for seniors? How is community-based senior living a communal solution?

The research results highlighted three key factors: community, environmental and accessibility. These are the most important factors in maintaining and developing the capacity of seniors in community based senior living. The research results revealed many other positive effects for the individual's and society. There are also many studies for further research. The results show that communal living has been a positive thing and has increased the wellbeing of the residents.

Key words accessibility, senior house, functionality, communal living, communality, environment

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ	6
2.1	Tulevaisuuden näkymät	6
2.2	Toimintakyvyn muutokset	7
2.3	Toimintakyvyn ylläpito	8
3	YHTEISÖLLINEN ASUMINEN.....	10
3.1	Määritelmä	10
3.2	Yhteisöllisyys	11
3.3	Yhteisöasuminen Suomessa	11
3.4	Yhteisöasuminen maailmalla	12
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
4.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	14
4.2	Integroiva kirjallisuuskatsaus	14
4.3	Aineiston kerääminen, valinta ja toteuttaminen.....	15
4.4	Eettisyys ja luotettavuus	16
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	18
5.1	Yhteisöllisyys	18
5.2	Ympäristötekijät.....	19
5.3	Esteettömyys.....	21
6	POHDINTA	23
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Senioreiden asuminen on yhä ajankohtaisempi aihe sekä paine eri asumismuotoihin lisääntyä väkimäärän ikääntyessä. Mikäli seniori suoriutuu itsenäisesti ilman jatkuvaa huolenpitoa, voi hän tarkastella asumismuodokseen yhteisöllistä senioriasumista. Tarpeiden lisääntyessä seniori tukeutuu usein läheisiinsä. Muita tapoja varautua lisääntyviin tarpeisiin on ostaa kotihoidon palveluita ja/tai helpottaa elämistään valitsemalla asuinratkaisunsa sen mukaan. (Tarkkala 2019, 5.) Yhteisöllinen asuminen on asuinratkaisuna hyvä vaihtoehto, sillä se on ratkaisu yllättävän moneen ikääntyvän ihmisen tulevaan haasteeseen.

Valitsin aiheen, koska aihe on hyvin ajankohtainen. Yhteisöllisiä senioriasuntoja on alkanut rantautumaan Suomeen 2000-luvulla. Maailmalla erilaiset ikääntyville tarkoitetut yhteisölliset asumismuodot ovat olleet suosiossa jo vuosia. (Lindén 2018, 3.) Lisäksi väestö ikääntyy ja näin ollen yhteiskunta on uusien haasteiden edessä. Valitettavasti myös säästökohteita tuntuu olevan yhä enemmän, joten taloudelliset ratkaisut hyödyttävät niin yksilöä kuin yhteiskuntaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää ja pohtia yhteisöllisen senioriasumisen vaikutuksia toimintakykyyn. Lisäksi tarkoituksena on kuvata, millainen niin kutsuttu senioritalo edistää toimintakyvyn ylläpitoa.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää omaa ammatillista osaamistani. Tavoitteena myös hyödyntää tuotosta mahdollisessa maisteritason opiskelussa. Tutkimuskysymyksiä on kolme: Mitkä ovat tärkeimmät tekijät toimintakyvyn edistämisen kannalta yhteisöllisessä senioriasumisessa? Mitä hyötyä yhteisöllisestä asumisesta on senioreille? Miten yhteisöllinen senioriasuminen on yhteiskuntaa hyödyntävä ratkaisu?

2 IKÄÄNTYVÄ VÄESTÖ

2.1 Tulevaisuuden näkymät

Suomen väestö ikääntyy kovalla tahdilla. Ikääntyneeksi henkilöksi luokitellaan yleensä 65-vuotias henkilö, koska tämä ikäraja on toiminut vanhuuseläkeikärajana. Nykyisin kuitenkin eläkeikäraja sidotaan elinajanodotteeseen. Ikääntyminen kasvaa varsinkin kaupunkialueilla sekä taajamissa. Vuonna 2000 oli 65 vuotta täyttäneitä vähän alle 800 000, vuonna 2030 heitä arvioidaan olevan 1,4 miljoonaa. Vuosina 2015 – 2035 yli 75-vuotiaiden ennustetaan kaksinkertaistuvan kaupunkialueilla. Yli 84-vuotiaiden määrä jatkaa kasvuaan aina vuoteen 2065 asti Tilastokeskuksen arvion mukaan. Väestön ikääntyminen ei ole pelkästään suomalainen ilmiö vaan samansuuntaista väestön kasvua tapahtuu maanlaajuisesti. Yli 60-vuotiaiden määrän odotetaan kasvavan 600 miljoonasta 2 miljardiin vuosien 2000 – 2050 välillä. (Helander 2006, 16; Heimonen, Karvinen, Pohjolainen, Sarvimäki & Syrén 2009, 7; United Nations 2009, 4; Jalava, Lahtinen, Tyvimaa, Vuorela & Arolinna 2017, 11; Lindén 2018, 3; Työeläke.fi 2019.)

Puhuttaessa väestön ikääntymisestä tarkastellaan niin sanottua kolmatta ja neljättä ikää. Gerontologian kirjallisuudessa ihmisellä on neljä ikävaihetta elämässään. Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluvat lapsuus ja nuoruus. Toiseen vaiheeseen lasketaan keski-ikä aina eläkkeelle siirtymiseen asti. Kolmas vaihe ulottuu niin kutsuttuun vanhuuteen saakka, joka sijoittuu yleensä 75 – 80-ikävuosien tienoille. Kolmannessa iässä ihminen on edelleen aktiivinen yhteiskunnan jäsen, kun taas neljännessä iässä riippuvuus muista ihmisistä kasvaa ja myös autonomia vähenee. Kuitenkin pitää muistaa, että vanheneminen ei kulje kalenterivuosien mukaan. Se on yksilöllinen prosessi, jossa jokaisella on oma aikataulunsa. (Sariola 2008, 12 – 13; Mäkinen 2017, 7.)

Väestön nopea ikääntyminen muovaa länsimaisia yhteiskuntia monin eri tavoin. Ikääntyneiden nopea kasvu luo haasteita palveluiden järjestämiselle sekä testaa koko yhteiskunnan toimivuutta. Viimeisinä elinvuosinaan ihminen yleensä tarvitsee muiden ihmisten hoivaa ja apua. Herääkin kysymys, onko kotihoito tulevaisuudessa mahdollista ja riittääkö työntekijöitä tuottamaan tulevaisuuden palvelut

ikäntyneille. Ratkaisuin on nostettu esille olemassa olevan työvoiman hyödyntämistä monipuolisemmin sekä ammattiryhmien välinen työnjaon kehitys. Tulevaisuudessa tarvitaan siis monipuolista osaamista ja ammattirajoja rikkovaa yhteistyötä sekä tehokkaita asumisratkaisuja. (Kiljunen 2015, 6; Työ- ja elinkeinoministeriö 2015 19.)

2.2 Toimintakyvyn muutokset

Suomalaisen vanhuspolitiikan keskeisimpiä tavoitteita on ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen kotona asumisessa, palveluissa sekä hoidossa. Ikääntymisessä on kyse täysin normaaleista biologisista muutoksista, jotka heikentävät soluhengitystä. Tämä heikentää elinjärjestelmien sekä elinten toimintaa ja rajoittaa niiden suorituskykyä. Nämä muutokset huonontavat toimintakykyä sekä rajoittavat selviytymistä päivittäisistä askareista ja sosiaalisista suhteistaan. Madaltunut toimintakyky taas puolestaan heikentää henkilön elämänlaatua supistamalla ikääntyneen henkilön elämänpiiriä sekä päätöksenteon mahdollisuuksia. Ikääntyminen on hyvin yksilöllistä, joillain henkilöillä ikääntymiseen liittyvät muutokset ja ongelmat alkavat huomattavasti aikaisemmin kuin toisilla. Toiset taas säilyttävät toimintakyvyn paljon kauemmin ja näin ollen, kykenevät asumaan itsenäisesti pidempään. (Heimonen ym. 2009, 2; Finne-Soveri 2011, 37; Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 88.)

Toimintakykyä voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta: fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön kykyä selviytyä, sille annetuista fyysisistä tehtävistä. Fyysinen toimintakyky pohjautuu hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan sekä tuki- ja liikuntaelimistön kokonaisvaltaiseen suorituskykyyn. Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyvät kognitiiviset toiminnot esimerkiksi muisti, havaintotoiminnot, ajattelu, kieli, oppiminen ja metakognitiot, eli oman kognitiivisen tason arvioiminen. Psyykinen toimintakyky on parhaimmillaan onnistumisen kokemuksia sekä mielihyvää, joka kantaa myös arjen stressitilanteissa. Osa mieltää psyykkisen ja kognitiivisen toimintakyvyn samaan kategoriaan ja jotkut taas haluavat erotella nämä kaksi toisistaan. Kuitenkin tärkeintä on, että molemmat ovat tärkeä osa toimintakykyä yhdessä tai erikseen. Viimeisenä näkökulmana on sosiaalinen puoli. Sosiaalisella

toimintakyvyllä tarkoitetaan vuorovaikutusta toisten kanssa. Liikunta on oiva keino integroitua yhteiskunnan eri palveluihin ja sosiaalsiin verkostoihin. (Rautio 2006, 14 – 16; Heimonen ym. 2009, 49; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 25; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Toimintakykyä voidaan kuvata myös kansainvälisellä luokituksella. WHO (World Health Organisation) on tuonut esille toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen IFC:n eli The International Classification of Functioning, Disability and Health. IFC käsittää toimintakyvyn sekä rajoitteet moniulotteisena ja vuorovaikutuksellisenä. Terveydentilan ohella, siihen vaikuttavat vahvasti myös yksilö ja ympäristötekijät. IFC kuvailee toimintakykyä kolmella tasolla: ensimmäisenä kehon rakenteina sekä toimintoina, toisena edellä mainittujen varaan osittain rakentuvina suorituksina ja kolmantena osallistumisena eri elämäntilanteisiin sekä yhteisön elämään. (WHO 2013, 5; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

2.3 Toimintakyvyn ylläpito

Ikääntymistä ei voida estää liikunnalla, mutta sen avulla voidaan pienentää normaaliin ikääntymisen aiheuttamia muutoksia, edistää aktiivista ikääntymistä ja pienentää tai ehkäistä useiden sairauksista johtuvia muutoksia. Liikunnalla on myös aktiivinen rooli erilaisten sairauksien kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn ylläpidossa ja parantamisessa. Liikunta turvaa myös ikääntyneen itsenäistä selviytymistä sekä vähentää ennenaikaista kuolleisuutta ja varsinkin sepelvaltimotaudin, aikuisiän diabeteksen, kohonneen verenpaineen ja paksusuolen syövän esiintymistä. Fyysinen aktiivisuus edistää myös mielenterveyttä ja alentaa riskiä sairastua masennukseen. Ikääntyneet ihmiset hyötyvät varsinkin ryhmässä harjoitetusta liikunnasta. Ryhmässä vuorovaikutus kasvaa ja vertaistuen mahdollisuus suurenee. Lisäksi ennalta ehkäisevällä toiminnalla saadaan huomattavia yhteiskunnallisia säästöjä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2000, 7; Miettinen & Rajala 2003, 39; Nelson, Rejeski, Blair, Duncan & Judge 2007, 1099; Chodzko-Zajko ym. 2009, 1521; Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 89; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 24; Salminen & Karvinen 2016, 5.)

Parhaassa tapauksessa liikunta on sairauksia sekä vammoja ennaltaehkäisevä "lääke". On tutkittu, että jopa lähes 90-vuotiaat henkilöt kykenevät parantamaan lihasvoimaansa sopivalla voimaharjoittelulla. Liikunnan merkitystä voidaan tarkastella myös psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykynä. Liikunnan avulla saavutettu itsenäisyys edistää kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään. Mahdollisuus liikunnan harrastamiseen on myös itseisarvo merkityksellisen sekä mielekkään elämän näkökulmasta. Ikääntyneiden omat tavoitteetkin liittyvät usein arjen toimivuuteen, liikkumisen helpottumiseen sekä omaan jaksamiseen. (Sakari-Rantala 2003, 8; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 27; Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

3 YHTEISÖLLINEN ASUMINEN

3.1 Määritelmä

Pohjoismaisen mallin mukaan yhteisöasumisella tarkoitetaan asumista, jossa kaikilla asukkailla on omat yksityiset tilansa yhteisten tilojen lisäksi. Asukkaiden elämäntapa ja arvomaailma on heidän itsensä päätettävissään. Toisaalta asu-
misyhteisössä tehdään tietoista ja sopimuksenvaraista yhteistyötä sekä jaetaan arkea ja juhlaa. Asunnot ovat kunkin talouden yksityistä aluetta ja ovat täysin yksilöllisiä. Asuntojen lisäksi kokonaisuuteen kuuluu yhteisiä tiloja, kuten oleskeluhuone, kuntosali, keittiö ja ruokailutila. Yhteisöllisen asumisen keskeisin toiminnan muoto on yleensä yhteinen ruokailu. Lisäksi yhteiset harrastukset, juhlat ja talkoot kuuluvat myös monesti yhteiseen toimintaan. (Korpela 2014, 83 – 84.)

Yhteisöllisen asumisen pohjoismainen malli on lähtöisin Ruotsista ja Tanskasta. Pohjoismaista mallia toteutetaan nykyään eri puolella maailmaa, muun muassa Yhdysvalloissa. Yhteisöllisen asumisen malli herättää laajenevaa kiinnostusta niin Suomessa kuin maailmanlaajuisesti. Yhteisöllinen asuminen on linjassa ”Aging in place”-ajattelun kanssa. Ajattelussa on kyse siitä, että ihmisen on mahdollista asua omassa asuinympäristössään toimintakyvyn muutoksista huolimatta. Lyhyesti ajatusta kuvataan ”tutussa ympäristössä vanheneminen”. Tuttu asuinympäristö kehittää ja ylläpitää oman elintavan sekä sosiaalisen tuen säilymistä. (Korpela 2014, 84; Määttä 2019, 86.)

Yhteisöllinen asuminen on kohdannut myös paljon ennakkoluuloja. Naapurusto saattaa pelätä yhteisöllisen asumisyksikön asukkaiden edustavan erilaista arvo-
maailmaa ympäristön kanssa tai pelätään asuinalueen maineen kärsivän. Toisaalta sitä mukaa kun eri tahot ovat tavanneet asukkaita, pelot ja ennakkoluulot ovat kaikonneet. Kun Suomessa rakennettiin ensimmäisiä yhteisöllisiä senioritaloja, puhuttiin kommuunista ja kolhoosista, jotka viittaavat suoraan räikeisiin ennakkoluuloihin asumismuotoa kohtaan. Onneksi asumisratkaisu on itse todistanut epäilyt vääräksi. (Mäkelä & Teikari 2017, 18.)

3.2 Yhteisöllisyys

Yksinäisiä ihmisiä on koko ajan enemmän ja enemmän. Varsinkin ikääntyvissä on ihmisiä, jotka kokevat yksinäisyyden ongelmalliseksi. Yhteisöllisessä asumisessa on paljon matalampi kynnyks sosiaalisiin kontakteihin. Yhteisöllisyyden perustana on se, että yhteisön jäsenet näkevät toisensa ja tunnustavat toistensa olemassaolon ottamalla toisen huomioon tervehtimällä. Tervehtiminen on toiselle ihmiselle hyväksynnän jakamista. Yhteisöllisyys näkyy lisäksi yhteisenä toimintana, vuorovaikutuksena ja yhteenkuuluvuuden tunteena ja näitä yleensä pidetäänkin yhteisöllisyyden määrittäjinä. (Lähteenoksa 2008, 25; Dahlström & Minkkinen 2009, 66; Jolanki ym. 2017, 11.)

Toimiva yhteisö vaatii usein toimiakseen muitakin tärkeitä elementtejä kuten vapaaehtoisuus, tasa-arvoisuus, vastavuoroisuus, demokraattinen päätöksenteko, jäsenten itsemääräämisoikeus, luottamus sekä turvallisuus. Yhteinen toiminta sekä vuorovaikutus kasvattavat yhteishenkeä ja kokemusta elämän hallittavuudesta. Nämä vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaalinen tuki tukee myös vaikeina aikoina. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa, että yhteisöllisyyteen kuuluu myös tunteita suuntaan, jos toiseen. Se kertoo yhteisön asukkaisen tarpeista ja näin ollen ovat tärkeitä yhteisön kehittämisen kannalta. Yhteisö voi olla esimerkiksi perhe, harrastusryhmä, työryhmä tai laaja yhteisö, mikä ei ole sidottu paikkakuntaan kuten netissä olevat yhteisöt. (Lähteenoksa 2008, 75; Hyytiä 2016, 14; Jolanki ym. 2017, 12.)

3.3 Yhteisöasuminen Suomessa

Helsingin Arabianrannassa sijaitsee 2006 valmistunut kerrostalo Loppukiri. Tämä kerrostalo ei ole palvelutalo tai vanhainkoti. Se ei myöskään ole tavallinen senioritalo vaan yhteisö, joka itse tuottaa palveluita asukkailleen. Näihin palveluihin kuuluvat muun muassa päivittäinen ateriat, yhteistilojen siivous, naapuriapu sekä paljon harrastustoimintaa. Loppukirillä ei ole henkilökuntaa vaan tarvittavat palvelut tehdään mahdollisuuksien mukaan itse. Loppukiri on rakennettu yksityisin varoin ja asukkaat omistavat asunnot sekä yhteiset tilat. (Dahlström & Minkkinen 2009, 13; Gruborovics 2013, 5.)

Loppukiri edustaa ensimmäistä suomalaista senioreiden yhteisöä. Mallia on otettu Ruotsin puolelta. Loppukirin alaikäraja on 48 vuotta ja taloon muutetaan vielä hyväkuntoisena. Jokaisella asukkaalla on oman huoneistonsa lisäksi yhteiset tilat käytössään. Yhteisiä tiloja on lähes 400 neliötä, joissa sijaitsevat muun muassa keittiö, ruokasali, olohuone ja kuntoiluhuone. Asukkaat tuntevat toisensa, sekä useat ovat ystäväystyneet. Asukkaat pysyvät vireinä aktiivisen elämän ansiosta, sekä kokevat itsensä tarpeelliseksi. Näin ollen hoivavaihe lyhenee välttämättömimpään. (Dahlström & Minkkinen 2009, 13 – 14; Gruborovics 2013, 5.)

Toinen hyvä esimerkki yhteisöllisestä senioriasumisesta löytyy Helsingin Kalasatamasta. Vuonna 2015 valmistunut kerrostalo Kotisatama on Loppukirin tavoin panostanut yhteisiin tiloihin, joita löytyy hulppeat 500 neliötä. Yhteisöllisyys on iso osa arkea ja molempien hankkeiden takana on Aktiiviset Seniorit ry. Yhteistä taloille on myös asukkaiden alaikäraja, joka on 48 vuotta. Jokaisella asukkaalla on Kotisatamassa oma asunto, kuitenkin arkipäivisin valmistetaan ja nautitaan ateria yhteisissä tiloissa. (Ikonen & Joutseno 2017, 5; Aktiiviset Seniorit ry 2019.)

3.4 Yhteisöasuminen maailmalla

Tukholman Södermalmille rakennettiin vuonna 1993 yhteisöllinen rakennus Färdknäppen. Rakennuksen idea on lähtenyt kansalaisaloitteesta ja siellä asustaa 50 asukasta. Arki talossa pyörii kuuden työryhmän voimin (kaikki asukkaat kuuluvat johonkin työryhmään), mikä kukin hoitaa vuorollaan viiden päivän ajan ruuan valmistuksen ja yhteisten tilojen siivouksen. Färdknäppenin päämäärä on asukkaiden keskinäinen tukeminen iän karttuessa. Asukkaiden vaihtuvuus talossa on ollut vähäistä, mikä vihjaa talossa viihtymiseen. Toinen merkittävä huomio on se, että miltei kaikki asukkaat ovat kyenneet asumaan kotonansa elämänsä loppuun asti. Parasta Färdknäppenissä on asukkaiden mukaan voimavarat, jotka synnyttävät monipuolisen elinympäristön. Yhteisö

toimii niin kutsuttuna sukuna, mikäli jollain ei suurta sukua tai tuttavapiiriä ole. (Dahlström & Minkkinen 2009, 34 – 35.)

Tanskassa Roskildessä sijaitsee vuonna 2000 rakennettu Munksoegaard edustaa Tanskan suurinta taloyhteisöä. Siihen kuuluu sata taloutta ja se on jaettu viiteen 20 talouden ryhmään: nuorten, perheiden, ikäihmisten, osaomistus- sekä omistusasumisryhmiin. Asuinrakennukset ovat kaksikerroksisia joko rivi- tai paritaloja. Asuinrakennusten lisäksi talorykelmään kuuluu yhteiset tilat vanhassa maatalousrakennuksessa, joissa on muun muassa luomutuotekauppa, kahvila ja kirjasto. Lisäksi yhteisön suurella tontilla on myös kasvimaata ja eläinsuojat, joissa majoitetaan ainakin hevosia sekä kanoja. Yhteisten tilojen lisäksi jokaisella ryhmällä on oma yhteisötilansa, jossa yhteisruokailut hoidetaan ryhmäkohtaisesti. (Korpela 2014, 75 – 76.)

Yhteisöasumisen malli Ruotsista ja Tanskasta on lähtöisin 1960 – 1970-luvuilta. Ruotsissa yhteisöasumista kutsutaan *kollektivhus* tai *bo i gemenskap*, Tanskassa puhutaan sanalla *bofaelleskab* ja englanniksi käytetään sanaa *cohousing*. Suomessa puolestaan yhteisölliselle asumiselle ei ole vakiintunutta termiä ja tämä hämärtää yhteisöasumisen ymmärtämistä käsitteenä ja aiheuttaa sekaannusta. Ajatuksena on kuitenkin se, että naapurit auttavat toinen toisiaan ja lähtökohtaisesti asumisyksikössä ei ole palkattua työntekijää. (Lantta & Uosukainen 2020, 15 – 16.)

Maailmalla yhteisöasuminen on kasvattanut jatkuvasti suosiotaan, näin ollen sitä on myös tutkittu yhä enemmän. Tanskalainen järjestö Aeldre Sagen on tutkinut yhteisöllisesti asuvia senioreita ja huomannut, että asukkaat elävät vanhemmiksi ja viimeiset vuodet ovat mielekkäämpiä kuin yksin asuvilla senioreilla. Muissakin tutkimuksissa niin eurooppalaisissa kuin amerikkalaisissa tutkimuksissa on todettu, että suurin osa asukkaista kokee yhteisöllisyyden positiivisena asiana sekä hyvinvointia kasvattavana. Asukkaat ovat pääosin tyytyväisiä ja valmiita suosittamaan asumismuotoa muillekin. (Lantta & Uosukainen 2020, 15 – 16.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ja pohtia yhteisöllisen senioriasumisen vaikutuksia toimintakykyyn. Lisäksi tarkoituksena on kuvata: Millainen senioritalo edistää toimintakyvyn ylläpitoa? Tutkimuskysymyksiä on kolme: Mitkä ovat tärkeimmät tekijät toimintakyvyn edistämisen kannalta yhteisöllisessä senioriasumisessa? Mitä hyötyä yhteisöllisestä asumisesta on senioreille? Miten yhteisöllinen senioriasuminen on yhteiskuntaa hyödyntävä ratkaisu?

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää omaa ammatillista osaamistani. Tavoitteena on myös hyödyntää tuotosta mahdollisessa maisteritason opiskelussa.

4.2 Integroiva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö on toteutettu käyttämällä tutkimusmenetelmänä integroivaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jossa laaditaan kokonaiskuva tutkimusaiheesta sekä siihen liittyvistä käsitteistä ja aihekokonaisuuksista. Integroiva kirjallisuuskatsaus antaa mahdollisuuden tarkastella aihetta laajasti ja myös kattavasti eri lähteistä. Lisäksi integroivassa kirjallisuuskatsauksessa tunnusomaista on kriittinen tarkastelu. (Salminen 2011, 8; Lindén 2018, 11.)

Integroiva kirjallisuuskatsaus on kaikista laajin kirjallisuuskatsaustyypeistä, sillä se mahdollistaa eri metodein tehtyjen tutkimusten tarkastelun. Integroivalla kirjallisuuskatsauksella voi myös olla monia eri tehtäviä, kuten jatkotutkimusaiheiden löytäminen, nykyisen tutkimusaukkojen havaitseminen ja tarkastellaan tutkimusmetodeja millä aihetta on aikaisemmin tarkasteltu. Integroiva kirjallisuuskatsaus ei ole yhtä valikoiva tutkimusaineiston suhteen kuin systemaattinen katsaus. Tällä tavoin on mahdollista kerätä laajempi aineisto aiheesta. (Kolu 2016, 15; Malik & Soininen 2018, 3.)

4.3 Aineiston kerääminen, valinta ja toteuttaminen

Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen aloitettiin työvaiheiden määrittelyllä ja jäsentelyllä. Tämä auttoi kokonais kuvan luomista ja aikatauluttamista. Ensimmäinen kirjallisuuskatsauksen vaihe on tutkimusongelman asettelu. Ensimmäinen vaihe määrää suunnan koko työlle ja vetää rajat tarkasteltavaan aihealueeseen. Toinen vaihe on aineiston hankkiminen ja kolmas vaihe on aineiston arviointi. Neljännessä vaiheessa aineisto analysoidaan ja tehdään synteesi. Viides ja viimeinen vaihe on tulosten tulkinta ja niiden esittäminen. (Salminen 2011, 8; Lindén 2018, 11 – 12.)

Ensimmäiseksi määriteltiin tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymykset ohjaavat hyvin pitkälle aineiston valinnassa. Aineistoa reflektoidaan tutkimuskysymyksiin läpi koko prosessin, jotta tulokset vastaavat kysymyksiin. Aineiston hankkimiseksi rajataan sisäänottokriteerit ja poissulkukriteerit. Lopullinen valinta perustuu hakusanoihin, abstraktiin ja vastaako aineisto tutkimuskysymyksiin. Hakusanoina käytettiin seuraavia: yhteisöllinen asuminen, yhteisöllinen senioriasuminen, yhteisöllisyys ja toimintakyky. Keräsin aineistoa kirjastosta ja käytin erilaisia tietokantoja kuten Google Scholar ja Finna. Pyrin etsimään aineistoa laajalti eri alan ammattilaisilta. Pyrin myös käyttämään kotimaisen aineiston lisäksi kansainvälisiä lähteitä.

Tutkimusmateriaalia löytyi paljon senioritaloista ja vanhainkodeista. Toisaalta taas materiaalia yhteisölliseen senioriasumiseen ilman asuinyksikön omaa henkilökuntaa, olikin paljon vähemmän. Tämä helpotti aineiston valintaa ja varsinkin kun tutkimusmateriaalia löytyi jo rakennetuista senioriyhteisöistä. Lisäksi Suomen ulkopuolelta olevia hyviä esimerkkejä löytyykin jo paljon enemmän.

Aineiston rajaamista varten määriteltiin selkeät sisäänottokriteerit ja poissulkukriteerit. Sisäänottokriteerinä oli, että lähteen piti olla 2000-luvun puolella kirjoitettu. Lisäksi tekstin piti olla joko suomeksi tai englanniksi. Sisäänottokriteerinä olivat myös koko tekstin tai julkaisun saatavuus ja maksuttomuus. Tärkeinä sisäänot-

tokriteerinä olivat myös lähteen otsikossa tai hakusanoissa esiintyvät opinnäytetyön otsikossa käytetyt hakusanat sekä lähteen on oltava tieteellinen artikkeli, tutkielma, Pro Gradu-tutkielma tai muuten luotettavasta lähteestä.

Puolestaan poissulkukriteerinä toimi lähteen julkaisuajankohta ennen 2000-lukua tai mikäli teksti oli muulla kielellä kuin suomi tai englanti. Lisäksi poissulkukriteerinä toimi, mikäli lähde oli maksullinen tai ei ollut saatavilla koko tekstinä. Poissulkukriteerinä toimi myös, mikäli otsikossa tai hakusanoissa ei esiinny samoja hakusanoja kuin opinnäytetyön otsikossa tai jos lähde on epäluotettava.

Aineistoksi lopulta valikoituivat seuraavat tieteelliset tutkimukset:

- 1 Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä
- 2 Jalava, J., Lahtinen, H., Tyvimaa, T., Vuorela, M. & Arolinna, S. 2017. Ympäristöministeriön raportteja 16/2017. Ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus
- 3 Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus
- 4 Oosi, O., Kortelainen, J., Luukkonen, T. & Haila, K. 2020. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:8. Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet
- 5 Tauriala-Rasi, T. 2013. Tää on aika virikkeellinen juttu.

4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on otettava huomioon useita eettisiä kysymyksiä. Eettiset hyvät toimintatavat liittyvät usein tiedon hankintaan ja sen julkaisemiseen. Eettisesti hyvä tutkimus vaatii hyviä toimintatapoja, tieteellistä tietoa sekä taitoja hyödyntää näitä asioita. (Hakala 2016, 5.) Pyrin merkitsemään hankitun tiedon huolellisilla viite- ja lähdemerkinnöillä. Näin ollen lukijakin pystyy itse arvioimaan lähteen luotettavuutta. Pyrin myös tuomaan työvaiheet selkeästi esille ja pohdinnassa näytän oman analysoinnin tuloksia.

Opinnäytetyössäni lisäksi keskityin lähteiden luotettavuuteen ja laaja-alaisuuteen. Uskon vahvasti, että eri ammattikuntien tulevilla ja nykyisillä ammattilaisilla on mahdollisuus tuoda samaan ongelmaan eri näkökulmia ja ratkaisuja. Halusin käyttää useita lähteitä niin suomalaisia kuin kansainvälisiä. Lisäksi käytin kaikkien lähteiden kohdalla sisään- ja poissulkukriteerejä.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys merkitsi senioreille tässä tutkimuksessa yhdessä toimimista, sosiaalisia suhteita, seuraa, yhdessä suunnittelua, yhdessä harrastamista sekä osallistumista yhteisiin asioihin (Mäkelä & Teikari 2017, 40 – 41). Yhteisöllisyyden tunne nousi esille suurimpana vaikuttajana, kaikissa tutkittavista tutkimuksista, kun tarkasteltiin fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa. Monissa tutkimuksissa todettiin, että seniorit, jotka olivat valinneet yhteisöllisen asumismuodon omakseen, olivat tehneet päätöksen juuri yhteisöllisyyden kannalta. He kokivat viihtyvänsä yhteisöllisessä asumismuodossa parhaiten, koska yhteistä sosiaalista kanssakäymistä oli tarjolla riittävästi, samanikäisten ja -henkisten asukkaiden kanssa. Tämän lisäksi he odottivat erilaisia ohjelmien järjestämistä, arjen jakamista sekä harrastustoimintaa yhteisöllisessä muodossa. Nämä asiat vaikuttavat senioreiden omaan aktiivisuuteen ja osallistavat heitä enemmän tekemiseen. Tärkeää kuitenkin on myös huomioida yhteisten tilojen ja yksityisten tilojen tasapaino. Yhteiset tilat rohkaisevat kanssakäymiseen ja toisaalta yksityiset tilat pitävät huolen ihmisen yksityisyydestä, sillä sekin on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. (Jalava ym. 2017, 45; Lindén 2018, 17.)

Yhteisöllisyys huomioitiin suurena positiivisena vaikuttajana fyysiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi aktiiviset asukkaat pystyivät motivoimaan muita asukkaita salille, lenkille tai muuten vain yhdessä tekemiseen. Koska yhteisöllisessä asumisessa asuu paljon eri taustoista olevia henkilöitä, koettiin se motivoivana tekijänä, kun harrastettiin fyysistä toimintaa. Senioreille on tärkeää järjestää fyysistä toimintaa paljon, ja yhteisöllisessä asumismuodossa se hoituu muiden yhteisön jäsenten järjestämänä. Kuitenkin osallistuminen yhteiseen toimintaan on lähdeittävä ihmisestä itsestään. (Tauriala-Rasi 2013, 47; Lindén 2018, 17.)

Yhteisöllinen asuminen on voitu yhdistää hyvinvointiin useimmissa tutkimuksissa, jopa maailmanlaajuisesti tarkasteltaessa. Asukkaat kokivat yhteisöllisyyden hyvin positiivisena asiana, sekä omaa hyvinvointiaan lisäävänä tekijänä. He myös

suosittelivat asumismuotoa muille, koska kokivat olevansa tyytyväisiä yhteisasumisen muotoon. Positiivisia keskeisiä asioita olivat lisääntynyt keskinäinen apu, sosiaaliset kontaktit ja yhteenkuuluvuuden tunne. Ikäryhmä 68 – 77 vuotiaat kokivat myös tärkeiksi hyvät ulkoilureitit sekä luonnon läheisyyden. Tämä asia on tärkeä, koska se lisää asukkaiden fyysistä hyvinvointia merkittävästi. (Mäkelä & Teikari 2017, 46.) Aukkaat kokivat myös turvallisuuden tunteen ja keskinäisen luottamuksen kasvaneen yhteisöllisessä asumismuodossa. Tämän perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että yhteisasumisen muoto on toiminut ainakin näiden asioiden pohjalta. (Jolanki ym. 2017, 16.)

Vaikka yhteisöllinen asuminen koetaan positiivisena asiana, on myös koettu negatiivisuutta asukkaiden kertomana. Tutkimukset ovat todenneet, että asukkaiden välillä voi syntyä ristiriitoja, jos esimerkiksi jotkut asukkaat nähdään ”vapaa- matkustajina”. Tämä koskee niitä asukkaita, jotka asettavat oman edun yhteisön edelle. Ristiriitoja voi myös syntyä hallintamuodon pohjalta, missä omistajat ja vuokralla asuvat ovat eri mieltä asioista. Voidaan todeta, että asumismuodon vahvuus, voi myös olla heikkous, koska ei ole ulkopuolista tahoa, joka toimii välittäjänä riitatilanteissa. Tutkimukset osoittavat kuitenkin, että asukaskokemukset ovat suurimmaksi osaksi positiivisia. Yhteisöasuminen voi tukea hyvää ikääntymistä, mikä on kuitenkin tärkein ydin yhteisöllisessä asumisessa. (Jolanki ym. 2017, 16.)

5.2 Ympäristötekijät

Asuinympäristö on kokonaisuus, jonka voi jakaa kolmeen eri osaan: fyysinen, toiminnallinen ja psykososiaalinen. Fyysinen asuinympäristö tarkoittaa luontoa, maisemaa ja myös ympärille rakennettua ympäristöä. Fyysiseen asuinympäristöön vaikuttavat rakennusten tiheys, rakennustyyppit ja liikennereittien sijoittelu. Toiminnallisen tarkastelun näkökulmasta tärkeitä ovat kotitöiden kuormittavuus, ulkoilun mahdollisuudet, välttämättömien asioiden hoito ja harrastusmahdollisuudet. Toiminnallisesti merkittävää on välimatkat omien pakollisten ja harrastuspaikkojen välillä. Psykososiaalisessa näkökulmassa asuinympäristö nähdään sosiaalisena yksikkönä, ihmisten välisinä suhteina ja ennen kaikkea yksilön kokemuksena. (Keskinen, Kitiinprami & Lankinen 2008, 4 – 5.)

Toinen näkemys asuinympäristön jaottelusta on fyysinen, sosiaalinen ja symbolinen. Tässä teoriassa nähdään toiminnallisen sijasta symbolinen vaikuttaja, johon kuuluvat kulttuuri, kieli, säännöt ja tavat. Molemmissa näkemyksissä asuinympäristö nähdään kokonaisuutena, johon vaikuttavat monet asiat. Ihanteellista asuinympäristöä kuvaillessaan ihmiset nostavat samoja, mutta myös eri asioita tärkeään rooliin. Se riippuu tunnesiteistä ja siitä minkä ihminen kokee itselleen tärkeäksi. (Elo 2006, 35; Post & Tyvimaa 2010, 3.)

Asuinympäristö on tärkeä paikka, sillä siellä seniorit viettävät suurimman osan ajastaan. Asuinympäristön vaatimukset myös muokkaantuvat ikääntymisen myötä, sillä tarpeet muuttuvat. Ympäristön kyky muuttua toimintakyvyn mukana ja tiettyjen toimintojen välttäminen (portaat, kynnykset) on tärkeä osa toimivaa asuinympäristöä. Ympäristössä selviytymistä voidaan tukea apuvälineillä, avustajalla tai muutostöillä. (Elo 2006, 38; Keskinen ym. 2008, 5.)

Jokainen asuinympäristö vaikuttaa senioriin tunnetasolla ja sosiaalisesti. Ajan myötä ympäristöstä hioutuu persoonallinen ja identiteettiä syventävä samaistumisen ja itsenäisyyden lähde. Tutussa ympäristössä asuminen on seniorille suuri voimavara, sillä se lisää turvallisuuden tunnetta ja ennustettavuutta. Tuttu ympäristö vaikuttaa myös sosiaaliseen identiteettiin sekä minäidentiteettiin ja antaa mahdollisuuden valita osallistumisen ja vetäytymisen väliltä. Riskitekijöinä sosiaaliselle hyvinvoinnille mainittakoon asuinympäristön suuri rikollisuus ja heikko turvallisuus. (Elo 2006, 40; Keskinen ym. 2008, 5; Koitto 2017, 66.)

Ikääntyessä ihmiset joutuvat vaihtamaan asuinympäristöään syystä tai toisesta. Syynä asuinympäristön vaihtumiseen voi olla esimerkiksi läheisen ihmissuhteen menetys, toimintakyvyn heikkenemistä tai voimavarojen väheneminen. Asuinympäristön vaihtuminen vaatii ihmiseltä lisävoimavaroja, jotta hän pystyisi sopeutumaan muuttuvaan tilanteeseen. Varsinkin huonokuntoisena uuteen ympäristöön tottuminen on usein hidasta. Olisikin suotavaa ennakoida ikääntymisen tuomat tarpeet hyvissä ajoin ja muokata ympäristö sopivaksi. (Elo 2006, 35; Keskinen ym. 2008, 6.)

5.3 Esteettömyys

Esteettömyys yhteisöasumisessa tarkoittaa kokonaisuutta, joka koostuu asukkaan arkea helpottavista ratkaisuista. Esteettömyys tukee asukkaan itsenäistä asumista mahdollisuuksien mukaan. Esimerkkejä näistä ratkaisuista ovat: leveät oviaukot, tasoerojen välttäminen, esteettömät wc-tilat sekä riittävän suuret asuintilat, jossa pystyy toimimaan rollaattorin tai pyörätuolin kanssa. Yhteisöllisessä asumismuodossa nämä asiat on huomioitu, jotta asukkaat itse pystyvät liikkumaan helposti, ilman avustajan tarvetta. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että esteettömyys ei vain rajoitu yksittäiseen asuntoon tai asuinrakennukseen. Esteettömyyden tulisi kattaa myös asuinympäristö, sillä mahdollista pitää olla myös muiden ihmisten tapaaminen ja toiminta talon ulkopuolella. (Jalava ym. 2017, 59; Karstila, Reinikka & Rantalainen 2018, 10.)

Esimerkiksi islantilaisessa tutkimuksessa oli ilmennyt, että esteettömyydellä on vaikutus asukkaiden liikuntamotivaatioon. Oli koettu, että jos kuntosali oli liian ahdas tai vaikeasti tavoiteltava, ei se motivoinut asukkaita käyttämään sitä. Myös laitteiden sijoittelu oli tehty hankalaksi, eikä niihin päässyt turvallisesti mentyä. Myös ahdas hissi tai kierreportaat rajoittivat liikkumista yhteisissä senioritaloissa. (Lindén 2018, 23.)

Esteettömyydessä on tärkeä huomioida koko asunnon kokonaisuus, miten se on rakennettu. Suomessa tehdyssä tutkimuksessa asukkaat toivoivat seuraavia asioita yhteisasumisen tiloista: hissi, helppo liikkuvuus, esteetön liikkuvuus, ei portaita ja huomioidaan liikuntarajoitteet. Kun tarkasteltiin asuinympäristön esteettömyyttä huomioitiin seuraavat asiat: palveluiden saatavuus, harrastusmahdollisuudet, tilat harrastuksille sekä palveluiden läheisyys. Sijainnilla on myös suuri merkitys ja sijainnin tulisi kytkeä asuinrakennus lähiympäristöön ja palveluihin. (Mäkelä & Teikari 2017, 38; Oosi, Kortelainen, Luukkonen & Haila 2020, 40.)

5.4 Johtopäätökset

Tutkimusten perusteella voidaan todeta kolme merkittävää tekijää senioreiden toimintakyvyn ylläpitämiseen. Vahvimpana nousi esiin yhteisöllisyys. Samaa sukupolvea oleva ja samanhenkinen seura yhdistää ja aktivoi aktiivisempaan elämään. Toisena tärkeänä tekijänä pidettiin ympäristötekijöitä, joihin kuuluivat muun muassa esteetön suunnittelu, virikkeet ja harrastusmahdollisuudet. Kolmantena esiin nousi esteettömyys, joka mahdollisti liikkumisen ja loi turvallisuuden tunteen. Se että yhteisöllisyys koettiin niin tärkeäksi, johtuu osittain myös ikäjakaumasta. Yhteisölliseen senioriasumiseen muutetaan aktiivisessa iässä ja hyvässä kunnossa niin kutsutussa kolmannessa iässä. Uskon, että siirryttäessä lähemmäs neljättä ikää esteettömyyden tärkeys kasvaa.

Tutkimusten perusteella voidaan lisäksi todeta, että yhteisöasuminen kasvattaa suosiotaan. Asumisen mallia tutkitaan yhä enemmän. Asukkaista suurin osa kokee yhteisöllisyyden positiivisena asiana sekä hyvinvointia kasvattavana. Asukkaat ovat pääosin tyytyväisiä ja valmiita suosittelemaan asumismuotoa muillekin.

6 POHDINTA

Yhteisöllinen senioriasuminen luo paljon mahdollisuuksia pitää toimintakykyä monipuolisesti yllä. Yhteisöllinen asuminen itsessään jo velvoittaa tiettyihin yhteisiin toimintoihin kuten ruuanlaittoon ja siivoamiseen. Lisäksi asuinyksikössä on usein enemmän mahdollisuuksia ja tiloja toimintakyvyn ylläpitoon, esimerkiksi kuntosali ja liikuntasali ovat usein osa yhteisiä tiloja. Toisaalta riittääkö pelkkä mahdollisuus liikunnan harrastamiseen. Mielestäni se madaltaa rimaa liikuntaan, mutta ei innosta passiivista ihmistä aloittamaan. Olisikin hienoa, että liikuntatuokio otettaisiin osana arkea, aivan kuin ruuanlaitto. Lisäksi näkisin tarvetta kouluttaa asumisyksikköön halukkaita vertaisohjaajia, jotka innostaisivat omalla esimerkillään. Vertaisohjaaja voisi halutessaan ottaa vastuuta liikuntatuokion ohjauksesta, esimerkiksi tuolijumppaa, keppijumppaa, kuntosalia tai kehonhuoltoa. Vertaisohjaajat ovat usein aliarvioitu voimavara, jossa on paljon potentiaalia. Vertaisohjaajat ovat lisäksi vapaaehtoisia, joilla on halua ja intoa liikkua ja liikuttaa muita.

Vertaisohjaajien sijasta tai rinnalla näen toimivana ratkaisuna niin kutsutun sosiaalisen isännöitsijä -ratkaisun. Tätä mallia on kokeiltu muutamien lähivuosien aikana eri kaupungeissa kuten Lahdessa, Helsingissä ja Jyväskylässä. Osa kokeiluista on sijoittunut vammaispalvelun asiakkaille ja osa taas senioriasiakkaille. Sosiaalinen isännöitsijä on kokeiluissa ollut opiskelija, joka viettää tunnin päivässä asiakkaiden kanssa ja itse saa vuokranalennusta ja kokemusta erilaisten ihmisten kohtaamisesta. Tunnin sisältö koostuu opiskelijan osaamisesta ja mielellisesti osittain matalankynnyksen liikunnasta. Kokeilut on todettu erittäin toimiviksi sekä kustannustehokkaiksi ratkaisuiksi. Lahden toimintamalli on kuitenkin erityinen muihin verrattuna, sillä opiskelija asui samassa taloyhtiössä asiakkaiden kanssa. Toimintamalli koettiin ihmisläheisimmäksi kuin muut kokeilut. Lisäksi toimintamalli voisi toimia nykypäivänä, sillä säästökohteita tuntuu olevan jatkuvasti enemmän. (Hyytiä 2016, 17.)

Sosiaalisen isännöitsijän ei mielestäni tarvitsisi asua samassa taloyhtiössä. Toisaalta samassa taloyhtiössä asuminen lisäisi varmasti sitoutumista. Sitoutuminen

on mielestäni ongelmallista varsinkin, kun halutaan saada nuorta tai opiskelijatyövoimaa käyttöön. Juurikin yhden opiskelijan ottaessa vastuuta molemmat voitavat. Sosiaalisen isännöitsijän rooliin voisi olla lyhyt koulutus kuten vertaisohjajille. Siinä varmistetaan toiminnan turvallisuus, ensiaputaidot, käydään läpi matalankynnyksen liikunnan perusteet ja opetellaan rakentamaan järkevä tuntikokonaisuus.

Samantapaisena ratkaisuna on käytetty niin kutsuttuja vanhustentukitaloja. Useimpien tukitalojen yhteydessä toimii tukihenkilö, joka auttaa asukkaita arjessa päiväsaikaan. Vanhusten ja lasten tuki -säätiö r.s. on tukitalojen toiminnan takana. Itse näen toiminnan loistavana vaihtoehtona, kun asukkaiden omat voimavarat eivät enää riitä toistensa huolehtimiseen ja tarvitaan lisäkäsiä. Vanhustentukitalon toiminta ei ole kotihoitoa vaan enemmän naapuriaputyylisiä toimintaa. Tukihenkilö auttaa asukasta kodinhoidollisissa asioissa, joihin asukas tarvitsee apua. Vanhustentukitalot ovat myös lisääntyneet pikkuhiljaa ja toimintaa voisi viedä yhteisölliseen suuntaan. Toimintaan voisi lisätä yhteistä tekemistä ja pakollisia kodin ulkopuolisia toimintoja keskittää samalle reissulle.

Yhteisöllinen senioriasuminen ei ole vain positiivinen asia, liikunnallisen elämäntavan edistäjä ja toimintakyvyn ylläpitäjä. Haasteena näkisin useiden palveluiden saman katon alla olemisen. Kun kuntosali ja kauppa löytyvät niin läheltä, jää helposti hyötyliikunta vähemmälle. Matkat pienenisivät roimasti ja kävely jäisi vähemmälle. Myös kauppareissut harvenisivat, mikäli ruoka tehtäisiin porukalla. Lisäksi sitooko asumisyksikkö asukasta liikaa? Voin todeta melko varmasti, että yhteisöllinen asuminen ei sovi kaikille. Suomalaiset varsinkin ovat tottuneet omaan elintilaan. Harvaan asutulla maalla ja yhteisöllisellä asuinyksiköllä on molemmilla puolensa, mutta se mikä sopii kenellekin, riippuu paljon yksilöstä.

Yhteisöllinen asuminen on yksilön lisäksi myös yhteiskunnalle todella mielenkiintoinen tutkimuskohde. Sekä yksilö, että yhteiskunta pystyisivät hyötymään ostopalveluiden keskittämisestä. Mikäli yhteisö ei pystyisi kaikkea palveluitaan järjestämään, voisi keskitetty kotihoito, asiointipalvelu, siivouspalvelu, ateriapalvelu ja yhteinen taksimat kustaminen olla taloudellisesti merkittävästi edullisempaa kuin

yksinasuvalle. Lisäksi vähempi työvoima riittäisi tuottamaan palvelut, sillä siirtymiin ei kuluisi aikaa samalla tavalla kuin normaalisti. Tämä ottaisi painetta pois myös hoitajapulasta.

Yhteisöllisellä asumisella on myös ekologinen puoli. Asumisneliöt ovat yhteisöllisessä asumisessa keskimäärin pienemmät kuin yksinasuttaessa. Näin ollen asumisen kustannukset kuten lämmityskulut pienenevät. Yhteisöllisessä asumisyksikössä on usein yhteinen vierashuone, jota kukin asukas voi varata tarvittaessa. Jokainen asukas ei tarvitse siis omaa vierashuonetta, vaan jakamistaloutta käyttäen kustannukset pienenevät. Ekologista on myös keskittää asukkaiden asiointi esimerkiksi kaupassa, apteekissa, teatterissa ja yhteisissä tapahtumissa.

Asukkaiden yhteiskäyttötilat muistuttavat yhä enemmän jakamistaloutta kuin aikaisemmin. Ennen taloyhtiöissä yhteisiä tiloja oli: pyykkitupa, kuivaushuone, varasto ja saunatilat. Nykyisin pienten asuntojen kysynnän kasvaessa, yhteistilojen merkitys korostuu. Yhteistilat mahdollistavat asukkaiden kohtaamisen ja tukevat näin yhteisöllisyyttä sekä vähentävät yksinäisyyttä. Lisäksi yhteisiä tiloja voisi käyttää myös taloyhtiön ulkopuolella asuvat, mikäli käyttöaste jäisi matalaksi. (Varkki 2018, 19 – 20.) Ensisijaisena käyttäjäryhmänä on kuitenkin asukkaat ja heille organisoitu yhteinen toiminta.

Yhteisöllinen asuminen on siis paljon muutakin kuin toimintakyvyn edistäjä. Yksilön on mahdollista saada fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia etuja. Yhteisöllinen asuminen on ratkaisu yllättävän moneen yksilötason sekä yhteiskunnalliseen ongelmaan. Mielestäni aiheesta riittää myös jatkoon paljon tutkittavaa eri aloille. Näen, että juuri poikkihallinnollisella yhteistyöllä ja eri alojen ammattilaisten näkemyksillä pystytään huomioimaan sama tutkimuskohde mahdollisimman laajasti.

Mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita voisivat olla, miten yhteisöllinen senioriasuminen kehittyy tulevaisuudessa. Mitä ennakkoluuloja tai odotuksia senioreilla on yhteisöllistä asumismuotoa kohtaan. Riittääkö talon sisäinen asukaskunta aktiivoimaan toinen toistaan vai tarvitaanko talon sisälle jonkinlaista liikunta-alan pal-

veluja? Ostetaanko liikuntapalvelut vai voisiko liikunta-alan opiskelijoita hyödyntää liikuntapalveluiden järjestämisessä? Miten yhteisöllinen asuminen vaikuttaa sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöön tulevaisuudessa? Entäpä teknologian kehityksen vaikutukset? Tulevaisuudessa teknologiaa voi käyttää yhä enemmän senioreiden tarpeisiin ja asumisratkaisuihin. Yhteisöllinen senioriasuminen on vielä melko alkutekijöissään Suomessa. Lisäksi aiheen ajankohtaisuus ei voisi olla osuvampi.

LÄHTEET

Aktiiviset Seniorit ry. 2019. Kotisatama. Viitattu 1.11.2019 <https://www.aktiiviset-seniorit.fi/kotisatama/>.

Chodzko-Zajko, J., Proctor, N., Fiatorone Singh, A., Minson, T., Nigg, R., Salem, J. & Skinner, S. 2009. Exercise and physical activity for older adults. USA: American College of Sports Medicine.

Dahlström, M. & Minkkinen, S. 2009. Loppukiri. Vaihtoehtoista asumista seniori-iässä. Juva: WS Bookwell Oy.

Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Viitattu 22.1.2020 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514281950.pdf>.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim Oy.

Finne-Soveri, H. 2011. Riippuuko asukkaan toimintakyvyn heikkeneminen asumispalveluiden tuottajan tyypistä tai rahoituspohjasta. Teoksessa T. Sinervo & H. Taimio (toim.) Ikäihmisten asumispalveluiden järjestäminen yksityisen ja kunnallisen tuotannon vertailua sekä kokemuksia kilpailuttamisesta. Helsinki: Yliopistopaino.

Gruborovics, E. 2013. Yhdessä jaettu. Yhteisöllinen elämäntapa senioritalo Loppukirissä. Viitattu 1.11.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42695/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201312182835.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hakala, T. 2016. Eettisyys laadullisessa tutkimuksessa – tutkijan näkökulma. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielman lisäosa. Viitattu 30.3.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100284/GRADU-1481615633.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Heimonen, S., Karvinen, E., Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syrén, I. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Viitattu 17.10.2019 https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Orait_1-2009-pdf.pdf.

Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Kuntatalon paino.

Hyytiä, T. 2016. Digitalisaatio edistämässä ikääntyvien yhteisöllistä asumista. Viitattu 25.1.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/110627/Hyytia_Tatu.pdf?sequence=1.

Ikonen, E. & Joutseno, L. 2017. Ryhmärakentaminen vaihtoehtona tulevaisuuden senioriasumiselle. Viitattu 1.11.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126649/Joutseno_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Jalava, J., Lahtinen, H., Tyvimaa, T., Vuorela, M. & Arolinna, S. 2017. Ympäristöministeriön raportteja 16/2017. Ikääntyneiden asumisratkaisujen tarve ja toteutus. Viitattu 17.10.2019 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79907/YMra_16_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O. & Topo, P. 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Viitattu 27.10.2019 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79913/47_ASUVA-loppuraportti%202017_NETTIindd.pdf.

Karstila, H., Reinikka, S. & Rantalainen, S. 2018. Seniorit talossa. Viitattu 23.1.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155086/Karstila_Heli.pdf.pdf?sequence=1.

Keskinen, H., Kitinprami, H. & Lankinen, S. 2008. Toimintakyky ja asuinympäristö ikääntyneen kokemana. Viitattu 22.1.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17774/jamk_1206013134_4.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Kiljunen, K. 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto. Seniorikansalaisena nyky-Suomessa. Porvoo: Bookwell Oy.

Koitto, I. 2017. Elämänkerrallinen asuinympäristöjen suunnittelu. Viitattu 22.1.2020 https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/1796/osuva_7629.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Kolu, A. 2016. Ikäihmisten yksinäisyyden lievittäminen ryhmätoiminnan keinoin. Viitattu 17.1.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107037/Kolu_Assi.pdf?sequence=1.

Korpela, S. 2014. Yhteinen talo. Ryhmärakennuttaminen ja yhteisö-asumisen pohjoismainen malli. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Lantta, T. & Uosukainen, H. 2020. Yhteisöllisyyden ja virikkeellisuuden merkitys ikääntyneiden asunnon valinnassa. Viitattu 17.3.2020

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333183/Tarja_Lantta.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Lindén, R. 2018. Senioritalossa asumisen mahdollisuudet asukkaiden omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Viitattu 17.10.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/147468/Linden_Ringa.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Lähteenoksa, M. 2008. Viisas arki. Opas yhteisöllisyyteen. Helsinki: Liike kustannus.

Malik, S. & Soininen, S. 2018. Vahva vanhanakin – Ikääntyneiden voimavarojen turvaaminen. Viitattu 17.1.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/170594/Malik_Saida_Soininen_Suvi.pdf?sequence=2.

Miettinen, M. & Rajala, K. 2003. Lisää Liikkujia!. Ideoita menestyvistä KKI-Hankkeista. Jyväskylä: IS-Print Oy.

Mäkelä, R. & Teikari, V. 2017. Yhteisöllinen senioriasuminen. Viitattu 23.1.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122308/Makela_Roosa_Teikari_Varpu.pdf?sequence=1.

Mäkinen, N. 2017. Seniori Vamos – vanhusten kokemuksia etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnasta. Viitattu 2.2.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/138065/M%C3%A4kinen_Noona_Helsinki.pdf?sequence=7.

Määttä, P. 2019. Ikääntyvien yhteisöllistä asumista Tikkanen kylässä. Teoksessa O. Niemi & S. Möttönen Turhan kallis koti, 86 – 102 Viitattu 13.1.2020 https://www.fcg.fi/document/1/489/676f0eb7b73d03ab8fc7dd1e3f4cb2ee/Turhan_kallis_koti.pdf#page=88.

Nelson, M., Rejeski, J., Blair, S., Duncan, P., & Judge, J. 2007. Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation: American Heart Association*.

Oosi, O., Kortelainen, J., Luukkonen, T. & Haila, K. 2020. Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet. Viitattu 19.3.2020 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162126/YM_2020_8.pdf?sequence=1.

Post, S. & Tyvimaa, T. 2010. Senioriasumisen palveluympäristöjen kehittäminen asiakasnäkökulmasta. Viitattu 22.1.2020 file:///C:/Users/NiinaMaaria/Downloads/post_tyvimaa_senioriasumisen_palveluymparistojen_kehittaminen.pdf.

Rautio, N. 2006. Seuruu- ja vertailututkimus sosioekonomisen aseman yhteydestä toimintakykyyn iäkkäillä henkilöillä. Viitattu 18.10.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13522/9513925250.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Sakari-Rantala, R. 2003. Iäkkäiden ihmisten liikunta- ja kuntosaliharjoittelu. Iäkkäiden ihmisten terveystuotteen tutkimustyö tuotteistuksen tukena -hanke. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Salminen, A. 2011. Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Viitattu 25.10.2019 https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1.

Salminen, U. & Karvinen, E. 2016. Kunnon hoitajan opas. Iloa ja ideaa ikäihmisten liikuntaan. Helsinki: Painotalo Plus Digital Oy.

Sariola, Y. 2008. Lupa vanheta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2000. Terveystuotteen paikalliset suositukset. Helsinki: Oy Edita Ab.

Tarkkala, J. 2019. Senioreiden asuminen. Viitattu 25.1.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105370/1553260271.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tauriala-Rasi, T. 2013. Tää on aika virikkeellinen juttu. Viitattu 19.3.2020 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162126/YM_2020_8.pdf?sequence=1.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. IFC – luokitus. viitattu 18.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019. Mitä toimintakyky on? Viitattu 22.10.2019 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.

Työeläke.fi 2019. Vanhuuseläke - ikäluokilla oma eläkeikänsä. Viitattu 17.10.2019 <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-ikaluokilla-oma-elakeikansa/>.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. Hoito- ja hoivapalvelualan tila ja tulevaisuudennäkymät. Viitattu 17.10.2019 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75084/TEMrap_3_2015_web_15012015.pdf.

United Nations. 2009. Strengthening older people's rights: Towards a UN convention. A resource for promoting dialogue on creating a new UN convention on the rights of older persons.

Valtion liikuntaneuvosto 2019. Hallitusohjelmataavoite väestön liikkumisen ja liikunnan edistämiseksi. Viitattu 18.10.2019 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/hallitusohjelmataavoite-vaeston-liikkumisen-ja-liikunnan-edistamiseksi/>.

Varkki, H. 2018. Asukkaiden yhteiskäyttötilat jakamistalouden ilmiössä. Viitattu 8.2.2020 https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/34209/master_Varkki_Hanna_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Vuori, I. 2011. Terveysliikunta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari Ikääntyvät ja vanhukset. Helsinki: Duodecim Oy.

WHO 2013. How to use the ICF. A Practical Manual for using the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) Viitattu 18.10.2019 <https://www.who.int/classifications/drafticfpractic>