

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Toimintaterapian koulutusohjelma

Jenni Airaksinen & Marjukka Hietalahti

## **Haja-asutusalueella asuvien ikääntyvien ihmisten käsityksiä arkipäivän merkityksellisestä toiminnasta, asumisesta ja hyvästä vanhenemisesta**

## **Tiivistelmä**

Jenni Airaksinen & Marjukka Hietalahti

Haja-asutusalueella asuvien ikääntyvien ihmisten käsityksiä arkipäivän merkityksellisestä toiminnasta, asumisesta ja hyvästä vanhenemisesta, 47 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Toimintaterapia

Opinnäytetyö 2013

Ohjaajat: lehtori Tuula Hämäläinen ja yliopettaja Niina Nurkka, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikääntyvien ihmisten käsityksiä arkipäivän toiminnasta, asumisesta ja vanhenemisestä. Opinnäytetyön tehtävänä oli kuvata kolmen haja-asutusalueella asuvan ikääntyvän ihmisen käsityksiä arkipäivän merkityksellisestä toiminnasta, kodista ja lähiympäristöstä toimintaympäristöinä sekä hyvästä vanhenemisestä. Opinnäytetyö on osa Saimaan ammattikorkeakoulun Ikäihminen haja-asutusalueella -projektia. Työn tavoitteena oli tuoda esille ikääntyvien ihmisten oma ääni.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla kolmea henkilöä. Haastattelut olivat puolistrukturoituja yksilöhaastatteluja. Työtä ohjasi Doris Piercen (2003) Toiminnan terapeuttisen voiman malli. Yhteiskunnallista näkökulmaa työlle toi Jyrki Jyrkämän (2008) toimijuus-viitekehys.

Opinnäytetyön tuloksina saatiin, että jokaisella tiedonantajalla toiminnan merkityksellisyys ilmenee eri tavoin. Sama toiminta voi yhdelle olla tuottavaa toimintaa ja toisille vahvistavaa toimintaa. Toiminnan vetoavuus on yksilöllistä. Toimintaympäristönä koti ja lähiympäristö tukevat tiedonantajien toimintaa. Fyysinen ympäristö mahdollistaa toiminnan, ajallinen ympäristö rytmittää arkipäivän tehtäviä ja sosiokulttuuriseen ympäristöön kuuluu joidenkin tehtävien tekeminen toisten ihmisten kanssa. Hyvä vanheneminen tarkoittaa tiedonantajille ihmisen perustarpeiden täyttymistä. Siihen sisältyvät ruoka, lämpö, terveys ja hyvät ihmissuhteet.

Asiasanat: ikääntyvä ihminen, merkityksellinen toiminta, asuminen, hyvä vanheneminen, Toiminnan terapeuttisen voiman malli

## **Abstract**

Jenni Airaksinen & Marjukka Hietalahti

How do elderly people of sparsely populated areas perceive their meaningful daily occupation, housing conditions and good ageing? 47 pages, 3 annexes.

Saimaa University of Applied Sciences

Healthcare and Social Services, Lappeenranta

Occupational Therapy

Bachelor's Thesis 2013

Instructors: lecturer Tuula Hämäläinen and principal lecturer Niina Nurkka, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of the study was to describe perceptions of elderly people on daily occupation, housing conditions and ageing. The objective was to describe what elderly people in sparsely populated areas see as meaningful occupation, how they perceive their homes and neighborhoods as a field of occupation and how they describe good ageing. The study has been conducted in connection with a project "Ageing population in sparsely populated areas" of Saimaa University of Applied Sciences. The target was to bring forward the voice of the ageing people themselves.

The material of the study was collected by interviewing three persons. The interviews were conducted as semi-structured individual interviews and the work was guided by Doris Pierce's (2003) model of Therapeutic Power. Social approach for the study was based on Jyrki Jyrkämä's (2008) Agency-framework.

The main result of the study was a finding according to which each of the interviewees perceive meaningful occupation in a different way. Same activity may appear as productive for one and as restorative for another. The appeal of any occupation is individual. Occupation of interviewees is supported by their homes as fields of occupation. The spatial setting enables occupation, the temporal provides rhythm for daily tasks and socio-cultural setting is characterized by conducting certain tasks together with others. Good ageing was understood by the interviewees as satisfaction of basic human needs. These include factors as nutrition, sufficient room temperature, health and social network.

Keywords: elderly people, meaningful occupation, housing, good ageing, model of Therapeutic Power.

## Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Hyvä vanheneminen .....	6
2.1 Toiminnan terapeuttisen voiman malli .....	7
2.2 Ikääntyvä ihminen toimijana .....	8
3 Asuminen - ihmisen elinympäristö .....	10
3.1 Ikääntymisen vaikutukset asumiseen .....	11
3.2 Koti ikääntyvän toimintaympäristönä .....	12
4 Toiminta - oikeus ja perustarve .....	14
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät .....	17
6 Opinnäytetyön toteutus .....	17
6.1 Aineiston keruu .....	18
6.2 Aineiston analysointi .....	20
6.3 Opinnäytteen luotettavuus ja eettisyys .....	22
7 Arkipäivän merkityksellinen toiminta, asuminen ja hyvä vanheneminen .....	25
7.1 Juhanin tarina .....	28
7.2 Pirjon tarina .....	32
7.3 Sirkan tarina .....	36
8 Pohdinta .....	39
Kuviot .....	43
Taulukot .....	44
Lähteet .....	45

### Liitteet

Liite 1 Saatekirje

Liite 2 Suostumuslomake

Liite 3 Haastattelukysymykset

## 1 Johdanto

Yli 65-vuotiaiden suhteellisen osuuden on ennustettu kasvavan 5% vuosien 2010 ja 2020 välillä. Kymmenessä vuodessa tämä tarkoittaa noin 330 000 uutta yli 65-vuotiasta. Kaikkiaan heitä on lähes 1,3 miljoonaa kaikista suomalaisista vuonna 2020. Tämän jälkeen kasvu taittuu. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2060 yli 65-vuotiaita on 29% koko väestöstä, kun vuonna 2010 heitä oli 18%. (Tilastokeskus 2009.)

Sosiaali- ja terveysministeri Paula Risikon mukaan Suomi ikääntyy Euroopan maista ensimmäisenä. Ministeri asetti vuoden 2012 syyskuussa työryhmän, jonka tehtävänä on laatia konkreettinen ja innovatiivinen toimenpideohjelma ikäystävällisen Suomen rakentamiseksi. Ohjelmassa on tarkoitus ottaa kantaa muun muassa asenteisiin, esteettömään ympäristöön, asumiseen, liikkumiseen, osallistumiseen, palveluihin ja omaisten tukimuotoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Väestörakenteen muutokseen ja rahoituksen haasteisiin vastatakseen kuntien tulee harjoittaa tietoista vanhuspolitiikkaa. Tästä syystä useimmilla kunnilla ja kaupungeilla on omat ikääntymispoliittiset strategiat ja vanhusneuvostot (Kuntaliitto 2012). Lappeenrannan kaupungin vanhuspoliittisen ohjelman visio on ”Hyvä itsenäinen ikääntyminen”, jonka yksi osa-alue on kotona asumisen mahdollistuminen (Lappeenrannan kaupunki 2006).

Metropolia Ammattikorkeakoulun ja yhdeksän yhteistyökumppanin toteuttaman ”Hyvinvointia ja energiatehokkuutta asumiseen” -hankkeen yksi osa on Saimaan ammattikorkeakoulun Ikäihminen haja-asutusalueella -projekti, johon tämä opinnäyte kuuluu.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada ikääntyvien itsensä ääni kuuluviin heidän arkielämänsä ulkopuolelta tulevan määrittelyn tai ohjauksen sijaan. Tämä toteutuu haastatteleamalla henkilöitä, jotka ovat mukana edellä mainitussa projektissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ikääntyvien ihmisten käsityksiä arkipäivän toiminnasta, asumisesta ja vanhenemisesta. Työ tukeutuu Doris Piercen

Toiminnan terapeuttisen voiman (Therapeutic Power) malliin. Tässä opinnäytetyössä toimintaa tarkastellaan sen subjektiivisten ja kontekstuaalisten ulottuvuuksien - merkityksellisen toiminnan ja asumisen - näkökulmista.

## 2 Hyvä vanheneminen

Englanninkielinen käsite "successful aging" on peräisin 1960-luvulta. Ajan kuluessa se on saanut erilaisia suomennoksia: vuonna 2000 Jylhä puhui hänelle itselleenkin ristiriitaisesta onnistuneesta vanhenemisestä, kuusi vuotta myöhemmin Tilvis kokoaa käsitteen hyväksi vanhenemiseksi ja vuoden 2008 Gerontologian oppikirjassa käsite on muotoutunut onnistuvaksi vanhenemiseksi (Jylhä 2000, 43; Tilvis 2006, 1523; Heikkinen 2008, 402).

Käsite on moniselitteinen. Deppin ja Jesten (2006) katsausartikkelissa käsitteelle "successful aging" oli eri tutkimuksissa annettu 29 erilaista määritelmää (Tilvis 2006,1524). Yhtä mieltä tunnutaan olevan siitä, että käsite ei ole käyttökelpoinen itsenäisenä käsitteenä tai tulosuuttajana (Jylhä 2000, 44; Tilvis 2006,1524).

Britanniassa tutkittiin kotona asuvien yli 65-vuotiaiden elämänlaatua. Sen osatekijöiksi hahmottuivat sosiaaliset suhteet ja niistä saatava tuki ja turva, suhteet naapurustoon (käytännön apu ja tieto siitä, että apu on lähellä), tuttu asuinalue ja koti muistoinen, julkisen liikenteen saatavuus ja edullisuus, lähipalvelut, vapaa-ajanviettomahdollisuudet, positiivinen elämänasenne, sosiaalinen aktiivisuus, terveys, riittävästi rahaa perustarpeiden tyydyttämiseen ja osallistumiseen sekä itsenäisyys; oman elämän hallinta ja erityisesti liikuntakyky, jotta voisi tehdä asioita, joita haluaa. (Gabriel & Bowling 2004, 675.)

Onnistuvan vanhenemisen elementit ovat Rowen ja Kahnin mukaan sairauksien ja toiminnanvajauksien välttäminen, aktiivinen elämäntapa ja hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky (Rowe & Kahn 1987, 38-39). Heidän jaotteluun siterataan monissa lähteissä, mutta Heikkisen mukaan onnistuva vanheneminen ei esitettyssä muodossa ole kovinkaan yleistä (Heikkinen 2008, 404). Koska onnistuvan vanhenemisen määrittely mitattuna ja koettuna voi näyttäytyä eri tavoin ja koska ikääntymiseen liittyy aina jonkinlainen toimintakyvyn aleneminen, tässä

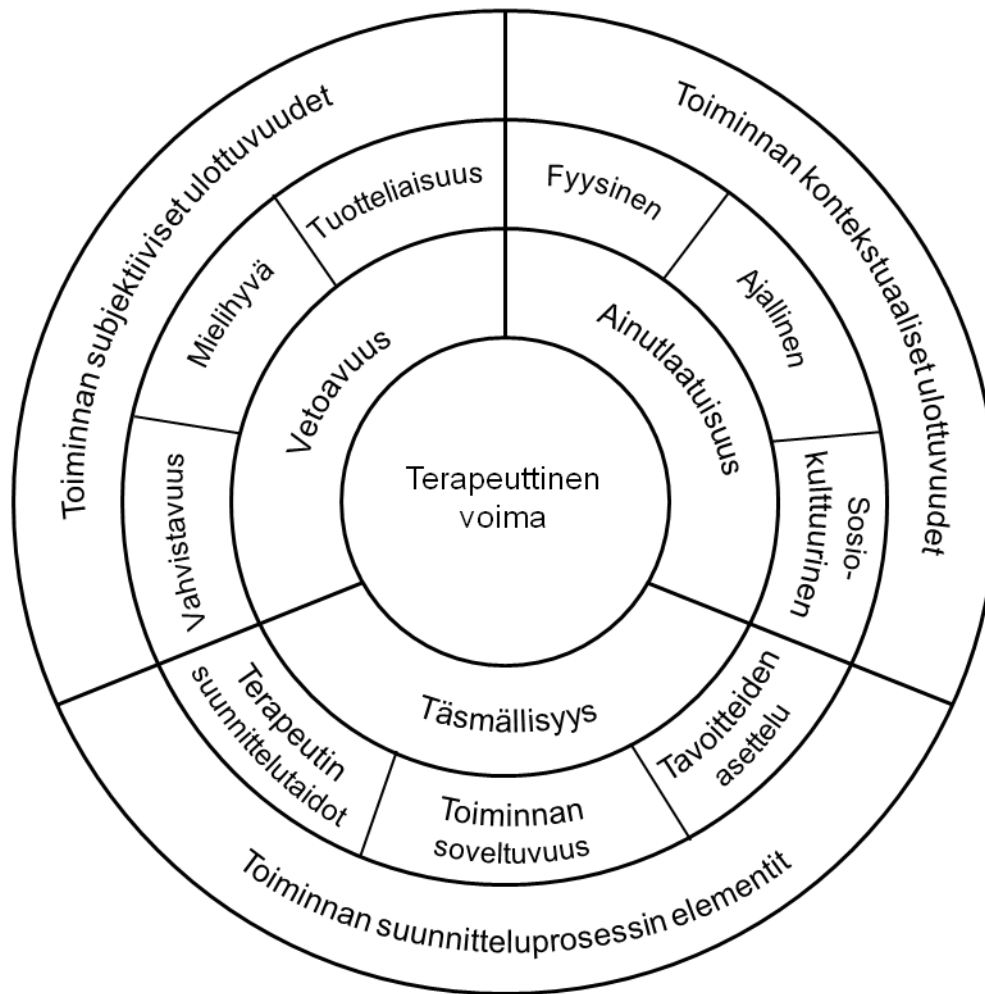
opinnäytetyössä halutaan antaa arvo nimenomaan ikääntyvien itsensä kokemuksille ja omille käsityksille. Heillä on pitkä elämäkokemus ja se näkyy “heidän kyvyssään muokata ympäristöä itselleen sopivaksi ja etsiä tapoja kompensoida heikentyneitä toimintakykyä” (Topo 2008, 518). Tilviksen huomio seitsemän vuoden takaa on myös se, että vasta niihin aikoihin on ruvettu kiinnostumaan vanhojen ihmisten omista tulkinnoista ja käsityksistä (Tilvis 2006, 1524).

Käsillä olevassa opinnäytetyössä kallistutaan Tilviksen luonnehdinnan puoleen hyvästä vanhenemisesta, joka hänen mukaansa lienee “enemmän kokemus ja mielentila kuin testattava moniulotteinen toimintakyky tai toimintahalu” (Tilvis 2006, 1524). Hyvä vanheneminen käsitetään tässä laajasti ikääntyvän ihmisen kokemukseksi, jonka sisällön sanelee kokija itse. Ikääntyvä ihminen määrittyy haastateltaviksi valikoituneiden henkilöiden iän perusteella: yksi heistä on noin 50-vuotias, yksi noin 60-vuotias ja yksi noin 70 vuotta vanha.

## **2.1 Toiminnan terapeuttisen voiman malli**

Tässä opinnäytetyössä ikääntyvien ihmisten käsityksiä kuvataan toiminnan subjektiivisten ja kontekstuaalisten ulottuvuuksien näkökulmasta. Työn pohjana on Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman malli, sillä se antaa perustan tarkastella toiminnan yksilöllistä vetoavuutta ja toimintaympäristöjä.

Toiminnan terapeuttisen voiman mallissa tarkastellaan toimintaa kolmen eri näkökulman summana. Näitä ovat toiminnan vetoavuus (appeal), ainutlaatuisuus (intactness) ja täsmällisyys (accuracy). Toiminnan vetoavuudella tarkoitetaan yksilön subjektiivisia ulottuvuuksia, eli yksilön omakohtaisia kokemuksia toiminnan vetoavuudesta. Näitä ovat toiminnan vahvistavuus, mielihyvä ja tuotteliaisuus. Ainutlaatuisuus sisältää toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet, eli toiminnan fyysiset, ajalliset ja sosiokulttuuriset ympäristöt. Toiminnan täsmällisyys tarkastelee toimintaa terapian näkökulmasta. Se käsittää toiminnan suunnittelu-prosessin elementit, joita ovat terapeutin suunnittelutaidot, tavoitteiden asettelu sekä toiminnan soveltavuus. (Pierce 2003, 9-11; Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 118-119.) Kuviossa 1 esitetään malli kokonaisuudessaan.



Kuvio 1. Toiminnan terapeuttisen voiman malli (Pierce 2003; Hautala ym. 2011)

Tässä työssä tarkastellaan toiminnan subjektiivisia ja kontekstuaalisia ulottuvuuksia Piercen mallin avulla. Toiminnan subjektiivisia ulottuvuuksia käsitellään tarkemmin luvussa 3.2 Koti ikääntyvän toimintaympäristönä ja toiminnan kontekstuaalisia ulottuvuuksia luvussa 4 Toiminta - oikeus ja perustarve.

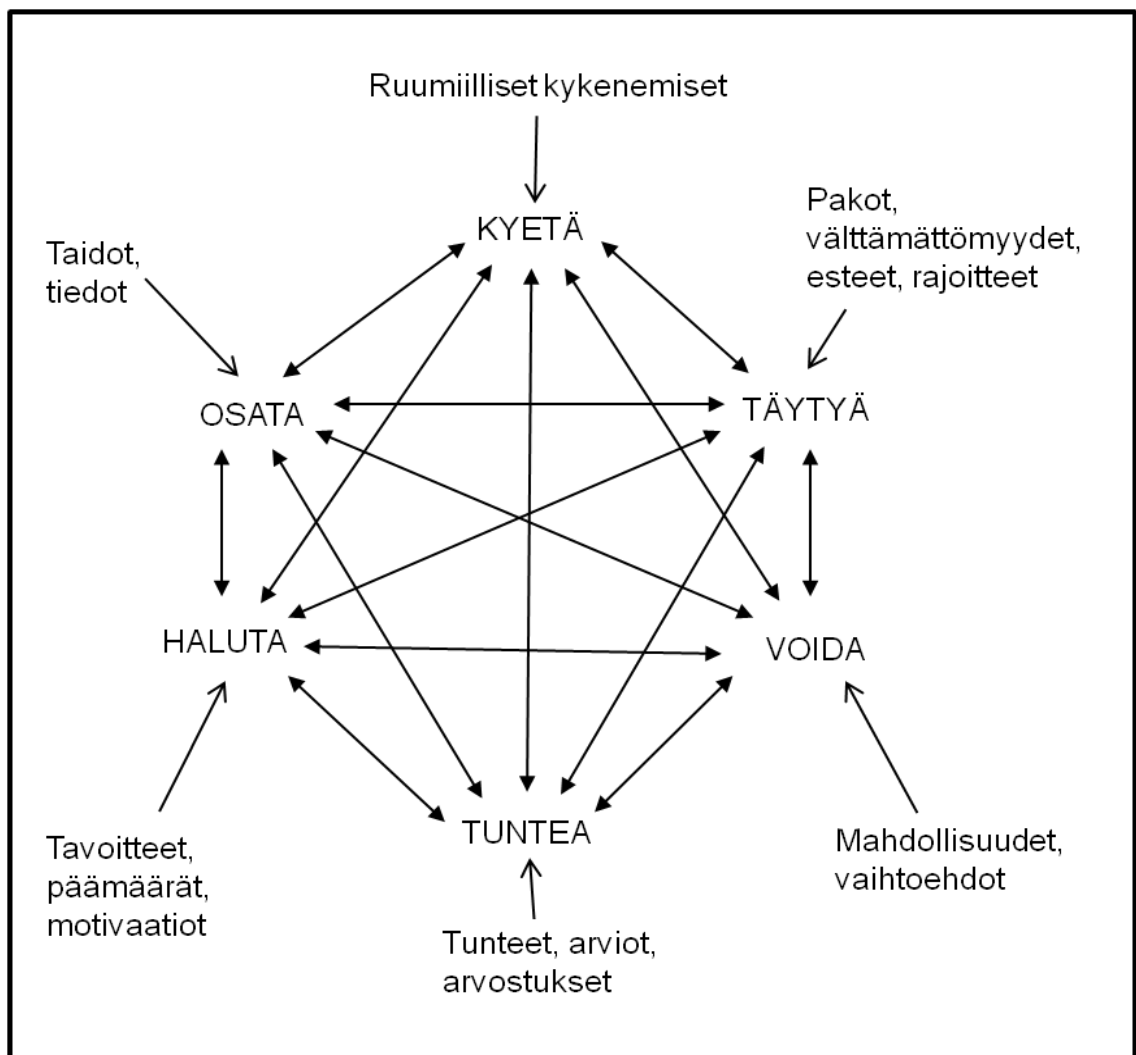
## 2.2 Ikääntyvä ihminen toimijana

Sosiaaligerontologi Jyrki Jyrämä (2008) peräänkuuluttaa ikääntyneiden näkemistä valintoja ja ratkaisuja reflektoiden tekevänä toimijana. Vanheneva ihminen ei ole kohde vaan toimiva subjekti. Toimijuutta määrittävät elämäntilanne, toimijuuden koordinaatit ja modaliteetit. Yksilöt rakentavat elämäntilanteensa ehdoilla. Niihin kuuluvat käytettävissä olevat resurssit, muut ihmiset ja sosiaalis-kulttuuristen



olosuhteiden muovaamat mahdollisuudet ja rajoitukset. Ihminen punnitsee tilannettaan - sekä mennyttä, nykyisyyttä että tulevaa - arvioi vaihtoehtojaan ja tekee niiden perustella valintoja. (Jyrkämä 2008, 192-193.)

Toimijuuden koordinaatit ikä, sukupuoli, sukupolvi, yhteiskuntaluokka, ympäristö, kulttuurinen tausta ja ajankohta ovat (sosiaalisia) rakenteita, jotka tuovat, tuottavat tai muuttavat toimijuuksia. Toimijuuden modaliteetteja eli ainesosia ovat toisiinsa kytkeytyneinä kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen seuraavasti (kuvio 1):



Kuvio 2. Toimijuuden modaliteetit (Jyrkämä 2008)

Toimijuus on jotakin, joka syntyy, muotoutuu ja uusiutuu näiden ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana prosessina. (Jyrkämä 2008, 193-195.)

Jyrkämän viitekehyksessä ikääntyneen ihmisen toimijuus ei ole staattinen tai pysyvä tila, vaan liikkeessä oleva ja alati muuttuva prosessi, olkoonkin, että hänen mitattavissa oleva toimintakykynsä heikkenee. Modaliteettien väliset keskinäiset suhteet muuttuvat ja vaikuttavat ”kokonaistoimijuuteen”. Toimijuus on kontekstuaalista ja kohteellista, aikaan, paikkaan ja tilanteeseen sidostunutta. Ikääntynyt ihminenkin voi oppia uutta tai haluta jotakin, mitä ei ole ennen halunnut. Toimijuus toteutuu suhteessa muihin ihmisiin eli se on vuorovaikutuksellista. Se on myös kokemuksellista ja tulkinnallista; se ei ole sama asia kuin aktiivisuus, vaan se on osallisuutta. Siten se voi ilmetä myös vastarintana tai tilanteeseen sopeutumisenä. Viitekehystä voi Jyrkämän mukaan käyttää yksilöanalyysinä eri tilanteissa, ja sitä voivat tulkita ihmisen itsensä lisäksi omaiset tai hoitajat. Sen avulla voidaan jopa ennakoida tulevaa. (Jyrkämä 2008, 196-197.)

### **3 Asuminen - ihmisen elinympäristö**

Koti ja sen lähiympäristö ovat useimmille ihmisille tärkein elinympäristö (Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi & Pajukoski 2002, 20). Valtaosa ikääntyneistä ihmisistä asuu itsenäisesti omassa kodissaan. Koti, sen tutut esineet ja ympäristöt tuovat mieleen muistoja ja ylläpitävät rutiineja. Omassa kodissa asumisen kesto vaikuttaa positiivisesti myös selviytymiseen ja mielialaan. Asumisen keston ja turvallisuuden laadullisia piirteitä ovat pysyvyys, ennustettavuus, järjestys ja jatkuvuus. (Laukkanen 2001, 19; Mikkola & Rasila 2006,15.)

Asuminen on osa ihmisen hyvinvointia. Hyvinvointi on asumisen, terveyden, taloudellisen toimeentulon, työn, koulutuksen, turvallisuuden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuus. Näillä kaikilla on merkityksensä ihmisen jokapäiväisen elämän kannalta. Mainittujen ulottuvuuksien merkitys vaihtelee kuitenkin ihmisen elämän aikana. (Kautto 2006, 33.)

Opinnäytetyön tiedonantajat asuvat haja-asutusalueella, mikä määrittää heidän asuin- ja toimintaympäristöään. Haja-asutusalueella tarkoitetaan alueita, jotka sijaitsevat taajamien ulkopuolella. Haja-asutusaluetta kutsutaan kaupunkiseudun yhteydessä myös lievealueeksi. Tällöin tarkoitetaan etäisyysvyöhykettä, joka suuntautuu ympäröivälle alueelle linnuntietä mitattuna 5 km:n etäisyydelle

keskustaajaman ulkoreunasta ja 3 km:n etäisyydellä lähitaajaman ulkoreunasta. (Helminen & Ristimäki 2007, 12-13.)

Tässä työssä asumisen katsotaan olevan fyysisen, ajallisen ja sosiokulttuurisen ympäristöjen kokonaisuus. Toiminnan terapeuttisen voiman mallissa kyseiset ympäristöt muodostavat toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet eli toiminnan ainutlaatuisuuden (Pierce 2003, 11).

### **3.1 Ikääntymisen vaikutukset asumiseen**

Ikääntyminen voi tuoda mukanaan toimintakyvyn alentumista ja aistien heikentymistä, apuvälineiden tarvetta ja vaikeuksia toimia omassa kodissa. Näön heiketessä valon tarve lisääntyy ja silmälasien käyttö muuttuu entistä tärkeämmäksi. Kuulon heiketessä tarvitaan kuulemisen apuvälineitä. Liikkumisen vaikeutessa ja tasapainon heikentyessä esimerkiksi portaat, kynnykset ja raskaat ovet lisäävät vaaratilanteita. Asunnon ja lähiympäristön esteettömyyden tärkeys kasvaa. (Pesola 2009, 12.) Asunto ja ympäristö ovat esteettömiä, kun ne ovat toimivia, turvallisia ja miellyttäviä kaikille käyttäjille. Kaikkiin tiloihin on helppo päästä, ja ne ovat helppokäyttöisiä ja loogisia. (Invalidiliitto ry 2010.) Laajemmin esteettömyydellä tarkoitetaan ympäristön esteettömyyttä, palveluiden ja kulttuurin saavutettavuutta sekä tuotteiden ja rakennusten käytettävyyttä (Pesola 2009, 2).

Puumalainen (2011) käsittelee pro gradu -tutkielmassaan ikääntyneiden asumista ja hyvinvointia. Ikääntyneiden hyvinvoinnissa ja asumiseen vaikuttavista tekijöistä keskeisiä ovat ikääntyvän henkilön toimintakyky ja siinä tapahtuvat muutokset. Fyysistä toimintakykyä voivat haitata kivut, sairaudet, liikkumisen vaikeutuminen sekä asunnon esteellisyys kuten portaat ja korkeat kynnykset. Hyvinvointia asumisen näkökulmasta voidaan parantaa, kun asunto tehdään esteettömäksi ja turvalliseksi. (Puumalainen 2011, 67-68.) Osana Ikäihminen haja-asutusalueella -projektia opinnäytetyön tiedonantajien kodeissa tehtiin keväällä 2012 Housing Enabler - esteettömyyskartoitus (HE-arviointi). Siinä tarkasteltiin rakennuksen ja pihapiirin mahdollista esteellisyttä ja sen suhdetta asukkaiden toiminnallisuuteen.

Itsenäinen kotona asuminen mahdollistuu, jos ikääntyvä ihminen kykenee suoriutumaan omatoimisesti tekemistään tai ohjaamaan tahtomiaan asioita. Toimintakyvyn heikentyessä itsenäinen asuminen edellyttää ulkopuolisia palveluja ja tukimuotoja, jolloin ikääntyneen tahto ja näkemykset ohjaavat toimintaa. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Saunio 2003,31.)

Rajaniemen (2006) tutkimuksen kohteena olivat ikäihmisten arjen kokemukset ja arjen sujuvuuteen vaikuttavat tekijät erityisesti arkea tukevien verkostojen näkökulmasta. Tulosten perusteella Rajaniemi teki kaksi johtopäätöstä. Ensinnäkin avuntarve on tilanne- ja kontekstisidonnaista. Toiseksi apu, seura ja tuki ikääntyneen arjen onnistumisen turvaamiseksi tulevat perheeltä ja sukulaisilta, julkisilta ja yksityisiltä palveluntuottajilta sekä ystäviltä ja naapureilta, toisin sanoen se on monimuotoista ja sitä saadaan monesta suunnasta. (Rajaniemi 2006, 169, 179-180.)

Puumalainen (2011) kokoaa yhteen ikääntyneiden hyvinvoinnin ja hyvän asumisen tulevaisuuden näkymät. Näitä ovat ”sairauksien ennaltaehkäisy, toimintakyvyn edistäminen, ikääntyneiden tarpeita vastaavat asumisvaihtoehdot, asiakaslähtöisyys, sekä esteetön, turvallinen, viihtyisä, virikkeinen ja sosiaalisia suhteita ylläpitävä asuminen”. (Puumalainen 2011, 71.) Tulevaisuudessa ikääntyneiden ihmisten asuminen tulee muovautumaan yksilöllisten valintojen perusteella. Ikääntyneet ihmiset tulevat olemaan liikkuvaisia ja aktiivisia, mutta ajan kuluessa he joutuvat väistämättä ottamaan kantaa asumisensa ratkaisuihin. (Mikkola & Rasila 2006, 19.) Ikääntyminen näkyy heidän tarpeissaan ja toiveissaan.

### **3.2 Koti ikääntyvän toimintaympäristönä**

Ihmisen toiminnallisuus syntyy ihmisen, toiminnan ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksessa (Hautala ym. 2011, 30). Toiminta tapahtuu aina jossakin ympäristössä. Samalla fyysinen, ajallinen ja sosiokulttuurinen ympäristö vaikuttaa toimintaan sekä antaa sille merkityksen. (Pierce 2003, 11; Kielhofner 2008, 21.) Toisaalta ihminen muokkaa toiminnallaan ympäristöään. Hyvä ympäristö tukee toiminnan toteuttamista ja ihmisen toimintakykyä, kun taas huono ympäristö

estää toiminnan (Tapaninen, Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi & Pajukoski 2002, 90).

Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin yksi osa on toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet. Tämä tarkoittaa toiminnan ainutlaatuisuutta, joka kuvastaa toiminnan tilannesidonnaisuutta ja yksilöllisyyttä. Ainutlaatuisuus sisältää fyysisen (spatial), ajallisen (temporal) sekä sosiokulttuurisen (sociocultural) ympäristön. (Pierce 2003, 11; Hautala ym. 2011, 119.)

Fyysistä ympäristöä ei voi kuvailla mittaamalla huoneen pituutta, leveyttä ja korkeutta (Pierce 2003, 155). Fyysinen ympäristö on monitahoinen konteksti, joka sisältää esimerkiksi fyysisen kehon, tavaroiden käyttämisen sekä eri tilojen ja paikkojen symbolisen merkityksen (Pierce 2003, 11). Ihminen käyttää aina toiminnassa kehoaan tietystä ympäristössä. Kehon ja ympäristön yhteys on hienovarainen. Toimintaan vaikuttavat ympäristön kunto, käytettävät tavarat, esille tulevat esteet sekä tilan sosiaalinen merkitys. Yksilöllisyys korostuu toiminnan ympäristössä; sama ympäristö sopii toisille ja toisille ei. (Pierce 2003, 155.) Tässä työssä fyysiseksi ympäristöksi määritellään ikääntyvän henkilön koti, pihapiiri, lähinaapurit ja kylä eteläkarjalaisella haja-asutusalueella. Siihen kuuluu rakennuksia, maan muotoja, kulkureittejä ja ihmisten erilaisia toimintatapoja.

Piercen mallissa ajallisella ympäristöllä viitataan vuorokausirytmiiin, sosiaalisiin aikatauluihin, kelloon ja ajan kulkuun sekä päivittäisten toimintojen kaavamaisuuteen (Pierce 2003, 11). Jokaisen henkilön toiminnalla on omanlaisensa muoto ja yksilöllinen rytmi. Samat toiminnot toistuvat päivästä toiseen. Yksilöllinen kaavamaisuus kertoo millaisia ihmisiä olemme. Jokaisella yksittäisellä toiminnalla on subjektiivinen ajallinen luonne; toiminnan aloittaminen ja lopettaminen, nähtävissä oleva työskentelynopeus ja toiminnan kesto. (Pierce 2003, 170.) Ajallinen ympäristö näyttäytyy ikääntyneillä arkipäivän rytmisissä ja sen yksilöllisessä kaavamaisuudessa. Ajallista ympäristöä tarkastellaan tässä työssä myös tulevaisuuden arkipäivän hahmottamisessa.

Sosiokulttuurinen ympäristö koostuu yhteiskunnallisista ja kulttuurisista tekijöistä. Yksilön toimintaan liittyvään sosiaaliseen kokemukseen vaikuttavat hänen identiteettinsä, se, toimiiko hän yksin vai jonkun kanssa, suhteet muihin ihmisiin

ja organisaatioon, jossa toiminta tapahtuu. Toiminnan kulttuurisia tekijöitä ovat mm. rituaalit, erilaisuus, sukupuoli ja yksilön ammatti. (Pierce 2003, 198-199.) Tässä työssä sosiokulttuurinen toimintaympäristö määrittyy kodin kautta, ja siihen voivat kuulua perhe, ystävät, naapurit sekä osallistuminen esimerkiksi kerho- ja yhdistystoimintaan.

#### **4 Toiminta - oikeus ja perustarve**

Vanhan ihmisen arki muotoutuu tekemisen ja tapahtumien kautta. Keskikylä tutki sosiaalityön pro gradu -tutkielmassaan ikääntyneiden ihmisten arkea kirjoittamalla kuudella 69-87 -vuotiaalla henkilöllä päiväkirjaa heidän arjestaan ja sen tapahtumista. Näiden kotona asuvien ihmisten arki rakentui arkisista toiminnoista (ruuanlaitto, siivoaminen, asiointi ja puutarhan hoito), harrastuksista (liikunta) ja ajanvietteistä (lehdet, käsityöt, radio, erityisesti televisio sekä pelaaminen). Lisäksi arkea kuvaavia teemoja olivat eri yhteyksien sosiaaliset kontaktit, apu, muistelu, elämän rajallisuus ja terveys. Tapahtumapaikkojen keskiö oli koti. Keskikylä havaitsi tutkielmassaan, että arjen kokemus liittyy sen sisällöllisyyteen. (Keskikylä 2009, 49, 67.) Tämä arvion voisi olettaa pitävän paikkansa kaikkien ihmisten kohdalla. Ikä sinänsä ei määrittele henkilön suhdetta toimintaan tai toiminnallisuuteen tai sitä, minkä kukin kokee tärkeäksi toiminnaksi. Iän myötä toimintakyky heikkenee, mikä voi eittämättä näkyä siinä, mitä ihminen pystyy tekemään ja miten hän jonkin asian tekee, muttei vie hänen oikeuttaan toimintaan.

Townsendia ja Polatajkoa (2007) mukaillen tekeminen on joukko erilaisia tehtäviä, jotka yhdessä tuottavat merkittävämmän lopputuloksen. Toiminta on tekeminen tai tekemisten joukko, jotka suoritetaan johdonmukaisesti. Toiminta luo struktuuria ja on yksilölle mielekästä. (Hautala ym 2011, 27.) Piercen mukaan toiminta on yksilön omakohtainen ja täysin samanlaisena toistumaton tapahtuma, johon eri ympäristöt vaikuttavat (Pierce 2011, 139).

Wilcockin (2005) mukaan ”toiminta on sitä mitä ihminen tarvitsee, mitä hän haluaa ja mitä hänen pitää tehdä” (Hautala ym. 2011, 23). Tässä työssä yhdytään Wilcockin käsitykseen. Määritelmä on ilmava, ja siinä on erotettavissa toiminta, joka pitää tehdä ja toiminta, joka parhaimmillaan tuottaa iloa ja merkitystä elä-

mään. Määritelmä ei sulje pois sitä, ettei sama toiminta voisi olla kumpaakin: jonkun mielestä esimerkiksi lumityöt on tehtävä, mutta niitä tehdessä saa samalla raitista ilmaa ja liikuntaa.

Toiminnallinen oikeus Whalley-Hammelin (2010) määritelmän mukaan sallii kaikkien ihmisten osallistua merkitykselliseen toimintaan, joka edistää heidän omaa ja heidän yhteisöidensä hyvinvointia (Hautala ym. 2011, 15). Käsitteeseen sisältyy ajatus siitä, että ihmiset ovat toiminnallisia olentoja, jotka tarvitsevat toimintaa pysyäkseen hengissä, ollakseen yhteydessä muihin ja rakentaakseen yhteisöjä (Nilsson & Townsend 2010, 58).

Toiminnallinen oikeudenmukaisuus (occupational justice) tunnistaa toiminnalliset oikeudet ja osallisuuden kaikille ihmisille heidän jokapäiväisissä toiminnossaan riippumatta iästä, kyvykkyydestä, sukupuolesta, sosiaaliluokasta tai muusta erilaisuudesta (Nilsson & Townsend 2010, 58).

### **Toiminnan subjektiivinen merkitys**

Toimintaa määriteltäessä on tärkeää huomioida toiminnan merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus, eli tavoitteellisuus (Hautala ym. 2011, 22). Nelson (1995) erottaa toiminnan merkityksen ja tarkoituksen seuraavasti: merkitys on henkilön yksilöllinen kokemus toiminnasta, tarkoitus sen sijaan on toiminnan tavoitteena oleva päämäärä (Nelson 1995, 776-777). Merkitykselliseen toimintaan sitoudutaan enemmän. Sen toteuttaminen asetetaan etusijalle muuhun toimintaan nähden. Merkityksellistä toimintaa organisoidaan ja suunnitellaan etukäteen. (Magnus 2001, 120.)

Kun toimintaa tai toimintatapoja muokataan yksilöllisesti, on kyse adaptaatiosta. Frank (1996) määrittelee toiminnan adaptaation prosessiksi, joka sisältää valintoja ja erilaisia järjestelyjä. Adaptaatio tähtää mahdollisuuksien kehittämiseen ja elämänlaadun parantamiseen vaihtuvissa ympäristöissä. (McIntyre & Howie 2002, 55.) Schultz ja Schkade (1997) kuvaavat ainutlaatuista adaptaation prosessia yksilön sisäisten ja ulkoisten tekijöiden sekä merkityksellisten toimintojen väliseksi vuorovaikutukseksi. Sisäisiä tekijöitä ovat kyvyt, taidot, arvot ja motivaatio. Ulkoisia tekijöitä ovat rakennettu ympäristö, sosiaalinen verkosto, kulttuuriset traditiot sekä sosiaaliset säännöt ja odotukset. Toiminnan suoritus on

tällöin yksilöllisen sisäisten ja ulkoisten tekijöiden yhteensovittamiskyvyn tulos. Adaptaatiota on se, miten nämä tekijät ovat organisoituneet. Adaptaatio voi johdattaa positiivisiin tai negatiivisiin tuloksiin. (Schultz & Schkade 1997, 460.)

Toiminnan adaptaatio eli toiminnan mukauttaminen korostuu, kun halutaan mahdollistaa merkityksellistä toimintaa. Henkilölle on esimerkiksi merkityksellistä toimintaa kutoa kangaspuilla ohuilla ja hienoilla kuteilla. Toimintakyvyn heikentyessä tarkka työskentely käy raskaaksi, joten henkilö muuttaa kudontatottumuksiaan ja kutoo jatkossa paksummilla kuteilla. Henkilö kohtasi toiminnallisen haasteen ja muutti toimintatapaansa: merkityksellisen toiminnan vuoksi sisäisen adaptaation prosessi käynnistyi ja se vahvisti toiminnan suorittamista (Schultzia ja Schkadea mukaillen 1997, 460, 473).

Toiminnan terapeuttisen voiman mallin yhdessä osassa tarkastellaan toiminnan vetoavuutta eli toiminnan subjektiivisia ulottuvuuksia. Sama toiminta vetoaa ihmisiin eri tavoin. Toiminnan vetoavuus kuvastaa toiminnan kutsuvuutta. Jos henkilö ei pidä toimintaa kutsuvana, hän todennäköisesti vastustaa sitä tai sitoutuu toimintaan vain vähäksi aikaa. Vetoavuuteen yhdistyvät toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet, joita ovat mielihyvä (pleasure), tuotteliaisuus (productivity) ja vahvistavuus (restoration). (Pierce 2003, 10; Hautala ym. 2011, 118.)

Toiminta, joka tuottaa mielihyvää, on esimerkiksi vapaa-ajan viettäminen ja merkityksellisten rituaalien eli tapojen toteuttaminen. Mielihyvää tuottavassa toiminnassa korostuu toiminnasta nauttiminen. (Pierce 2003, 10, 86; Hautala ym. 2011, 118.) Mielihyvää tuova toiminta voi olla myös tuottavaa toimintaa tai vahvistavaa toimintaa, harvoin kuitenkin molempia yhtä aikaa (Pierce 2003, 80).

Tuottavaa toimintaa ovat niin palkkatyö, itsenäinen ammatin harjoittaminen kuin kotityöt, toisten hoitaminen, opiskeleminen ja vapaaehtoistyö. Tuottavuus on myös kulttuurinen arvo; työ, jota teemme, määrittää keitä olemme. (Pierce 2003, 58.)

Arkipäivän kaavamaiseen kulkuun liittyy vahvasti tuottavan ja vahvistavan toiminnan vaihtelu. Ihmiset palaavat säännöllisesti niiden toimintojen pariin, jotka antavat lisää energiaa. Nämä toiminnat ovat vahvistavia. Nukkuminen on oleel-



linen osa vahvistavaa toimintaa. Valveilla tehtävä toimintakin, kuten ruokaileminen ja itsestä huolehtiminen, voi olla vahvistavaa. Se voi olla tekemistä yksin tai muiden kanssa ja olla jopa fyysistä ponnistelua vaativaa. (Pierce 2003, 10, 98, 106-108; Hautala ym. 2011, 118.)

Yhdistellen Wilcockin (2005) toiminnan määritelmää ja Piercen (2003) toiminnan terapeuttisen voiman mallia toimintaa voidaan tarkastella eri näkökulmista. Toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet (mielihyvä, tuotteliaisuus ja vahvistavuus) ovat riippuvaisia yksilön kokemuksesta ja toiminnan merkityksestä juuri hänelle. Yleisesti voisi ajatella, että vahvistava toiminta on sitä, mitä ihmisen tarvitsee tehdä (nukkuminen), mielihyvää tuottava toiminta on sitä, mitä ihminen haluaa tehdä (harrastukset) ja tuottava toiminta on sitä, mitä ihmisen pitää tehdä (työ). (Pierce 2003, 10; Hautala ym. 2011, 23.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ikääntyvien ihmisten käsityksiä arkipäivän toiminnasta, asumisesta ja vanhenemisestä.

Opinnäytetyön tehtävänä on kuvata kolmen haja-asutusalueella asuvan ikääntyvän ihmisen käsityksiä

- \* arkipäivän merkityksellisestä toiminnasta
- \* kodista ja lähiympäristöstä toimintaympäristöinä
- \* hyvästä vanhenemisestä.

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella otteella. Hirsjärven ym. (2000) mukaan kvalitatiivisen lähestymistavan piirteisiin kuuluu kokonaisvaltaisen tiedon hankinta luonnollisissa tilanteissa. Tällöin tarkoituksenmukaisesti valittujen tiedonantajien oma ääni ja näkökulmat tulevat esille. Tiedonantajien vastauksia käsitellään ainutlaatuisina kokonaisuuksina, mikä vaikuttaa myös aineiston tulkintaan. Kvalitatiivisessa tutkimusotteessa on tavoitteena ymmärtää

tutkittavaa kohdetta. Aineistosta pyritään analyysin keinoin löytämään se mikä ilmiössä on merkittävää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 155, 168-169.)

Laadullinen ote tuki tarkoitusta kerätä tietoa siitä, millaisia käsityksiä ikääntyvillä ihmisillä on arkipäivän merkityksellisestä toiminnasta, asumisesta ja hyvästä vanhenemisesta. Näistä asioista jokaisella ihmisellä on subjektiivinen kokemus, jota ei voi verrata toisen kokemukseen. Toisaalta eri ihmisten kokemukset voivat olla keskenään samankaltaisia.

Opinnäytetyön tukena käytettiin seuraavaa Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärin (2010) tapaa haastattelututkimusprosessin etenemisen vaiheista:

1. Tutkimusongelman asettaminen ja tutkimuskysymysten tarkentaminen
2. Aineistonkeruutavan valinta, aineiston keruu
3. Aineistoon tutustuminen, aineiston järjestäminen, rajaaminen
4. Aineiston luokittelu, teemojen löytäminen
5. Aineiston analyysi
6. Tulosten koonti, tulkinta, koettelu suhteessa aineistoon ja sen ulkopuolelle
7. Teoreettinen dialogi, uudelleen hahmottaminen, käytännön vaikutukset, jatkotutkimustarpeen identifiointi.

Prosessi ei välttämättä toteudu näin selkeästi vaiheittain, vaan eri vaiheet limityvät ja menevät osin päällekkäin. Eri vaiheista voi palata aiempiin kysymyksiin niitä arvioiden ja tarkentaen. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11-12.) Tässä opinnäytetyössä esimerkiksi työn tarkoitus ja tehtävät muotoutuivat ja selkenivät vasta matkan varrella.

## **6.1 Aineiston keruu**

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Hirsjärven ym. (2000) mukaan haastatteleminen pyritään saamaan vastauksia monitahoisiin kysymyksiin. Menetelmässä korostuvat tiedonantajan subjektiivisuus ja mahdollisuus kertoa itsestään vapaasti. Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu antaa mahdollisuuden lisäkysymyksille ja tarkennuksille. (Hirsjärvi ym. 2000, 192.) Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidusti. Tähän kuuluu Eskolan ja Suoran-

nan (1998) mukaan se, että haastatteluissa kysymykset ovat samat kaikille tiedonantajille, mutta vastauksia ei ole sidottu valmiisiin vaihtoehtoihin, vaan tiedonantajat voivat vastata omin sanoin. Robson (1995) näkee puolistrukturoidun haastattelun kysymysten olevan ennalta määrätty, mutta ne voidaan esittää eri sanamuodoin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.) Haastattelukysymykset muodostettiin ennalta ja järjestettiin teemoittain. Itse haastattelussa kuitenkin kysymysten järjestystä voitiin vaihtaa ja mukauttaa keskustelun edetessä. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina.

Opinnäytetyön tiedonantajiksi pyydettiin henkilöitä, jotka olivat mukana Ikäihminen haja-asutusalueella -projektissa. Heidän koteihinsa tehtiin aiemmin mainitun HE-arvioinnin lisäksi rakennus- ja talotekniset kuntoarviot sekä niiden perusteella korjaussuunnitelmat (Spets, Hämäläinen, Muinonen & Natunen 2013, 6-7). Näille neljälle henkilölle lähetettiin saatekirje (liite 1) syyskuussa 2012. Sen jälkeen heitä lähestyttiin puhelimitse haastatteluajan sopimista varten. Yksi tiedonantajaksi pyydetty ei halunnut osallistua haastatteluun. Haastattelut toteutettiin lokakuussa 2012. Saatekirjeen yhteydessä oli suostumuslomake (liite 2) opinnäytetyöhön osallistumisesta. Suostumuslomakkeet allekirjoitettiin haastattelun aluksi.

Haastattelukysymykset (liite 3) johdettiin Piercen Toiminnan terapauttisen voiman mallista sekä Jyrkämän toimijuus-viitekehystä. Lisäksi kysymyksiä mietittiin konkreettisen asumisen ja arkipäivän näkökulmasta. Haastattelurunko ja -teemat olivat seuraavat: taustatiedot, koti, muu lähiympäristö, arkipäivä ja toiminta, adaptaatio, hyvä asuminen ja tulevaisuus, hyvä vanheneminen ja tulevaisuus.

Haastattelut suoritettiin sovitusti tiedonantajien kotona, koska oletuksena oli, että se olisi tiedonantajille helpointa: heidän ei tarvitsisi lähteä mihinkään, he olisivat tutussa ympäristössä ehkä aidoimmillaan ja samalla ympäristöstä pysyttäisiin tekemään havaintoja. Haastattelu toteutettiin kahden haastattelijan voimin. Toinen opinnäytetyön tekijöistä toimi vuorollaan päähaastattelijana ja samalla toinen havainnoi tilannetta, esitti tarkentavia lisäkysymyksiä ja varmisti haastatteluteemojen läpikäymisen. Haastattelut aloitettiin selkeillä perustietoja hakevilla kysymyksillä, joihin saatiin suorat vastaukset. Haastattelujen edetessä

tilanne muuttui yleensä nopeasti keskustelunomaiseksi ja vuorovaikutus oli kaikkien tiedonantajien kanssa luontevaa. Haastattelut tallennettiin nauhoittamalla; nauhoitukseen kysyttiin vielä erikseen tiedonantajien suullinen lupa. Toinen haastatteliijoista vastasi digitaalisen tallentimen käytöstä haastattelutilanteessa.

## **6.2 Aineiston analysointi**

Haastattelut litteroitiin joulutammikuussa 2012-2013. Aineistoon tutustumisen jälkeen aineisto luokiteltiin ja analysoitiin. Nämä vaiheet olivat yhteydessä toisiinsa ja aineiston analysointia sekä tarkastelua jatkettiin huhtikuuhun 2013.

Haastattelut litteroitiin sanatarkasti. Jos haastateltava kertoi esimerkiksi matkoistaan, sukulaisista tai muusta näihin asioihin verrattavasta, mutta itse aiheeseen liittymättömästä, nämä keskustelun osat jätettiin litteroimatta. Haastattelut kestivät ajallisesti keskimäärin puolitoista tuntia. Litteroitua tekstiä kustakin haastattelusta tuli yhden rivivälillä 13 sivua, yhteensä siis 39 sivua.

Litteroidut tekstit tulostettiin, jolloin haastattelut saatiin helposti luettavaan muotoon, yhdeksi kysymys-vastaus -tekstiksi. Tämän jälkeen aineisto luettiin niin, että tutkimustehtävien kannalta olennaisimmat ja mielenkiintoisimmat kohdat alleviivattiin. Seuraavaksi haastattelut saatettiin vielä kahteen eri muotoon: ne sekä tiivistettiin yhden liuskan mittaisiksi että järjestettiin haastattelukysymyksiensä mukaan siten, että yhden kysymyksen alle koottiin kaikkien tiedonantajien alkuperäiset vastaukset. Näin kutakin haastatteluaineistoa pystyi käsittelemään yhtä aikaa sekä yhtenä kokonaisuutena (tiivistetynä tai alkuperäisessä laajuudessaan) että vertailemaan kaikkien tiedonantajien alkuperäisvastauksia keskenään. Näin tekemällä varmistettiin se, että vastaukset säilyivät asiayhteyksissään muuttamattomina, ja toisaalta analyysin edetessä alkuperäisen vastauksen pääsi helposti tarkistamaan. Tässä kohtaa tuli ilmi, etteivät kaikki haastattelut menneet täysin samalla tavalla: esimerkiksi käsiteltyjen teemojen laajuudessa oli eroja, vaikka haastattelut pyrittiin toteuttamaan saman kaavan mukaisesti. Toisinaan myös vastaus johonkin kysymykseen tuli eri kohdassa kuin sitä varsinaisesti kysyttiin. Haastatteluja ei yhdistetty yhdeksi aineistokokonaisuudeksi, vaan kunkin tiedonantajan haastattelu käsiteltiin omana aineistonaan. Tarkoitus

oli tuoda esiin eri ihmisten yksilölliset kokemukset, ei löytää heidän näkemyksistään samuuksia tai eroavaisuuksia.

Opinnäytetyön aineiston käsittelyä ohjasi Doris Piercen Toiminnan terapeutin voiman malli. Tapaa voidaan kutsua teoriasidonnaiseksi analyysiksi, jossa teoria toimii analyysin etenemisen apuna. Tällöin aikaisemman tiedon vaikutus on tunnistettavissa, mutta tarkoituksena ei ole testata teoriaa, vaan sitä käyttämällä mahdollistetaan uusien ajatusten esiintulo. Analyysin alku tapahtuu aineistolähtöisesti, mutta seuraavia vaiheita ohjaavat teoriasta lähtöisin olevat käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98-99.)

Aineiston luokittelu toteutettiin niin, että litteroiduista alkuperäisteksteistä etsittiin ensin toimintaa ja toimintaympäristöä kuvaavat ilmaukset, esimerkiksi ”tilava koti”. Nämä pelkistetyt ilmaisut korostettiin alleviivaamalla aineistosta kysymyrungon mukaisesti (eli kohdasta, jossa siitä kysyttiin) tai aineistolähtöisesti (mistä tahansa haastattelun kohdasta, jossa siihen liittyviä ilmaisuja tuli esille). Pelkistetyistä ilmaisuista muodostettiin teemoittain alaluokkia kuten ”koti”. Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, joita olivat toiminnan osalta ”tuotteliaisuus”, ”mielihyvä” ja ”vahvistavuus” sekä toiminnan ympäristöjen osalta ”fyysinen”, ”ajallinen” ja ”sosio-kulttuurinen”. Yläluokat yhdistettiin edelleen pääluokiksi, joita muodostui kaksi: ”toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet” sekä ”toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet”. Ala-, ylä- ja pääluokkien nimet johdettiin Piercen Toiminnan terapeutin voiman mallista. Esimerkki aineiston luokittelusta taulukossa 1.

Alkuperäis-ilmaisut = litteroidut tekstit	Olennaiset ilmaisut korostettu ja alleviivattu alkuperäistekstistä	Pelkistetyt ilmaisut kysymyrungon mukaisesti tai aineistolähtöisesti	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
”ihan hyvä, tilava koti”	tilava koti	tilava koti	koti	fyysinen ympäristö	toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet

Taulukko 1. Aineiston luokittelu

### 6.3 Opinnäytteen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden käsitteet reliabiliteetti ja validuus on luotu ajatukselle siitä, että tutkijan pitäisi pyrkiä saavuttamaan (mittaamalla) objektiivinen todellisuus ja totuus. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185.) Reliabiliteetti kuvaa tutkimustulosten toistettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133). Validuudessa on kyse siitä, käsitteleekö tutkimus sitä, mitä sen on tarkoituskin eli heijastavatko tutkimuksessa käytetyt käsitteet tutkittavaa ilmiötä (Hirsjärvi & Hurme 2000,187).

Laadullisessa otteessa mainitut luotettavuuden kriteerit eivät ole näin yksiselitteisiä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada tiedonantajien käsitykset näkyviin, joten objektiivisen totuuden tavoittelua ei siten voida pitää tarkoituksenmukaisena. Haastateltava on inhimillinen ihminen. Haastattelutilanteessa haastateltavalla tuskin on mielessään yksi ainoa totuus, vaan hänen sanottavansa on kokonaistilanteen, hänen sillä hetkellä edustamansa identiteetin ja osin haastattelijan johdattelun summa (Aaltio & Puusa 2011, 156). Näin ollen luotettavuudessa onkin kyse enemmän tutkijan toiminnasta kuin haastateltavien vastauksista (Hirsjärvi & Hurme 2000,189).

Opinnäytteen luotettavuutta on pyritty parantamaan tekemällä työn eri vaiheiden suorittamistavat lukijalle mahdollisimman selviksi ja näkyviksi. Näin on jo tehty aiemmin tässä luvussa käsiteltäessä opinnäytetyön toteutusta, käytettävää menetelmää ja aineiston analyysia pitämällä esillä Tuomen ja Sarajärven (2002, 135, 137) luettelemat asiat<sup>1</sup>.

Tämä työ tehtiin kahden henkilön voimin. Molemmat olivat mukana tekemisen joka vaiheessa. Kaikki työn vaiheet sisältävät tulkintaa, mutta kun tulkitsijoita on kaksi, tehtävät päätökset vaativat koettelua ja perustelua, jotta kumpikin voi ne hyväksyä käytettävissä olevan tiedon ja parhaan ymmärryksensä turvin. Tämän voidaan katsoa olevan etu ajatellen työn kokonaisuutta.

Tässä kohtaa paneudutaan vielä haastatteluaineiston laatuun ja luotettavuuteen viitaten Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 184-185, 189) esille nostamiin asioihin.

---

<sup>1</sup> Opinnäytetyön kohde ja tarkoitus, aineistonkeruu menetelmänä ja tekniikkana, perusteet tiedonantajien valintaan, työn aikataulu ja aineiston analyysitapa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135, 137.)

Haastattelurungon tekemiseen käytettiin aikaa ja harkintaa. Rungon ytimen muodostivat Piercen ja Jyrkämän malleista johdetut kysymykset. Sen raakaversio testattiin HEA-hankkeen osaprojektin aikaisemmin mainitussa esteettömyyskartoituksissa (luku 3.1). Lopullinen kysymysrunko testattiin yhdellä sukulaisella; sukulainen oli helppo tavoittaa, mutta toisaalta tuttuus ja yhteinen historia saattoivat vaikuttaa siten, että haastateltava ja haastattelija ymmärsi “puolesta sanasta” mitä toinen tarkoittaa. Tällöin kysymyksissä tai teemoissa mahdollisesti olevat ongelmat eivät välttämättä tule esiin. Varsinaisissa haastatteluissa ei suuria ongelmia toisaalta tullut vastaan. Tosin kysymyksen “Mistä ette haluaisi luopua kodissanne?” haastateltavat ymmärsivät eri tavoin, eikä kysymykseen saatu vastausta, joka ilmaisisi sen, mikä kodissa on erityisen tärkeää.

Haastattelut nauhoitettiin digitaalisella tallentimella. Sen käyttöä harjoiteltiin ennen haastatteluja, sillä tilanne, jossa haastattelu olisi jäänyt tallentamatta, haluttiin kaikin keinoin välttää. Varapatterit otettiin mukaan ja tallentimen toimivuus testattiin ennen ja jälkeen haastatteluiden. Tallenteet olivat laadultaan teknisesti moitteettomia. Haastattelut tallentuivat kaikilta osin.

Haastattelujen ajankohdat sovitettiin haastateltavien aikatauluihin. Tällä haluttiin vahvistaa tiedonantajien haastattelumotivaatiota sekä varmistaa tilanteeseen sopiva vireystaso. Haastattelijoiden eli opinnäytetyön tekijöiden molemminpuolinen vireys taattiin siten, että osia vaihdettiin kesken haastattelun niin, että kumpikin kävi vuorollaan selkeät aihekokonaisuudet läpi tiedonantajien kanssa.

Haastatteluiden ja litteroinnin välillä kului aikaa parisen kuukautta, mutta haastattelut litteroitiin nopeasti yhteen menoon, joten litteroinnin tapa ei ehtinyt muuttua. Kumpikaan haastattelija ei litteroinut omaa haastatteluosuuttaan, koska oletuksena oli, että omasta puheesta voisi olla kiusaus jättää turhalta tai itsensäselvyyksiltä kuulostavat kohdat pois. Oletuksena oli myös se, että toisen osuutta on kiinnostavampaa kuunnella, sitä kuuntelee “ulkopuolisen korvin” ja tarkkaavaisuus säilyy paremmin. Epäselviin kohtiin pystyttiin tarvittaessa palaamaan, ja ne voitiin selvittää keskustelemalla.

## Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Seuraavaksi käsitellään opinnäytteen eettisyyttä aiheen hyödyn, käytettävän tiedonkeruumenetelmän, opinnäytteeseen osallistuvien henkilöiden, aineiston analyysin ja raportoinnin näkökulmista (ks. Kylmä & Juvakka 2007, 144-154).

Tämä opinnäytetyö on osa Euroopan aluekehitysrahaston rahoittamaa HEA-hanketta, jonka tavoitteena on etsiä keinoja ikääntyvien hyvinvoinnin ja asumisen tukemiseen. Opinnäytetyön aihe on johdettu projektin aihepiiristä ja tarpeista sekä yleisestä ajankohtaisuudesta. Kun annetaan ääni ikääntyville itselleen, annetaan mahdollisuus juuri heille, joita asia koskettaa; päätelmiä ei siis tehdä heidän puolestaan kyselemällä vaikka poliitikoilta tai virkamiehiltä vanhusten asioista. Vasta viimeisen kymmenen vuoden aikana on enemmän ruvettu tutkimaan vanhuutta niin, että siitä kysytään vanhuksilta itseltään (Tilvis 2006, 1524).

Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jonka kulkua ei pysty täysin ennakoimaan. Tästä syystä haastateltaville on tärkeä tehdä selväksi, mistä siinä on kysymys ja miten ja mihin heiltä saatua tietoa käytetään. Opinnäytetyön tiedonantajille lähetettiin saatekirje, heille soitettiin ennen haastattelua ja vielä ennen varsinaisen haastattelun alkua käytiin opinnäytetyön osallistumiseen liittyvät asiat läpi. Haastateltaville painotettiin, että heillä on oikeus perääntyä missä tahansa opinnäytteen vaiheessa. Heille kerrottiin myös, että tallennettu haastatteluaineisto hävitetään poistamalla tiedostot tietokoneelta ja hävittämällä paperit työn valmistuttua. Heiltä pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun. Kun tiedonkeruu tapahtui tiedonantajien kotona ja haastattelijat menivät heidän yksityisalueelleen, se tuli ottaa huomioon välttämällä tunkeilua ja asiaan kuulumattomia kysymyksiä.

Opinnäytetyön tiedonantajia oli vain kolme. Sen takia oli erityisen tärkeää pitää huolta heidän anonymiteetistään työn raportoinnissa ja osoittaa tämä myös henkilöille itselleen. Raportissa ei ole kohtia, joista mahdollisesti kävisivät ilmi haastateltavan henkilöys, ammatti, koti, paikkakunta tai mahdollisen toimintakyvyn rajoitteen tarkka laatu. Raportissa ja jo aineiston käsittelyssä tiedonantajille annettiin uudet nimet. Tiedonantajat saivat lukea ja kommentoida itseään kos-



kevien tarinoiden raakaversiot, jotta he saivat itse päättää, mitä tietoa he antavat itsestään muiden luettavaksi. Samalla saatiin varmistus siitä, että heidän antamansa tieto oli tulkittu oikein.

Etukäteen mietittiin myös, onko käsiteltävä aihe ikääntyvälle arka ja herkistävä, koska asumiseen ja arkipäivän toimintaan voi liittyä myös luopumisen teema. Tekemällä tämä tietoiseksi asiaan oli varauduttu, mutta haastattelutilanteissa tämä ei tullut ongelmaksi. Lopulta on tietenkin vaikea sanoa, millä tavalla tiedonantajat mahdollisesti jäivät pohtimaan haastattelussa läpikäytyjä asioita ja mitä ne heissä herättivät.

Kaiken kaikkiaan tämänkaltaisen opinnäytteen luotettavuudessa ja eettisyydessä on kyse siitä, että tekijät osoittavat pyrkivänsä avoimuuteen sekä suhteessa tiedonantajiin että tapaan, jolla heiltä saatua tietoa käsitellään ja yhdistetään aikaisempaan tietoon. Työ tuloksineen saatetaan myös lukijoidensa arvioitavaksi. Osviittaa luotettavuudesta saa myös vertaamalla tuloksia aikaisempaan tutkimukseen.

## **7 Arkipäivän merkityksellinen toiminta, asuminen ja hyvä vanheneminen**

Opinnäytetyön ensimmäisenä tehtävänä oli kuvata ikääntyvän ihmisen arkipäivän merkityksellistä toimintaa. Jokaisen tiedonantajan, Juhanin, Pirjon ja Sirkan, kohdalla toiminnan merkityksellisyys ilmenee eri tavoin. Piercen Toiminnan terapeutin voiman mallissa käsitellään toiminnan vetoavuutta sen tuotteliaisuuden, vahvistavuuden ja mielihyvän mukaan (Pierce 2003, 10). Nämä kaikki löytyvät jokaisen tiedonantajan arkipäivän toiminnoista, mutta niiden piirteet korostuvat yksilöllisesti. Juhanin toiminnassa korostuu sen tuottavuus. Hän on tavoitesuuntautunut tekijä, joka nauttii työn tekemisestä ja siitä, että tekee itselleen. Pirjoon toiminnassa vetoaa vahvistavuus. Rajoittuneen liikuntakyvyn vuoksi kotityöt vaativat ponnisteluja, mutta samalla ne tukevat hänen toimintakykynsä säilymistä nykyisellään. Pirjolle vahvistavaa toimintaa ovat myös lepo hetket sängyssä tai takan lämmittäminen ja tulen katselu, joka tuo myös mielihyvää. Sirkan toiminnassa korostuu mielihyvän tavoittelu, jota monet erilaiset harrastukset tuottavat. Myös kotona tehtävät käsityöt tuottavat mielihyvää.

Juhanin, Pirjon ja Sirkkan tulevaisuuden toimijuus riippuu siitä, millaisia muutoksia heidän toimintakyvyssään ja toimintaympäristössään tulee tapahtumaan. Jokainen heistä pyrkii vaikuttamaan sekä nykyiseen että tulevaan toimijuuteensa ylläpitämällä toimintakykyään ja tekemällä itse niin paljon kuin kykenee ja osaa.

Toisena tehtävänä oli kuvata ikääntyvän ihmisen kotia ja lähiympäristöä toimintaympäristönä. Toimintaympäristö muodostuu fyysisen, ajallisen ja sosiokulttuurisen ympäristön kokonaisuudesta (Pierce 2003, 10). Juhani on asunut nykyisessä kodissaan seitsemän vuotta. 1930-luvulla rakennettu talo ja paikka itsessään ovat olleet tuttuja jo vuosikymmenten ajan. Pirjo on asunut koko ikänsä samassa pihapiirissä, ja nykyinen koti on rakennettu 1980-luvulla. Sirkka on miehensä kanssa rakentanut kotitalon 40 vuotta sitten lapsuudenkodin maiseen. Tällä hetkellä jokaisen tiedonantajan koti ja pihapiiri fyysisenä ympäristönä tukevat asujiensa toimintaa, eivät estä sitä.

Kotiin liittyvä ajallinen ympäristö tarkoittaa jokaisen tiedonantajan kohdalla arjen rytmiä ja samankaltaisena toistuvaa kaavamaisuutta. Arkeen kuuluvat niin tuoteliaat, vahvistavat kuin mielihyvää antavat toiminnot ja niiden jaksottaminen; arki on kotitöiden tekemistä, itsestä huolehtimista, lepoa ja harrastuksia. Juhanin ja Pirjon rytmi muodostuu sen mukaan, mikä on ajankohtaista tehdä. Sirkalla sen sijaan harrastuksien aikataulut määräävät muuta tekemistä.

Jokainen tiedonantaja jakaa arkipäivän toimintoja muiden ihmisten kanssa. Tämä ilmentää toiminnan sosiokulttuurista ympäristöä (Pierce 2003, 10). Juhani tekee kodin töitä vaimonsa kanssa; heillä on selkeä työnjako esimerkiksi puutöissä. Pirjo jakaa arjen tehtäviä avustajan ja naapureiden kanssa. Juhanilla ja Pirjolla arjen toimintojen sosiaalisuus korostuu enemmän kuin Sirkalla. Sirkka tekee suurimman osan kodin töistä yksin, mutta joissakin vaativimmissa töissä naapurit tai sukulaiset auttavat. Jokaisella on laaja kodin ulkopuolinen sosiokulttuurinen ympäristö harrastuksien ja yhdistystoimintojen vuoksi.

Opinnäytetyön kolmantena tehtävänä oli kuvata ikääntyvän ihmisen ajatuksia hyvästä vanhenemisesta. Hyvältä vanhenemiselta ja tulevaisuuden toivearkipäivältä tiedonantajat odottavat ihmisen perustarpeiden täytymistä: Juhani ja

Pirjo mainitsevat ruuan ja lämmön, Sirkka ja Juhani toivovat terveyttä, Juhani ei tahdo lääkkeitä ja Sirkka haluaisi riittävää toimintakykyä arjen töihin ja harrastuksiin. Kaikki toivovat hyviä ihmissuhteita.

Seuraavissa tarinoissa on esitetty tulokset laajemmin jokaisen tiedonantajan kohdalta erikseen. Tarinat ovat kuvauksia kolmen ikääntyvän ihmisen elämästä ja tulevaisuuden toiveista tänä päivänä. Jokaisen haastattelun vastaukset halettiin säilyttää selkeästi omina kokonaisuuksinaan. Näin henkilöiden yksilöllisyys ja persoonallisuus saatiin paremmin esille. Tarinoiden kuvat on piirtänyt Sirja Tiainen.

## 7.1 Juhanin tarina

noin 60-vuotias

Koti: 1930-luvulla rakennettu 2-kerroksinen hirsitalo. Asunut siellä puolisonsa kanssa seitsemän vuotta. Talo pihapiireineen alun perin puolison vanhempien kesäviikkoasunon. Taisainen piha.

Vapaa-aika ja harrastukset: kyläyhdistys, lukeminen

Mikä harrastus kiinnostaisi: puukäsityöt

Ei toimintakyvyn rajoitteita



*Ei ole sellaista asiaa tai päivää, ettei voi tehdä mitään tai sitten tuntuu ihan tyhjältä.*

Juhaniin vetoaa toiminnassa tuotteliaisuus. Hän on tavoitesuuntautunut tekijä. Hän kertoo päivänsä kuluvan kaikenlaisiin ”hommiin ja puuhasteluun”, kuten hän asian itse ilmaisee. Omakotitaloasumiseen kuuluu paikkojen kunnossapito ja ajatus siitä, ettei mikään ole koskaan valmista. Hän on remontoinut nykyisen kotinsa, 1930-luvulla rakennetun hirsitalon, lattiasta kattoon yhdessä puolisonsa kanssa. He ovat tehneet mittavia muutostöitä myös pihapiirissä. Juhani osallis-

tuu aktiivisesti kyläyhdistyksen toimintaan ja osallistuminen siihen on tekemistä. Jos hän saisi valita, mitä kotiinsa tahtoi, olisi se lämmin harrastehuone, siis tila toiminnalle. Juhanin toimintaa kuvastaa vahvasti tuottavuus-ulottuvuus: hän nauttii yhtä lailla tekemisestä kuin myös siitä, että saa tehdä itselleen. Tekemiseen liittyvät myös mielihyvä ja vahvistavuus, koska hän katsoo, että tekemisellä hän pitää sekä fyysistä että psyykkistä kuntoa yllä, sen avulla hän pitää huolta itsestään.

*Totta kai ihminen tylsistyy jos se ei tee mitään, se on ihan selvää, sieltähän se tulee se henkinen. Tai ennen kaikkea mikä on hyvä puoli tällaselle asumiselle on se, että kun se säilyy huomaamatta, tämä niin sanottu fyysinen tai ruumiillinen kunto.*

Toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet pitävät Juhanin kohdalla yllä toisiaan; Juhania motivoi kodin kunnossapito ja järjestyksen vaaliminen. Ne ovat konkreettista tuottavaa tekemistä sekä mielihyvän ja toimintakyvyn lähteitä.

Juhani jakaa toimintonsa ja arjen rytmin puolisonsa kanssa. Useimmiten tehtäviä tehdään yhdessä, mutta heillä on myös selkeitä työnjakoja: lämmityspuita tehtäessä Juhani sahaa pitkät puut lyhyemmiksi, vaimo pilkkoo ne ja Juhani pinoaa. Sosiaalisuus korostuu yhdessä tekemisessä ja siinä, että asiat jaetaan toisen kanssa. Juhani pitää huolta jaksamisestaan paitsi itse toiminnalla, niin myös jaksottamalla sitä ja pitämällä siitä taukoja. Hänen arkipäivänsä rytmi, ajallinen ympäristö, on muodostunut niin, että se säätelee jaksamista tuottavan ja vahvistavan toiminnan vaihtelulla. Juhani aloittaa aamunsa kahvilla, ehkä lueskelulla, pienellä tekemisellä ja lähtee sitten kylälle neuvonpitoon. Hän suorastaan tankkaa itsensä täyteen sekä vahvistavalla että mielihyvää aikaan saavalla toiminnalla ennen päivän tuottavan tekemisen osuutta. Kun sitten puoliltpäivän tulee posti, on aika pysähtyä sen ääreen ja juoda kahvit. Sitten taas jaksaa jatkaa:

*Ei tarvi kalenteriin kirjoittaa, että kello nyt lepää.*

Päiväunet Juhani saattaa ottaa joskus talvella rankkojen lumitöitten jälkeen, mutta muuten yöt ovat nukkumista varten.

Koti ja pihapiiri ovat fyysistä ympäristöä, johon suurin osa päivittäisistä askareista ja toiminnoista sijoittuu. Arkipäivän toimintojen rytmittäminen ja toistuva kaa-

vamaisuus sekä tulevaisuuden asumisen pohdinnat ja ratkaisut luovat ajallisen ympäristön. Juhani arjen toimintojen sosiokulttuurinen ympäristö koostuu puolisosta, jonka kanssa arki ja elämä jaetaan, sekä kyläyhteisöstä ja yhdistyksestä talkooporukoineen.

Tulevaisuudessa Juhani otaksuu arjen tehtävien muuttuvan, mutta toivoo, että arki sinällään säilyisi nykyisenlaisena, jos vain terveyttä riittää. Toiveena on asua nykyisessä kodissa jatkossakin. Sitä voisi muokata tarpeen mukaan. Juhani pohtii, pitäisikö sauna joskus siirtää talon yhteyteen tai ulkoportaat seinän suuntaisiksi. Tuottavan tekemisen osuuden väheneminen on luonnollista, jos toimintakyky heikkenee:

*sitä liikuskelee ja haahuilee ja...eikä ota rykmentin murheita niin paljon.*

Juhani ei aio jämähtää paikalleen, vaikka kylätalkootyön tekeminen vähenisikin ja vahvistavan toiminnan osuus, esimerkiksi lukeminen ja television katselu, lisääntyisivät. Tulevaisuudessa toiminnat voivat muuttua, mutta parhaassa tapauksessa toiminnan ympäristöt pysyvät samanlaisina: koti ja pihapiiri, kylä, läheiset ihmiset ja kyläyhteisö. Jos kotoa olisi pakko lähteä, niin tehostettu palveluasuminen voisi olla yksi vaihtoehto. Tosin todennäköisempänä ja mieluisampana Juhani pitää sitä, että tarvittavat palvelut tulisivat kotiin.

Elämänvuosien lisääntyminen on realiteetti, jonka Juhani ottaa vastaan sellaisenaan kuin se tulee. Hän haluaa elää elämäänsä niin, ettei vanhana tarvitse katkeroitua ja miettiä tekemättömiä asioita. Hän ei haaveile suurista, vaan siitä, mikä on tarpeellista: siitä, että pystyy hoitamaan itsensä, laskunsa, ruokansa, mahdolliset lääkkeensä ja että pystyy toteuttamaan pieniä haaveita, kuten matkustamaan ja valitsemaan itselleen asiallisen auton.

*Hyvä vanheneminen on kohtuullinen määrä sapuskaa, lämmintä ja valot toimii. Ja tarpeellinen määrä liikuntaa, lisää vaimo. Niin, mahdollisimman vähän tabletteja ja tarpeellinen määrä liikuntaa. Siinähan se. Ja pysyy eukon kanssa väliloissa. Ei siinä muuta tarvii.*

Juhani on ikääntyvänä haja-asutusalueella asuvana toimijana haluan-kykenenosaan-voin -tyyppiä. Hän haluaa tehdä eli pitää kodin ja sen ympäristön kunnossa, osallistua kylän toimintaan ja pitää yllä hyvän suhteen puolisoon. Tuntemiset eli tunteet ja arvostukset tukevat näiden seikkojen toteutumista. Hän

iloihsee siitä, että voi tehdä, hän haluaa tehdä itselleen, hän tekee työt yhdessä puolisonsa kanssa ja hän haluaa vaalia perinteitä esimerkiksi kunnostamalla vanhaa. Hän on tällä hetkellä hyvässä kunnossa, toimintakyky ei rajoita hänelle merkityksellistä tekemistä. Juhanilla on resurssit tehdä se, mitä hän haluaa. Hänellä se tarkoittaa sitä, että kaikki mitä voidaan tehdä itse, tehdään itse. Hänellä on myös se osaaminen, jota hänen haluamansa tekeminen vaatii.

Tytymiset eli pakot ja esteet eivät rajoita hänen selviämistään tai toimintaansa arjessa. Tähän liittyviä ilmaisuja Juhanilla oli niukasti. On tehtäviä, joita on pakko tehdä, mutta ne eivät liiemmin vaikuta toimijuuden kokonaisuuteen. Kyläyhdistyksen menot ovat aikasypp, joka vie aikaa muulta tekemiseltä, kuten autotallin rakentamiselta.

Tulevaisuudessa kykenemiset vähenevät, mutta muut modaliteetit voivat olla ennallaan. Sitä, miten näiden ulottuvuuksien keskinäiset suhteet muuttuvat, esimerkiksi miten toimintakyvyn muutos vaikuttaa haluamiseen ja motivaatioon, ei vielä tässä kohtaa tiedetä. Toimijuuden koordinaatit muuttuvat, mutta todennäköistä on, että yksittäisen modaliteetin muutos vaikuttaa myös johonkin toiseen ja saa koko toimijuuden näyttämään toisenlaiselta. Juhanin toimijuus näkyy nyt siten, että hänellä on vahvasti elämänsä langat omissa käsissään, mutta siihen sisältyy silti ajatus vanhenemisen on tosiasiallisuudesta.

## 7.2 Pirjon tarina

noin 50-vuotias

Koti: Asunut koko ikänsä samassa pihapiirissä, kahdessa eri talossa. Nykyinen koti 1980-luvulla rakennettu yksikerroksinen tiilitalo mäen päällä. Tasainen piha.

Vapaa-aika: vertaisryhmän ohjaaminen, kokemuskouluttaja, tukihenkilö usealle

Harrastukset: ompelutyöt ja taulujen maalaaminen

Mitä vielä haluaisi harrastaa: kielten kertaaminen

Pitkäaikainen liikuntakykyä heikentävä sairaus



*Se arjen pyörittäminen, vaikka se joskus tuskastuttaa, niin se on kauheen kiva.*

Pirjolle arjen tehtävät ovat iso ponnistus rajoittuneen liikuntakyvyn vuoksi. Hän pitää arjen toimia hyvin merkityksellisinä itselleen ja näkee ne vahvistavana ja toimintakykyä ylläpitävänä toimintana.

*Koska se on sellanen toiminnallinen tekeminen tavallaan, se on kauheen kunnottavaa tehdä ite ja pyrkiä tekemään ite, koska se on yhtä jumppaa. Jos mie vaan jään paikalleen, niin sitten sitä helposti sitten, ne liikeradat vaan pienenee ja pienenee entisestään. Et täytyy taistella sen puolesta, mitä pystyy tekemään ite ja yrittää äärimmillään tehdä niitä.*

Tällöin Pirjoon vetoaa toiminnassa vahvistavuus, jonka tuotteliaan kotityön tekeminen saa aikaan, vaikka toiminta meneillään olevassa hetkessä olisikin väsyttävää. Onnistuminen arjen töissä tuottaa hänelle suurta mielihyvää:



*Miust se on semmonen kymmenen pistettä, mie oon selvinny tästä päivästä.*

Näin ajateltuina toiminnan tuotteliaisuuden, mielihyvän ja vahvistavuuden ulottuvuudet menevät toistensa kanssa limittäin; yksi toiminta vetoaa tekijäänsä usealla eri tavalla.

Samalla lailla tuottavaa ja mielihyvää antavaa toimintaa Pirjolle ovat vertaisryhmän ohjaaminen ja tukihenkilönä oleminen. Hänen harrastuksiaan, toisenlaisia mielihyvän lähteitä, ovat maalaaminen ja ompelutyöt. Lepo on Pirjolle ihanaa joutilaisuutta, vaikka omassa sängyssä maaten. Samoin vahvistavaa, mutta myös mielihyvää tuottavaa toimintaa on tulen sytyttäminen takkaan ja elävän tulen katselu.

Pirjon koti fyysisenä rakennuksena ei luo toiminnalle esteitä, vaan tilavuudellaan ja esteettömyydellään tukee sitä. Kodin sisätilat ovat hänelle tärkein arjen toiminnan fyysinen ympäristö. Pirjo on teettänyt keittiöremontin, jonka ansiosta hänen toimintamahdollisuutensa keittiössä ovat parantuneet ja helpottuneet. Maalaamista ja ompelutöitä varten hänellä on oma huone; hän on muokannut ympäristöään niin, että harrastukset ovat helppoja toteuttaa. Pirjon mielestä parasta kodissa ja pihassa on oma rauha, "olemisen vapaus".

Pirjon ajallinen ympäristö muotoutuu arjen rytmistä ja sen toistuvuudesta; on kotitöitä, harrastuksia ja yhdistystoimintaa. Sitä määrittää myös hänen liikuntakykynsä rajoite, joinakin päivinä enemmän, joinakin vähän vähemmän. Osallistumalla Pirjon arkeen avustaja ja naapurit mahdollistavat Pirjolle merkityksellistä toimintaa ja kaikkia sen elementtejä, juuri niin kuin Pirjo haluaa. Heidän tapamisensa ja läsnäolonsa tuovat turvaa. Fyysinen hauraus ei sinällään asetu toiminnan kutsuvuutta vastaan. Sama toiminta tai mielenkiinnon kohde voidaan toteuttaa usealla eri tavalla, esimerkiksi muokkaamalla toimintaa tai ympäristöä mahdollisimman esteettömäksi. Pirjo hyödyntää toimissaan apuvälineitä ja miettii jatkuvasti uusia tapoja tehdä jokin asia.

*Mikään ei suju silleen normin mukaan. Et koko ajan joutuu keksimään, et miten mie nyt ton saan.*

Ystävät ovat Pirjolle hyvin tärkeitä. Hän pitää heihin suhteita yllä tapaamisilla ja puhelinkeskusteluilla. Puhelimessa puhuminen saattaa lohkaista leijonanosan Pirjon päivästä.

*Miulla on vissiin isot korvat. Et kun monikin soittaa, et onks siul aikaa jutella. Ja ainahan miulla on.*

Pirjon sosiokulttuuriseen ympäristöön kuuluvat avustaja, naapurit, ystävät ja vertaistoimintaan liittyvät henkilöt. He ovat myös ajallisessa ympäristössä vahvasti läsnä. Varsinkin naapurit ja avustaja tukevat Pirjon suhdetta fyysiseen ympäristöön, hänelle rakkaaseen kotipaikkaan, jossa hän on ikänsä asunut. Ikku-noista avautuva maisema ja oma kotikylä ovat osa Pirjon ympäristön ainutlaatuisuutta.

Tulevaisuuden asumista Pirjo ei ole tarkemmin miettinyt. Hän haluaa asua nykyisessä kodissaan niin pitkään, kun hänen toimintakykynsä sen sallii. Hyvä asuminen tarkoittaa Pirjolle esteettömyyttä, lämpöä ja vettä. Jos asumisessa kaikki olisi mahdollista, Pirjo haluaisi kakkosasunnon kaupungista. Talvet voisi viettää siellä ja kesät maalla, nykyisessä kodissa.

Hyvä vanheneminen tarkoittaa Pirjolle perusturvallista oloa.

*Ettei ainakaan niinku olis yksin... jossakin nurkassa, vaan siihen kuuluu hyviä ihmisuhteita siihen vanhenemiseenki.*

Tulevaisuuden toivearkipäivä voisi olla vaikka samanlainen kuin kuluva päivä:

*Aurinko paistaa ja ihana maisema ympärillä ja ihmisiä liikkuu ja lämpöä ja ruokaa jääkaapissa, ni miust se on kyllä ihan hyvä juttu miun mittarissa.*

Jyrkämän mallin mukaan Pirjon voisi tyypitellä ”en pysty kaikkeen – mutta haluan tehdä kaiken minkä vaan voin – osaisin, jos vaan kykenisin – täytyminen on asenne” -ihmiseksi. Toimintakyvyn rajoituksesta huolimatta hän haluaa tehdä, osaamista kaikkeen tekemiseen olisi ja positiivinen asenne auttaa tekemisen läpiviennissä. Avustaja, naapurit ja apuvälineet turvaavat toimijuuden kykenemis- ja voimismodaliteetteja sekä tahdon ilmaisua tekemisessä. Tunteminen ja arvot tulevat esiin vahvoina kotiin ja kyläyhteisöön sitoutumisena sekä ystävyssuhteiden vaalimisena.

Pirjon tulevaisuuden toimijuus muotoutuu fyysisen kunnan ja sen myötä myös asuinpaikan mukaan. Jos hän joutuu muuttamaan kaupunkiin, asunto olisi todennäköisesti nykyistä pienempi, eivätkä silloin esimerkiksi ulos meneminen, maalaus- ja ompeluharrastus olisi niin vaivattomia toteuttaa kuin nyt. Toimijuus ja toiminta näyttäytyisivät taas eri tavalla.

### 7.3 Sirkan tarina

noin 70-vuotias

Koti: 40 vuotta sitten miehen kanssa rakennettu matalamallinen tiilitalo, kylässä lähellä kaupunkia. Asunut ikänsä samassa kylässä. Pihatie jyrkkä alamäki. Tasainen piha.

Vapaa-aika: päiväkotimummo, tapaamiset

Harrastukset: liikunta (kuntosali, jumppa, tanssi ja retkeily), käsityöt (neulominen, virkkaus ja pajutyöt) sekä lukeminen

Mitä vielä haluaisi harrastaa: maalaaminen ja näytteleminen

Pitkäaikainen hengityselinsairaus



*Meillä siellä jumballa käy semmonen rouva joka täyttää 85 vuotta, minä haluaisin olla samassa kunnossa kuin hänkin on. Hänkin asuu tuolla yksinensä omakotitaloa.*

Sirkkaan vetoavat toiminnassa mielihyvä, vahvistavuus ja tuotteliaisuus, tässä järjestyksessä. Hänellä on lukuisia harrastuksia – mielihyvän lähteitä - joista esimerkiksi monipuolinen liikunta, jopa useasti päivässä, on luonteeltaan myös

vahvistavaa. Se kertoo Sirkkan halusta panostaa omaan toimintakykyynsä. Hän tahtoi aloittaa vielä maalaamisen ja näyttölemisen. Tapaamiset leskiryhmäläisten ja entisten työkavereiden kanssa ovat myös osa hänen vapaa-aikaansa. Sirkka on myös päiväkotimummo. Kotona Sirkalle on mieluisaa sekä tuottavaa että mielihyvää antava toiminta, sillä hän pitää käsitöistä ja säilömisestä, siis tekemisestä, jossa oman käden jälki jää näkyviin. Hän myös laittaa ruuan mieluiten alusta lähtien itse.

Sirkkan toiminnan fyysinen ja sosiokulttuurinen konteksti ulottuu laajalle. Hänen toimintaympäristönsä rakentuu kodista ja pihapiiristä sekä kaupungilla ja kylällä tapahtuvien harrastuksien ja kerhojen toimintapaikoista. Hän käy kotona syömässä ja jatkaa sitten taas matkaa. Sirkka sukuloi pitkin päivää sujuvasti näiden ympäristöjen välillä säännöllisen viikko-ohjelman mukaisesti, ja siitä muodostuu hänen ajallinen ympäristönsä. Sirkkan harrastukset sijoittuvat pääasiassa päiväaikaan, ilta menee kotona rauhallisemman ja vahvistavan tekemisen, television katselun, käsitöiden ja lukemisen parissa. Päiväunia hän ei nuku. Sirkkan tämän hetken elämän sosiokulttuurisista ympäristöä ovat lapset perheineen, oman kylän sukulaiset ja naapurit sekä harrastusryhmissä kokoontuvat ihmiset.

Pitkäaikainen hengityselinsairaus on osa Sirkkan ajallista ympäristöä ja heittää varjon hänen arkeensa. Se vaikuttaa hänen kokemukseensa toiminnasta, mutta ei estä sitä. Hän joutuu välttelemään varsinkin hajusteita, tupakansavua ja homeita. Se tarkoittaa sitä, että esimerkiksi teatteriin hän pyytää aina reunapaikan, jotta siitä on tarvittaessa helpompi poistua. Kaupassa ja kuntosalillakin tulee välillä vastaan hankalia tilanteita. Sateisena kesänä sienestäminen ja marjastaminen vaikeutuvat.

Sirkkan koti on lapsuudenkodin maille itse rakennettu ja siinä on asuttu pitkään yhdessä miehen ja lasten kanssa. Vaikka Sirkka asuu nyt yksin ja tekee arkipäiväiset kodin työt itse, on kodin historia arjessa läsnä. Kodissa parasta ovat muistot, suvun läheisyys ja pihassa oma rauha. Kotia voisi vielä ehostaa tekeillä pesuhuoneeseen wc:n ja asentamalla sinne lattialämmityksen. Saunaan voisi laitella tukikaiteita ja pihaan kukkapenkin; nämä kaikki mahdollistaisivat mielihyvää ja vahvistavaa toimintaa. Vaikka tilavassa kodissa on paljon siivottavaa ja pihatien jyrkkä mäki tuo omat haasteensa liikkumiselle ja talviaikaan lu-

mitöille, ne eivät ole tällä hetkellä este Sirkkan toiminnalle, sillä hän saa lähellä asuvilta sukulaisilta apua hankalimpiin töihin. Pieni, tuttu kylä sekä tutut, läheiset ihmiset sekä kaupungin palvelut lähellä tukevat nykyisessä fyysisessä ympäristössä asumista ja siinä selviämistä.

Sirkka toivoo asuvansa vielä vuosia nykyisessä kodissaan, mutta tiedostaa, että kunnan heikentyminen voi estää sen:

*Se on toi liikuntakyky varmaan, ja jos tuun niin höppänäks, etten pysty enää yksin toimimaan, että jää hellat päälle.*

Sirkka voisi muuttaa rivitalokolmioon, jossa olisi tilaa ottaa vieraita vastaan. Pienellä pihalla voisi kasvattaa kukkia. Tärkeää asunnossa olisi myös esteetön kulku ja hyvät liikenneyhteydet. Hän voisi myös kuvitella ottavansa vastaan siivousapua.

Hyvä vanheneminen tarkoittaa Sirkalle

*Sitä, että tota pysyis jonkinlaisessa kunnossa ja että pystyis harrastamaan kaikkee ja sitte hoitamaan näitä ystävyysuhteita ja suhteita lapsiin, pysyis suhteet lastenlapsiin ja et se ois tietysti ollu hyvä, et se mies ois ollu rinnalla.*

Tulevaisuuden toivearkipäivästä hän toteaa näin:

*Eihän siinä mitää muuta, ku pysyis terveenä, eikä olis sairaana, ja tota ja eihän siinä muuta, pystys tekemään ne kaikki hommat ja nii...eihä siinä muuta ihmeellistä ole.*

Sirkka on tyytyväinen tämänhetkiseen elämäänsä, mutta ulkomaille tekisi mieli vielä matkustaa.

Sirkka on toimijana kykenen aika hyvin - voin - haluan - osaan -tyyppiä. Hänellä on toimintakyvyssä rajoitteita, mutta ne eivät juurikaan estä arjen välttämättömiä toimia. Hänellä on vaihtoehtoja ja osaamista merkityksellisen toiminnan toteuttamiseen. Hän saa tarvittaessa apua sukulaisilta tai hän ottaa selvää, miten jokin kotiin liittyvä asia tulisi hoitaa, siitä esimerkkinä HEA-projektiin osallistuminen. Sirkkan tunteet ja arvostukset kumpuavat hänen sosiokulttuurisesta ympäristöstään eli ihmisistä, joiden kanssa hän on tekemisissä hänelle tärkeissä toiminoissa. Kuten Juhanin ja Pirjon, niin Sirkankin tulevaisuuden toimijuus on

“ajan kysymys” siinä mielessä, että se tulee olemaan tarkasteltavana olevan hetken toimintakyvyn ja toimintaympäristön summa. Sitä ei voi ennustaa, mutta Sirkalla on halu vaikuttaa siihen.

## 8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikääntyvien ihmisten käsityksiä arkipäivän toiminnasta, asumisesta ja vanhenemisesta. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla kolmea henkilöä.

Pohdintaluku etenee siten, että tulosten tarkastelun kautta edetään käytetyn menetelmän arviointiin. Sitä seuraa työssä sovelletun teoreettisen mallin tarjoama hyöty. Lopuksi esitetään jatkotutkimusehdotus ja opinnäytetyöstä saatu oppi.

Opinnäytetyön keskeinen tulos on se, että jokaisen tiedonantajan kohdalla toiminnan merkityksellisyys ilmenee eri tavoin. Sama toiminta voi yhdelle olla tuotavaa toimintaa ja toisille vahvistavaa toimintaa. Toiminnan vetoavuus on yksilöllistä. Toimintaympäristönä koti ja lähiympäristö tukevat tiedonantajien toimintaa. Fyysinen ympäristö mahdollistaa toiminnan, ajallinen ympäristö rytmittää arkipäivän tehtäviä ja sosiokulttuurinen ympäristöön kuuluu joidenkin tehtävien tekeminen toisten ihmisten kanssa. Hyvä vanheneminen tarkoittaa tiedonantajille ihmisen perustarpeiden täyttymistä. Siihen sisältyvät ruoka, lämpö, terveys ja hyvät ihmissuhteet. Tulokset esitettiin tarinoina. Valittu tapa vahvisti kunkin tiedonantajan ääntä ja heidän yksilöllisyytensä tuli näkyviin.

Kokonaisuutena opinnäytetyön tulokset käyvät yksiin Keskikylän pro gradusaan tekemän havainnon kanssa, jossa arjen kokemus liittyy sen sisällöllisyyteen. (Keskikylä 2009, 49, 67.) Mielenkiintoista on se, että minkä Keskikylä katsoo ajanvietteeksi, on toimintaterapian piirissä merkityksellistä toimintaa. Asian voi tietysti nähdä myös näkökulma- tai nimeämiserona, mikä ei ole haitaksi, mikäli niistä tehtävät havainnot johtavat kuntouttaviin toimenpiteisiin.

Kukin tiedonantaja haluaa asua nykyisessä kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. He ovat hyvin kiinnittyneitä kotipaikkoihinsa. Tuttu ympäristö muistoinen

ja totuttuine toimintatapoineen luo turvallisuuden tunteen, ylläpitää rutiineja ja tukee asumismuotoa. Toisaalta Juhani, Pirjo ja Sirkka ovat valmiit muuttamaan muualle, jos toimintakyky heikkenee niin, ettei kotona asuminen enää onnistu. Tällä hetkellä Juhani ei tarvitse itse ulkopuolista apua, vaan auttaa muita. Pirjo tarvitsee apua päivittäisiin tehtäviin ja saa sitä avustajalta sekä naapureilta. Sirkka saa apua sukulaisilta, kun sitä tarvitsee. Kukin siis saa tarvitsemansa tuen nykyisen asumismuotonsa ylläpitoon.

Tiedonantajien avuntarpeen ja tuen määrää tulevaisuudessa ei voida tietää etukäteen. Kotiin tuotava apu ja palvelut tukisivat kuitenkin jokaisen tiedonantajan asumista kotona jatkossakin. Pirjon asumista mahdollistaa jo tänä päivänä avustaja, Juhani toivoisi aikanaan kotiin tuotavia palveluita ja Sirkka on ajatellut siivouspalvelun hankkimista. Luvussa 3.1 esitettyjen Rajaniemen tutkimustulosten johtopäätöksinä mainittiin avuntarpeen tilanne- ja kontekstisidonnaisuus sekä avun saamisen monimuotoisuus (Rajaniemi 2006, 179-180). Niihin voidaan tämänkin opinnäytteen tulokset sisällyttää: ei ole (eikä pidä olla) yhtä yhdenlaista ihmistä ja arkea eikä tietynlaista "täsmähoitoa" tai tapaa, jolla ongelmakohdat ratkaistaan. Lähtökohtana tulee olla ikääntyvän ihmisen kuunteleminen ja kuuleminen.

Haastattelu menetelmänä tuntui sopivalta tämän opinnäytetyön aineistonkeruutavaksi. Opinnäytteen tehtäviin saatiin vastaukset. Samalla voi kuitenkin miettiä, olisivatko tulokset olleet samat tai täydentyneet strukturoitua kyselyä käyttämällä. Sitähän ei voi tietää, mitä mahdollisesti olennaista tietoa jäi tämän työn ulkopuolelle johtuen esimerkiksi siitä, mitkä kysymykset tiedonantajille esitettiin. Joka tapauksessa heille annettiin mahdollisuus kommentoida heistä koottuja tarinoita. Seurauksena yksi tiedonantaja halusi ottaa yhden kirjaimen pois liittyen sanan murreasuun, mutta se lause jäi pois lopullisesta työstä.

Haastattelutilanteessa osia vaihdettiin niin, että kumpikin haastatteli kävi vuorollaan selkeät aihekokonaisuudet läpi tiedonantajan kanssa (ks. luku 6). Näin tekemällä ajateltiin, että molemminpuolinen vireys säilyy paremmin. Tapa tuntui onnistuneelta. Haastattelujen tallentaminen nauhoittamalla ei tuntunut häiritsevän ketään haastateltavista, vaan kaikki vaikuttivat kokevan asian luontevana osana tilannetta.



Haastattelujen ja litteroinnin välillä kului aikaa parisen kuukautta, mikä on liikaa, vaikka toisaalta aineistoon sai tiettyä etäisyyttä. Litteroinnin yhteydessä havaittiin, että haastattelut eivät menneet ”yksi yhteen”. Jotkin tiedonantajien vastaukset jäivät tarkentamatta tai vahvistamatta, jotkut kysymykset saivat suuremman painoarvon kuin toiset, tai kysyjä johdatteli jo kysymyksenasettelulla vastaajaa. Nämä saattavat vaikuttaa työn tuloksiin esimerkiksi niin, että joku tiedonantajan merkityksellisestä toiminnasta on saanut huomiota todellisuutta enemmän. Silloin kyseessä on selkeä vinoutuma, vaikka tulosten perusteella ei tehdäkään johtopäätöksiä vaikkapa kotiin vietävien palvelujen sisällöstä.

Piercen toiminnan terapeuttisen voiman mallin avulla saatiin käyttökelpoista tietoa tiedonantajien yksilöllisyydestä, se siis vastasi työn tarkoitusta. Malli antoi kunkin tiedonantajan toiminnan ja ympäristön kuvaukselle raamit, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Siitähän toimintaterapiassa on kyse: yksilön, ympäristön ja toiminnan välisestä suhteesta. Malli tuo nimensä mukaisesti esiin henkilön toiminnan ja sen ympäristön subjektiiviset merkitysulottuvuudet. Toiminnalla on tarkoitus. Koti ei ole mikä tahansa asuinpaikka. Tämä tieto on hyvinkin arvokasta ja käyttökelpoista esimerkiksi mietittäessä ikäihmisen hyvän vanhenemisen edellytyksiä. Kysymättä asianosaisilta itseltään on hankala tehdä johtopäätöksiä, niin hyviä kuin poliitikkojen, virkamiesten tai työryhmien aiheet ovatkin.

Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää, millaista tiedonantajiemme arki on kymmenen vuoden päästä. Mikä heihin vetoaa toiminnassa silloin ja olisiko tulevaisuuteen voinut varautua jotenkin toisin kuin he ovat tehneet.

Opinnäytetyötä tehdessämme tutustuimme Piercen malliin ja saimme siitä yhden työvälineen toimintaterapeutin ammattia varten. Mallin avulla toiminnan vetoavuuden määrittely perustuu ainoastaan tekijän kokemuksiin. Ympäristöjen tarkastelu eri näkökulmista auttaa ongelman määrittämisessä. Yhteiskuntatieteellisestä lähtökohdasta luotu Jyrkämän toimijuus-viitekehys toi hyvän lisän muuten toimintaterapeutin ajattelumalliin. Viitekehys on taivuteltavissa kuvaamaan ikääntyvän ihmisen suhdetta johonkin tiettyyn toimintaan.

Ymmärryksemme mallien käytettävyydestä laajeni. Ne mahdollistavat sekä asiakkaan kokonaistilanteen että toiminnan mahdollistajien ja estäjien moniulotteisemman ja asiakaslähtöisemmän tarkastelun.

## **Kuviot**

Kuvio 1. Toiminnan terapeuttisen voiman malli (Pierce 2003; Hautala ym. 2011), s. 8

Kuvio 2. Toimijuuden modaliteetit (Jyrkämä 2008), s. 9

## **Taulukot**

Taulukko 1. Aineiston luokittelu, s. 21

## Lähteet

Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimustavan valintaan. Johtamistaidon opisto, 153-166.

Gabriel, Z. & Bowling, A. 2004. Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society*, (24), 675-691.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Heikkinen, E. 2008. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 402-408.

Helminen, V. & Ristimäki, M. 2007. Kaupunkiseutujen haja-asutusalueen väestömuutokset Suomessa 1980-2005. *Suomen ympäristö* 9, 2007. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Invalidiliitto Ry 2010. Mitä esteettömyys on? <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/esteettomyys/>. Luettu 2.3.2013.

Jylhä, M. 2000. Onnistunut vanheneminen ja vanhuuden muuttuvat mielikuvat. *Gerontologia* 1/2000, 43-47.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä - hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia* 4/2008, 190-203.

Kautto, M. 2006. Suomalaisten hyvinvointi uuden kyselytutkimuksen valossa. Teoksessa Kautto, M. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2006*. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 19-34.

Keskikylä, S. 2009. "Ruokaa, sopivasti seuraa, ystäviä, lepoa, ajanvietettä..." Päiväkirja-aineistoon pohjautuva narratiivinen tutkimus kuuden kotona asuvan vanhan ihmisen arkielämästä. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma.

Kielhofner, G. 2008. *Model Of Human Occupation. Theory and application*. 4.painos. Baltimore MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Kuntaliitto 2012. [www.kunnat.net](http://www.kunnat.net). Luettu 8.9.2012.

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

Lappeenrannan kaupunki 2006. Hyvä itsenäinen ikääntyminen. Lappeenrannan vanhuspoliittinen ohjelma vuosille 2006-2010 - koko kaupunki vanhusten asiaila. Lappeenranta: Lappeenrannan kaupunki.

- Laukkanen, T. 2001. Asunnonomistajien varautuminen vanhuuteensa. Kuopio-laisten asumistavoitteet ja asumisen suunnitelmat ikääntymisen kynnyksellä. Suomen ympäristö 536. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Magnus, E. 2001. Everyday Occupations and the Process of Redefinition: A Study of How Meaning in Occupation Influences Redefinition of Identity in Women with a Disability. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2001(8), 115–124.
- McIntyre, G. & Howie, L. 2002. Adapting To Widowhood Through Meaningful Occupations: A Case Study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2002(9), 54-62.
- Mikkola, K. & Rasila, H. 2006. Senioriasuminen Suomessa ja ulkomailla, Suomi. Teoksessa Tuppurainen, Y. (toim.) Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA)-hanke. Loppuraportti. Oulun yliopisto. Arkkitehtuurin osasto. Julkaisu AO / A 37. Oulu: Oulun yliopistopaino, 14-48.
- Nelson D. L. 1995. Therapeutic Occupation: a Definition. *The American Journal of Occupational Therapy*, November/December 1996, 50(10), 775-782.
- Nilsson, I. & Townsend, E. 2010. Occupational Justice - Bridging theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2010 (17), 57-63.
- Olsbo-Rusanen, L. & Väänänen-Saunio, R. 2003. Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Suomen ympäristö 646. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas - mitä, miksi, miten. Invalidiliiton julkaisuja O.39. Helsinki: Invalidiliitto.
- Pierce, D. 2003. *Occupation by Design. Building Therapeutic Power*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Puumalainen, P. 2011. Ikääntyneiden asuminen ja hyvinvointi. Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalipolitiikka .Pro gradu -tutkielma.
- Rajaniemi, J. 2006. Arkea tukevat verkostot - ikääntyneiden kokemuksia arjen sujumisesta. *Gerontologia* 4/2006, 169-181.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. 1987. *Successful Aging*. New York: Dell Publishing.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9-36.
- Schultz, S. & Schkade, J. 1997. *Adaptation*. Teoksessa Christiansen, C. & Baum, C. (toim.) *Occupational Therapy. Enabling Function and Well-Being*. Toinen painos. Thorofare, NJ, USA: SLACK Incorporated.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Ministeri Risikko: Suomesta ikäystävällisempi yhteiskunta. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1818746> Luettu 8.9.2012.

Spets, S., Hämäläinen, T., Muinonen, M. & Natunen, S. 2013. Ikä-ihminen haja-asutusalueella - esteetön elämä ja asuminen. Saimaan ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 33. Saatavissa [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54138/esteettomyysraportti\\_sahkoinen.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54138/esteettomyysraportti_sahkoinen.pdf?sequence=1). Luettu 7.4.2013

Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: WS Bookwell Oy, Stakes.

Tilastokeskus 2009. Väestötilastot 2009. [www.stat.fi](http://www.stat.fi). Luettu 8.9.2012.

Tilvis, R. 2006. Hyvä vanheneminen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 122(12), 1523-1526.

Topo, P. 2008. Ikääntyminen ja teknologia. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Toinen, uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 515-522.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.



Hyvä vastaanottaja,

Olette mukana Saimaan ammattikorkeakoulun HEA-hankkeessa, jossa kotiinne tehdään kunto- ja energiakartoitus. Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoita ja teemme hankkeeseen kuuluvan opinnäytetyön. Haluaisimme keskustella kanssanne asumiseen liittyvistä toiveistanne ja teille tärkeästä kotona tapahtuvasta toiminnasta. Ikääntyvien asumisen tarpeet ovat paljon esillä ja siksi olisi tärkeä saada Teidän äänenne kuuluviin.

Tarkoituksemme on haastatella neljää HEA-hankkeeseen osallistuvaa henkilöä, joista Te olisitte yksi. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Teillä on myös oikeus tarkistaa myöhemmin vastauksianne tai keskeyttää koko osallistumisenne milloin tahansa.

Haastattelu nauhoitetaan opinnäytetyön tutkimuskäyttöä varten. Kaikki haastattelussa kertomanne käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tallenteet hävitetään kokonaisuudessaan työn valmistuttua. Teidän henkilöllisyytenne ei tule esiin opinnäytetyön missään vaiheessa: ei kirjallisessa raportissa tai muussakaan tulosten käsittelyssä tai esittelyssä.

Haastattelu tehdään tämän syksyn 2012 aikana. Toivomme, että voisimme tehdä haastattelut Teidän kotona. Haastatteluun kuluu aikaa 1-2 tuntia. Tarvitsemme kirjallisen suostumuksenne haastatteluun osallistumisesta. Suostumuslomake on tämän kirjeen liitteenä ja sen voi palauttaa meille haastattelun yhteydessä.

Esitämme opinnäytetyömme tulokset seminaarissa keväällä 2013, jonka jälkeen opinnäytetyö julkaistaan internetissä Theseus-tietokannassa.

Otamme teihin lähiaikoina yhteyttä puhelimitse, jotta voimme sopia mahdollisen haastattelu ajankohdan. Vastaamme myös mielellämme opinnäytetyötämme koskeviin kysymyksiin.

Yhteistyöterveisin

Jenni Airaksinen, opiskelija

Marjukka Hietalahti, opiskelija

Opinnäytetyön ohjaajat

Tuula Hämäläinen  
ammattikorkeakoulun lehtori

Sanna Natunen  
ammattikorkeakoulun lehtori  
HEA-hankkeen projektipäällikkö





Sosiaali- ja terveysala

### Suostumus

**Haja-asutusalueella asuvien ikääntyvien ihmisten käsityksiä hyvästä asumisesta ja merkityksellisestä toiminnasta osana hyvää vanhenemista**

**Jenni Airaksinen ja Marjukka Hietalahti**

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön.

---

Aika ja paikka

---

Haastateltava

---

Opiskelijat

## Haastattelukysymykset

### Taustatiedot

Ikä

Ammatti

Kuinka kauan olette asunut nykyisessä kodissanne?

Miten olette päätyneet asumaan tänne?

Millainen on toimintakykynne kotona asumisen kannalta?

(aistit, tasapaino, liikuntakyky, muisti)

### Koti

Kuvaile, millainen kotinne on. (talo, kodin tilat)

Mitä erityispiirteitä on? (kerrokset, ulkosauna, yms.)

Miten kotisi erityispiirteet vaikuttavat arkeesi?

Mikä kodissanne on parasta?

Mistä ette luopuisi kodissanne? Miksi?

Mikä kodissanne on huonoa/ikävintä?

Millaisia vaaranpaikkoja täällä sisällä on?

Mitä haluaisitte tehdä, mutta kodin tilat estävät sen?

Onko kodissanne tehty muutostöitä? Mitä?

Mitä haluaisitte muuttaa kodissanne?

### Muu ympäristö

Kuvaile, millainen pihapiirinne on? (muut rakennukset, kulkureitit)

Mitä erityispiirteitä on? (rinteet, kulkureitit)

Mikä on parasta pihapiirissä?

Entä kurjinta?

Onko pihapiirissä vaaranpaikkoja? Mitä?

Onko pihapiirissä tehty muutoksia? Mitä? Miksi?

Mitä haluaisitte muuttaa pihapiirissä?

Onko Teillä lähinaapureita?  
Millainen suhde teillä on naapureihin?

Mikä on parasta tällä kylällä?  
Mikä on huonoa tällä kylällä?  
Mitä haluaisitte muuttaa tällä kylällä?

### Arkipäivä ja toiminta

Kerro, millainen on tavallinen arkipäiväsi?

Kellon avulla toiminnat läpi

Toiminnan vetoavuus: vahvistava, mielihyvä, tuotteliaisuus

Toiminnan ainutlaatuisuus: fyysinen, ajallinen, sosiokulttuurinen

Mitkä tehtävät ovat teille helppoja?

Mitkä tehtävät ovat teille vaikeita? Miksi? (toimintakyky)

Mitä jätät tekemättä, jos/kun et jostain syystä pysty?

Miksi ette pysty?

Mikä voisi mielestänne ratkaista ongelman?

Mitä teidän on tehtävä päivittäin? Mikä on välttämätöntä?

Mistä tekemisestä erityisesti nautit? (mielihyvä)

Mistä toiminnasta saat voimia? Mikä palauttaa? Miksi?

Mikä tekeminen uuvuttaa teille? Miksi?

Positiivinen ja negatiivinen uupuminen

Mikä tekeminen on sellaista mitä välttelet, siirät viime tippaan?

Miksi välttelet?

Miten lepääät?

Minkä tekemisen olisitte valmis antamaan toisten tehtäväksi? Miksi?

Toimijuuden kautta: osata, kyetä, täytyä, voida, tuntea, haluta

Mikä tekeminen on teille merkityksellistä?

kotona tapahtuva tärkeä ja mielekäs toiminta

Toiminnan vetoavuus: vahvistava, mielihyvä, tuotteliaisuus

Toiminnan ainutlaatuisuus: fyysinen, ajallinen, sosiokulttuurinen

Onko merkityksellinen toiminta sama 10 vuoden päästä? Adaptaatio?

Mitä teette yksin?

Mitä teette jonkun kanssa?

Mikä olisi sellainen toiminta/tekeminen, joka teitä nyt kiinnostaisi?

Mikä ei ole ennen kiinnostanut? Esim. harrastukset

Kuvailisitteko itseänne toiminnan ihmisenä vai enemmän suunnittelijana?

Onko Teille tärkeämpää tekemisen lopputulos vai tekeminen?

Tuottaako tekeminen mielihyvää?

### **Adaptaatio**

Miten olette muuttaneet tai helpottaneet toimintaanne vuosien varrella?

Mitä apuvälineitä teillä on käytössänne?

### **Hyvä asuminen ja tulevaisuus**

Mitkä asiat ovat Teille asumisessa tärkeitä?

Miten ja missä asutte kymmenen vuoden kuluttua?

Miksi haluatte asua täällä?

Haluaisitteko muuttaa muualle?

Mikä saisi Teidät asumaan täällä mahdollisimman pitkään?

Mikä mielestänne estäisi Teitä asumasta täällä?

Onko kotona joku tekeminen mahdollista, mitä ei voisi muualla toteuttaa?

Millaisia haaveita Teillä on tulevaisuuden asumisen suhteen?

Jos kaikki olisi mahdollista missä ja miten asuisit?

Mikä vaikuttaa asumisenne ratkaisuihin/päätöksiin?

Talo, pihapiiri, kulkeminen, kylä ja sen palvelut

Toimijuus

Miten pyritte vaikuttamaan asumisen ratkaisuihin?

**Hyvä vanheneminen ja tulevaisuus**

Mitä hyvä vanheneminen Teille tarkoittaa? (oma kokemus)

Millaisia toiveita ja ajatuksia Teillä on tällä hetkellä tulevasta elämästä?

Millainen olisi toivearkipäivänne?

**HEA-hanke**

Mikä sai sinut kiinnostumaan HEA-hankkeesta?

Mikä osallistumisessa on ollut hyvää?

Entä huonoa?