



”Hän pitää mua käsikynkästä
ja me kävellään...” - Vapaaehtoista keikka-
apua saaneiden ikäihmisten kokemuksia ja
keikka-avun kehittämistä Espoossa

Koivula, Kirsi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Hyvinkää

”Hän pitää mua käsikynkästä ja me kävellään...” -
Vapaaehtoista keikka-apua saaneiden ikäihmisten kokemuksia ja
keikka-avun kehittämistä Espoossa

Kirsi Koivula
Terveystiedon edistämisen koulutusoh-
jelma, ennaltaehkäisevän hyvin-
vointityön johtaminen ja kehittämi-
nen
Opinnäytetyö
Syyskuu 2012

”Hän pitää mua käsikynkästä ja me kävellään...” -

**Vapaaehtoista keikka-apua saaneiden ikäihmisten kokemuksia ja keikka-avun kehittämistä
Espoossa**

Vapaaehtoinen keikka-apu tarkoittaa vapaaehtoistoiminnan mallia, jossa toiminta on lyhytaikaisia ja keikkaluontoista. Vapaaehtoiset käyvät kotona asuvien ikäihmisten luona esimerkiksi auttamassa arjen askareissa, saattoapuna kauppaan tai lääkäriin tai juttuseurana arjen piristykseksi. Vapaaehtoista keikka-apua alettiin kehittää Espoossa toukokuussa 2010. HelsinkiMissiossa oli toimiva ja turvallinen vapaaehtoisen keikka-avun malli, jolla voitiin onnistuneesti välittää vapaaehtoisia helsinkiläisille ikäihmisille arjessa selviytymisen tueksi. HelsinkiMission keikka-apu toimi osana SeniorTrainer -projektia ja yksi projektin tavoite oli levittää hyväksi koettua mallia muihin kuntiin. Espoo lähti ensimmäisenä mukaan kehittämistyöhön mallin siirtämiseksi.

Keikka-apu mallin siirtämistä Espooseen helpotti jo valmiiksi järjestäytynyt vapaaehtoistoiminnan kenttä. Espoossa on vuodesta 2008 toiminut Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:n hallinnoima Santra-hanke, joka on luonut Espoon vapaaehtoisverkoston. Vapaaehtoisverkostosta tätä mallia kehittämään lähtivät Santra-hankkeen johdolla Espoon kaupungin vanhusten palvelut, Punaisen Ristin Ystävällisyys sekä Leppävaaran seurakunta ja myöhemmin myös Tuomiokirkkoseurakunta. Lisäksi mukaan lähti HelsinkiMissio tukemaan mallin siirtymistä. Kesällä 2012 mukaan tuli koko Espoon seurakuntayhtymä, kun seurakuntayhtymän vanhusten ja nuorten syrjäytymistä ehkäisevä hanke lähti rahoittamaan keikka-avun toimintaa.

Opinnäytetyön päätavoitteena oli vapaaehtoisen keikka-avun kehityksen kuvaaminen Espoossa ja sen edelleen kehittäminen. Opinnäytetyöhön liittyvässä tutkimustyössä käytettiin teema-haastattelua. Haastateltavat olivat keikka-apua saaneita ikäihmisiä. Teemahaastattelun tuloksia arvioitiin suhteessa vapaaehtoisen keikka-avun tavoitteisiin, jotka olivat kotona asuvan ikäihmisen yksinäisyyden väheneminen, toimintakyvyn ylläpysyminen ja yhteisöllisyyden lisääntyminen. Teemahaastattelun tuloksia tullaan tarkastelemaan myös vapaaehtoisen keikka-avun suunnittelutyöryhmässä ja näin tulokset voivat vaikuttaa keikka-avun kehittämiseen.

Koivula Kirsi

**“She holds me by hand and we are walking...”-
Experiences of seniors who have received voluntary task help and development of task
help in Espoo**

Year	2012	Pages	68
------	------	-------	----

Voluntary task help is a model of volunteering in which activity is short term and task oriented. Volunteers visit seniors living at home to help in daily tasks, accompany in shopping or visiting physician or have a friendly chat to brighten up their day. Development of the voluntary task help model was started in Espoo during May 2010. HelsinkiMissio had a working and secure model of voluntary task help which was successful in providing volunteers to support senior citizens in their daily tasks in Helsinki. HelsinkiMission’s task help project operated under SeniorTrainer project which aimed to distribute the proven model to other municipalities. Espoo was first to take part in the development process to transfer the model.

Transfer of the task help model was facilitated because Espoo had an organization for voluntary activities. From year 2008 Espoon Järjestöjen Yhteisö ry has been managing Santra-project in Espoo which has developed voluntary network of Espoo. Development of the model was started by following members of the Espoo voluntary network lead by Santra-project: Espoo city elderly services, Friend Agency of Red Cross, Leppävaara parish and later also Espoo cathedral parish. HelsinkiMissio also joined the project to support the transfer. In summer 2012 Espoo Joint Council of Parishes joined in the project when their project against the social exclusion of elderly and young people started to fund the task help project.

The main objective of the thesis was to describe the development of the voluntary task help model in Espoo and its further development. The method used in the research part of the thesis was theme interview. Interviewees were seniors who had received help through task help. Results of the interview were evaluated in terms of task help objectives: decrease loneliness of seniors living at home, maintain senior`s ability to function and increase sense of community. The results of this study will also be evaluated in the task help design team and therefore the results may affect the development of the task help model.

Keywords: volunteering, voluntary task help, loneliness, inability, ability to function, partnership, social networks

Sisällys

1	Johdanto.....	7
1.1	Taustaa.....	7
1.2	Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen	7
1.3	Kotona tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan kehittäminen	8
1.4	Vapaaehtoisen keikka-avun hyödyt	10
1.5	Toteutusympäristö ja työnjako	11
2	Teoreettinen viitekehys.....	12
2.1	Vapaaehtoistoiminta.....	12
2.2	Vapaaehtoinen keikka-apu	14
2.3	Yksinäisyys.....	17
2.4	Avuttomuus.....	18
2.5	Toimintakyky.....	18
2.6	Kumppanuus.....	19
2.7	Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen pääoma	19
3	Yhteys aikaisempiin tutkimuksiin, kirjallisuuteen, ammatilliseen keskusteluun	20
3.1	Aikaisemmat tutkimukset.....	20
4	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus, tutkimuskysymykset ja luvat	21
4.1	Tavoite	21
4.2	Tutkimuskysymykset.....	22
4.3	Luvat	23
4.4	Tutkimusmenetelmän valinta	23
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	25
5	Opinnäytetyön tyyppi	25
6	Toteuttaminen.....	26
7	Opinnäytetyö ja tulokset	27
7.1	Opinnäytetyö.....	27
7.2	Tutkimustuloksia	28
7.2.1	Millaista apua haastateltava on saanut ja miten se on vaikuttanut arjessa selviytymiseen?	28
7.2.2	Onko keikka-apu vaikuttanut yksinäisyyteen?.....	30
7.2.3	Millaisia sosiaalisia verkostoja ikäihmiset toivat esille haastattelun aikana? 31	
7.2.4	Millaisia tunteita keikka-apu on herättänyt? Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun turvallisuuden?	33
7.2.5	Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun hankkimisen ja miten he olisivat valmiita kehittämään toimintaa?	35
8	Vapaaehtoinen keikka-aputoiminta elokuussa 2012	38

9	Pohdinta	41
9.1	Yleistä pohdintaa tutkimustuloksista	41
9.2	Tulosten pohdintaa suhteessa vapaaehtoisen keikka-avun tavoitteisiin	41
9.2.1	Yksinäisyyden väheneminen	42
9.2.2	Toimintakyvyn ylläpysyminen	43
9.2.3	Yhteisöllisyyden lisääntyminen	43
9.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	44
9.4	Vapaaehtoisen keikka-avun kehittämistyön tuloksia.....	45
9.5	Lopuksi	46
	Lähteet	48
	Kuvat	50
	Taulukot	51
	Liitteet.....	52

1 Johdanto

1.1 Taustaa

Työskentelen Espoon kaupungin vanhusten palveluissa palveluohjaajana. Toimin ennakoivissa palveluissa, jotka on suunnattu kaikille espoolaisille ikäihmisille. Vastuualueellani on vapaaehtoistoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Omaan työkenttääni kuuluu vapaaehtoistoiminnan koordinoinnin lisäksi osallistavan ryhmätoiminnan koordinointi, jonka on tutkimuksin tai laajalla kokemustiedolla todettu lisäävän ikäihmisten hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Sekä vapaaehtoistoiminta että ryhmätoiminta lisäävät ihmisen tunnetta osallisuudesta yhteiskuntaan. Osallisuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä on mukanaolon tunne ja hän tuntee kuuluvansa yhteisöön. Osallisuus on syrjäytymisen vastakohta ja ihminen kokee osallisena voivansa vaikuttaa omassa yhteisössään aktiivisena toimijana. Syrjäytyneet jäävät usein ilman tätä tunnetta.

1.2 Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen

Espoon kaupungin omissa toimipisteissä vapaaehtoistoimintaa on kehitetty Elo (Elämää Lisää Osallistamalla) -hankkeen aikana vuosina 2008-2010. Elo-hankkeessa kehitettiin laajasti matalan kynnyksen ennaltaehkäiseviä palveluja, vapaaehtoistoimintaa, tiedottamista ja hyvinvointitekniikan soveltamista. Hanke tuki vanhusten palvelujen uudenlaisen asiakaslähtöisen palvelujärjestelmän kehittämistä. Vapaaehtoistoimintaa on hankkeessa kehitetty osana osallistavan toiminnan kehittämistä (Espoo 2009).

Espossa toimii Santra -hanke vapaaehtoistoiminnan verkostojen ja prosessien kehittämiseksi. Espoon kaupunki, Espoon seurakuntayhtymä ja Espoon Järjestöjen Yhteisö ry (Ejy) toimivat hankkeessa kumppaneina ja Espoon Järjestöjen Yhteisö ry hallinnoi hanketta. Hankkeen avulla pyritään kokoamaan yhteen Espoon sosiaali- ja terveysalan vapaaehtoistoimijat ja yhteistyön voimin luodaan paremmat edellytykset vapaaehtoistoiminnalle. Santra-hanke tukee eri vapaaehtoistoimijoita verkostoitumisessa. Santra-hankkeella on Raha-automaattiyhdistyksen, Espoon kaupungin ja Espoon seurakuntayhtymän rahoitus. Hanke käynnistyi maaliskuuhun vaihteessa 2008 ja sen oli määrä kestää vuoden 2010 loppuun. (Espoon järjestöjen yhteisö 2009.) Santra-hanke sai hakemansa jatkorahoituksen vielä vuosiksi 2011-2012, jotta vapaaehtoisverkosto saataisiin toimimaan itsenäisesti tai hankkeen tehtävät tulisivat osaksi pysyvää toimintaa.

Olen aloittanut nykyisessä tehtävässäni maaliskuussa 2010 ja näin olen hakenut vasta suuria linjoja, joiden mukaan kehittää vapaaehtoistoimintaa entisestään. Tällä hetkellä näen tärkeäksi kotona tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan kehittämisen turvalliseksi ja hyvin koor-

dinoiduksi. Tämän edistämiseksi on aloitettu yhteistyö vuonna 2010 HelsinkiMission SeniorTrainer -projektin, Santra-hankkeen, Punaisen Ristin (SPR) ja Leppävaaran seurakunnan kanssa. Tavoitteena oli aloittaa HelsinkiMission mallin mukainen vapaaehtoisten keikka-auttajien koulutus Espoossa helmikuussa 2011 ja lyhytaikaisten vapaaehtoistehtävien välittäminen Santra-hankkeen nettisivuston extranetin kautta maaliskuussa 2011. Vapaaehtoisia on koulutettu helmikuussa 2011 ja syys-lokakuussa 2011 sekä helmikuussa 2012. Vapaaehtoisia on koulutettu ja haastateltu yhteensä 48, joista 32 on ilmoittanut olevansa mukana toiminnassa elokuussa 2012. Osa koulutuksessa olleista ei ole osallistunut haastatteluun eikä näin ollen ole lähtenyt mukaan toimintaan.

SeniorTrainer -projekti on järjestänyt Helsingissä vapaaehtoisten keikka-auttajien koulutusta lyhytaikaiseen vapaaehtoistoimintaan ja välittänyt vapaaehtoisia ikäihmisten koteihin (HelsinkiMissio 2010). Toimintaan liittyy vahvasti vapaaehtoisten intranet, jossa ilmoitetaan vapaaehtoistehtäviä ja josta koulutetut vapaaehtoiset voivat varata tehtäviä. Tehtävät kirjaa intranettiin SeniorTrainer -projektin työntekijä ja hän ottaa myös vastaan vapaaehtoisten varaukset tehtäviin. Helsingissä toiminta on hyvin aktiivista ja moni vanhus on saanut käytännön avun selviytyäkseen kotona.

HelsinkiMission SeniorTrainer -projektin projektipäällikkö kutsui huhtikuussa 2010 Espoon vapaaehtoisverkoston koolle ja ilmaisi projektiin kuuluvan SeniorTrainer -toiminnan ulottamisen lähikuntiin. Lähdimme tämän pohjalta suunnittelemaan vastaavanlaisen käytännön siirtämistä Espooseen.

1.3 Kotona tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan kehittäminen

Kotona asuminen on asetettu ensisijaiseksi ikäihmisten asumismuodoksi tulevaisuudessa. Tälläkin hetkellä kotona asumista tuetaan Espoossa mahdollisimman pitkään. Jotta ikäihminen pääsisi hoivakotien tai muiden asumispalvelujen jonoon, täytyy hänellä ensin olla pääsääntöisesti kaikki mahdollinen kotihoito apuna eli käynnit kolmesta neljään kertaa vuorokaudessa. Ikääntyvien asuminen Espoossa oppaan mukaan espoolaisella on mahdollisuus hakeutua pitkäaikaishoitoon, jos hän ei enää sairautensa ja huonontuneen toimintakykynsä vuoksi tule toimeen kotona avohoidon palveluiden turvin (Ikääntyvien asuminen Espoossa 2007, 19).

Väestön ikääntyminen luo omat paineensa kotona asumisen kehittämiseen. Vanhusten hoitaminen laitoksissa ei ole väestörakenteen muutoksenkaan vuoksi mahdollista. Elinkeinoelämän keskusliiton mukaan väestön ikääntyminen nähdään keskeisenä yhteiskunnallista kehitystä ohjaavana muutosvoimana kaikissa länsimaissa. Suomen ikärakenne on yksi Euroopan nopeimmin vanhenevista. Jo tällä hetkellä työelämään tulee vuosittain 10 000-20 000 ihmistä vähemmän kuin sieltä poistuu. Kehitys jatkuu samankaltaisena ainakin vuoteen 2015 asti.

(Elinkeinoelämän keskusliitto 2011.) Tästä johtuen vanhuksille suunnattujen palvelujen kysyntä kasvaa merkittävästi, kun yli 85-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu nykyisestä 30 vuodessa (Elinkeinoelämän keskusliitto 2011).

Ikääntyneet haluavat usein asua mahdollisimman pitkään omassa kodissaan, mutta yksin asuminen ei aina ole helppoa. Kun kunto huononee ja kodin ulkopuolelle lähteminen ei enää itsenäisesti onnistu, vanhus linnoittautuu tahtomattaan kotiinsa. Kotihoidon käynnit ovat lyhyitä ja hoidollisia, eivätkä korvaa aitoa, välitöntä ja kiireetöntä vuorovaikutusta toisen ihmisen kanssa. Kotihoidon henkilökunta on usein viestittänyt, että kotona asuvat ovat todella yksinäisiä ja vailla juttuseuraa ja ulkoiluapua.

Juttuseuran ja ulkoiluavun lisäksi ikääntyneet tarvitsevat usein apua pienissä kodin askareissa, lampun vaihto tai palohälyttimen patterin vaihto ovat heikon tasapainon kanssa mahdoton yhtälö. Pieniin askareisiin pyydetään usein apua Seniorineuvonnan kautta. Seniorineuvonta on Espoon kaupungin palveluneuvontaa, johon ikääntyneet, läheiset tai muut yhteistyökumppanit voivat olla yhteydessä. Seniorineuvontaa on kehitetty Eeva (Ennaltaehkäisevät vanhuspalvelut) - ja Elo (Elämää Lisää Osallistumalla) -hankkeissa (Espoo 2009).

Vapaaehtoisen keikka-avun suunnitteluvaiheessa keväällä 2010 Espoossa SPR:n Vapaaehtoisvälitys välitti seuraa kotiin, mutta vapaaehtoisen saamiseen saattoi mennä hyvinkin pitkä aika, koska tarvitsijoita on paljon ja vapaaehtoisia rajallinen määrä. SPR:n Ystävävälitys ei myöskään välitä vapaaehtoisia avuksi kodin pieniin askareisiin. Espoon Leppävaarassa Raitin Pysäkki välittää myös vapaaehtoisia kotiin, mutta ei pysty vastaamaan kaikkeen lyhytaikaisen avun tarpeeseen. Lisäksi alueellisilla seurakunnilla on Lähimmäispalvelijoita eli koulutettuja vapaaehtoisia, jotka toimivat sekä kotona että esimerkiksi hoivakodeissa. Vapaaehtoisen ja kuntalaisen kohtaamiset eivät läheskään aina onnistu toivotusti, koska edellä mainitut palveluntarjoajat toimivat erikseen ja pienillä resursseilla.

Turvallisuussyistä emme Espoon kaupungilla välitä vapaaehtoisia kouluttamatta ja tuntematta kotiin. Järjestämme SenioriOsaaaja -koulutusta yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. SenioriOsaaaja -koulutuksen tavoitteena on vertaisohjaajien koulutus, ei kouluttaminen ystäväsuhteisiin tai lyhytaikaiseen kotona tapahtuvaan vapaaehtoistoimintaan.

Edellä mainittu yhteistyö HelsinkiMission, Santra-hankkeen, SPR:n ja seurakuntayhtymän kanssa mahdollistaa turvallisen vapaaehtoisten välittämisen kotiin. Keikka-auttaja -koulutus mahdollistaa sen, että vapaaehtoiset opitaan tuntemaan koulutuksen aikana ja ehkä epärehelliset yksilöt seuloutuvat pois. Lisäksi vapaaehtoisten henkilötiedot tarkastetaan henkilöllisyystodistuksista ennen vapaaehtoisena aloittamista.

Tavoitteena on ollut kotona asuvien ikäihmisten yksinäisyyden ja avuttomuuden vähentämisen lisäksi tuoda uudenlaista vapaaehtoistoimintaa yhä useampien ulottuville. Uudet, nykyajan vapaaehtoiset eivät halua useinkaan sitoutua pitkiin tukisuhteisiin tai säännöllisiin käynteihin. Useimmille sopii silloin tällöin toteutettava vapaaehtoistoiminta, joka ei sido omaa vapaa-aikaa pitkällä aikavälillä.

Elinkeinoelämän keskusliiton väliraportin mukaan (Esim. Ahponen 2001; Wellman 1999; Elinkeinoelämän keskusliitto 2011, 23) voidaan todeta, että nyky-yhteiskunnassa yksilöllistyminen muuttaa sosiaalisia verkostoja ja sitoutumista. Yksilöllistymiseen liitetään usein näkemys sosiaalisten suhteiden tilapäistymisestä ja hetkellisyydestä. Ajallemme tyypilliset sosiaaliset verkostot ovat tutkimusten mukaan löyhiä ja eivät ne sido liikaa. Liian sitova vapaaehtoistoiminta koetaan usein rasitteena yksilöllistymisen kannalta rasitteena.

1.4 Vapaaehtoisen keikka-avun hyödyt

Vapaaehtoisen keikka-avun kehittämisestä hyötyvät sekä kotona asuvat ikäihmiset, kotihoito että vapaaehtoiset ja vapaaehtoisten kanssa toimivat yhteisöt. Kotona asuva vanhus saa tarvitsemansa avun askareisiin, jotka eivät kuulu kotihoidon tehtäviin, mutta ovat välttämättömiä kotona selviytymisen kannalta. Tehtäviä ovat esimerkiksi saattotehtävät röntgeniin, poliklinikkakäynnille, kauppaan, kirjastoon tai konserttiin, lampun vaihto, verhojen ripustaminen, muuttoon liittyvä pakkaus- ja purkamisapu, lomakkeiden täyttö, atk-opastus kotona tai juttuseura toipilaalle. Kotihoito voi keskittyä ikäihmisen hoidollisiin tehtäviin ja voi luottaa siihen, että vapaaehtoiset hoitavat kodin pieniä, mutta välttämättömiä askareita, jotka eivät heidän toimenkuvaansa kuulu.

Vapaaehtoiset voivat varata kertaluontoisia tehtäviä helposti netin kautta ja toimia vapaaehtoisena silloin kuin heille parhaiten sopii. Vapaaehtoiset saavat tukea toimintaansa keikka-avun koordinaattorilta ennen keikkaa ja keikan jälkeen. Lisäksi heille järjestetään erillisiä koulutuspäiviä kerran syksyissä ja keväissä.

Vapaaehtoisten kanssa toimivat yhteisöt saavat aidon kokemuksen kumppanuudesta ja mahdollisuuden kehittää kumppanuutta. Vapaaehtoisia kouluttavat ja välittävät yhteisöt tekevät vielä paljon päällekkäistä työtä. Voimavarat yhdistäen ja yhteisten koulutusten ja vapaaehtoisten tukemisen järjestäminen mahdollistaa hyvän huolenpidon vapaaehtoisista ja myös laadukkaamman vapaaehtoistoiminnan, kun kaikkien toimijoiden parhaat puolet saadaan yhdistettyä.

Haastattelututkimuksin voidaan selvittää todelliset ikäihmisten kokemukset toiminnasta. Näin toimintaa voidaan muokata Espooseen sopivaksi ja mahdollisesti kaikille suuralueille levitettäväksi.

1.5 Toteutusympäristö ja työnjako

Toteutus tapahtuu Espoon vapaaehtoisverkoston yhteistyöllä ja vapaaehtoisverkostossa mukana olevien toimijoiden kumppanuudella: mukana ovat Espoon kaupunki, Santra-hanke, Leppävaaran seurakunta ja Punaisen Ristin Espoon Vapaaehtoisvälitys. Lisäksi mukana on HelsinkiMission SeniorTrainer -projekti, josta järjestyi vapaaehtoisten koulutus Espoossa helmikuussa 2011.

Leppävaara valittiin ensimmäiseksi Espoon viidestä eri suuralueesta, koska alueella on toiseksi eniten yksin asuvia yli 65 -vuotiaita eli hieman alle 2000, Tapiolan alueella on hieman yli 2000. Valintaan vaikutti se, että Leppävaarassa on Tapiolaan huomattavasti enemmän pienituloisia yli 64 -vuotiaita ja kaikkein eniten pienituloisia tässä ikäluokassa verrattuna kaikkiin Espoon suuralueisiin. Edellä olevat tiedot on kirjattuna Espoon ikääntymispoliittiseen ohjelmaan (Espoo 2009, 11-12.) Tästä voidaan johtaa, että leppävaaralaisilla senioreilla on vähemmän mahdollisuuksia ostaa yksityissektorilta tarvitsemiaan palveluita saattamiseen ja pieniin kodin askareisiin kuin tapiolalaisilla ikäihmisillä. Keikka-aputoimintaa laajennettiin lisäksi Espoon keskuksen Muuralaan ja Suvelaan, joissa asuu myös paljon pienituloisia eläkeläisiä.

Työnjako suunniteltiin Espoon vapaaehtoisverkoston ja HelsinkiMission tapaamisessa 13.9.2010. SeniorTrainer -projektin projektipäällikkö koulutti yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa vapaaehtoiset Sellon kirjaston Akseli-salissa viikoilla helmikuussa 2011 kahtena eri iltana klo 17.00-20.00. Koulutuksessa olivat mukana vapaaehtoisverkoston toimijat, jotka kouluttavat jatkossa vapaaehtoiset itse. Syksyllä 2011 ja keväällä 2012 koulutimme vapaaehtoisia Espoon vapaaehtoisverkoston toimijoiden voimin.

Mainosesitteet teki HelsinkiMission graafikko, kopiointikulut tulivat HelsinkiMissiolle. Mainokseen tulivat kaikkien kumppaneiden logot. Tiedotus tapahtui kaupungin tiedottajien kautta sekä muiden kumppaneiden kautta. Paikallislehti Länsiväylässä oli koulutuksen mainos Santra-hankkeen kustannuksella. Syksyllä 2011 ja keväällä 2012 mainos muotoiltiin Espoon vapaaehtoisverkoston näköiseksi ja HelsinkiMission ulkoasu jäi pois.

Santra-hanke ja HelsinkiMissio ottivat aluksi vapaaehtoisten ilmoittautumiset vastaan, myöhemmin tästä huolehti Santra-hankkeen kautta palkattu työllistetty keikkavälittäjä..

Minä hoidin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa vapaaehtoisten henkilöllisyyden tarkistamisen sekä jaoimme tunnukset extranettiin, joka on luotu Santra-hankkeen hallinnoimille www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi -sivuille. Lisäksi olin yksi kouluttajista, koska HelsinkiMission kouluttaja joutui henkilökohtaisista syistä jättäytymään pois toisesta koulutuksesta. Syksyllä 2011 ja keväällä 2012 olin yhä mukana yhtenä kouluttajana ja muut kouluttajat tulivat Santra-hankkeesta.

Vapaaehtoisten välittäjäksi palkattiin Espoon järjestöjen yhteisön (Ejy ry) työllistettynä henkilö, jonka Santra-hankkeen kaksi työntekijää kouluttivat tehtävään. Keikkavälittäjä teki kuuden tunnin työpäivää ja vastasi keikka-auttajatoiminnan käytännön toiminnasta sekä arjen koordinoinnista. Espoon seurakuntayhtymän rahoituksen turvin pystyttiin heinäkuussa 2012 palkkaamaan keikkavälittäjä kokopäiväiseksi ja hänen tehtävänkuvaansa laajennettiin ja hän alkoi toimia koordinaattori nimikkeellä. Onneksi koordinaattorina aloitti sama henkilö, joka oli aiemmin toiminut työllistettynä ja toiminta lähti käyntiin jo hankitulla osaamisella elokuussa 2012 seitsemän kuukauden tauon jälkeen.

Jatkokoulutus ja vapaaehtoisten tuki tulee jatkossa samojen kumppaneiden yhteistyössä kuin tämän hankkeen toimijat. Tavoitteena on järjestää vapaaehtoisille lisäkoulutuksia/tapahtumia yhden kerran syksyllä ja keväällä.

Vapaaehtoistehtävien pyynnöt otettiin maaliskuussa 2011-tammikuussa 2012 vastaan vain Suur-Leppävaaran ja Suvelan sekä Muuralan kotihoidon kautta, koska vapaaehtoisia oli aluksi vain muutamia kymmeniä.

2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön avainsanoja ovat: vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoinen keikka-apu, yksinäisyys, avuttomuus, toimintakyky, kumppanuus, sosiaaliset verkostot.

2.1 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on vastikkeetonta toimintaa, josta palkkana on hyvä mieli. Vapaaehtoistoiminta ei koskaan korvaa ammattilaisten toimintaa. Vapaaehtoistoiminta on hyvinvoinnin edistämisen kehittyvä alue. Vapaaehtoistoiminta edistää sekä tuettavan että vapaaehtoisen terveyttä. Molemmat saavat kokemuksen osallisuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa. Osallisuuden kokemus on hyvin tärkeä ihmiselle, jos henkilö tuntee ulkopuolisuutta ja tarpeetto-
muutta, hän helposti syrjäytyy ja yksinäisyys lisääntyy.

Vapaaehtoinen etsii elämäänsä sisältöä vapaaehtoistoiminnasta ja haluaa kokea itsensä tarpeelliseksi. Taustalla voi myös olla tarve vaikuttaa muiden hyvinvointiin. Halu jakaa omasta myös toisille ohjaa monen vapaaehtoistyötä.

Aktiivisille toimijoille tulee vapaaehtoistoiminnasta helposti elämäntapa. Tällainen osallistava toiminta on myös vapaaehtoiselle voimaannuttavaa. Moni kokee vapaaehtoisuuden erittäin merkittäväksi elämänmuutoksissa, kuten eläkkeelle jäätyä. Ihminen ottaa helposti vapaaehtoisen roolin osaksi elämäänsä, vaikka vapaaehtoistoiminta olisi yksittäistä ja silloin tällöin tapahtuvaa. Eli pienikin panostus vapaaehtoistoimintaan ja toisten auttamiseen voi lisätä huomattavasti ihmisen kokemusta osallisuudesta ja vähentää sivullisuuden tunnetta. (Pessi & Saari, 2008, 144-147.)

Vapaaehtoistoiminta ja toisten auttaminen lisää tutkimusten mukaan onnellisuutta ja kääntäen onnettomat ihmiset eivät ehkä samassa mitassa jaksa kantaa vastuuta toisten auttamisesta. Pessin ja Saaren tutkimuksen mukaan kymmenesosa tutkimukseen osallistuneista oli onnellisia ja sitoutuneita toisten auttamiseen. (Pessi & Saari, 2008, 203-205.)

Tutkijat Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung ovat kuvanneet tulevaisuuden teemoiksi nuorten ohella eläkkeelle siirtyvien kansalaisten merkittävää panosta vapaaehtoistoiminnassa. Kun eläkeläisten määrä lisääntyy, vapautuu suuri määrä osaamista ja lisäresurssi mahdollisesti vapaaehtoistoimintaan. (Nylund & Yeung 2005, 14-15.)

Kolmannen iän käsite tarkoittaa eläkkeelle jäämisen ja vanhuuden raihnaisuuden välistä ikää. Kolmatta ikää elävistä ihmisistä osa haluaa tuntea itsensä tarpeelliseksi ja haluaa auttaa toisia osana viikoittaista toimintaansa. Kolmas ikä voi olla uusi mahdollisuus tehdä asioita toisin ja niin, että se tuo itselle mielihyvää. On aikaa omille harrastuksille, vapaaehtoistoiminnalle ja mahdollisten lastenlasten hoidolle. Pessin ja Saaren tutkimuksen mukaan eläkkeelle jääneistä senioreista 12 % oli osallistunut viimeisen vuoden aikana vapaaehtoistoimintaan ja 27 % oli osallistunut järjestötoimintaan (Pessi & Saari 2011, 168-170). Iäkkäät vapaaehtoiset saavat vielä suurempia hyötyjä vapaaehtoisuudesta. Hooymanin ja Kiyakin mukaan iäkkäät vapaaehtoiset hyötyivät erityisesti tuntemalla elämänsä merkitykselliseksi, tunsivat itsensä psyykkisesti ja fyysisesti hyvinvoiviksi ja terveiksi sekä tarpeellisiksi. (Hooyman & Kiyak, 452-454.)

Vapaaehtoistoiminta tuo sisältöä elämään kaiken ikäisille ja voi mahdollistaa eri ikäisten ihmisten kohtaamisia. Nuoret ja työikäiset voivat saada kontaktin ikäihmiseen ja päinvastoin. Vapaaehtoisen roolissa saattaa olla helpompi mennä tapaamaan uusia ihmisiä kuin soittamaan iäkkään naapurin ovikelloa ja tehdä tuttavuutta. Naapuriapukin on tärkeää, mutta kynnys siihen saattaa olla korkea. Vapaaehtoisen keikka-avun kautta vapaaehtoiset voivat löytää apua / seuraa tarvitsevia ikäihmisiä helposti.

Toimintaan sitoutuvia vapaaehtoisia voi olla vaikea saada. Vapaaehtoisella on hyvä olla hie-
man elämäkokemusta ja kykyä kohdata erilaisia ihmisiä. Tärkeimpänä asiana vapaaehtoiselle
on kyky olla ihminen ihmiselle; kulkea rinnalla, kuunnella, olla lähellä ja antaa aikaa (Utriai-
nen 2011, 56).

Utriaisien mukaan vielä 1980 -luvulla vapaaehtoistoiminta määriteltiin palvelujärjestelmän
näkökulmasta julkisia palveluja tukevana, ei niinkään vapaaehtoisen osallisuutta ja hyvinvoin-
tia lisäävänä toimintana (Utriainen 2011, 15). Nykyään korostetaan juuri vapaaehtoistoimin-
nan hyödyn kaksisuuntaisuutta eli sekä avunsaajan että vapaaehtoisen hyvinvoinnin on todet-
tu lisääntyvän.

Vanhusväestö tulee lisääntymään huimaa vauhtia ja hoitajia on tulevaisuudessa rajallinen
määrä työmarkkinoilla. Vapaaehtoistoiminta voi tuoda vanhukselle lisää iloa arkeen, kun ak-
tiivinen kolmatta ikää elävä seniori tuo hänelle apua tai seuraa arkeen. Väestön ikääntyessä
tuloksena on myös Utriaisien mukaan aktiivisten ikäihmisten joukko, joka voi löytää sisällön
elämäänsä vapaaehtoistoiminnan kautta (Utriainen 2011, 15-16).

Pessin ja Saaren mukaan on Suomessa noin kolmannes vapaaehtoistoiminnassa mukana ja 60%
vapaaehtoistoiminnasta ulkopuolella olevista lähtisi mukaan, jos pyydettäisiin. Suomalainen
haluaa toimia, eikä jäädä sivulliseksi. Vapaaehtoistoiminta on yksi ehkä vahvimmin osallisuut-
ta lisäävä kokemus. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa kokemuksia me-hengestä, välittämisestä,
solidaarisuudesta, kumppanuudesta, sosiaalisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Moni kokee vapaa-
ehtoistoiminnan tärkeäksi tyhjäksi koetussa elämäntilanteessa, kuten eläkkeelle jäädessä tai
työttömäksi jäädessä. (Pessi & Saari 2008, 146.)

Vapaaehtoistoiminnan muotoja on hyvin paljon. On talkooapua, puhelinpäivystystä, eri tehtä-
viä urheiluseuroissa, varojen keräämistä, lähimmäispalvelua, tukihenkilötoimintaa ja niin
edelleen. Moni ei ajattelekaan toimivansa vapaaehtoisena, kun myy makkaroitaa oman lapsen
urheiluseuran hyväksi. Jos kaikki vapaaehtoistoiminnan muodot otetaan esille, melkein kaikki
ovat elämänsä aikana toimineet jollain tavalla vapaaehtoisena.

2.2 Vapaaehtoinen keikka-apu

Vapaaehtoinen keikka-apu on vapaaehtoistoimintaa, joka on lyhytaikaista. Keikkaluontoisessa
vapaaehtoistoiminnassa vapaaehtoinen ei sitoudu toimintaan kuin yhden keikan ajaksi kerral-
laan. Keikka-auttaja varaa keikan kerrallaan ja ottaa keikkoja niin usein tai harvoin kuin hä-
nelle itselleen sopii. Vapaaehtoinen keikka-auttajatoiminta toteutuu avunviemisenä Espoossa
kotona asuvien ikäihmisten luokse. Toimintaa aloiteltaessa on keikka-apua ollut tarjolla Suur-

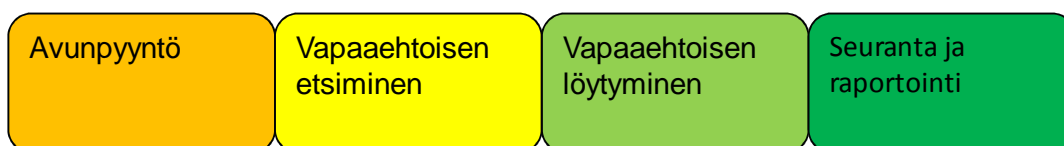
Leppävaaran sekä Suvelan että Muuralan alueille. Kun vapaaehtoisia saadaan koulutettua lisää, saadaan Espoon alueita avattua lisää. Tavoitteena on laajentaa toiminta koko Espoota kattavaksi.

Vapaaehtoiset voivat varata kertaluontoisia tehtäviä helposti netin kautta ja toimia vapaaehtoisena silloin kuin heille parhaiten sopii. Mahdollisimman moni voi alkaa toimia vapaaehtoisena ilman sitoutumista pitkäaikaisiin ja säännöllisiin käynteihin. Tämänkaltaisen vapaaehtoistoiminta sopii erityisesti ruuhkavuosia eläville työikäisille, vielä monessa mukana oleville nuorille eläkeläisille sekä opiskelijoille. Aktiiviset kolmatta ikää elävät eläkeläiset voivat osallistua tämänkaltaiseen vapaaehtoistoimintaan ja heillä jää silti runsaasti aikaa omille harrastuksilleen.

Kotona asuva vanhus saa tarvitsemansa avun askareeseen, joka ei kuulu kotihoidon tehtäviin, mutta on välttämätön kotona selviytymisen kannalta. Tehtäviä voivat olla esimerkiksi saatto-tehtävät röntgeniin, poliklinikkakäynnille, kauppaan, kirjastoon tai konserttiin, lampun vaihto, verhojen ripustaminen, muuttoon liittyvä pakkaus- ja purkamisapu, lomakkeiden täyttö, atk-opastus kotona tai juttuseura toipilaalle. Kotihoito voi keskittyä ikäihmisen hoidollisiin tehtäviin ja voi luottaa siihen, että vapaaehtoiset hoitavat kodin pieniä, mutta välttämättömiä askareita, jotka eivät heidän toimenkuvaansa kuulu.

Vapaaehtoinen keikka-aputoiminta on tarkoin määriteltyä ja äärimmäiseen turvallisuuteen perustuvaa. Keskeisessä roolissa on keikka-avun koordinaattori, joka on yhteydessä sekä avunsaajaan että vapaaehtoiseen. Alla on kuvattuna keikka-avun välitysprosessi tiivistettynä:

Kuva 1: Vapaaehtoisen keikka-avun välitysprosessi



- 1) Keikkavälitysprosessin aluksi avunpyyntö tulee joko ikäihmiseltä itseltään tai kotihoivon työntekijältä keikka-avun koordinaattorille. Pyyntö tulisi tulla noin kaksi viikkoa ennen avun tarvetta, jotta sopiva vapaaehtoinen ehditään etsiä tekijäksi.
- 2) Keikka-avun koordinaattori kirjaa keikan vapaaehtoisten käytössä olevaan extranettiin ilman tunnistettavia ikäihmisen henkilötietoja.
- 3) Keikka-avun koordinaattori odottaa vapaaehtoisten yhteydenottoja ja keikan varaamista, jos sellaista ei kuulu ja keikka alkaa lähestyä, koordinaattori soittaa niille vapaaehtoisille, jotka ovat antaneet luvan soittamiselle.
- 4) Vapaaehtoinen löytyy. Keikka-avun koordinaattori sopii hänen kanssaan keikasta ja kertoo yksityiskohdat ja avunsaajan nimen ja osoitteen.
- 5) Keikka-avun koordinaattori soittaa ikäihmiselle ja kertoo hänelle vapaaehtoisen etunimen ja sopii keikan yksityiskodista.
- 6) Keikka toteutuu.
- 7) Vapaaehtoinen soittaa/lähetää tekstiviestin keikka-avun koordinaattorille: miten keikka on sujunut?
- 8) Keikka-avun koordinaattori soittaa ikäihmiselle ja kysyy miten keikka sujui?

Kaikki keikka-avun toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset on koulutettu ja haastateltu ennen toimintaan mukaan lähtemistä. Jos haastattelussa on todettu, että koulutettu vapaaehtoinen ei sittenkään sovellu mukaan toimintaan, hänelle tarjotaan muita vapaaehtoistehtäviä Espoon vapaaehtoisverkostosta. Turvallisuus pyritään varmistamaan vapaaehtoisten koulutuksella ja haastattelulla. Haastattelussa tarkastetaan vapaaehtoisten henkilötiedot henkilöllisyystodistuksesta. Myös keikan jälkeinen soitto sekä vapaaehtoiselle että avunsaajalle varmistaa, että keikka on sujunut sovitusti ja kaikki osapuolet ovat tyytyväisiä.

Vapaaehtoisen keikka-avun hyödyt ovat kaksisuuntaiset: avunsaaja saa tarvitsemansa avun tai seurauksen ja vapaaehtoinen tuntee hyvää oloa siitä, että on saanut autettua lähimmäistä. Vapaaehtoisista pyritään pitämään myös hyvää huolta ja heitä kiitetään usein. Vapaaehtoisille järjestetään peruskoulutuksen lisäksi lisäkoulutuksia tai kahvitilaisuuksia eri aiheista. Aiheita ovat olleet esimerkiksi apuvälineiden käyttö sekä muistisairaana kohtaaminen. Syksyllä 2012 on suunnitteilla uuden Kaukalahden elä- ja asu seniorikeskuksen esittely, johon sisältyy kahvitilaisuus ja asukkaiden ulkoiluseuratapahtuma.

Keikka-avun tavoitteet ovat kotona asuvan seniorin yksinäisyyden väheneminen, toimintakyvyn ylläpysyminen ja yhteisöllisyyden lisääntyminen. Yhtä lailla tavoitteet voi laajentaa koskemaan myös vapaaehtoista. Vapaaehtoinen saattaa olla myös yksinäinen ja etsii sisältöä päiviinsä. Kolmatta ikää elävän vapaaehtoisen sosiaalisen toimintakyvyn ylläpysyminen. Va-

paahtoinen voi myös kokea yhteisöllisyyden lisääntymistä, kun hän tuntee osallisuutta ja iloa lähimmäisen auttamisesta.

2.3 Yksinäisyys

Yksinäisyys on vanhusen suuri ongelma. Vanhustyön keskusliiton Ikääntyneiden yksinäisyys tutkimuksen mukaan 34% vanhuksista kokee yksinäisyyttä toisinaan ja 5% jatkuvasti. Yksinäisyyttä koettiin enemmän maaseudulla kuin kaupungissa ja se lisääntyi iän mukaan. Tärkeimmiksi yksinäisyyden syiksi vastaajat kokivat puolison kuoleman, oman sairauden tai heikentyneen toimintakyvyn sekä ystävien vähyyden (Routasalo & Pitkälä & Savikko & Tilvis 2005, 5.)

Omassa työssäni olen pannut merkille, että hyvin iäkkäät henkilöt kertovat jopa kaikkien ystäviensä jo kuolleen ja he ovat jääneet sen vuoksi yksinäisiksi. Yksinäisyys on hyvin subjektiivinen tunne ja se voi olla konkreettista yksin olemista tai yksinäisyyden tunnetta, vaikka ympärillä olisi ihmisiä.

Eläkkeelle jääminen ja puolison kuolema ovat yksinäisyyden riskitekijöitä. Jos eläkkeelle jäänyt ei löydä elämäänsä uusia merkityksiä työn tilalle, hän on vaarassa jäädä neljän seinän sisälle ja on myös syrjäytymisriskissä. Jos elämä on ollut kovin työkeskeistä ja vapaa-ajan merkitys on ollut vähäinen, saattaa olla vaikea tehdä elämä merkitykselliseksi. Puolison kuollessa yhteisen elämän rytmit katoavat ja ihmisen on löydettävä oma elämänrytmensä ja sisältö elämään yksin ollessa.

Yksinäisyys voi pitkään jatkuessaan johtaa syrjäytymiseen ja toiseuden kokemukseen. Ihmiselle on tärkeää kokea osallisuutta. Syrjäytymistä on kaikissa ikäluokissa, mutta sille altistavat ikääntyneenä vastaantulevat elämänmuutokset, kuten edellä mainitut eläkkeelle jääminen ja puolison kuolema. Syrjäytyminen käsitteenä tarkoittaa me-tunteen puuttumista ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä (Heine 2002, 168-176).

Uotilan tutkimuksessa iäkkäät kontrastoivat aiempaa runsasta sosiaalista elämäänsä nykyisiin niukkoihin sosiaalisiin suhteisiin. Yksinäisyyden syyt painottuivat Uotilan mukaan aineistossa lähes yksinomaan vanhuuteen. Aineistosta nousivat esille fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ja kodin ulkopuolella liikkumisen vaikeus, muutokset omassa itsessä liittyen seuran kriittisyyteen tai varautuneisuuteen. Lisäksi haastatteluista nousi esille se, että iäkkäät ihmiset ovat yhteiskunnassa heikossa asemassa. (Uotila 2011, 46-50.)

2.4 Avuttomuus

Avuttomuus tarkoittaa tässä työssä ihmisen kokemusta siitä, ettei selviydy itsenäisesti kodin pienistä askareista eikä saa niihin tehtäviin apua. Avuttomuuden tunne voi johtua arkisten asioiden hoitamisen vaikeuden lisäksi esimerkiksi vaikeuteen osallistua tietoyhteiskuntaan ja hankaluuksiin käyttää tietokonetta.

Vincentin mukaan leskeksi jääneet miehet menevät useammin uudelleen naimisiin kuin leskeksi jääneet naiset. Leskeksi jääneet naiset ovat Vincentin mukaan suuremmassa riskissä masentua ja syrjäytyä kuin leskeksi jääneet miehet. Lisäksi taloudellinen tilanne saattaa olla iäkkäillä yksinäisillä naisilla heikompi kuin miehillä. (Vincent 2003, 23-24.) Naiset tarvitsevat myös usein apua raskaissa kotitöissä, joita heidän aviomiehensä on aiemmin hoitanut. Toisaalta taas iäkkäät leskeksi jääneet miehet tarvitsevat apua naiselle perinteisesti kuuluneissa tehtävissä, kuten ruuanlaitossa ja siivouksessa.

2.5 Toimintakyky

Toimintakyky käsitteenä sisältää sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen toimintakyvyn. Fyysinen toimintakyky koostuu Elorannan ja Punkasen mukaan lähinnä hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimestön sekä keskus- ja ääreishermoston toimintakyvystä. Siihen voidaan hyvällä ravitsemuksella, riittäväällä unella ja liikunnalla liikunta- ja toimintakyvyn ylläpitämisellä. (Eloranta & Punkanen 2008, 42.)

Mielenterveys ylläpitää psyykkistä toimintakykyä. Mielenterveyden kannalta ovat tärkeitä hyvät ihmissuhteet. Mielenterveyttä on realiteetintaju, joustavuus, ahdistuksensietokyky sekä syllisyyden tunteen sietokyky. Mieleltään terve ihminen kykenee solmimaan ihmissuhteita ja pitämään niistä huolta. Mielenterveyteen kuuluvat myös itsenäisyys, itsearvostus ja sopeutumiskyky. (Eloranta & Punkanen 2008, 104.)

Sosiaalinen toimintakyky on yhteydessä yhteisöllisyyteen. Yhteisöllisyys on ihmiselle tärkeää ja se on ihmisen tarpeessa tulla yhteen muiden kanssa. Yhteisöllisyys on ihmisten välistä toimintaa ja vuorovaikutusta. Liittymiskyky on Elorannan ja Punkasen mukaan ikäsidonnaista ja ikääntyneellä se tarkoittaa luopumista ja supistuvaan elinpiiriin suostumista. (Eloranta & Punkanen 2008, 135.)

2.6 Kumppanuus

Tässä työssä kumppanuus tarkoittaa ensiksikin eri vapaaehtoistoimintaa koordinoivien yhteisöjen kumppanuutta. Tavoite on tehdä yhdessä kumppaneina, yksin toimimisen sijaan. Kumppanuus tarkoittaa myös vapaaehtoisen ja keikka-apua saavan ikäihmisen kumppanuutta.

Vapaaehtoisten kanssa toimivat yhteisöt saavat aidon kokemuksen kumppanuudesta ja mahdollisuuden kehittää kumppanuutta eteenpäin. Vapaaehtoisia kouluttavat ja välittävät yhteisöt tekevät vielä paljon päällekkäistä työtä. Voimavarat yhdistäen ja yhteisten koulutusten ja vapaaehtoisten tukemisen järjestäminen mahdollistaa hyvän huolenpidon vapaaehtoisista ja myös laadukkaamman vapaaehtoistoiminnan, kun kaikkien toimijoiden parhaat puolet saadaan yhdistettyä.

Kumppanuus tarkoittaa myös vapaaehtoisen ja apua saavan ikäihmisen kumppanuutta. Hetkellinen kumppanuus mahdollistaa yhdessä tekemisen ilon ja kokemuksen jakamisesta sekä tasa-vertaisuudesta. Vapaaehtoinen ja avun saaja ovat tasavertaisia kumppaneita ja keikka-apu toteutuu avun saajan ja vapaaehtoisen yhteisillä ehdoilla.

2.7 Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen verkosto voi koostua Castrénin mukaan muun muassa perheenjäsenistä, sukulaisista, naapureista, työtovereista, ystäväistä ja tuttavista muodostuneet verkostot. Sosiaalinen pääoma nähdään voimavaraksi, jonka yksilö tavoittaa sosiaalisen verkostonsa avulla. (Jokivuori 2005, 147-148.)

Harrisin mukaan tärkeimmät iäkkäiden sosiaaliset verkostot muodostuvat perheestä, ystäväistä ja naapureista (Harris 2007, 1008-112). Wilsonin mukaan muualla maailmassa kuin skandinaviassa perhe on usein vanhukselle hoivanantaja (Wilson 2000, 119). Toki suomessakin on paljon omaishoitajia, mutta päävastuuta ikäihmisen hoidosta kantavat harvoin lapset tai muut omaiset kuin puoliso. Usein ikäihmiset kuvaavat suhdetta lapsiinsa niin, että lapset kyllä auttavat paljon, mutta ikäihmiset eivät välttämättä tohdi pyytää apua, kun sitä tarvitsevat (Wilson 2000, 125).

Sosiaalinen pääoma lisää terveyttä. Sosiaaliset verkostot ja runsas sosiaalinen pääoma lisäävät terveyttä ja vähäinen sosiaalinen pääoma lisää pahoinvointia ja köyhyyttä (Dutta, 2008). Sosiaalisen pääomakäsitteen ja siitä puhumisen myötä halutaan ihmisiä herätellä yhteisöllisyyteen. Keskustelu sosiaalisesta pääomasta on herännyt muun muassa siitä huolesta, että ihmisten nähdään vieraantuneen yhteisöstään. (Kurki & Nivala 2006, 120.)

Litwinin tutkimuksen mukaan iäkkäät, joilla oli vahvat sosiaaliset verkostot ja jotka auttoivat muita, selviytyivät paremmin kuin ne joilla oli heikot sosiaaliset verkostot. Sosiaalisten verkostojen heikentyminen ja avun saannin hankaloituminen vähensivät tutkimuksen mukaan elinikää ja arjessa selviytymistä. (Poon & Cohen-Mansfield 2011,213.)

3 Yhteys aikaisempiin tutkimuksiin, kirjallisuuteen, ammatilliseen keskusteluun

Ammatillista keskustelua on käyty sekä Espoon vapaaehtoisverkostossa että kansallisissa koulutustilaisuuksissa vapaaehtoisten välittämisestä turvallisesti koteihin. Mediasta olemme voineet lukea, kuinka ammattilaisetkin saattavat olla epäluotettavia, kuten valelääkärit tai myrkytysia tekivät koulutetut hoitajat.

Espoo on suuri kaupunki, emmekä tunne toisiamme. Espoon väkiluku on ollut vuoden 2011 alussa 247 970 (Espoo 2011). Tämä mahdollistaa väärillä tarkoituksella toimivien vapaaehtoisten tulemisen koteihin, jos prosessi ei ole suunnitelmallinen ja hallittu. Koteihin menevät vapaaehtoiset on tunnettava ja heidän yhteystietonsa on oltava luotettavasti tallennettuna, jos jotakin ikävää tulee ilmi.

Kotiin menevät vapaaehtoiset tarvitsevat koulutuksen, jotta he jaksavat tärkeässä tehtävässä sekä saavat tietoa siitä mitä vapaaehtoistoiminta on ja mitä se ei ole. Käytännössä he tarvitsevat myös tukea ja neuvoa jo tehtävässä toimiessaankin. Lyhytaikaisessa vapaaehtoistoiminnassa toimivat valitsevat itse kuinka usein ovat käytettävissä ja voivat näin säilyttää itsellään riippumattomuuden tunteen.

Vapaaehtoiset vaikuttavat kehittämishankkeen tuloksiin, he toimivat hankkeen keskiössä yhdessä tuettavien kanssa ja voivat kertoa mielipiteensä siitä, minkälaisiin tuloksiin pääsemme ja mitä jatkossa kehitämme eteenpäin.

3.1 Aikaisemmat tutkimukset

Vapaaehtoistoimintaa on tutkittu sekä ilmiönä että eri viitekehyksiin liittyen. Anne Hartikainen on tutkinut vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamista väitöskirjassaan Vapaaehtoiset vuodeosastolla, etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta (Hartikainen 2009). Anne Birgitta Yeung on tutkinut vapaaehtoistoiminnan vaihtelevuutta alueittain, ikäryhmittäin ja koulutustaustoin sekä vapaaehtoistoiminnan motiiveja (Yeung 2002). Elsa Pasma on tutkinut aihetta hoitotyön ammattilaisen näkökulmasta gradussaan Vapaaehtoistyö julkisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa työntekijöiden arvioimana (Pasma 1996). Anne Birgitta Pessi on tutkinut suomalaisia auttajina ja luottamusta avun lähteisiin (Pessi 2008). Pessi on

lisäksi tutkinut Juho Saaren kanssa auttamista kilpailuyhteiskunnassa (Pessi & Saari 2011).
Lisäksi vapaaehtoistoimintaan liittyen on viime vuosina tehty useita amk-opinnäytetöitä.

Yksinäisyyttä ja ikääntyneiden elämänlaatua on tutkittu jonkin verran viime vuosina. Tästä esimerkkeinä: Ikääntyneiden yksinäisyys kyselytutkimuksen tuloksia -tutkimusraportissa (Routasalo, P, Pitkälä K., Savikko, N. & Tilvis R. 2005) todetaan, että yli kolmannes ikääntyneistä kärsii vähintään toisinaan yksinäisyydestä ja 5% jatkuvasti yksinäisyydestä. Sari Tervonen on selvittänyt yksin asuvien muistihäiriöisten ikäihmisten selviytymistä kirjassaan: Yksin kotona : yksin asuvien dementoituvien ihmisten selviytymisestä ja tuen tarpeista (Tervonen 2004). Tuula Heine on tutkinut syrjäytymistä yhteiskunnallisena ilmiönä väitöskirjassaan Syrjäytymisen yhteiskunta (Heine 2006).

Ilka Haarni on Vavero-hankkeen (Vastavuoroisuus, vertaisuus ja osallisuus) tutkija. Haarni tutki vuonna 2010 hankkeessa eläkeikäisten osallistumista heidän omaa ääntään esiin tuoden. Hän on terveys- ja ikääntymissosiologi, joka on pitkään tutkinut muun muassa sairauden ja ikääntymisen kokemuksia sekä sairastuneiden omaa asiantuntijuutta. Haarni on kirjoittanut eläkeläisten osallisuudesta teoksessaan Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. (Haarni 2010.)

4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus, tutkimuskysymykset ja luvat

4.1 Tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää lyhytaikaista, kotona tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa. Tavoitteena on tuottaa aluksi Suur-Leppävaaran ja Suvelan ja Muuralan alueilla ja jatkossa koko Espoon alueella toimiva lyhytaikaisen vapaaehtoistoiminnan toimintamalli ja käytännön toimintatapa. Toimintatavan tulisi istua jo olemassa olevaa toimintaa tukemaan, uutena tapana välittää vapaaehtoisia koteihin, turvallisuus huomioiden.

Tavoitteena on myös vapaaehtoistoimijoiden välisen kumppanuuden lujittaminen ja synergiaetujen todentaminen käytännössä. Kaikkein tärkeimpänä tavoitteena on kotona asuvan ikäihmisen yksinäisyyden vähentämiseen pyrkiminen sekä toimintakyvyn ylläpysymiseen ja yhteisöllisyyden lisääntymiseen vapaaehtoisen keikka-avun toiminnalla. Lisäksi tavoitteena on löytää yhdessä tekemisen ilo!

Kuva 2: Vapaaehtoisen keikka-avun tavoitteet

Kotona asuvan yli 65-vuotiaan:

Yksinäisyyden väheneminen

Toimintakyvyn ylläpysyminen

Yhteisöllisyyden lisääntyminen

Keikkavapaaehtoistoimintaa kehitetään iäkkäiden tuettavien ja vapaaehtoisten sekä yhteistyökumppaneiden kokemusten perusteella. Tässä tutkimuksessa on tarkoituksena selvittää ikäihmisten kokemuksia vapaaehtoisesta keikka-avustajatoiminnasta. Kokemuksia kerätään teemahaastatteluilla, joihin valitaan haastateltavat satunnaisotannalla. Haastateltavia on tarkoitus saada kuudesta kymmeneen kappaletta. Alla ovat sovellettuna käytettävät tutkimuskysymykset.

4.2 Tutkimuskysymykset

Taulukko 1 Haastattelun teemat keskustellen

<i>Millaista apua tutkittava on saanut?</i>	Miten tuettavat ikäihmiset kokevat saamansa avun? Millaista apua olet saanut keikka-avustajalta?
<i>Millaisia tunteita keikka-apu on herättänyt?</i>	Millaista apua koet tarvitsevasi? Millaista avun saaminen on? Miten koet keikka-avustajan hankkimisen?
<i>Miten keikka-apu on vaikuttanut yksinäisyyteen?</i>	Millä tavoin keikka-avustajatoiminta vaikuttaa yksinäisyyteesi?

<i>Miten ikäihmiset olisivat valmiita kehittämään toimintaa?</i>	Miten haluaisit kehittää keikkavapaaehtoisuutta? Millaista apua haluaisit saada keikkavapaaehtoiselta jatkossa? Miten nopeasti olet saanut avun kodin askareeseen?
<i>Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun turvallisuuden?</i>	Miten koet keikka-auttajatoiminnan turvallisuuden?
<i>Millaista apua tutkittava on saanut? Miten se on vaikuttanut arjessa selviytymiseen?</i>	Millä tavoin keikka-auttajan apu on vaikuttanut arkeesi?
Lisäksi kartoitin haastateltavien sosiaalisia verkostoja, koska ne nousivat esille yksinäisyys -teeman yhteydessä.	

4.3 Luvat

Tarvitaan lupa Espoon kaupungin kautta, kuten kaikkia kaupungin yksiköissä tehtäviä tutkimuksia varten sekä lupa haastateltavalta itseltään. Hain Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan esikunnasta kehittämissyksiköstä tutkimusluvan. Ehtona oli tutkimustulosten esittäminen niin, että niistä ei voi tunnistaa yksittäistä henkilöä tai perhettä. Lisäksi edellytyksenä on, että tutkimuksen suorittaja ei käytä tutkimustuloksia haastatellun vahingoksi ja pitää heidän tietonsa salassa. Tutkijan pitää myös luovuttaa valmis työ sosiaali- ja terveystoimen kehittämissyksikön käyttöön lopullisen tutkimusraportin kahtena kappaleena. Kopio tutkimusluvasta liitteenä (LIITE 1)

Tuettavien tietojen kirjaamiseen ja rekisteröintiin tarvitsen luvan heiltä itseltään. Kysyin suullisen luvan jokaiselta tutkittavalta ja kerroin tutkimuksesta ja esitin tutkimusluvan. Kaikki haastatellut olivat täysivaltaisia.

4.4 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimusmenetelmäksi on valittu kvalitatiivinen menetelmä, koska olemme Espoon vapaaehtoisverkostossa kiinnostuneita iäkkäiden autettavien kokemuksista. Tarvitsemme heidän antamia tietoja, jotta voisimme kehittää toimintaa toimintatutkimuksen menetelmin. Tällä hetkellä tarvitsemme erityisesti kuntalaisten kokemuksia keikkavapaaehtoistoiminnasta ja siitä miten keikkaluontoinen vapaaehtoistoiminta koetaan.

Kohderyhmä:

lääkkäät autettavat, jotka ovat saaneet keikkavapaaehtoisen apua.

Aineiston keruu:

Kerään aineistoa teemahaastattelun avulla. Haastattelun iäkkäitä autettavia heidän kotonaan. Haastattelututkimuksin voidaan selvittää todelliset kotona asuvien vanhusten kokemukset keikkavapaaehtoisuudesta. Näin toimintaa voidaan muokata Espooseen sopivaksi ja mahdollisesti kaikille suuralueille levitettäväksi. Otos on marraskuusta 2011 tammikuuhun 2012 toteutuneet keikat ja osallistujat valittiin uusimmista keikoista lähtien ja tutkimukseen suosivista. Haastattelin kahdeksaa ikäihmistä, haastateltavat valikoituivat saatuihin keikkoihin nähdessä, siten, että keikka ei ollut marraskuuta 2011 vanhempi. Haastatelluista seitsemän oli naisia ja yksi mies. Valitettavasti useampi mies kieltäytyi haastattelusta ja naisia oli huomattavasti helpompi saada haastateltaviksi. Haastateltavat olivat iältään 66-86 -vuotiaita. Otos rajautui juuri edellä mainitulle aikavälille, koska keikka-aputoiminta jäi rahoitusvaikeuksien takia tauolle helmikuun 2012 alusta. Espoon seurakuntayhtymän nuorten ja vanhusten syrjäytymishankkeen rahoituksen turvin saimme jälleen avattua keikka-aputoiminnan elokuussa 2012.

Aineiston analyysi:

Käytän haastatteluiden analyysissä teemoittelua, nostan aineistosta esiin kokemuksia valaivia teemoja. Vertailen näin tiettyjen teemojen esiintymistä ja poimin näin sen aineiston sisältämät keskeiset teemat. Pyrin löytämään tekstiaineistosta tutkimuskysymyksiensä kannalta keskeiset aiheet. Järjestän vastaukset teemoittain. (Eskola & Suoranta, 2000, 174-175.) Teemoittelu on Eskolan ja Suorannan (2000, 178) mukaan suositeltava aineiston analysointitapa jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa.

Lisäksi käytän aineiston tyypittelyä eli teemoittelun ohella ryhmittelen aineistoa etsimällä samankaltaisuuksia. Jatkan näin analyysia pidemmälle ja rakennan erilaisista vastauksista yleisimpiä tyyppejä. (Eskola & Suoranta, 2000, 181.)

Analysoin haastatteluja sen verran, että huomaan aineiston kylläntyvän ja toistavan itseään. Muutoinhan laadullista aineistoa voidaan analysoida loputtomasti. Tavoitteena on löytää ikääntyneiden autettavien haastatteluista tekijöitä, jotka nousevat useammasta vastauksesta esille tai ovat hyvin merkittäviä. Näin löydän niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat keikka-
auttajatoiminnan kehittämiseen.

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Varsinainen haastatteluaineiston sisältö on mielestäni salassa pidettävää, koska se koskee kotihoidon asiakkaiden elämää. Samoin haastateltujen henkilöllisyys on salassa pidettävää. Aineiston säilytys tulee varmistaa Espoon kaupungilla. Laadullisessa tutkimuksessa on erilaisia eettisyyden periaatteita liittyen taustalla vaikuttavaan perinteeseen. Tutkimuksessa eettisyys voi liittyä itse tutkimustoimintaan tai tutkimuksessa tehdyt valinnat ovat moraalisia valintoja.

Tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys, ilmiöitä voidaan tutkia eri näkökulmista ja tulokset ovat sen mukaisia. Tarkoituksena ei pitäisi olla vain esimerkiksi ongelmien osoittaminen, vaan rakentava näkökulma, jossa voidaan saada tulokseksi miksi jokin asia ei toimi tai on ongelmallinen.

Tutkittavien suojasta on myös huolehdittava alusta alkaen. Tutkittavien oikeudet, hyvinvointi, nimettömyys ja tietojen luottamuksellisuus on taattava. Tutkittavien oikeuksia pohdittaessa on otettava huomioon, että esimerkiksi vakavasti muistihäiriöiset vanhukset eivät voi itse tehdä suostumusta tutkimukseen. Jos henkilön asioista huolehtii edunvalvoja tai huoltaja, on häneltä pyydettävä lupa tutkimukseen osallistujan lisäksi. Lisäksi on arvioitava tutkimukseen osallistujan kognitiivisia valmiuksia ja valittava haastattelukysymykset sen mukaan.

Tietoon perustuvaa suostumusta käytetään tutkimukseen osallistuvan haitan välttämiseksi. Tutkija kertoo tutkimukseen osallistuvalla tutkimuksesta ja sen kulusta. (Kylmä & Juvakka 2007, 149.) Kerroin jokaiselle haastatellulle tutkimuksesta, esittelin tutkimusluvan ja kerroin, ettei heidän kokonimeään mainita tutkimuksessa eikä heitä tunnisteta haastattelujen perusteella. Muutin heidän nimensä keksityiksi haastattelumateriaaliin. Jätin myös joka kotiin vapaaehtoistoiminnan esitteen ja yhteystietoni, jos heille tai kotihoidolle olisi tullut myöhemmin kysyttävää. Kysyin jokaiselta haastatellulta suullisen luvan haastatteluun.

Tietoisen suostumuksen komponentit ovat vapaaehtoisuus ja pätevyys suostumuksen antamiseen ovat osa suostumusta. Tämä on otettava huomioon lasten, muistihäiriöisten tai muutoin vajaavaltaiten kanssa toimittaessa. Jos tutkimukseen osallistuja ei ole täysivaltainen, on suostumus saatava hänen huoltajaltaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 150.) Kaikki tutkimukseen osallistujat olivat täysivaltaisia.

5 Opinnäytetyön tyyppi

Opinnäytetyö toteutuu osana oman työni kehittämistä Espoon kaupungin vanhusten palvelujen vapaaehtoistoiminnan koordinoijana ja kehittäjänä. Tarkoituksena on luoda yhdessä yhteis-

työkumppaneiden kanssa espoolainen malli lyhytaikaiseen, ikäihmisten kotona tapahtuvaan vapaaehtoistoimintaan.

Opinnäytteen pohjana oleva kehittämishanke toteutuu Espoon vapaaehtoisverkoston toimijoiden sekä HelsinkiMission SeniorTrainer -projektin kumppanuudella.

Keikkavapaaehtoisten apua saaneiden ikäihmiset teemahaastatellaan ja tutkitaan heidän kokemuksiaan vapaaehtoisesta keikka-auttajatoiminnasta. Haastattelujen pohjalta voidaan arvioida keikkavapaaehtoistoiminnan muutostarpeita sekä kehittämiskohteita sekä voidaan myös tehdä päätelmiä, voidaanko tällaista toimintaa levittää muualle Espooseen.

Tutkimus on tapaustutkimus eli tutkin yksittäisen keikka-auttajatoiminnan kokemuksia Espoossa 2011. Hirsjärvi & Remes & Sajavaara (2007, 130-131) mukaan tapaustutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat yksittäisen tapauksen valinta, kohteena on ryhmä, yhteisö tai yksilö sekä kiinnostuksen kohteena ovat usein prosessit. Tavoitteena on tyypillisesti ilmiöiden kuvailu.

6 Toteuttaminen

Työn sisältö tulee olemaan kehittämisprojektin kuvaus sekä tutkimushaastattelujen analysointi. Liikkeelle lähdetään tietyllä toimintamallilla ja sitä tullaan muokkaamaan siitä saatavien kokemusten perusteella. Kokemuksia kerätään haastattelemalla iäkkäitä avunsaajia.

Oletuksena on kotona toimivien vapaaehtoisten määrän muutos sekä vapaaehtoisen apua saavien, kotona asuvien ikäihmisten määrän muutos. Oletuksena on, että kotona asuvat apua saavat vanhuksat kokevat toiminnan hyödyllisenä. Lisäksi oletan, että toimintaa tullaan muokkaamaan seuraavia vapaaehtoisten koulutuksia ja muille suuralueille siirtämistä ennen.

Työn keskeisenä teoreettisena taustana tulee olemaan konstrukttiivinen tutkimus, jolla luodaan konkreettinen tuotos eli uusi, espoolainen toimintamalli vapaaehtoisten välittämiseksi ikäihmisten koteihin, lyhytaikaisiin vapaaehtoistehtäviin. Konstruktiiivisella tutkimuksella pyritään Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2009, 38) mukaan luomaan uusi konstruktio, kuten tuote, tietojärjestelmä, ohje, käsikirja, malli, menetelmä tai suunnitelma.

Kehittämistyötä tukevista menetelmistä käytetään toteutusvaiheessa kotona asuvien iäkkäiden avunsaajien haastattelua. Haastattelut toteutetaan keväällä 2012. Lisäksi havainnointia tehdään koko kehittämistyön ajan. Haastattelututkimuksella voidaan Anttilan (2005, 195-196) mukaan kartoittaa sellaista tietoa, joka koskee asenteita, mielipiteitä, kokemuksia ja havaintoja. Haastattelumenetelmäksi olen valinnut teemahaastattelun. Teemahaastattelussa käy-

dään läpi Ruusuvoori & Tiittulan (2005, 11) mukaan läpi samat teemat ja aihepiirit, mutta kysymysten muotoilu ja järjestys voivat vaihdella. Tällä tavoin voidaan mielestäni säilyttää rentous ja voidaan antaa tilaa keskustelulle. Teemahaastattelun keinoin haastattelija voi saada käsityksen vastaajan näkemyksestä myös kysymysten tarkoituksenmukaisuudesta (Anttila 2005, 201).

Haastattelun teemoista voisivat nousta esille: kohtaamiset, yksinäisyyden ja avuttomuuden tunne, vapaaehtoisprosessin toimivuus, yhteistyö, avuntarve ja avunsaanti, tunteet avun antamisesta yms.

7 Opinnäytetyö ja tulokset

Opinnäytetyön tuloksena tulee olemaan uusi, espoolainen malli välittää vapaaehtoisia lyhytaikaisiin tehtäviin ikäihmisten koteihin. Mallin olisi toivottavaa olla systemaattinen, turvallinen ja muille alueille sovellettavissa oleva. Tulen saamaan teemahaastattelututkimuksin tietoa tuettavien ikäihmisten kokemuksista, tunteista ja odotuksista keikkavapaaehtoisuuden suhteen.

Oletettavaa on myös kotona vapaaehtoisena toimivien määrän lisääntyminen Espoossa sekä tuettavien määrän lisääntyminen.

Odotettavissa on, että HelsinkiMission toimiva keikkavapaaehtoisuustoimintatapa saadaan mallinnettua Espooseen.

Kehittävän työntutkimuksen spiraalimaisella toimintamallilla voidaan päätyä joko siihen, että joko laajennetaan tai hylätään toimintamalli tai kehitetään siitä täysin uudenlainen. Toiminta perustuu suunnitelmaan, toimintaan, havainnointiin ja reflektointiin. Heikkisen ja Jyrkämän (1999) mukaan toimintatutkimusta hahmotellaan usein juuri itsereflektiivisenä kehänä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan. Heikkinen ja Jyrkämä kuvaavat, että toimintatutkimus saattaa löytää itsensä tilanteesta, jollaista ei ole voitu ennakoida tutkimusprosessia käynnistettäessä.

7.1 Opinnäytetyö

Ikääntyneiden avunsaajien haastattelut toteutuivat maaliskuussa 2012. Haastattelut valittiin uusimmista avunsaajista vanhimpiin päin. Osa haastattelukandidaateista kieltäytyi ja osalla oli muistihäiriöitä tai kieltäytyivät muusta syystä haastattelusta. Kaiken kaikkiaan kysyin 20:lta ikäihmiseltä lupaa haastattelun ja kahdeksan heistä suostui haastatteluun. Vanhin keikka oli tehty 16.11.2011 ja uusin 18.1.2012, muut olivat toteutuneet tällä aikavälillä.

Haastattelut toteutuivat aikavälillä 10.-19.3.2012. Tutkimusta haittasi keikka-aputoiminnan joutuminen tauolle rahoitusvaikeuksien vuoksi helmikuun alusta 2012. Toiminnalle yritettiin hakea Raha-automaattiyhdistyksen rahoitusta, mutta se jäi saamatta. Tämän takia haastateltiin näinkin ”vanhoja” keikkoja saaneita ikäihmisiä. Pelkona oli, että jos keikka-aputoimintaa ei saada käyntiin, tutkimustyöni aihe menee uusiksi. Keikka-apu pääsi seurakunnan syrjäytymishankkeen turvin jatkamaan toimintaansa vasta elokuussa 2012. Tästä lisää kohdassa 8: Vapaaehtoinen keikka-apu elokuussa 2012.

Haastatelluista seitsemän oli naisia ja yksi mies eli haastateltuja oli yhteensä kahdeksan. Olisin halunnut lisää miesnäkökulmaa, mutta miehistä kolme en saanut tavoitettua, kolme ei halunnut osallistua haastatteluun ja yksi oli vaikeasti muistihäiriöinen. Haastellut olivat iältään 66-86 -vuotiaita.

Haastattelut tapahtuivat keikka-apua saaneiden kotihoidon asiakkaiden kotona heidän suostumuksellaan. Haastateltujen kanssa käytiin läpi tutkimuslupa, joka oli haettu Espoon kaupungin tutkimus- ja kehittämissyksiköltä. Lupasin myös, että haastattelut käsiteltäisiin luottamuksellisesti eivätkä heidän kokonimensä tulisi esille lopullisessa työssä. Kerroin myös suullisesti tutkimussuunnitelmastani ja siitä, että heidän vastauksiaan käytettäisiin keikka-aputoiminnan kehittämiseen vielä paremmin asiakkaita palvelevaksi.

Haastattelut litteroitiin ammattimaisesti Annanpurassa ja minun tehtäväkseni jäi näin haastatteluaineiston luokittelu ja tutkimustulosten analysointi. Luokittelin aluksi aineiston eri tutkimuskysymyksiin vastaavaksi ja sitten etsin aineistosta ilmaisuja, joista taulukoin samankaltaisuuksia ja jaoin ne aihepiireittäin. Kirjoitin vielä materiaalin auki niin, että se vastasi tutkimuskysymyksiin. Lisäksi halusin analysoida haastatteluja vielä vapaaehtoisen keikka-aputoiminnan tavoitteisiin peilaten.

7.2 Tutkimustuloksia

Tutkimustulokset luokiteltiin aihepiireittäin. Luokittelut on alla taulukkoina ja tutkimuskysymykset luokiteltuna aihepiireittäin liitteinä 2-6.

7.2.1 Millaista apua haastateltava on saanut ja miten se on vaikuttanut arjessa selviytymiseen?

Taulukko 2: Millaista apua haastateltava on saanut ja miten se on vaikuttanut arjessa selviytymiseen?

millaista apua?	kuinka monelle?
asiointiapu	4
juttuseura	2

fyysinen tuki	3
tietotekninen tuki	2
tekninen tuki	1
hyöty, ettei tarvitse vaivata omaisia	1
yksin selviytyminen ok-talossa	1
arjessa selviytyminen	2
piristää arkea	1

Neljä haastateltua kahdeksasta oli saanut keikka-apua asiointiapuna ja kolme heistä tarvitsi asiointireissulla fyysistä tukea. Tämä lisäsi heidän kaikkien tunnettaan arjessa selviytymisestä. Yksi heistä nosti esille asiointiavun liikunnallisen hyödyn suhteessa kauppapalveluun. Yksi toi myös esille, että keikka-avun saamisen kautta on ollut mukavaa, kun ei ole tarvinnut pyytää niin usein omaisten apua.

"Justiin siihen, että hän pitää mua käsikynkästä kiinni ja me kävellään..."

"Onhan se hyvä, että asiat etenee ja saa ruokaa."

"Ja se oli äärettömän hyvä siinä mielessä, että mä sain sitten sitä liikuntaa siinä samalla."

"Se on ihan äärettömän tärkeä siinä mielessä, että musta on kauhean kurja pyytää mun tyttären perhettä. Niin se oli aina ongelma, että hei voisik sä tuoda kaks maitoo?"

Yksi kahdeksasta oli saanut tukea kotityön tekemiseen ja se mahdollisti hänen selviytymistään omakotitaloasujana.

"Onhan se helpottanut kun minähän surin sitä kun tämmöset pienityt puut oli siinä taivaan alla suoraan. "

Juttuseuraa koki saaneensa kaksi haastateltua. Toinen heistä koki juttuseuran piristävän arkea.

"Piristäähän se, kun joku ihminen jutteleekin vaikka jonkun aikaa, kun täällä yksinään on, niin se kaipais sitäkin."

Kaksi haastateltua sai tietoteknistä apua ja yksi sai apua tv-kanavien virittämisessä. Tekninen apu lisää usein ikäihmisten osallisuutta yhteiskuntaan.

"Tietokoneasioissa, tietokoneen päivitysasioissa. Monta muuta tietokoneeseen liittyvää asiaa siinä samalla."

7.2.2 Onko keikka-apu vaikuttanut yksinäisyyteen?

Taulukko 3: Onko keikka-apu vaikuttanut yksinäisyyteen?

yksinäisyys?	kuinka monella?
koettu yksinäisyys	2
ei koettua yksinäisyyttä	6

Tutkimusta tehdessäni kyselin haastateltavilta yksinäisyydestä ja tutkimustulokset yllättivät minut. Vain kaksi kahdeksasta haastatellusta koki yksinäisyyttä ja kertoi sen minulle. Minua jäi askarruttamaan kysyinkö aiheesta liian suoraan ja näin haastateltavat kielsivät helposti yksinäisyytensä. Toisaalta ehkäpä keikka-avun pyytäjät tarvitsevat eniten konkreettista apua, eivätkä niinkään helpotusta yksinäisyyteen. Koetusta yksinäisyydestä haastatellut kertoivat näin:

"No kyllähän se (yksinäisyys) tuntuu siltä aina, mutta siihen kai vissiin pikkuhiljaa tottuu sitten." Se vois olla et se (keikka-apu) vaikuttaisi (yksinäisyyteen)."

"Mutta kyllä mä olen yksinäinen kieltämättä. Mutta et siinä mielessä mä ajattelin, että semmoinen kävelylenkki ulkona vois olla hyvä. Kun mä olen aika vaativainen sillä tavalla, että en mä kaikkien kanssa halua seurustella, et mä mieluummin sitten luen."

Jälkimmäisestä vastauksesta käy ilmi, että keikka-apua saanut asettaa odotuksia keikkauttajalle ja "kemioista" johtuen käynti vaikuttaa yksinäisyyteen tai sitten ei.

Useampi kielsi yksinäisyytensä, vaikka yksin asuukin.

"Että mulla ei oo mitään semmoista ongelmaa, että mä oisin yksin. Mä nautin, kun saan olla näin. Mä oon yksin, mut mä en oo yksinäinen."

"Minä en tunne itseäni yksinäiseksi, vaikka yksin asunkin."

"Yksinäinen oon, mutta en oo koskaan tuntenu itteeni yksinäiseksi."

"Vaikka viihdyn yksin, mutta en koe yksinäiseksi."

7.2.3 Millaisia sosiaalisia verkostoja ikäihmiset toivat esille haastattelun aikana?

Taulukko 4: Millaisia sosiaalisia verkostoja ikäihmiset toivat esille haastattelun aikana?

sosiaaliset verkostot?	kuinka monella?
naapuri	2
sukulainen	3
vapaaehtoinen (ei keikka-avusta)	3
keikka-avun vapaaehtoinen	0
ryhmät	1

Lisäsin teemahaastattelun teemoihin tämän aiheen yksinäisyys -aiheen jälkeen, koska huomasin, että haastateltavat perustelivat näille esille tulleilla sosiaalisilla verkostoilla sitä, että he eivät ole yksinäisiä. Kuusi haastatelluista toi spontaanisti esille verkostojaan. Kaikki haastatellut saavat jonkinlaista apua kotihoidosta arjessa selviytymiseen, joten kotihoidon kontaktia ei ole tässä erikseen nostettu verkostoksi.

Kaksi kuudesta sosiaaliset verkosto esille tuoneista haastatelluista toi esille naapurit osana sosiaalisia verkostojaan.

"Mut mulla on tossa naapuri, joka käy mua kattomassa välillä."

"Tässä mä tutustuin tähän vastapäiseen (rouvaan). Hän tuli kerran mun oven taakse, tää rouva, yli 80 Inga. Niin että pari kertaa ollaan tavattu ja noin."

Kolme kuudesta toi esille sukulaiset. Yhdellä sukulaisten kanssa pidettiin tiiviisti yhteyttä puhelimitse:

"Sukulaiset soittaa ja minä soitan niille, kun tulee ikävä, niin että tunninkin saatetaan puhua puhelimessa ja puhelinlaskut ovat korkeita."

Kahdella sukulaiset olivat arjessa apuna :

"Niin tuota, mä tiedän sen ja sit jos mulla maito loppuu kesken, niin mä tiedän, et he (tyttären perhe) menee sinä viikonloppuna kauppaan, niin silloin he voi tuoda mulle sitten tossa saman tien."

"Mun tytärhän on sitä nyt sitten kovasti, hän on niin ihanasti auttanut mua.

Yhdellä sukulaiset toivat sisältöä arkeen ja hän nosti esille seuranpidon:

”Tytär käy mulla syömässä aina välillä.”

”Mulla oli nyt tää mun ihana 11 -vuotias (lapsenlapsi Samuli). Täytti nyt yksitoista vuotta, et Samuli oli mukana. Kun mä soitin tulek sä mummin kans, kun sulla syntymäpäivät oli ja mä olen vielä tässä niin kuin sitä muistamatta, et meillä on tapana. Sit me käytiin donitsilla, siinä on se donitsibaari.”

Yksi toi esille osallisuuden erilaisiin ryhmiin ja kursseille osana sosiaalisia verkostojaan:

”Sello on niin lähellä, että pääsee tonne ihmisten ilmoille.”

”Tämä kurssi (Työväenopiston) on senioreille tarkoitettu, että me kuulutaan tähän.”

Kolme kuudesta toi esille vapaaehtoisen käynnit ja vapaaehtoisavun:

”He (kotihoidon hoitajat) sanoivat, että mä voisin sitten saada tuolta Raitin pysäkiltä (apua). Niin, että mä sain sitten sieltä tuota avun ja tuota taas äärettömän miellyttävä rouva. Nyt meillä on siis semmonen suhde. että se on jatkuva, et me aina sovitaan, että aha juu ens tiistai juu.”

”Sitten on ollut tuo Meri, mutta se on Punaisen Ristin se, Punaisen Ristin kautta.”

”Mulla on toinenkin rouva sitten, Marjatta, eläkkeellä oleva kodinhoitaja. Ei hänellä oo kiirettä, kun tulee.”

”Ja sieltä Punaisesta Rististä toissa perjantaina tuotiin mulle ruokaa, kun oli semmonen tilanne, ettei mulla ollu paljon mitään. Jääkaappi oli tyhjä, ei siellä ollu ku valot, niin ne toi mulle vaikka minkälaista ruokaa...”

Vapaaehtoisen apua saatiin erityisesti Punaiselta Ristiltä ja osana Punaisen Ristin toimintaa myös Raitin Pysäkiltä. Keikka-apu on ilmeisesti niin kertaluonteista ja askare -tai saattotehtävakeskeistä, että kukaan haastatelluista ei nostanut sitä esille osana sosiaalisia verkostojaan.

7.2.4 Millaisia tunteita keikka-apu on herättänyt? Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun turvallisuuden?

Taulukko 5: Millaisia tunteita keikka-apu on herättänyt? Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun turvallisuuden?

mitä tunteita keikka-apu herätti?	kuinka monella?
turvallisuuden tunne	8
kyseessä tekninen suoritus	2
mukavuuden tunne	5
tunne toimivuudesta	2
tunne vertaistuesta	1
piristävyiden tunne	1
helpotti avuttomuutta	1

Keikka-apu herätti monenlaisia tunteita. Aineistosta nousivat esille turvallisuuden tunteen lisäksi mukavuus, toimivuus, vertaistuki, piristävyys ja avuttomuuden tunteen vähenemistä. Lisäksi kaksi koki keikka-auttajan käynnin teknisenä suorituksena.

Kaikki kahdeksan haastateltavaa koki keikka-auttajan avun saamisen turvallisena. Eräs haastatelluista oli empinyt keikka-avun tilaamista, mutta epävarmuus helpotti keikka-apua saataessa.

”Kyllä minä alussa vähän epäilin, mutta sitten, kun hän tuli, niin mä, sehän häipy se turvattomuuden tunne siihen, että hän oli hyvin asiallinen, miellyttävä ja ei mitään epäilystä niinkään, että hän olis epäasiallinen taikka muuta tai joku muu kuin piti olla.”

”Kyl mä tunnen sen turvallisuuden, kun mä lähden täältä hänen kanssaan.”

”Mä luotin siihen asiaan. Joo ja hän tuntui luotettavalta.”

”Ja turvallinen.”

Haastattelija kysyi, että onko turvallista päästää vapaaehtoinen hommiin?

”Joo, et en minä sen kummempaa mitään ajatellut että.”

”En minä mitään semmosta koe, että ois epäturvallinen.”

”Ei vielä ainakaan oo mitään tapahtunut minkäänlaista negatiivista.” ”Mun mielestä on (turvallista).”

”Minusta he täytyy olla tosi luotettavia, kun heidät otetaan haastatteluissa tämmöseen tehtävään, et nyt minä en epäile semmosta...Pidän turvallisena kylä.”

Viisi haastateltua toi esille keikka-auttajan tai hänen käyntinsä mukavuutta:

”Ja noin, no ei se kiusallistakaan ollut, mutta kyllä se ihan mukavasti meni.”

”Siis niin miellyttävä mies kun olla ja voi. Ja eikä ollut tuppaava eikä tungetteleva.”

”Ihan mukava mies se oli ja juttelemaankin.”

”Se Laura, joka oli sieltä Vallikalliosta, niin se viipy aina vähän pidemmän aikaa...” ”Niin, niin, se oli ystävällistä touhua.”

”Hän oli niin mainio kaveri, kun hän oli Joensuusta kotoisin, ja puhuttiin kaikesta muustakin pohjoiskarjalaisuudesta.”

Kaksi haastateltua koki keikka-aputoiminnan toimivana:

”Olin minä ennakkoluuloinen ja ajattelin, kauan sitä mietin, kun sain sen numeron tutulta kodinhoitajalta, että mitenkä se olisi mahdollista. Ja sitten minä kerran soitin ja sieltä järjestyi apu.”

”No tää, mihin minä nyt, tosi näppärä ja tosi hyvä palvelu.”

Yhdellä haastatelluista keikka-avun saaminen helpotti avuttomuuden tunnetta, kun arjen askareet eivät enää sujuneet itsenäisesti.

”Avunsaanti on ihan hyvä tietysti, kun ei pysty mitään kovin paljon tekemään.”

Yksi sai vertaistukea vapaaehtoiselta, koska he molemmat olivat jääneet hiljattain leskeksi.

”Niin, että oli vähän vertaistukea joo.”

Yksi koki keikka-auttajajan käynnin piristävänä:

”No, kyllä se oikein piristävästi on vaikuttaa.”

7.2.5 Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun hankkimisen ja miten he olisivat valmiita kehittämään toimintaa?

Taulukko 6: Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun hankkimisen ja miten he olisivat valmiita kehittämään toimintaa?

miten seniorit kokivat toiminnan?	kuinka moni?
toimivana	7
nopeana	5
ideoita keikka-avusta?	5
tyyydyttääkö seuran tarpeen?	2
sama vapaaehtoinen/toive siitä	1
vapaaehtoisen kannustaminen koettiin hyväksi	2
yhdessä tekeminen koettiin tärkeäksi	2
kokemus vertaistuesta	1
seniorilla vaikeus soittaa keikka-apuun (näkövamma)	1

Tässäkin teemassa tuli esille keikka-auttajatoiminnan toimivuus kuudella kahdeksasta haastattelusta. Viisi haastateltua toi esille myös keikka-aputoiminnan nopeuden.

”Kun se on sovittu se aika, niin se on tullut siihen aikaan...”

”Että, kun mä välitin tätä (kotihoitoon), että mä en saa enää hoitajia tonne kauppaan, niin he soitti sinne (keikka-avun koordinaattorille) ja sieltä sitten soitettiin minulle. Joo se oli just näin, että sopiiko, että Antero tulee? Mä sain, että sopii joo.”

”Tännehan tuli sitten, kun mä sain niin kun sen tiedon välitettyä sinne, niin kylähän se tuli nopeesti tänne.”

”Oli ihan nopeeta, ihan minun tarpeisiin hyvä.”

”Siis sovittiin yhdessä enempi, että milloinko minulle sopis, ja milloinko löytyy se kaveri, joka tähän sopii, ja kyllä se viikon sisällä tapahtui.”

”Kun se oli tonne kodinhoitoon viety se toivomus, ja sieltä kai sitten se Marja, niin kai se sitten soitti ja sano, et semmonen (keikka-auttaja) olis.. tai ei sillä kertaa, tai se ilmoittanut sinne ja sitten Milla (keikka-avun koordinaattori) soitti...Kyllä se vissiin pari viikkoo, viikon sisälle tuli.”

”Kyllä se aika reippaasti se. Kyllä mun mielestä se (keikka-apu) tuli aika nopeasti.”

”Ihan näppärästi, ihan puhelinsoitolla ja kyllä, (keikka-apu) toimii oikein hyvin.”

”Kun mä viikolla rupesin soittamaan, niin mä varmaan sain ihan silloin viikonvaihteessa, siihen nähden tosi nopeasti.”

Tuli esille, että ikäihmiset olivat saaneet mielestään keikka-avun nopeasti, viikon -parin sisällä. Pidempiaikaista ystävää tai juttuseuraa joutuu yleensä odottamaan pitkään ja keikka-apu voisikin olla aluksi hyvä tapa tuoda nopeaa apua ikäihmisen juttuseuraksi, jos pidempiaikaista ystävää joudutaan etsimään pitkäänkin. Toisaalta kahdesta haastattelusta kävi ilmi, että seniorit pohtivat onko keikka-avusta tulleen vapaaehtoisen kanssa mahdollista saada ystävän tai juttuseuran tarpeen tyydytettyä?

”En mä tiiä onko mä ronkeli tai muuta, että tota kun hirveen vähän tulee vastaan ihmisiä, jonka kanssa synkkaa heti tollai henkisesti. En mä tiedä kertako-keiluhan sekin saattaa olla sitten, että kiinnostaako tämä ihminen. Tykkäänkö mä jutella hänen kanssaan?”

”Enkä mä sitten tiedä, että tyydyttääkö se minua, jos joku ulkopuolinen jollakin lailla. Se on, ihminen on eri. Ihmiset ovat erilaisia ja mä olen taas sellainen, että mä haluaisin, että se olis joku sukulainen tai vanha ystävä tai työtoveri tai tällainen, jonka kanssa mä haluan seurustella.”

Yksi haastatelluista toi esille toiveen siitä, että vapaaehtoinen olisi aina sama henkilö:

”Mä oon tän Margitin kanssa sopinut aina sen seuraavan menon. Ja sitten Milla (keikka-avun koordinaattori) on soittanut ja mä oon sit ilmoittanut sen menon tota Millalle ja silloin on meno.”

Kaksi haastateltua koki keikka-auttajan kannustamisen ja yhdessä tekemisen hyväksi. Tämä on yksi keikka-avun tavoitteista, juuri yhdessä tekeminen eikä tekeminen toisen puolesta.

”Se oli hänen (keikka-auttajan oivallus), että mennään kuitenkin, vaikka ei nyt hirveen hieno keli ollutkaan. Ja se oli äärettömän hyvä juttu siinä mielessä, että sain sitten sitä liikuntaa samalla.”

”Ja se onkin tärkeätä tehdä yhdessä, eikä tehdä toisen puolesta eikä tehdä siten asiakasta tarpeettomaksi.”

Yhdellä seniorilla oli vaikeuksia saada näkövammaisuuden vuoksi yhteyttä keikka-avun välitykseen, mutta hoitajat hoitivat soittamisen hänen puolestaan:

”No, silloin alussa se ainakin meni niin, ja ne hoitajat autto siellä. Ne hoitajat autto ja otti yhteyttä kännykällä, kun mulla on lankapuhelin, niin sillä on vaikee...”

Yksi toi esille myös tässä teemassa saaneensa vertaistukea vapaaehtoiselta ja näin voidaan todeta, että juuri oikea vapaaehtoinen saatiin keikka-avuksi juuri kyseiselle henkilölle. Oliko tämä sattumaa vai välittikö keikka-avun koordinaattori tämän tarkoituksella?

”Niin, se soitti sitten, sen kautta se sitten tuli. Ei se monta päivää kestänykään, kun se hommas sitten, että se mies tuli, ja se oli semmonen mies joku Jaakko se oli, ja siltä oli vaimo kuollu kans ihan lähiaikoina, että...”

Haastatelluilta tuli joitakin ideoita siihen millaiseen askareeseen/tilanteeseen he haluaisivat jatkossa saada keikka-apua. Vastauksissa painottuvat konkreettiset askareet eivätkä niinkään juttuseura tai ystävän saaminen tätä kautta. Varsinkin yksin asuvat naiset kaipaivat apua raskaisiin kotitöihin.

”Lumityöhän nyt olis semmoista kuin.”

”No, raskaissa töissä, kuten ikkunanpesussa esimerkiksi ja joskus vaikka lenkille, metsälenkille, pidemmällekin, kun välillä on turvatonta liikkua.”

”Kyllä sitä tietokoneessa riittää töitä. Mutta siinä on ollu paljon opiskeltavaa, ja aina riittää.”

”Minä kun en saa semmosta, niin kun mulla on saunavuorokin, niin kun minä en oikein uskalla yksinään mennä enää sinne, en oo moneen viikkoon käyny saunassa muuta kuin suihkussa vain...”

”Et onks teillä (keikka-avussa) tämmöisiä kodin esimerkiksi silloin, jos vaihtais asuntoon, jotain poraamista tai...”

8 Vapaaehtoinen keikka-aputoiminta elokuussa 2012

Vapaaehtoinen keikka-aputoiminta jäi siis tauolle helmikuun alussa 2012. Tauko johtui siitä, että Espoon Järjestöjen Yhteisön (EJY) hakema Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) lisärahoitus ei toteutunut. Silloinen suunnittelutyöryhmä päätti keikka-avun tauottamisesta ja oli aika lähteä etsimään muita rahoitusvaihtoehtoja. Kevään kuluessa alettiin suunnitella vapaaehtoista keikka-aputoimintaa osana Espoon seurakuntayhtymän nuorten ja vanhusten syrjäytymistä ehkäisevää hanketta (Espoon seurakunnat 2012). Hanke oli vasta suunnitteluasteella kevään 2012 ja keikka-avun jatkorahoituksen saanti oli vielä epävarmaa. Keväällä 2012 Santra-hanke haki Espoon Järjestöjen Yhteisö ry:n Sektori-työllistämishankkeen kautta vaikeasti työllistyvää työllistettyä toimimaan keikka-avun koordinaattorina, mutta sopivaa henkilöä ei löytynyt. Keikka-avun koordinaattorin työ on varsin vaativaa yhteistyössä toimimista sekä avun saajien että vapaaehtoisten ja myös yhteistyökumppaneiden kanssa. Työ vaatii hyvät sosiaaliset taidot sekä hyvää organisointikykyä. Kun sopivaa henkilöä ei löytynyt, jäätiin odottamaan Espoon seurakuntayhtymän päätöstä syrjäytymishankkeeseen liittyen. Toiveena oli, että jos rahoitus järjestyisi, voitaisiin palkata sama keikka-avun koordinaattori kuin toiminnan alussa 2011, jolloin kyseessä oleva henkilö toimi tehtävässä työllistämistuen turvin.

Kesäkuussa 2012 varmistui, että Espoon seurakuntayhtymä lähtee rahoittamaan vapaaehtoista keikka-aputoimintaa. Espoon seurakuntayhtymä ja Espoon Järjestöjen Yhteisö ry sopivat yhteistyöstä vapaaehtoisen keikka-aputoiminnan hallinnoinnissa ja kehittämisessä vuoden 2012 loppuun. Keikka-aputoiminnan tavoitteiden saavuttamisesta ja toiminnan toimivuudesta riippuen on mahdollista saada seurakuntayhtymän syrjäytymishankkeelta lisärahoitusta. Tämä ratkaistaan loppuvuodesta 2012. Tavoitteena on saavuttaa sata keikkaa loppuvuoteen 2012 mennessä, tällöin yhden keikan laskennalliseksi hinnaksi tulisi 215 euroa. Tämä perustuu keikka-avun hinnan laskentaan, joka on liitteenä 7 ja sen on laatinut Espoon seurakuntayhtymän syrjäytymishankkeen projektisihteeri Tomi Oravasaari. Tässä liitteessä on pyritty laskemaan yhden keikan hinta suhteessa keikka-avun koordinaattorin palkkaamisesta johtuviin kuluihin. Hyvää tässä taulukossa on, että näin saadaan keikka-avun tavoitteet konkretisoitua ja rahoittajalle muutettua rahalliseksi. Kritisoin kuitenkin laskentakaaviota siitä, että siinä ei oteta huomioon pitkiä, jopa seitsemän tunnin keikkoja, vaan kaikki keikat perustuvat kolmen tunnin keikka-aikaan. Lisäksi sadan keikan tavoite saattaa olla tavoittamaton, koska toiminnassa on ollut tauko ja vapaaehtoiset pitää saada haalittua uudelleen kasaan. Lisäksi kotihoidon ja kotihoidon asiakkaiden tiedottamiseen menee aikaa eikä toiminta välttämättä lähde heti täydellä teholla käyntiin näistä syistä johtuen. Lisäksi keikka-apua arvioidaan ja kehitetään edel-

leen apua saaneiden ikäihmisten, vapaaehtoisten, kotihoidon sekä muiden toimijoiden kokemusten perusteella. Tähän myös tällä opinnäytetyöllä voidaan vaikuttaa.

Vapaaehtoinen keikka-aputoiminta lähti uudelleen käyntiin 13.8.2012. Kotihoitoa ja kotihoiton asiakkaita alettiin tiedottaa toiminnan käyntiin lähtemisestä kesäkuun lopussa 2012. Toiminta-alueena ovat aluksi Suur-Leppävaaran alue ja Espoon keskukselta Suvelan ja Muuralaan alueet. Nämä ovat samat alueet, joilla vapaaehtoinen keikka-apu toimi ennen tauolle jäämistä alkuvuonna 2012. Alueita pyritään laajentamaan sen mukaan, miten vanhoja vapaaehtoisia saadaan mukaan toimintaan ja kuinka paljon uusia vapaaehtoisia saadaan koulutettua. Uutena elokuussa 2012 otettiin edellä mainituilta alueilta mukaan diakoniatyön kautta tulevat asiakkaat. Tässä asetettiin ehdoksi, että diakoniatyön asiakkaan pitää olla tunnettu ja vapaaehtoinen ei mene tuntemattomaan kotiin ensimmäistä kertaa, vaan diakoniatyöntekijän on pitänyt käydä jo kodissa tai tuntea asiakas pitkään. Tavoitteena on, ettei vapaaehtoinen joudu keskele liian vaikeaa tilannetta tai joudu menemään epämiellyttävään tilanteeseen, jossa diakoniatyön asiakas ei pysty huolehtimaan itsestään tai kodistaan.

Vapaaehtoisen keikka-avun koordinaattorina jatkaa sama henkilö, joka oli Santra-hankkeessa työllistettynä ja toimi samassa tehtävässä vuoden 2011 maaliskuusta vuoden 2012 tammikuun loppuun. Tämä helpottaa huomattavasti keikka-avun jatkamista, kun käynnistelyyn ei tarvita enää uuden keikka-avun koordinaattorin perehtymisaikaa.

Vapaaehtoista keikka-apua kehitetään jatkossa yhteistyöverkostossa, jossa on henkilöitä Santra-hankkeesta, keikka-avun koordinaattori, Espoon seurakuntayhtymän syrjäytymishankkeen projektisihteeri, yhteinen diakonias sihteeri, Punaisen Ristin edustaja, HelsinkiMission vapaaehtoistoiminnan projektipäällikkö, diakoneja sekä suomenkielisistä seurakunnista että ruotsinkielisestä seurakunnasta, lisäksi työryhmässä on yksi Espoon vanhusneuvoston edustaja ruotsinkielisestä Esbo svenska pensionärer -järjestöstä. Minä edustan työryhmässä Espoon kaupungin vanhusten palvelujen vapaaehtoistoimintaa. Yhteistyöverkosto kokoontuu syksyn 2012 aikana kolmasti ja lisäksi olen kouluttamassa uusia vapaaehtoisia sekä vapaaehtoisten tapamisissa tukemassa heidän toimintaansa. Keikka-apua kehitettäessä olen mielestäni siirtynyt hankkeen keskiöstä reunalle, koska hanke koordinoituu käytännössä Santra-hankkeesta ja keikka-avun koordinaattori toimii käytännön toimijana. Minusta on äärimmäisen hienoa, että saimme vapaaehtoisen keikka-avun osaksi Espoon seurakuntayhtymän syrjäytymishanketta ja seurakunnan mukaan tiiviimmin toimintaan. Vuonna 2013 on tarkoitus laajentaa keikka-apua myös ruotsinkielisille ja järjestää myös koulutus ruotsinkielellä.

Keikka-avun ensimmäinen toimintavuosi rahoitettiin kokonaisuudessaan Santra-hankkeen budjetista ja työllistämisvaroin. Vuoden 2012 tärkein rahoituslähde on Espoon seurakuntayhtymän myöntämä toiminta-avustus (21 500 euroa). EJY ry ja Espoon kaupunki rahoittavat keikka-

aputoimintaa antamalla sen käyttöön henkilöstöresursseja. Vapaaehtoinen keikka-apu liittyy Seurakuntayhtymän vanhusten ja nuorten syrjäytymistä ehkäisevän hankkeen (2012-2014) hankekokonaisuuteen. Keikka-avun talousarvio on liitteenä 8. Vapaaehtoisen keikka-avun jatkorahoitusta 2013 haetaan sekä Espoon seurakuntayhtymän vanhusten ja nuorten syrjäytymistä ehkäisevältä hankkeelta että myös osana Santra-hankkeen pysyvämpää jatkorahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä (RAY). Jos Santra-hanke saa RAY:lta jatkorahoituksen, on Espoon kaupunki sekä Espoon seurakuntayhtymä myös sitoutunut omalta osaltaan jatkorahoitukseen.

Keikka-apua pyritään markkinoimaan Espoon Järjestöjen Yhteisön Santra-hankkeen, Espoon seurakuntayhtymän sekä Espoon kaupungin tahoilta. Tästä on tehty keikka-avun koordinaattorin toimesta erillinen tiedotus- ja markkinointisuunnitelma. Tärkeää on saada markkinoitua toimintaa sekä vapaaehtoisille, avun saajille että yhteistyökumppaneille.

Vapaaehtoisen keikka-avun yksi tavoite on saada lisää yhteistyötä muiden yhdistysten, yhteisöjen ja yritysten kanssa. Muun muassa yritysten yhteiskuntavastuu on tänä päivänä yleistä ja yritykset saattavat käyttää aikaa vapaaehtoistoimintaan. Tällaisten yritysten henkilökuntaa voidaan erikseen kouluttaa keikkavapaaehtoisiksi ja näin mahdollistaa työntekijöille tämänkaltaisen vapaaehtoistoiminta.

Syksyn 2012 aikana järjestetään kaksi uutta keikka-avun vapaaehtoiskoulutusta. Yksi koulutuskokonaisuus kestää kaksi iltaa ja yhteensä viisi tuntia. Kouluttajina toimivat keikka-avun koordinaattori, Santra-hankkeen työntekijä ja minä kaupungin puolesta. Keikka-avun koulutuksissa käydään läpi vapaaehtoistoiminnan periaatteita ja keikka-avun käytänteitä sekä lisäksi puhutaan vapaaehtoisena jaksamisesta ja avun saajan kohtaamisesta. Lisäksi järjestetään yksilöllisiä perehdytyksiä sellaisille vapaaehtoisille, joilla on jo jokin muu vapaaehtoiskoulutus käytynä. Koulutusmahdollisuuksia markkinoidaan lisäksi espoolaisille eläkeläisjärjestöille ja pyritään järjestämään heille tarpeen mukaan omia koulutuksia.

Vapaaehtoisille järjestetään tapaaminen kaksi kertaa syksyn aikana. Ensimmäinen tapaaminen järjestetään, jotta vapaaehtoiset saadaan tauon jälkeen kerättyä yhteen ja heidät saadaan innostettua mukaan toimintaan. Toinen tapaaminen toteutuu Kaukalahden elä ja asu seniorikeskuksessa, jossa on kahvittelu, esittelykierros uuteen taloon sekä mahdollisuus olla ulkoiluseurana, juttuseurana tai lukukaverina talon asukkailla. Kaukalahden elä ja asu seniorikeskus on uusi ja uudenlainen asumispalveluyksikkö. Siellä on lisätty kodinomaisuutta ja pyritään siihen, että kun sinne muuttaa, ei tarvitse muuttaa enää muualle, vaan ikäihminen saa elää siellä loppuun asti. Vapaaehtoiset toivoivat tällaista vierailua ja mahdollisuutta vapaaehtoistoimintaan myös siellä.

Syksyn 2012 aikana suunnitellaan ruotsinkielistä keikka-apukoulutusta, joka toteutetaan keväällä 2013. Mukana keikka-avun suunnittelutyöryhmässä on ollut kevästä 2012 asti edustaja Esbo svenska pensionärer -ruotsinkielisestä vanhusjärjestöstä.

Vapaaehtoisen keikka-avun toiminnasta raportoidaan sekä keikka-avun suunnittelutyöryhmälle että Espoon seurakuntayhtymälle. Seurakuntayhtymälle toimitetaan raportti myönnetyn toiminta-avustuksen käytöstä 15.11.2012 mennessä.

Vapaaehtoisen keikka-avun tiedotteet asiakkaalle ja kotihoitoon ovat liitteinä 9 ja 10. Ne on laatinut keikka-avun koordinaattori Milla Koski.

9 Pohdinta

9.1 Yleistä pohdintaa tutkimustuloksista

Haastatellut ikäihmiset saivat eniten vapaaehtoista keikka-apua asiointiapuna ja suurin osa heistä tarvitsi fyysistä tukea näillä asiointimatkoilla. Kaikki haastatellut kokivat keikka-avun turvalliseksi. Keikka-apu koettiin myös mukavana ja sieltä oli saatu nopeasti apua. Keikka-avun toimivuus nousi esille myös haastatteluista. Uusia ideoita keikka-apuun tuli useita, tärkeimmiksi nousivat niin sanotut raskaat kotityöt, kuten ikkunan pesu tai lumenluonti. Myös tietoteknistä tukea toivottiin ja yksi ikäihminen toivoi kaveria saunaan tueksi, kun ei enää yksin selviydy saunomisesta.

Haastattelut toteutuivat maaliskuussa 2012 ja toteutuneet keikat olivat toteutuneet marraskuusta 2011 tammikuuhun 2012. Ikäihmiset osasivat hyvin seikkaperäisesti kertoa keikka-avustajan käynnistä, vaikka siitä oli kulunut kuukausia aikaa. Haastattelut toteutuivat näin, koska keikka-apu jäi tauolle helmikuun 2012 alusta. Tämä ei liene kuitenkaan juuri vaikuttanut tutkimustuloksiin. Keikka-apu oli ilmeisesti koettu niin merkityksellisenä, että se muistettiin näinkin pitkän ajan perästä.

9.2 Tulosten pohdintaa suhteessa vapaaehtoisen keikka-avun tavoitteisiin

Peilaan tässä kappaleessa tutkimustuloksia suhteessa vapaaehtoisen keikka-aputoiminnan tavoitteisiin. Kahdeksan haastatellun vastauksista sai koottua mielenkiintoisen kokonaisuuden vastauksena tutkimuskysymyksiin. Haastattelut oli mukava toteuttaa ikäihmisten kotona ja he kertoivat paikoin jopa vuolaastikin kokemuksistaan keikka-aputoiminnasta.

9.2.1 Yksinäisyyden väheneminen

Haastatellessani kysyin hyvin suoraan ikäihmisiltä heidän yksinäisyydestään. Vain kaksi kahdeksasta toi esille yksinäisyytensä. Osa kertoi asuvansa yksin, mutta eivät kokeneet olevansa yksinäisiä. Yksinäisyys on leimaavaa ja sitä on vaikea myöntää itselle. Ihmiset liittävät usein yksinäisyyteen epäonnistumisen tunteen.

Toinen kahdesta yksinäisyyttä kokeneesta arveli, että keikka-apu voisi vähentää yksinäisyyttä. Toinen heistä koki, että on vaativa seuran suhteen ja jos seura ei ole toivotunlaista, hän mieluummin vaikka lukee.

Pienestä otoksesta ja ehkäpä kysymyksen asettelun kömpelyydestä johtuen yksinäisyyteen vaikuttaminen näyttää keikka-avulla olevan aika pieni.

Ehkä voisimme markkinoida keikka-apua vielä enemmän myös juttuseurana ja keikkamuotoisena ystäväpalveluna ennen kuin ystävä-/juttuseura järjestyy esimerkiksi SPR:n Ystävävälityksen tai Seurakunnan Lähimmäispalvelun kautta.

Toisaalta toinen vastaajista toi esille sen, että valikoi tarkoin juttuseuransa ja on mieluummin yksin. Tästä voidaan päätellä, että apua pyydetään mieluummin johonkin kodin askareeseen tai asiointiavuksi. Tämä on ollut yhtenä keikka-avun tavoitteena: madaltaa kynnystä pyytää seuraa, kun sen voi tehdä jonkin pikkuaskareen kautta ja tällöin kohtaaminen on ehkä helpompi järjestää.

Yksinäisyyttä koskevan teeman vastausten innoittamana lisäsin teemoihin vielä sosiaalisten verkostojen teeman, jonka tuloksia analysoin myös tässä.

Haastateltavat perustelivat sosiaalisilla verkostoilla sitä, etteivät koe yksinäisyyttä. Kuusi haastateltua toi esille spontaanisti omia sosiaalisia verkostojaan. Kaksi kuudesta toi esille naapurit osana sosiaalisia verkostojaan. On sinänsä positiivista, että naapuriapua on vielä olemassa, eikä kaikkea tarvitsekaan organisoida, vaan ihmiset verkostoituvat keskenään ilman vapaaehtoistoiminnan koordinointiakin!

Kolme kuudesta toi esille sukulaiset, yhdellä oli tapana soitella sukulaisten kanssa ahkerasti, kaksi tapasi sukulaisiaan säännöllisesti.

Kolme kuudesta toi esille vapaaehtoisavun ja vapaaehtoisikäynnit, mutta nämä koskivat vain pidempiaikaista apua Punaiselta Ristiltä. Kukaan ei tuonut keikka-apua esille osana sosiaalisia verkostojaan. Tähän saattoi vaikuttaa, että ennen haastatteluja vapaaehtoinen keikka-apu oli

ollut kaksi kuukautta tauolla ja ikäihmiset olivat pyytäneet apua muualta ja he olivat solmineet pidempiaikaisia suhteita muualle.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Espoossa tämänkaltainen toiminta ei näytä vielä saavuttaneen suurempaa vaikutusta yksinäisyyteen tai sitten keikka-apua pyytäneet ikäihmiset saivat jo muualta sosiaaliset verkostonsa eivätkä hakeneetkaan keikka-avusta ratkaisua yksinäisyyteensä.

9.2.2 Toimintakyvyn ylläpysyminen

Kaksi haastateltua koki keikka-auttajan kannustamisen ja yhdessä tekemisen hyväksi. Keikka-auttaja oli kannustanut ikäihmistä liikkeelle, vaikka ulkona oli huono sää. Toinen toi esille, kuinka hänestä oli mukavaa, kun askare hoitui yhdessä tekemisen kautta.

Neljä haastateltua kahdeksasta oli saanut asiointiapua ja kolme heistä tarvitsi fyysistä tukea asiointireissuilla. Keikka-apu lisäsi heidän kaikkien tunnetta arjessa selviytymisestä. Yksi kahdeksasta oli saanut apua kotityön tekemiseen eli halkopinon kokoamiseen ja se mahdollisti hänen yksinäistä elämistään omakotitalossa.

Keikka-auttajien koulutuksessa käydään läpi paljon yhdessä tekemisen ideaa ja on kerrassaan mainiota, että se tulee esille myös haastattelujen kautta.

Yhdellä haastatelluista tuli tunne, että vapaaehtoinen teki yksin asioita tietokoneella, joka ei todellakaan ole toiminnan tavoite.

Fyysinen toimintakyky pysyy hyvin yllä yhdessä kauppaan kulkien ja yhdessä asioita hoitaen. Fyysinen toimintakyky huononee nopeasti eikä pysy yllä pelkästään kodin sisällä tapahtuvissa askareissa. Kaikista parasta on, jos vapaaehtoisella on aikaa ja esimerkiksi kauppakäynti tapahtuu kävellen ja samalla lenkkeillen raikkaassa ulkoilmassa.

Yksi haastatelluista toi esille, että vapaaehtoisen keikka-auttajan käynti piristi häntä. Keikka-auttajan käynti voi tuoda sisältöä arkeen ja lisätä näin psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

9.2.3 Yhteisöllisyyden lisääntyminen

Keikkavapaaehtoisen avun saaminen voi lisätä myös tunnetta osallisuudesta sekä avunsaajan että keikka-auttajan näkökulmasta. Yhdessä tekemisen ilon voi tässäkin nostaa esille. Lisäksi keikka-auttajan apu mahdollisti monelle haastatellulle asioinnin ”ihmisten ilmoilla” ja tunteen siitä, että on osa yhteiskuntaa.

Neljän seinän sisällä eläminen puutteellisen fyysisen toimintakyvyn takia oli neljälle haastatelluista arkea. Onneksi on olemassa sekä pidempi- että lyhyempiaikaista vapaaehtoistoimintaa auttamaan näitä ihmisiä hoitamaan omia asioitaan.

Yhteisöllisyys toteutui myös monen haastatellun kohdalla muina sosiaalisina verkostoina, kuten sukulaisten ja naapurien vierailuina.

Koska vapaaehtoinen keikka-apu nähtiin kaikkien kahdeksan näkökulmasta turvallisena, mahdollistaa toiminta tulevaisuudessakin mahdollisuuden pyytää apua. Tämä on tärkeää, jotta ikäihminen kokee olevansa osa yhteiskuntaa.

Viisi haastateltua toi esille keikka-aputoiminnan mukavuutta, joka on kertaluonteisissa keikoissa hyvin tärkeää. Yksi koki hyvin tärkeäksi, että keikka-auttaja oli viipynyt hieman pidemmän aikaa.

Tässä yhteydessä on tärkeää ottaa esille tietotekniset taidot osana osallisuudesta yhteiskuntaan. Kahdella haastatellulla oli käynyt vapaaehtoinen keikka-auttaja auttamassa tietokoneen kanssa toimimisessa. Jos ikäihmiseltä puuttuvat tietotekniset taidot, on hän tietyllä tavalla ulkopuolinen nyky-yhteiskunnassa. Keikka-aputoiminnan kautta voidaan antaa ”vierihoitoa” tietokoneen käytössä ja voidaan käydä yhdessä läpi sellaisia tietoteknisiä asioita, joita juuri kyseinen henkilö tarvitsee. Minusta apu tietotekniikassa on hyvin tärkeä osa yhteisöllisyyteen tukemisessa.

9.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuslupa haettiin asianmukaisesti Espoon kaupungin tutkimus- ja kehittämissyksiköltä. Lupa on liitteenä 1. Luvassa on mainittuna myös vapaaehtoisten haastattelut, mitkä eivät toteutuneet tämän työn yhteydessä, koska opinnäytetyö olisi laajentunut liikaa. Jatkotutkimusaiheena vapaaehtoisten kokemusten tutkiminen olisi varmasti paikallaan.

Alun perin oli tarkoituksena pyytää kirjalliset luvat haastatelluilta, mutta se valitettavasti unohtui haastattelujen yhteydestä. Sen sijaan kävimme jokaisen haastatellun kanssa läpi tutkimusluvan, opinnäytetyön aiheen ja he antoivat suullisen suostumuksen haastatteluun ja niiden tutkimuskäyttöön. Tämä ei valitettavasti ole enää jälkeenpäin korjattavissa. Jätin myös yhteystietoni haastatelluille ja kotihoidon mahdollisia kysymyksiä varten. Kaikki tutkitavat olivat täysivaltaisia, vaikeasti muistihäiriöiset iäkkäät rajattiin tutkimuksen ulkopuolelle.

Aineisto pidetään salassa toimistollani toistaiseksi. Haastateltujen nimet on muutettu aineistoon heidän suojaamiseksi. Tutkimuksessa oli rakentava näkökulma, mutta mitään keikka-avun virhettä tai nopeaa puuttumista vaativaa asiaa ei tullut esille.

Teemahaastattelut mahdollistivat rentouden haastattelutilanteessa ja tällöin haastateltavat kertoilivat välillä vuolaastikin kokemuksistaan. Olin tyytyväinen tämän menetelmän valintaan juuri tästä syystä. Teemahaastattelu mahdollisti aiheessa pysymisen sekä ikäihmisten oman kerronnan runsauden. Litteroitua materiaalia tuli paljon, mutta niistä oli suhteellisen helppo teemoitella ja luokitella aineisto. Haastattelut tapahtuivat kotona, ikäihmisten omassa ympäristössä, jossa minä olin vieraana. Teemahaastatteluja ei voida toistaa sanatarkasti, mutta samat teemat luultavasti nousisivat esille uudelleen haastateltaessa.

9.4 Vapaaehtoisen keikka-avun kehittämistyön tuloksia

Vapaaehtoinen keikka-apu kehittyi vinhaa vauhtia espoolaiseksi malliksi keväästä 2010 helmikuulle 2012. Rahoitusvaikeuksien vuoksi keikka-avun toimintaan tuli tauko helmikuusta elokuulle 2012. Tämä vähensi varmasti mukana olevien vapaaehtoisten määrää, tosin tätä on vaikea todentaa, koska tämänkaltaisessa toiminnassa vapaaehtoiset sitoutuvat varsinaisesti keikka kerrallaan. Vapaaehtoisia saatiin kuitenkin onneksi elokuussa 2012 mukaan 32. Koulutettuja ja haastateltuja vapaaehtoisia on 48, joten 32 vapaaehtoisen mukaan lähtö on minusta hieno saavutus puolen vuoden tauon jälkeen.

Espoon seurakuntayhtymän nuorten ja vanhusten syrjäytymistä ehkäisevän hankkeen rahoitus on merkittävä. Ilman tätä rahoitusta keikka-avun koordinaattoria ei olisi voitu palkata kokopäiväisesti, vaan toimintaa olisi jouduttu pyörittämään työllistettyjen panoksella ja kuuden tunnin työajalla per päivä. Työllistetyn puolelta irtisanomisaika on yksi päivä, joten toiminnan jatkuvuuden turvaaminen olisi ollut hyvin heikkoa. Toivottavasti sadan keikan tavoite saadaan vuoden 2012 loppuun täyteen ja muutenkin toiminta täyteen vauhtiin. Espoon seurakuntayhtymän syrjäytymistä ehkäisevä hanke ja sen ohjausryhmä päättää vuoden 2013 vuoden 2012 tulosten perusteella. Näihin tuloksiin voidaan liittää myös tässä tutkimuksessa esiin tulleet ikäihmisten kokemukset keikka-avun toiminnasta. Lisäksi Santra-hanke hakee jatkorahoitusta keikka-avulle Raha-automaattiyhdistykseltä, samalla, kun hakee rahoitusta pysyvän vapaaehtoistoiminnan keskuksen perustamiseen Espooseen.

Yksittäisen keikan laskennallinen hinta on vielä syrjäytymishankkeen projektisihteeri Tomi Oravasaaren laatiman taulukon (liite 7) mukaan aika korkea eli 100 keikan määrällä puolessa vuodessa noin 215 euroa per keikka. Jos vuonna 2013 saataisiin toteutettua 358 keikkaa, yhden keikan laskennallinen hinta putoaisi 120 euroon. Toiminnan vilkastuminen on sekä toiminnan järjestäjien että avun saajien etu.

Seuraavien vuosien tavoitteena on toiminnan laajentaminen koko Espoota koskevaksi ja mahdollisesti kaikille kotona asuville ikäihmisille suunnatuksi. Nyt mukana ovat olleet vain kotihoidon ja jatkossa myös diakoniatyön asiakkaat ja nämäkin vain osalta Espoota. Keikka-apu on ollut suunnattu vain kotihoidon ja diakoniatyön asiakkaille siitä syystä, etteivät liian huonokuntoiset ikäihmiset päädy vapaaehtoisen autettaviksi. Tämä on jonkinasteinen ongelma HelsinkiMission toiminnassa, jota ei ole näin rajattu kuin Espoossa. Lisäksi vapaaehtoista keikka-apua voisivat tarvita hoivakodeissa ja asumispalveluyksiköissä asuvat iäkkäät. Heillä saattaisi olla tarvetta erityisesti asiointi- ja saattamisavulle kuin myös juttuseuralle.

Yhteistyön lisääminen järjestöjen ja yhdistysten kanssa tulee varmasti olemaan hedelmällistä. Erityisen kiinnostavaa on, jos vanhusjärjestöt tulisivat toimintaan mukaan ja kouluttautuisivat heille erikseen suunnitelluilla koulutuksilla keikka-auttajiksi. Samoin yritys yhteistyöllä voisi olla hyviä mahdollisuuksia kouluttaa ja sitouttaa kerralla paljonkin uusia vapaaehtoisia. Vuoden 2013 kesäksi on tarkoitus suunnitella mahdollisimman katkeamaton kesän aukioloaika, jota varten tarvitaan eri toimijoiden yhteistyötä. Avun tarve ei luultavasti vähene kesällä, vaan saattaa jopa lisääntyä, kun huonosti liikkuvien vanhusten omaiset ovat kaukana kesämekeillään.

Vapaaehtoisen keikka-avun on tarkoitus laajentua myös ruotsinkieliseksi vuonna 2013 ja näin saadaan toiminta kehitettyä vielä kaksikieliseksi ja palvelemaan paremmin ruotsinkielisiä espoolaisia.

9.5 Lopuksi

Kehittämistyö vapaaehtoisen keikka-avun parissa jatkuu vielä. Toiminta on saatu hyvin käyntiin ja mallinnettua espoolaiseksi lyhytaikaisen, kotona tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan malliksi. Jatkossa tavoitteena on erityisesti toiminnan laajentaminen koko Espooseen ja toiminnan muuttuminen kaksikieliseksi. Lisäksi olisi tärkeää saada turvattua toiminnan rahoitus pidemmäksi ajaksi ja ainakin niin, ettei nyt sattuneita pitkiä taukoja syntyisi.

Ikäihmisten kokemukset ovat arvokkaita ja saamme niistä työryhmäämme asiakkaan äänen. Haastattelut toteutuivat mukavina kohtaamisina espoolaisten ikäihmisten kanssa. Haastattelut tapahtuivat ikäihmisten omissa kodeissa kiireettömästi. Juuri kiireettömyys ja rauhallinen kohtaaminen ovat sitä, mitä ikäihmiset toivovat. Yhdelle haastatelluista jäi erityisesti mieleen, kun yksi keikka-auttaja oli viipynyt pidempään.

Jatkossa olisi mielenkiintoista saada kuulla myös sekä vapaaehtoisten että yhteistyökumppaneiden kokemuksista. Yhteistyökumppaneilta saatu palaute on ollut tähän asti kiittävää juuri

turvallisuuden ja toimivuuden takia. Olisi houkuttelevaa kuulla miten vapaaehtoiset kokevat tällaisen uudenlaisen keikkamuotoisen vapaaehtoistoiminnan. Siinä olisi oiva aihe jollekin toiselle opinnäytetyön tekijälle.

Lähteet

- Anttila, P. 2005. Ilmaisuu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi.
- Dutta, M.J. 2008. Communicating Health. Cambridge: Polity.
- Elinkeinoelämän keskusliitto 2011: Elinkeinoelämän keskusliiton väliraportti: Palvelut 2020 - Kohti palvelujen tulevaisuutta. 2005. Viitattu 8.1.2011. http://www.ek.fi/ek_suomeksi/ajankohtaista/tutkimukset_ja_julkaisut/ek_julkaisu_arkisto/2006/18_10_2006_Palvelut2020_loppuraportti.pdf
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Espoo 2009. Elo -hanke 2008-2010. Hankkeen perustiedot. Viitattu 8.1.2010. <http://www.espool.fi/hankkeet/?path=1;28;29;1047;1098;47897;85110>
- Espoo 2011. Uutiset - Espoon kaupunki. Viitattu 8.4.2011. <http://www.espool.fi/default.asp?path=1;28;29;37412&searchDocument=1;28;29;37412;38428&returnUrl=1;28;11894;37617>
- Espoon järjestöjen yhteisö 2010. Vapaaehtoistoiminnan kehittämishanke Santra. Viitattu 7.9.2010. <http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/santra-hanke/>
- Espoon seurakunnat 2012. Nuorten ja vanhusten syrjäytymiseen tartutaan Espoon seurakunnissa. Viitattu 2.9.2012. http://www.espoonseurakunnat.fi/web/nyt/uutiset/-/asset_publisher/pi0BSUirMNLr/content/id/95882
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Hartikainen, A. 2009. Vapaaehtoiset vuodeosastolla. Etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta. Helsinki: Vammalan kirjapaino.
- Harris, D.K. 2007. The Sociology of Aging. Third edition. Lanham: The Rowman & Littlefield Publishing Group.
- Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen P. 2005. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena.
- Heine, T. 2006. Syrjäytymisen yhteiskunta. Helsinki: Stakes.
- HelsinkiMissio, 2010. Apua arjen pulmiin. Viitattu 25.9.2010. <http://www.helsinkimissio.fi/?sid=321>
- HelsinkiMissio, 2010. Lahjoita, tee hyvä työ. Viitattu 22.10.2010. <http://www.helsinkimissio.fi/?sid=7>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hooyman, N.R. & Kiyak, H.A. 2005. Seventh Edition. Social gerontology: a multidisciplinaryperspective. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Ikääntyneiden asuminen Espoossa -opas. 2007. Espoo: Espoon kaupunki.
- Jokivuori, P. (toim.) 2005. Sosiaalisen pääoman kentät. Jyväskylä: Minerva.

Kotiin -hanke. HyvinvointiTV vastaa ikääntyvän väestön mukanaan tuomiin haasteisiin. Viitattu 23.10.2010. <http://kotiin.laurea.fi/index.php>

Kurki, L. & Nivala, E. (toim.) 2006. Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Ojasalo, K., Moilanen T. & Ritalahti J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: WSOYPro.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Acta Universitas Tamperensis 1651. Tampere: Tampere University Press.

Pasma, E. 1996. Vapaaehtoistyö julkisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa työntekijöiden arvioimana. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Pessi, A. & Saari, J. (toim.) 2011. Hyvien ihmisten maa. Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Pessi, A. & Saari, J. 2008. Hyvä tahto. Auttamisen asenteet ja rakenteet Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Poon, L.W. & Cohen-Mansfield, J. (edited) 2011. Understanding Well-Being in the Oldest Old. Cambridge: Cambridge University Press.

Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Tutkimusraportti 3. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Tervonen, S. 2004. Yksin kotona : yksin asuvien dementoituvien ihmisten selviytymisestä ja tuen tarpeista. Helsinki : Alzheimer-keskusliitto.

Utriainen, J. 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2011. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelujen liitto.

Täyttä elämää ikääntyneenä. Espoon ikääntymispoliittinen ohjelma 2009-2015. 2009. Espoo: Espoon kaupunki.

Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa - ihanteita vai todellisuutta? Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry. Helsinki: Hakapaino.

Vincent, J. 2003. Old Age. New York: Routledge.

Wilson, G. 2000. Understanding old age. Critical and global perspectives. London: Sage Publications.

Kuvat

Kuva 1: Vapaaehtoisen keikka-avun välitysprosessi.....	15
Kuva 2: Vapaaehtoisen keikka-avun tavoitteet	22

Taulukot

Taulukko 1 Haastattelun teemat keskustellen.....	22
Taulukko 2: Millaista apua haastateltava on saanut ja miten se on vaikuttanut arjessa selviytymiseen?	28
Taulukko 3: Onko keikka-apu vaikuttanut yksinäisyyteen?	30
Taulukko 4: Millaisia sosiaalisia verkostoja ikäihmiset toivat esille haastattelun aikana?	31
Taulukko 5: Millaisia tunteita keikka-apu on herättänyt? Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun turvallisuuden?.....	33
Taulukko 6: Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun hankkimisen ja miten he olisivat valmiita kehittämään toimintaa?.....	35

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa.....	53
Liite 2. Millaista apua haastateltava on saanut ja miten se on vaikuttanut arjessa selviytymiseen?	54
Liite 3. Miten keikka-apu on vaikuttanut yksinäisyyteen?	57
Liite 4. Millaisia sosiaalisia verkostoja ikäihmiset toivat esille haastattelun aikana?....	58
Liite 5. Millaisia tunteita keikka-apu on herättänyt? Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun turvallisuuden?.....	60
Liite 6. Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun hankkimisen ja miten he olisivat valmiita kehittämään toimintaa?.....	62
Liite 7. Keikka-aputoiminnan keikkamäärä tavoitteet	65
Liite 8. Keikka-avun budjetti	66
Liite 9. Keikka-avun esite asiakkaille.....	67
Liite 10. Keikka-avun tiedote kotihoitoon	68

Liite 1. Tutkimuslupa



TUTKIMUSLUPA



TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN

Espoon sosiaali- ja terveystoimen esikunta/Kehittämisyksikkö myöntää tutkimusluvan 30.3.2011 saapuneen tutkimuslupa-anomuksen mukaisesti.

Hakija/Yhdysesikö: Kirsi Koivula

Aihe: Lyhytaikaisen, kotona tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan kehittäminen Espoossa - vapaaehtoisten ja ikäihmisten kokemuksia

Edellytyksenä on, että tutkimuksen suorittaja/t ei/vät käytä saamiaan tietoja asiakkaan/potilaan tai hänen läheistensä vahingoksi eivätkä luovuta saamiaan henkilötietoja ulkopuolisille, vaan pitävät ne salassa.

Tutkimustulokset tulee esittää niin, ettei niistä voida tunnistaa yksittäistä henkilöä tai perhettä. Lisäksi on noudatettava henkilötietolaissa ja muualla lainsäädännössä olevia tutkimusrekistereitä koskevia säännöksiä.

Edellytämme, että tutkija/t luovuttaa/vat sosiaali- ja terveystoimen Kehittämisyksikön käyttöön maksutta lopullisen tutkimusraportin **kahtena kappaleena**.

Espoossa 5.4.2011

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Eeva Honkanummi".

Eeva Honkanummi
va. kehittämispäällikkö

Liite 2. Millaista apua haastateltava on saanut ja miten se on vaikuttanut arjessa selviytymiseen?

Orvokki:

"No tää kävely nyt silleen täältä sinne. Mutta taksillahan me ollaan menty, mutta sitten hän on siellä pankissa istunut mun kanssani odottanut sitten ja sitten ollaan puheltu keskenämme mitä on sylki suuhun tuonut ja se on noin tunnin kestänyt istua siellä pankissa ennen kun mä oon päässyt kassalle." ASIOINTIAPU.

"Siinä ehtii juttelemaan paljon joo. Ja sitten me ollaan tilattu taksi pankista ja sitten mä oon odotellut hänen kanssaan siellä. Joutunut seisaallaan pitämään sillai käsikynkästä kiinni. Ja tota sitten tultu tänne ja ei hän oo. Vähän muutaman lauseen hän on sanonut vielä sit sen jälkeen. Niin sit hän on lähtenyt. Poistanut takin mun päältäni ja jalasta kengät, ettei hän mitään. Et en mä teetä yhtään mitään työtä hänellä." JUTTUSEURA. FYYSINEN TUKI.

"Pankkireissut on ja sitten on ollut tämä. Kun multa poistetaan hampaat." ASIOINTIAPU.

"Mä en ole pyytänyt mihkään kävelyreissuille eikä mihinkään kauppareissuille ollenkaan. Et nää on tämmöiset asialliset reissut ollut." FYYSINEN TUKI.

"Justiin siihen, että hän pitää mua käsikynkästä kiinni ja me kävellään eteenpäin niin kun me noi rappuset alas ja joo ja tota mitä sit siinä ulkona." FYYSINEN TUKI.

Maija:

"Niin tämä tietokoneneuvoja? Niin joo, se oli semmoista että hän istui itse siinä ja näytti erinomaisia taitoja." TIETOTEKNINEN TUKI -> OSALLISUUDEN TUKEMINEN.

Martta:

"Kodinhoidosta tulevat hoitajat eivät saa käydä minun kanssani kaupassa." ASIOINTIAPU.

"Kunnes sitten mulle ilmoitettiin että se ei oo sallittua ja niin edelleen ja niin edelleen ja silleen. Mutta sitten he sanoi että minä voin saada apua juuri tämän Milla Kosken kautta ja niin edelleen. Ja niinhän minä sitten tuota soitin sinne ja sieltä sitten juu ens tiistaina vai mikä päivä se oli niin tuli sitten tämä Antero ja tuota käytiin kaupassa ja tuota se oli todella ihan mukava." ASIOINTIAPU.

"No nythän on ollut runsasluminen talvi niin tuolla ulkona ei oikein oo voinut kävellä taikka sillä lailla, että ehkä semmoinen kävelyapu olis hyvä." FYYSINEN TUKI.

"Kuinka mä sen nyt sanoisin. Se on ihan äärettömän tärkeä siinä mielessä että musta on ihan kurjaa pyytää

mun tyttären perhettä. Heillä on kolme lasta ja he on töissä kummatkin. Kauhee kiire, hirvee kiire tota ja niin päin pois. Niin se oli aina ongelma se että hei, voisik sä tuoda kaks maitoo." HYÖTY, ETTEI TARVITSE VAIVATA NIIN USEIN OMAISIA.

"Ja se oli äärettömän hyvä siinä mielessä, että mä sain sitten sitä liikuntaa samalla." LIKUNNALLINEN HYÖTY.

Terttu:

"Joo semmoisia ei oo käynyt kun sen kerran silloin. Tuota ensin tuli toinen, tuli se mies ja hän ei voinut sitä sitten tehdä. Sitten tuli toinen ja hän laittoi ne puut pinoon." APU KOTITÖISSÄ.

"Onhan se helpottanut kun minähän tuota surin sitä kun tämmöiset pienityt puut oli siinä taivaan alla suoraan. Kyllähän siihen jo ehittiin laittaa peittoja päälle, ettei olis sade kastellut niitä ja." YKSIN SELVIYTYMINEN OMAKOTITALOSSA.

Saimi:

"Tietokoneasioissa, tietokoneen päivitysasioissa." TIETOTEKNINEN TUKI -> OSALLISUUDEN TUKIKEMINEN.

"Kyllä ja monta muuta tietokoneeseen liittyvää asiaa siinä samalla."

Usko:

"Kaupassa käynti ja sitten semmosta jutteluapua." ASIOINTIAPU. JUTTUSEURA.

"Sehän tuntu ihan hyvältä. Piristäähän se, kun joku ihminen jutteleekin vaikka jonkun aikaa, kun täällä yksinään on, niin se kaipais sitäkin." PIRISTÄÄ ARKEA.

Liisa:

"Kauppa-apua, kaupassakäyntiapua." ASIOINTIAPU.

"No, en mä pysty oikein ite... mä en saa raskaita kantaa, silmäkirurgi on kieltäny, ettei saa raskaita..." FYYSINEN TUKI.

"Onhan se hyvä, että asiat sujuu ja saa ruokaa." ARJESSA SELVIYTYMINEN.

Laina:

Siis television kanava oli muuttanut paikkaansa, kun syksyllä tulin tänne Espooseen ja manuaalisesti mä jaksoin hakea sitä yli 200:n, ja eikä tuottanut tulosta, eikä mulla ollut ajatustakaan, että kanavia voi olla niin ääretön määrä, että yli 70 kanavaa hain, ja tämmöseen tarvitsin sitten viritystä, uudelleenviritystä, **TEKNINEN TUKI -> OSALLISUUDEN TUKEMINEN.**

"No, tähän apuun, niin kanava on siis tosi näppärästi seurattavissa, että tää on tuttu kanava mulle, jota mä sitten, vaikka en niin tavattomasti tuota... mulle riittää, oon yhteiskunnallisista asioista kiinnostunut, niin Yle Ykköseltä löytyy niin tavattomasti seurattavaa, että..." **TEKNINEN TUKI -> OSALLISUUDEN TUKEMINEN.**

Liite 3. Miten keikka-apu on vaikuttanut yksinäisyyteen?

Orvokki:

"En mä ole sitä hoksannut että se yksinäisyyteen vaikuttaa. Niin tuntuu, et ei se välttämättä siihen vaikuta."

"Mulla on naapuri, joka käy mua kattomassa välillä." EI KOETTUA YKSINÄISYYTTÄ.

Maija:

"Että mulla ei oo mitään semmoista ongelmaa, että mä oisin yksin. Mä nautin, kun saan olla näin. Mä oon yksin, mut mä en oo yksinäinen." EI KOETTUA YKSINÄISYYTTÄ.

Martta:

"Mutta kyllä mä olen yksinäinen kieltämättä. Mutta et siinä mielessä mä ajattelin, että semmoinen kävelylenkki ulkona vois olla hyvä. Kun mä olen aika vaativainen sillä tavalla, että en mä kaikkien kanssa halua seurustella, et mä mieluummin sitten luen." KOETTU YKSINÄISYYYS.

Terttu:

"Niin emmä tota tiedä, jos se siihen yksinäisyyteen vaikuttaa että." EI KOETTUA YKSINÄISYYTTÄ.

Saimi:

"Minä en tunne itseäni yksinäiseksi, vaikka yksin asunkin." EI KOETTUA YKSINÄISYYTTÄ.

Usko:

"Piristäähän se, kun joku ihminen jutteleekin vaikka jonkun aikaa, kun täällä yksinään on, niin se kaipais sitäkin."

"No kyllähän se (yksinäisyys) tuntuu siltä aina, mutta siihen kai vissiin pikkuhiljaa tottuu sitten." Se vois olla et se (keikka-apu) vaikuttais (yksinäisyyteen)." KOETTU YKSINÄISYYYS.

Liisa:

"Yksinäinen oon, mutta en oo koskaan tuntenu itteeni yksinäiseksi." EI KOETTUA YKSINÄISYYTTÄ.

Laina:

"Vaikka viihdyn yksin, mutta en koe yksinäiseksi." EI KOETTUA YKSINÄISYYTTÄ.

Liite 4. Millaisia sosiaalisia verkostoja ikäihmiset toivat esille haastattelun aikana?

Orvokki:

”Mut mulla on tossa naapuri, joka käy mua kattomassa välillä.” NAAPURI

”Hän on eläkkeellä oleva sosiaalihoitaja Lahja. Mut hän on jo vanha ihminen.” NAAPURI

”Viimeks, kun jouduin olemaan hammaslääkärillä niin Raila oli mukana ja mä olen nyt Railan kanssa sopinut, että hän tulee mun mukaani 22. päivä.” NAAPURI

Maija:

”Mun tytärhän on sitä nyt sitten kovasti, hän on niin ihanasti auttanut mua.” SUKULAINEN

”Tytär käy mulla syömässä aina välillä.”

”Mulla oli nyt tää mun ihana 11 -vuotias (lapsenlapsi Samuli). Täytti nyt yksitoista vuotta, et Samuli oli mukana. Kun mä soitin tulek sä mummin kans, kun sulla syntymäpäivät oli ja mä olen vielä tässä niin kuin sitä muistamatta, et meillä on tapana. Sit me käytiin donitsilla, siinä on se donitsibaari.” SUKULAINEN

”Tässä mä tutustuin tähän vastapäiseen (rouvaan). Hän tuli kerran mun oven taakse tää rouva, yli 80 Inga. Niin että pari kertaa ollaan tavattu ja noin.” NAAPURI

Martta:

”He (kotihoidon hoitajat) sanoivat, että mä voisin sitten saada tuolta Raitin pysäkiltä (apua). Niin, että mä sain sitten sieltä tuota avun ja tuota taas äärettömän miellyttävä rouva. Nyt meillä on siis semmonen suhde. että se on jatkuva, et me aina sovitaan, että aha juu ens tiistai juu.” VAPAAEHTOINEN

”Niin tuota, mä tiedän sen ja sit jos mulla maito loppuu kesken, niin mä tiedän, et he (tyttären perhe) menee sinä viikonloppuna kauppaan, niin silloin he voi tuoda mulle sitten tossa saman tien.” SUKULAINEN

Terttu:

Haastattelussa ei tullut esille sosiaalisia verkostoja.

Saimi:

Haastattelussa ei tullut esille verkostoja.

Usko:

”Sitten on ollut tuo Meri, mutta se on Punaisen Ristin se, Punaisen Ristin kautta.” VAPAAEHTOINEN

”Mulla on toinenkin rouva sitten, Marjatta, eläkkeellä oleva kodinhoitaja. Ei hänellä oo kiirettä, kun tulee.” VAPAAEHTOINEN

Liisa:

”Sukulaiset soittaa ja minä soitan niille, kun tulee ikävä, niin että tunninkin saatetaan puhua puhelimesta ja puhelinlaskut ovat korkeita.” SUKULAINEN

”Kontiolahdella on yksi veli ja meitä (sisaruksia) elää kolme enää.” SUKULAINEN

”Niin, niin ja sitten serkku Tampereelta soittelee, ja toinen serkku on luvannu Seinäjoelta soitella nyt viimeisten tietojen mukaan, ja siskon tyttö asuu Kontulassa.” SUKULAINEN

”Ja sieltä Punaisesta Rististä toissa perjantaina tuotiin mulle ruokaa, kun oli semmonen tilanne, ettei mulla ollu paljon mitään. Jääkaappi oli tyhjä, ei siellä ollu ku valot, niin ne toi mulle vaikka minkälaista ruokaa...” VAPAAEHTOINEN

Laina:

”Sello on niin lähellä, että pääsee tonne ihmisten ilmoille.” OSALLISUUS YHTEISKUNTAAN

”Ja seurakunnassahan on tavattoman paljon pienryhmiä.” OSALLISUUS YHTEISKUNTAAN

”Tämä kurssi (Työväenopiston) on senioreille tarkoitettu, että me kuulutaan tähän.” OSALLISUUS YHTEISKUNTAAN

”Mä käyn tällä hetkelläkin kirjaston kurseilla, jos vaan osuu itelle.” OSALLISUUS YHTEISKUNTAAN

Liite 5. Millaisia tunteita keikka-apu on herättänyt? Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun turvallisuuden?

Orvokki:

”Kyl mä tunnen sen turvallisuuden, kun mä lähden täältä hänen kanssaan.” TURVALLISUUS

Maija:

”No kun tää oli tietokoneesta kyse ja näin, niin se meni semmoisena teknisenä juttuna.” TEKNINEN SUORITUS

”Ja noin, no ei se kiusallistakaan ollut, mutta kyllä se ihan mukavasti meni.” MUKAVUUS

”Mä luotin siihen asiaan. Joo ja hän tuntui luotettavalta.” TURVALLISUUS

”Kyllä mä osaan olla varovainen. Mä tiedän kuinka paha maailma on.” TURVALLISUUS

Martta:

”Siis niin miellyttävä mies kun olla ja voi. Ja eikä ollut tuppaava eikä tungetteleva.” MUKAVUUS

”Ja turvallinen.” TURVALLISUUS

Terttu:

Haastattelija kysyi, että onko turvallista päästää vapaaehtoinen hommiin?

”Joo, et en minä sen kummempaa mitään ajatellut että.” TURVALLISUUS

Saimi:

”Olin minä ennakkoluuloinen ja ajattelin, kauan sitä mietin, kun sain sen numeron tutulta kodinhoitajalta, että mitenkä se olisi mahdollista. Ja sitten minä kerran soitin ja sieltä järjestyi apu.” TOIMIVUUS

”Kyllä minä alussa vähän epäilin, mutta sitten, kun hän tuli, niin mä, sehän häipy se turvattomuuden tunne siihen, että hän oli hyvin asiallinen, miellyttävä ja ei mitään epäilystä niinkään, että hän olis epäasiallinen taikka muuta tai joku muu kuin piti olla.” TURVALLISUUS

Usko:

”Ihan mukava mies se oli ja juttelemaankin.” MUKAVUUS

”Niin, että oli vähän vertaistukea joo.” (Vapaaehtoinen oli jäänyt myös leskeksi hiljattain, kuten haastateltavakin). VERTAISTUKI

”En minä mitään semmosta koe, että ois epäturvallinen.” TURVALLISUUS

”No, kyllä se oikein piristävästi on vaikuttaa.” PIRISTÄVYYS

Liisa:

”Avunsaanti on ihan hyvä tietysti, kun ei pysty mitään kovin paljon tekemään.” HELPOTTI
AVUTTOMUUTTA

”Se Laura, joka oli sieltä Vallikalliosta, niin se viipy aina vähän pidemmän aikaa...” MUKAVUUS

”Niin, niin, se oli ystävällistä touhua.” MUKAVUUS

Haastattelija kysyi turvallisuudesta: ”Ei vielä ainakaan oo mitään tapahtunut minkäänlaista negatiivista.”

”Mun mielestä on (turvallista).” TURVALLISUUS

Laina:

”Hän oli niin mainio kaveri, kun hän oli Joensuusta kotoisin, ja puhuttiin kaikesta muustakin pohjoiskarjalaisuudesta.” MUKAVUUS

”No tää, mihin minä nyt, tosi näppärä ja tosi hyvä palvelu.” TOIMIVUUS

”Niin nuoret ihmiset taitaa just tämmöset, niin se käy niin äärettömän nopeasti heiltä.” TEKNINEN
SUORITUS

”Minusta he täytyy olla tosi luotettavia, kun heidät otetaan haastatteluissa tämmöseen tehtävään, et nyt minä en epäile semmosta...Pidän turvallisena kyllä.” TURVALLISUUS

Liite 6. Miten ikäihmiset ovat kokeneet keikka-avun hankkimisen ja miten he olisivat valmiita kehittämään toimintaa?

Orvokki:

”Mä oon tän Margitin kanssa sopinut aina sen seuraavan menon. Ja sitten Milla (keikka-avun koordinaattori) on soittanut ja mä oon sit ilmoittanut sen menon tota Millalle ja silloin on meno.” **SAMA VAPAAEHTOINEN TAI TOIVE SIITÄ, TOIMIVUUS**

”Kun se on sovittu se aika, niin se on tullut siihen aikaan... **TOIMIVUUS**

Maija:

”En mä tiää onko mä ronkeli tai muuta, että tota kun hirveen vähän tulee vastaan ihmisiä, jonka kanssa synkkaa heti tollai henkisesti. En mä tiedä kertakokeiluhan sekin saattaa olla sitten, että kiinnostaako tämä ihminen. Tykkääkö mä jutella hänen kanssaan?” **POHDINTAA TYYDYTTÄÄKÖ KEIKKA-AUTTAJA JUTTUSEURAN/YSTÄVÄN TARPEEN?**

Martta:

”Että, kun mä valitin tätä (kotihoitoon), että mä en saa enää hoitajia tonne kauppaan, niin he soitti sinne (keikka-avun koordinaattorille) ja sieltä sitten soitettiin minulle. Joo se oli just näin, että sopiiko, että Antero tulee. Mä sanoin, että sopii joo.” **TOIMIVUUS**

”Enkä mä sitten tiedä, että tyydyttääkö se minua, jos joku ulkopuolinen jollakin lailla. Se on, ihminen on eri. Ihmiset ovat erilaisia ja mä olen taas sellainen, että mä haluaisin, että se olis joku sukulainen tai vanha ystävä tai työtoveri tai tällainen, jonka kanssa mä haluan seurustella.” **POHDINTAA TYYDYTTÄÄKÖ KEIKKA-AUTTAJA JUTTUSEURAN/YSTÄVÄN TARPEEN?**

”Se oli hänen (keikka-auttajan oivallus), että mennään kuitenkin, vaikka ei nyt hirveen hieno keli ollutkaan. Ja se oli äärettömän hyvä juttu siinä mielessä, että sain sitten sitä liikuntaa samalla.” **KEIKKA-AUTTAJAN KANNUSTAMINEN KOETTIIN HYVÄKSI, YHDESSÄ TEKEMINEN KOETTIIN TÄRKEÄKSI**

Terttu:

”Tännehän tuli ihan sitten, kun mä sain niin kun sen tiedon välitettyä sinne, niin kyllähän tuli silloin nopeasti tänne.” TOIMIVUUS, NOPEUS

”Lumityöhän nyt olis semmoista kuin.” IDEOITA KEIKKA-AVUSTA

Saimi:

”No, raskaissa töissä, kuten ikkunanpesussa esimerkiksi ja joskus vaikka lenkille, metsälenkille, pidemmällekin, kun välillä on turvatonta liikkua.” IDEOITA KEIKKA-AVUSTA

(Keikka-avun saaminen) ”Oli aika nopeeta, ihan minun tarpeisiin hyvä.” TOIMIVUUS, NOPEUS

”Ja se onkin tärkeitä tehdä yhdessä, eikä tehdä toisen puolesta eikä tehdä siten asiakasta tarpeettomaksi.” YHDESSÄ TEKEMINEN KOETTIIN TÄRKEÄKSI

”Kyllä sitä tietokoneessa riittää töitä. Mutta siinä on ollu paljon opiskeltavaa, ja aina riittää.” IDEOITA KEIKKA-AVUSTA

”Siis sovittiin yhdessä enempi, että milloinkaan minulle sopis, ja milloinkaan löytyy sellainen kaveri, joka tähän hommaan sopii, ja kyllä se viikon sisällä tapahtu.” TOIMIVUUS, NOPEUS

Usko:

”Kun se oli tonne kodinhoitoon viety se toivomus, ja sieltä kai sitten se Marja, niin kai se sitten soitti ja sano, et semmonen (keikka-auttaja) olis.. tai ei sillä kertaa, tai se ilmoittanut sinne ja sitten Milla (keikka-avun koordinaattori) soitti...Kyllä se vissiin pari viikkoo, viikon sisälle tuli.” TOIMIVUUS, NOPEUS

”Niin, se soitti sitten, sen kautta se sitten tuli. Ei se monta päivää kestänykään, kun se hommas sitten, että se mies tuli, ja se oli semmonen mies joku Jaakko se oli, ja siltä oli vaimo kuollu kans ihan lähiaikoina, että...” VERTAISTUKI

”Minä kun en saa semmosta, niin kun mulla on saunavuorokin, niin kun minä en oikein uskalla yksinään mennä enää sinne, en oo moneen viikkoon käyny saunassa muuta kuin suihkussa vain...” IDEOITA KEIKKA-AVUSTA

Liisa:

”No, silloin alussa se ainakin meni niin, ja ne hoitajat autto siellä. Ne hoitajat autto ja otti yhteyttä kännykällä, kun mulla on lankapuhelin, niin sillä on vaikee...” **HOITAJAT OTTIVAT YHTEYTTÄ, SENIORILLA VAIKEUKSIA KÄYTTÄÄ PUHELINTA**

”Kyllä se aika reippaasti se. Kyllä mun mielestä se (keikka-apu) tuli aika nopeasti.” **NOPEUS**

Laina:

”Et onks teillä (keikka-avussa) tällöisiä kodin esimerkiksi silloin, jos vaihtais asuntoon jotain poraamista tai...” **IDEOITA KEIKKA-AVUSTA**

”Ihan näppärästi, ihan puhelinsoitolla ja kyllä, (keikka-apu) toimii oikein hyvin.” **TOIMIVUUS**

”Kun mä viikolla rupesin soittamaan, niin mä varmaan sain ihan silloin viikonvaihteessa, siihen nähden tosi nopeasti.” **NOPEUS**

Liite 7. Keikka-aputoiminnan keikkamäärä tavoitteet

Keikka-apu -toiminnan keikkamäärä-tavoitteet

Keikka-apu -palvelun sisältö: Ensimmäinen keskustelu keikka-apua tarvitsevan henkilön kanssa (n. 15 min.), keikan sijoittaminen intranettiin, keikka-välittäjä soittelee sopiville vapaaehtoisille (maks. 30 min.), keikka kestää noin 2 tuntia, keikan jälkeen vapaaehtoinen soittaa palautepuhelun keikka-välittäjälle (10 min.), keikka-välittäjä soittaa asiakkaalle palautepuhelun. Yhteensä keikkaan kuluu aikaa noin 3 tuntia.

Vertailupalvelut: kodinhoiva.fi, kotipalvelu1.fi, louhenkotipalvelu.fi, monella.fi (vertailulaskelma: yrittäjän kanssa laaditaan ostopalvelusopimus, jonka perusteella yritys toteuttaa 3 tuntia keikän avustuskeikan apua tarvitsevaan espoolaiseen kotitalouteen. Apua tarvitseva kotitalous ottaa suoraan yhteyttä yrittäjään ja tekee keikkatilauksen. Vertailussa palvelun ostajana on seurakuntayhtymä. Jos asiakas ostaisi itse kotipalvelun, hän voisi vähentää verotuksessa kuluista 45 prosenttia.). Vertailussa tulee huomioida, että palvelut eivät ole täysin vertailukelpoisia. Keikka-apu -toiminnassa vapaaehtoistoimintaan perustuva toimintamalli tuottaa lisäarvoa myös vahvistamalla kansalaisyhteiskuntaa ylläpitävää arvomaailmaa, tarjoamalla paikan toteuttaa kristillistä lähimmäisenrakkautta, sekä luomalla sosiaalisia suhteita. Kuitenkin myös Keikka-apu -toiminnassa tämä erityinen lisäarvo on sidoksissa toiminnan laajuuteen ja näkyvyyteen, joka on pitkälti sidoksissa toteutuneiden keikkojen määrään.

Toiminnan vuosikustannukset (eur)	Yhden keikan kokonaishinta (eur)	Keikkoja tulisi olla vuodessa	Välitettyä keikkaa keskimäärin viikossa (välittäjän lomina ei huomioitu)	Välitettyä keikkaa keskimäärin työpäivässä (välittäjän lomina ei huomioitu)	Vertailukustannus: Keikka-apu ostopalveluna vastaavassa laajuudessa kotipalveluyrittäjältä (3h * 35 eur./h (sis. Alv))	Toiminnan tavoitteet
43000	30	1433	27,6	5,5	150500	
43000	40	1075	20,7	4,1	112875	
43000	50	860	16,5	3,3	90300	
43000	60	717	13,8	2,8	75250	
43000	70	614	11,8	2,4	64500	
43000	80	538	10,3	2,1	56438	
43000	90	478	9,2	1,8	50167	
43000	100	430	8,3	1,7	45150	
43000	107,5	400	7,7	1,5	42000	2014 tavoite
43000	110	391	7,5	1,5	41045	
43000	120	358	6,9	1,4	37625	2013 tavoite
43000	130	331	6,4	1,3	34731	
43000	358,33	120	2,3	0,5	12600	

Toiminnan puolivuotis-kustannukset (eur)	Yhden keikan kokonaishinta (eur)	Keikkoja tulisi olla puolessa vuodessa	Välitettyä keikkaa keskimäärin viikossa (heinä-joulukuu) (välittäjän lomina ei huomioitu)	Välitettyä keikkaa keskimäärin työpäivässä (välittäjän lomina ei huomioitu)	Vertailukustannus A: Keikka-apu ostopalveluna vastaavassa laajuudessa kotipalveluyrittäjältä (3h * 35 eur./h (sis. Alv))	Toiminnan tavoitteet
21500	120	179	6,9	1,4	18813	
21500	130	165	6,4	1,3	17365	
21500	215	100	3,8	0,8	10500	syksyn 2012 tavoite
21500	430	50	1,9	0,4	5250	

Liite 9. Keikka-avun esite asiakkaille

HALUAISITKO APUA ARKISTEN ASIOIDEN HOITAMISEEN?



Meiltä löytyy ihminen tueksi esimerkiksi silloin, kun tarvitset ja haluat



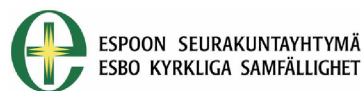
- ulkoilu- tai liikuntaseuraa
- apua kauppareissulle
- saattajaa lääkäriin / sairaalatutkimuksiin / laboratorioon
- opastusta kännykän, tietokoneen tai television käyttämiseen
- apua asioimiseen esim. pankissa tai Kelassa
- seuraa kahvilaan, kirjastoon, kulttuuritapahtumiin, kirpparille
- apua esim. lampun tai verhojen vaihtamiseen tai vastaaviin pieniin kodintöihin
- apua muuttotavaroiden pakkaamiseen ja/tai purkamiseen tai uuteen asuinpaikkaan tutustumiseen
- kaverin seurakunnan tilaisuuksiin
- kaverin laittamaan omaisen haudan kuntoon syksyllä talvea varten tai keväällä kesää varten
- seuraa ja apua puutarhatöihin
- juttuseuraa leikkauksen tai sairauden jälkeiseen toipilasaikaan
- omaishoitajana seuraa läheisellesi esim. asioilla tai harrastuksissa käymisen ajaksi

Vapaaehtoinen keikka-auttaja ei tee asioita puolestasi, vaan tarkoituksena on löytää yhdessä tekemisen ilo! Vapaaehtoisen tehtäviin ei kuulu siivoaminen.

Otathan yhteyttä, jos sinä tai omaisesi tarvitsee apua! Soita hyvissä ajoin – mieluiten n. viikkoa ennen avuntarvetta –, niin mahdollisuudet löytää vapaaehtoinen apuun ovat suuremmat! Keikka-auttajina toimivat Espoon vapaaehtoisverkoston koulutetut ja luotettavat vapaaehtoiset. Apu on sinulle maksutonta.

Yhteydenotot ja lisätiedot, arkisin klo 9–11 ja 12–14.

Vapaaehtoisvälittäjä: puh. 050-381 0999 tai keikka@ejy.fi



Liite 10. Keikka-avun tiedote kotihoitoon

Hei kotihoidon työntekijä!

Tiedote 8.8.2012

Espoon vapaaehtoisverkoston pyrittämä Keikka-aputoiminta polkaistaan reilun puolen vuoden tauon jälkeen uudestaan käyntiin Etelä-Leppävaaran, Viherlaakson sekä Suvelan ja Muralan kotihoitojen alueilla.

Keikka-avun vapaaehtoiset toimivat kotona asuvien ikäihmisten tukena ja apuna arkisissa askareissa. He ovat käyneet Espoon vapaaehtoisverkoston järjestämän koulutuksen, minkä jälkeen heidät on vielä haastateltu.

Oleellista on se, ettei keikka-avun auttaja tee asioita ikäihmisen puolesta vaan tämän kanssa. Yhdessä tehtäviä asioita voivat olla esimerkiksi:

- kaupassa ja asioilla käynti
- ulkoilu, liikunta
- lääkärissä, laboratoriossa, sairaalatutkimuksissa käyminen
- kännykän, tietokoneen tai television käytön opettelu
- kahvilassa, kirjastossa, kulttuurierikoisissa, tapahtumissa yms. käynti

HUOM! Keikka-avun auttajat eivät tee hoidollisia toimenpiteitä eivätkä avusta siirtymisissä tms. Myöskään siivous ei kuulu heidän tehtäviinsä. Ikärajamme asiakkaille on 65 vuotta. Asiakkaan tulisi olla myös sen verran hyväkuntoinen, että vapaaehtoinen pärjää keikasta ”tavallisen ihmisen tavallisin tiedoin ja taidoin”; esim. vaikeasti muistisairaajat eivät sovi asiakasprofiiliimme.

Keikkapyyntöjä ottaa vastaan keikkavälittäjä Milla Koski, arkisin klo 9–11 ja 12–14, puh. 050-381 09 99 tai keikka@ejy.fi

Yksinkertaisimmillaan palvelu toimii näin: ikäihminen soittaa välittäjän päivystysnumeroon ja kertoo millaista apua tarvitsee ja milloin. Keikkavälittäjä etsii tehtävään sopivan vapaaehtoisen ja välittää tiedon tämän tulosta asiakkaalle. Kaikki sopiminen tapahtuu siis välittäjän kautta, mikä takaa palvelun luotettavuuden ja turvallisuuden. Apua voi pyytää myös omaisen tai kotihoidon työntekijä. Tarvittavasta keikka-avusta kannattaa ilmoittaa ajoissa, mieluiten vähintään viikkoa ennen tarvetta, jotta auttaja ehditään etsiä avuksi.

Ohessa on myös asiakkaille jaettava tiedote. Keikka-avun auttajat ovat vapaaehtoisia, ja **apu on ikäihmiselle maksutonta.**

Lisätietoja Keikka-avun periaatteista, koulutuksesta ja koordinoinnista:

Espoon kaupungin palveluohjaaja Kirsi Koivula, puh. 09-8163 1917, kirsi.koivula@espoo.fi
Keikka-aputoiminnan koordinaattori Milla Koski, puh. 050-381 0999, keikka@ejy.fi

Yhteistyössä:

