



# **YKSINÄISET VANHUKSET VANTAALLA – SELVITYKSEN LOPPURAPORTTI**

Vanhus- ja vammaispalvelut

Saara Mustonen, projektityöntekijä  
Tiina Lauhde, päivätoiminnan päällikkö  
toukokuu 2019

## SISÄLLYSLUETTELO

1	PROJEKTIN TAUSTA.....	3
2	AIKAISEMISTA HANKKEISTA .....	5
3	ARKEA TUKEVIA PALVELUJA VANTAALLA .....	9
4	SELVITYKSEN KUVAUS.....	12
4.1	AIKATAULU JA KOHDERYHMÄN VALINTA .....	12
4.2	AINEISTON KERÄÄMINEN JA ANALYSOINTI.....	14
5	PROJEKTIN TULOKSET .....	16
5.1	KOOSTE KYSELYYN VASTANNEIDEN TAUSTATIEDOISTA.....	16
5.2	VANTAALAISTEN YLI 75-VUOTIAIDEN KOKEMUKSIA YKSINÄISYYDESTÄ JA SEN LIEVITTÄMISEN KEINOISTA .....	21
5.3	YHTEENVETO IKÄÄNTYNEIDEN TARKEMMISTA HAASTATTELUISTA..	27
5.4	AMMATTILAISTEN NÄKÖKULMA.....	29
5.4.1	YKSINÄISYYDEN NÄYTTÄYTYMINEN ASIAKKAIDEN ARJESSA .....	29
5.4.2	AMMATTILAISTEN NÄKÖKULMA YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSEEN VASTAAMISESSA.....	32
5.5	YHTEENVETO TULOKSISTA.....	36
6	TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSEN LIEVENTÄMISEEN .....	37
7	LOPUKSI .....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
	LIITE 1 KYSELYLOMAKE .....	43
	LIITE 2 SAATE .....	45
	LIITE 3 SUOSTUMUSLOMAKE .....	46
	LIITE 4 IKÄÄNTYNEIDEN HAASTATTELUN TEEMAT .....	47
	LIITE 5 AMMATTILAISTEN HAASTATTELUN TEEMAT .....	48

## 1 PROJEKTIN TAUSTA

Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveydenhuollon toimialan käyttösunnitelmaan kirjattiin vanhus- ja vammaispalvelujen vuoden 2018 yhdeksi tavoitteeksi *”toimiala kartoittaa kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja millä keinoin sitä voidaan lieventää esimerkiksi vanhusten lisääntyvän päivätoiminnan kautta”* (Vantaan kaupunki 2018, 45). Tavoite on osa myös Vantaan kaupungin ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmaa vuosille 2018 – 2022. Ikääntyneiden kohdalla kaupunki on linjannut hyvinvointisuunnitelmaan mahdollisuuksien lisäämisen ihmisten kohtaamiselle ja vuorovaikutukselle sekä selvityksen tekemisen osana ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmaa kotona yksin asuvien ikääntyneiden kokemasta yksinäisyydestä. (Vantaan kaupunki 2018: 16.)

Vanhus- ja vammaispalveluissa aloitettiin elokuussa 2018 selvitystyö ”Yksinäiset vanhuset Vantaalla”. Selvityksen tavoitteena on Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveydenhuollon toimialan käyttösunnitelmaan 2018 sekä ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmaan vuosille 2018 – 2022 merkittyjen tavoitteiden mukaisesti selvittää kotona yksin asuvien ikäihmisten kokemuksia yksinäisyydestä ja tuoda esiin keinoja, millä sitä voisi lievittää.

Arvion mukaan noin joka kolmas yli 65-vuotias suomalainen tuntee itsensä ajoittain yksinäiseksi, jatkuvampaa yksinäisyyttä kokee n. 4-5 % vanhuksista. Koettuna tunteena yksinäisyys heikentää mielenterveyden voimavaroja, altistaa univaikeuksille, surulle ja masennukselle (Suomen Mielenterveysseura 2018). Tutkimusten mukaan vanhemmilla ikäluokilla yksinäisyys voi lisätä muistihäiriöitä ja heikentää terveyttä eri tavoin, yksinäisenä ihminen käy enemmän lääkärissä ja yksinäisyys voi jopa aiheuttaa ennen aikaista kuolleisuutta (Kivelä 2009: 46-48). Vuonna 2017 Vantaalla asui n. 34 000 yli 65-vuotiasta, heistä yli 75-vuotiaita oli n. 13 000. Yksinäisyyttä koki n. 15 % ikäihmisistä (Vantaan kaupunki 2018: 4).

Vantaa on perinteisesti ollut paikkakunta, jonne on muutettu pitkienkin välimatkojen päästä ympäri Suomea työn perässä. Yksin asuvien määrä on Vantaalla korkea kos-

kien erityisesti vanhempia ikäluokkia. Vantaan vanhusten kotihoidon RAI-tulokset vahvistavat oletusta kotihoidon asiakkaiden osalta: verrattuna muihin RAI:ta käyttäviin kuntiin vantaalaisten kotihoidon asiakkaiden lähiverkosto koostuu useammin pelkästä viranomaisverkosta, eikä lähiomaisia ole mukana asiakkaan arjessa. RAI-tulosten perusteella kotihoidon asiakkaat kokevat Vantaalla myös yksinäisyyttä enemmän kuin muissa RAI:ta käyttävissä kunnissa. Kotihoidon palveluja käyttävien vanhusten lisäksi Vantaalla asuu suuri määrä ikäihmisiä, jotka eivät ole kunnallisten palvelujen piirissä. Heillä riski syrjäytyä korostuu entisestään.

Useimmat yksilöt kokevat hyvinvoinnin kytkeytyvän sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaaliset suhteet voivat rakentua ihmisen ollessa osa ryhmää tai yhteisöä. Suurin osa ihmisistä haluaa olla vuorovaikutuksessa vaikkapa naapureiden tai työkavereiden kanssa ja osallistua joko epävirallisten tai virallisten yhteisöjen toimintaan. Ilman sosiaalisia suhteita ihminen useimmiten tuntee yksinäisyyttä (Saari 2009, 9). Yksinäisyydestä on noussut viime vuosikymmenien aikana merkittävä tutkimuskohde. Erityisesti vanhusten yksinäisyydestä ja sen negatiivisista vaikutuksista on uutisoitu mediassa vahvasti. Tutkimukset ovat usein sidottu elinkaaren käännekohtien terveysongelmiin: esimerkiksi masennus ja yksinäisyys näyttäytyvät tutkimusten perusteella kulkevan käsi kädessä (Saari 2009, 30). Vuonna 2006 selvitettiin ikääntyneiden kokemaa turvattomuuden tunnetta ja sen yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen, psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen eristäytyneisyyteen sekä sosiaalisten kontaktien määrään ja tyydyttävyyteen. Tutkimuksessa selvisi, että useat psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät olivat yhteydessä turvattomuuteen ja myös kaikki yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen liittyvät tekijät olivat yhteydessä turvattomuuden tunteeseen (Savikko ym. 2006, 198).

Uusimpia tutkimuksia ikääntyneiden yksinäisyydestä on Elisa Tiilikaisen väitöskirjatutkimus vuodelta 2016. ”Yksinäisyys ja elämäntilanne – Laadullinen seurantatutkimus ikääntyneiden yksinäisyydestä” tarkastelee ikääntyneiden yksinäisyyttä elämäntilanteen näkökulmasta: tutkimuksen ytimessä on näkemys, ettei ikääntyneen toimintaa ja ympäröiviä olosuhteita voida ymmärtää rajaamalla tarkastelua vain tiettyyn elämäntilanteeseen. Tiilikaisen tutkimus keskittyykin kysymään millä tavoin myöhemmällä iällä koettu yksinäisyys kietoutuu elämäntilanteeseen. (Tiilikainen 2016, 3.) Tutkimuksessa otetaan kantaa myös yksinäisyyden lievittämisestä käytyyn keskusteluun. Tutkijan mukaan yksinäisyyteen on hyvin vaikea vastata, ellei sen yksilöllistä merkitystä ja syytä

tunnisteta. Lisäksi tutkimuksessa kritisoidaan laajempia, yhteiskunnallisia tekijöitä, kuten vanhuspalvelujen leikkauksia, jotka osaltaan lisäävät yksinäisyyden kokemista. Tiilikaisen tutkimuksessa on noussut esiin, miten kaikkein huonokuntoisimmille vanhuk-sille yksinäisyys ei ole vain mukavan seuran kaipuuta, vaan uuvuttava kokemus yhteiskunnallisesta osattomuudesta ja oman elämän merkityksettömyydestä (Tiilikainen 2016, 181).

Tässä projektin loppuraportissa käydään läpi luvussa kaksi aikaisempia yksinäisyyden lievittämiseen keskittyneitä hankkeita muualta Suomesta. Lukuun kolme on koottu ole-massa olevia Vantaan kaupungin, seurakunnan ja järjestöjen palveluja, jotka osaltaan tekevät tärkeää vanhusten yksinäisyyttä lievittävää työtä jo nyt. Luvussa neljä kerro-taan projektin kulusta ja luvussa viisi sen tuloksista. Luku kuusi sisältää tulosten pe-rusteella muodostetut toimenpide-ehdotukset vantaalaisten vanhusten yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseksi.

## **2 AIKAISEMMISTA HANKKEISTA**

Vanhusten yksinäisyyttä on tutkittu paljon, mutta sen lievittämisen keinojen määrittely on koettu haastavampana. Yksinäisyys on yksilöllinen kokemus, joka saattaa vaihdella riippuen ajankohdasta. Näin myös sen lievittämisen keinot vaativat yksilöllisempää pohdintaa. Ihminen voi kokea ns. sosiaalista yksinäisyyttä, jonka taustalla on verkos-tojen ja ryhmien puuttuminen. Toisaalta taas emotionaalista yksinäisyyttä voi kokea seurassakin läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttuessa (Tiikkainen 2006, 54). Moni ihminen kertookin, ettei ole ”ryhmäihminen”, mutta se ei poista tarvetta kokea yhteyden tunnetta, itselle tärkeän ihmissuhteen tarvetta.

Helsingin kaupungin kotihoidon asiakkaiden yksinäisyyden lievittämiseen etsittiin kei-noja vuonna 2008 toteutuneessa Lupaava – hankkeessa. Hankkeella haluttiin varau-tua ikääntyneiden määrän kasvaessa ja hoitostrategioiden muuttuessa, jonka oletettiin lisäävän ikääntyneiden kotihoidon asiakkaiden yksinäisyyden kokemista. Hankkeen ai-kana kehitettiin toimintamalli, jonka tavoitteena oli paremmin vastata asiakkaiden yksi-näisyyden haasteisiin (Niemelä ym. 2009, 135-136). Toimintamallin osiksi muotoutuivat varhainen puuttuminen yksinäisyyteen ja tiedottaminen tarjolla olevista palveluista,

verkostoituminen ja yhteistyö lähialueen muiden toimijoiden kanssa sekä vapaaehtoistoiminta (Niemelä ym. 2009, 141). Toimintamalliin liittyviä haasteita Helsingissä koettiin toimijoiden verkostoitumisessa: yhteinen tietofoorumi puuttui, joka aiheutti tiedon pirstaloitumisen ja löytämisen vaikeuden. Haasteena nähtiin myös kotihoidon asiakkaiden kuljetus harrastustoimintaan: asiakkaat olivat usein huonokuntoisia eivätkä omatoimisesti pystyneet liikkumaan kodin ulkopuolella. Lisäksi tuotiin esille, että yksinäisyyden jatkuttua pitkään voi asiakkaalle olla kehittynyt masennus, johon hän tarvitsi vankempaa apua. Tällöin asiakasta oli vaikea houkutella enää osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan, vaikka apua olisi tarjolla. Ratkaisuksi nähtiin muun muassa vapaaehtoistoimijat, jotka voivat vieraila asiakkaan luona ja lievittää yksinäisyyttä. Vapaaehtoistoimintaan kehitettiin Helsingissä myös uusia muotoja, jotka voisivat lievittää yksinäisyyttä. Esimerkiksi puhelinrinki puhelinpalvelu oli yksi kehitteillä oleva vapaaehtoistoiminnan muoto (Niemelä ym. 2009, 159 – 160). Lisäksi kotihoitoon kehitettiin tukityötoimintaa, jossa pitkäaikaistyöttömiä ja vajaatyökykyisiä henkilöitä avustivat ikäänntyneitä arjessa esim. kotiaskareissa, lääkärikäynneillä, kauppareissuilla ja ulkoilussa (Nyman 2009, 50 – 51).

Suomessa Vanhustyön keskusliitto on jo pitkään toteuttanut yksinäisyyden vähentämiseen liittyvää tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke toteutui vuosien 2002 – 2006 aikana ja hankkeen tuloksena syntynyt Ystäväpiiri-toiminta on juurtunut toimintamalliksi ympäri Suomea. (Vanhustyön keskusliitto 2019.) Mallin tavoitteena on yksinäisyyden lievittäminen tavoitteellisen, suunnitelmallisen, suljetun ryhmätoiminnan kautta, jossa korostuvat vertaistuki ja voimaantuminen. Tutkimuksen mukaan Ystäväpiiri-toiminta lisäsi yksinäisyyttä kokevien vanhusten psykososiaalista hyvinvointia, muistitoimintoja ja terveyttä. Samanaikaisesti se vähensi osallistujien sosiaali- ja terveystalvelujen käyttöä eli vähensi myös kustannuksia tältä osin. (Jansson ym. 2015.)

Sosiaali- ja terveystalvelujen avustuskeskuksen (STEA) Eloisa ikä – avustusohjelma toteutui vuosina 2012 – 2017, sen keskeisenä tavoitteena oli luoda mahdollisuuksia ja edellytyksiä ikäihmisten osallisuudelle, mielekkäälle tekemiselle arjessa sekä vahvistaa heidän psykososiaalista hyvinvointiaan. Eri hankkeiden kautta selvitettiin, millaista hyötyä niihin osallistuneet ikäihmiset kokivat saavansa ja millaisia muutoksia heidän arjessaan tapahtui. Ohjelma toteutettiin yhdessä Vanhustyön keskusliiton kanssa eri puolilla Suomea. (Saarenheimo ym. 2017, 29.) Eloisa ikä- hankkeen ohjelman tuki

kohdistettiin henkilöille, joilla oli hankaluuksia elämänhallinnassaan esimerkiksi alkoholi-, mielenterveys- tai ihmissuhdeongelmien vuoksi tai he olivat muutostilanteessa, kuten eläkkeelle jäädessä tai läheisen sairastuessa tai kuollessa. Tuen tarpeen taustalla oli myös yksinäisyyttä ja pienituloisuutta. Eloisa ikä - ohjelma toteutti ns. etsivää työtä, jossa tukea tarvitsevia henkilöitä etsittiin monitoimijaisen verkostojen avulla esim. julkisten sektoreiden sosiaali- ja terveystalvelujen kautta tai yksityisen sektorin isännöitsijöiden kautta. Tukeen halukkaan henkilön kohdalla keskeinen työtapana olivat kotikäynnit, joilla kartoitettiin hänen elämäntilannettaan, toimintakykyä ja tuen tarvetta. Yhdessä tehtiin suunnitelma tuesta ja palveluista. Etsivissä hankkeissa hyvinvointia edistettiin sekä yksilöllisellä tuella että ryhmätoiminnoilla. Molemmissa hyödynnettiin sekä ammattilaisten että vapaaehtoisten työpanosta. Osallistujien kokemukset hankkeista olivat poikkeuksetta hyviä. Keskeisimpänä tukena koettiin se, että auttajalla oli aikaa osallistujalle ja halua pysähtyä pohtimaan ratkaisuja hankaliin tilanteisiin yhdessä. Etsivien hankkeiden myötä osa osallistujista avautui uusille sosiaalisille kontakteille, osalle riitti esimerkiksi vapaaehtoisen käynti säännöllisesti vaikkapa ulkoiluapuna. (Saarenheimo ym. 2017, 52-54.) Eloisa ikä - hankkeessa todettiin myös, että ihmisten yksinäisyyden kokemukset vaihtelevat, mutta myös heidän halunsa ja mahdollisuutensa lievittää omaa yksinäisyyttään ovat yhtä vaihtelevia. Järjestöillä on olemassa laaja valikoima yksinäisyyttä lievittäviä keinoja, esimerkiksi ryhmä-, ystävä- ja tukihenkilötoimintaa, mutta niitä voidaan edelleen kehittää eteenpäin. Ongelmaksi koettiin juuri oikeiden henkilöiden – yksinäisten vanhusten – löytäminen: tässä verkostoyhteistyön kehittäminen vaikkapa kunnan kotipalvelun kanssa nähtiin oleellisena. (Saarenheimo ym. 2017, 57-58.)

Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö on kehittänyt vuodesta 2013 alkaen etsivää vanhustyötä. Seniori- Vamos - hankkeessa on syntynyt etsivän ja yhteisöllisen seniorityön malli, jossa painotetaan ennaltaehkäisevää otetta sekä osallistavaa kansalaistoimintaa. Verkostotyön kautta hankkeessa on löydetty avun tarpeessa olevia yksinäisiä ja syrjäytyneitä vanhuksia. Työtapana on kohtaaminen: kotikäynnillä vanhuksen luona yhdessä mietitään asioita, jotka tuovat iloa ja merkitystä arkeen. Tavoitteena on myös löytää ja vahvistaa ikääntyneen omia voimavaroja ja näin tukea turvallista ja mielekästä kotona asumista. Ammatillisen tuen lisäksi mukana on suuri joukko vapaaehtoisia ja alan opiskelijoita. Kiireetön läsnäolo ja rohkea kohtaaminen ovat toimineet avaimina yksinäisyyden lievittämiseen hankkeeseen osallistuneiden vanhusten koh-

dalla. Seniori- Vamos -hanke toteutuu tällä hetkellä Helsingissä, Espoossa ja Tampereella. (Helsingin Diakonissalaitos 2019.) 2017 valmistuneessa opinnäytetyössä on kerätty Seniori-Vamos-hankkeeseen osallistuneiden vanhusten mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia vapaaehtoistoiminnasta. Vapaaehtoisten käynnit koettiin positiivisina ja osan vastaajien mieliala piristyi huomattavasti vapaaehtoisen käynnin aikana. Pitkäkestoinen suhde vapaaehtoisen kanssa edisti opinnäytteen mukaan vanhuksen hyvää oloa ja oman itsen kokemista tärkeäksi. Vapaaehtoinen antoi vanhukselle psyykkistä tukea ja hänen kanssaan osa vanhuksista uskaltautui ulos kodistaan ulkoilemaan. (Mäkinen 2017, 34-35.)

Myös Vanhusten palvelutaloyhdistys ry:ssä Mereossa on käynnissä etsivän vanhustyön hanke Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) avustamana. Hankkeen tavoitteena on löytää syystä tai toisesta kotiin jääneet yli 65-vuotiaat ja yhteistyössä asiakkaan kanssa etsiä hänelle mielekästä tekemistä, juttuseuraa tai esimerkiksi ulkoilukaveri. Toiminta-alueena hankkeessa on Helsingin kantakaupungin alue sekä Vantaan Myyrmäen alue. Hanke tekee aktiivista yhteistyötä alueen muiden toimijoiden kanssa tavoittaakseen avun tarpeessa olevat vanhuksset sekä vaikkapa vapaaehtoisten tavoittamisessa. (Mereo 2019.)

Ikäinstituutin ja Valli ry:n koordinoima Elämänote-ohjelma toteutuu Veikkauksen rahoittamana ajalla 2018 – 2021. Ohjelman tavoitteena on lisätä ikäihmisten osallisuutta, tukea haasteellisissa elämäntilanteissa olevien ikäihmisten kotona asumista ja vahvistaa heidän elämänhallintaa. Elämänote-ohjelmaan kuuluvia hankkeita toteutuu ympäri Suomea ja niiden yhteisenä painopisteenä on löytää avun tarpeessa olevia ihmisiä, jotka eivät aiemmin ole olleet järjestötoiminnassa mukana ja jääneet tavoittamatta. Lisäksi ohjelmaan liittyvät hankkeet kehittävät ja ottavat käyttöön uusia toimintatapoja, jotka tukevat ikäihmisten kotona asumista ja vahvistavat heidän osallisuuttaan. (Ikäinstituutti 2018.) Yksi ohjelmaan kuuluva hanke on Fingerroos-säätiön toteuttama Löytävä vanhustyö, joka on suunnattu haasteellisissa elämäntilanteissa oleville vanhuksille Turun alueella. Löytävässä vanhustyössä työntekijät tapaavat asiakkaan kiireettä, kartoittavat hänen toiveensa ja tilanteensa. Asiakkaat ohjataan heidän tarvitsemiensa toimintojen ja palveluiden piiriin. (Fingerroos -säätiö 2018.)

Vuonna 2017 aloitetussa Promeq-hankkeessa on noussut esille yksin asuvien ja palveluita paljon tarvitsevien ikääntyneiden keskuudessa esiintyvä yksinäisyys, joka on



näyttäytynyt ennakoitua kipeämpänä ongelmana. Hankkeeseen on osallistunut lähes 400 yli 65-vuotaista yksin asuvaa. Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevia on todettu ikäryhmässä olevan yli kolme kertaa enemmän verrattuna muihin saman ikäisiin suomalaisiin. Ikääntyneiden oma viesti hankkeessa on ollut, että kotoa halutaan päästä ulos, vaikka liikuntakyky olisikin heikko. Vertaisten tapaaminen koetaan tärkeäksi, mutta ikääntyneet haluavat myös tietoa palveluista ja toiminnasta. Hankkeessa on todettu, että yksinäisyyttä voisi torjua panostamalla psyykkiseen, sosiaaliseen ja ympäristöön liittyvään elämänlaatuun. Hankkeen yhteydessä kokeillaan osallistavaa ryhmämuotoista palveluohjausta nykyisen yksilölliseen palveluohjaukseen keskittyvän mallin rinnalla. (Gerontologia 2018, 147 - 150.)

Yksittäistä keinoa ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseen on hankala määritellä, vaikka ryhmätoiminnan, vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan rooli aiemmissa hankkeissa onkin korostunut. Kaikissa käynnissä olevissa yksinäisyyden lievittämiseen kohdistuneissa hankkeissa korostuu kiireettömyys kohtaamisessa ja asiakkaan ehdoilla toiminen. Haasteena on yksinäisyyttä kokevien tavoittaminen jo hyvissä ajoin niin, ettei yksinäisyyden tunne pääse vaikuttamaan henkilön mielenterveyden voimavaroihin vahingoittavasti. Mitä pidempään ikääntynyt on yksin kodissaan, sitä vaikeampaa hänen on itsenäisesti lähteä etsimään itselle sopivia toimintoja tai sosiaalisia kontakteja. (Suvanto 2014, 17-18.) Seuraavassa luvussa kuvataan Vantaan ikäihmisille suunnattuja palveluja, joiden tavoitteena on lisätä heidän hyvinvointiaan ja tukea kotona asumista mahdollisimman pitkään.

### **3 ARKEA TUKEVIA PALVELUJA VANTAALLA**

Vantaan kaupungin ikäihmisille suunnattuja palveluja on koottu aikaisempina vuosina Ikäihmisen palveluoppaaseen. Oppaasta löytyy tietoja palveluista ja toiminnasta, jotka tukevat kotona asumista, oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ja aktiivista osallistumista. Palveluoppaan päivitys on tällä hetkellä työn alla, viimeisin päivitys on tehty 2015. Ajantasaisempaa tietoa ikäihmisille suunnatuista palveluista on löydettävissä Vantaan kaupungin internet-sivuilla. Osoitteesta <https://www.vantaa.fi/seniorimenot> löytyy kattavasti tietoa ja linkkejä niin Vantaan kaupungin kuin yritysten, yhteisöjen ja järjestöjen tarjoamista ohjelmista sekä tapahtumista. Seniorimenoista kootaan tasaisin

väliajoin paperinen kooste, jonka voi hakea Vantaa-infoista tai terveysasemilta. (Vantaan kaupunki 2019, Seniorimenot.) Seuraavissa kappaleissa käydään läpi poimintoja arkea tukevista palveluista Vantaalla. Kattavamman ja ajantasaisimman kuvan palveluista saa edellä mainitun internet-linkin kautta. 2015 päivitetty ikäihmisten palveluopas on löydettävissä sähköisenä versiona osoitteesta [https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/119772\\_Ikaihminen-palveluopas-netti.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/119772_Ikaihminen-palveluopas-netti.pdf).

Kohtaamispaikkoja Vantaalla ovat mm. asukastilat, joissa voi käydä nauttimassa kuppilisen kahvia ja tutustua muihin asukastiloissa kävijöihin. Asukastiloissa järjestetään luentoja, kursseja, kerhoja ja yhteisiä juhlia. Asukastilat antavat vantaalaisille mahdollisuuden yhdessäoloon, yhdessä tekemiseen ja osallistumiseen eri harrastuksiin ja vapaaehtoistoimintaan. (Vantaan kaupunki 2019, Asukastilat.) Hyvinvointia edistävää toimintaa kaupunki tukee myös antamalla tilojaan järjestöjen ja yhteisöjen käyttöön maksutta. Esimerkiksi eläkeläisjärjestöt voivat varata päivätoimintakeskusten tiloja silloin, kun niissä ei ole kaupungin järjestämää toimintaa.

Korttelikerhot ovat tarkoitettu ikääntyneille, jotka kaipaavat tekemistä, juttukaveria ja seuraa. Korttelikerhoon on helppo poiketa ja vapaaehtoinen ottaa tulijat vastaan. Korttelikerhossa voi olla erilaisia tuokioita, teemoja ja vieraita. Kerhon väki ja vapaaehtoiset suunnittelevat yhdessä toimintaa. Korttelikerhot kokoontuvat tällä hetkellä Korsossa, Tikkurilassa, Länsimäessä, Tammistossa, Martinlaaksossa, Myyrmäessä ja Rajatorpassa. (Vantaan kaupunki 2019, Tapaamispaikkoja.)

Avointa päivätoimintaa tarjoavat Marjatta-säätiön Myyrasti Länsi-Vantaalla ja Havurasti Itä-Vantaalla. Avoin päivätoiminta tarjoaa mahdollisuuden osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Avointa päivätoimintaa tuetaan yhteistyössä kaupungin asukaspalveluiden, Vantaan aikuisopiston ja seurakuntien kanssa. (Vantaan kaupunki 2019, Tapaamispaikkoja.)

Vantaan seurakunnat järjestävät erilaista ikääntyneille suunnattua ohjelmaa. Seurakuntien senioritoiminta vaihtelee alueittain ja tarkempia tietoja siitä antaa oman seurakunnan diakoni. (Vantaan seurakunnat 2019.)

Liikuntapalvelut järjestävät ikäihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä, esimerkiksi voimistelua, vesijumppaa ja kuntosaliryhmiä. Myös seurakunnat ja järjestöt järjestävät vapaaehtoisohjaajien vetämiä ikääntyneille suunnattuja liikuntaryhmiä eri puolilla Vantaata. 70-vuotta täyttäneet voivat noutaa Vantaa-infosta Sporttikortin, jolla pääsee maksutta Vantaan kaupungin omistamiin uimahalleihin ja kuntosalille arkisin ennen klo 16. Vantaalla toimii useita liikuntajärjestöjä ja urheiluseuroja, jotka tarjoavat urheilutoimintaa myös ikäihmisille. (Vantaan kaupunki 2019, Ohjattua liikuntaa Vantaalla, Seniorit ja työikäiset.)

Vantaan kaupungin Vanhus- ja vammaispalvelujen kautta on mahdollista saada vapaaehtoinen ystävä kulkemaan vierellä, olemaan ystävänä tai vaikkapa ulkoiluapuna. Ikääntynyt voi myös itse hakeutua vapaaehtoiseksi ystäväksi ja saada tätä kautta elämään merkityksellisyyttä, hyvää mieltä ja yhteisöllisyyttä. Vanhus- ja vammaispalveluissa vapaaehtoisten tukena ovat vapaaehtoistoiminnan yhdyshenkilöt ja koordinaattorit, jotka järjestävät vapaaehtoisille perehdytystä, tukea ja yhteisiä tapaamisia. Vapaaehtoistoiminnasta järjestetään myös säännöllistä koulutusta, mutta monesti vapaaehtoisena voi aloittaa jo alkuhaastattelun jälkeen. (Vantaan kaupunki 2019, Vanhusten parissa.) Vanhus- ja vammaispalvelujen lisäksi Vantaan kaupungin kautta on mahdollista saada vapaaehtoisia kulttuuriystäviä, kulttuuriluotseja, tueksi kulttuuririentoihin. Menokaveri-toiminta välittää vapaaehtoisia ikääntyneille, jotka tarvitsevat tukea tai ohjausta kodin ulkopuolella liikkumiseen. (Vantaan kaupunki 2019, Vapaaehtoistoiminta.)

Yleistä neuvontaa antavat Vantaa-infot Tikkurilassa ja Myyrmäessä, joista löytyvät myös Seniorin tietokulmat: tietokulmasta saa mukaansa ajankohtaisia esitteitä palveluista ja seniorineuvonnan työntekijät ovat tavattavissa sovittuina aikoina. Seniorineuvonta on Vantaan keskitetty ikääntyneiden kuntalaisten palvelu. Seniorineuvonnan puhelinnumeroon tai sähköpostiin voi ikäihminen itse tai hänen läheisensä olla yhteydessä silloin, kun hän kokee tarvitsevansa ohjausta ikääntyneiden palveluista. (Vantaan kaupunki 2019, Seniorineuvonta.) Tarvittaessa seniorineuvonnan kautta asiakkaalle sovitaan laajempi palvelutarpeen arviointi, jonka tavoitteena on selvittää ikäihmisen elämäntilannetta sekä tuen ja palvelujen tarvetta kattavammin. Arviointi tapahtuu yleensä asiakkaan kotona ja mukana ovat asiakkaan lisäksi hänen läheisensä sekä seniorineuvonnan palveluohjaaja tai muu sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. Käynnillä voidaan kartoittaa kotihoidon tai tukipalveluiden, sosiaalityön, palvelutaloasumi-

sen, hoivapalvelujen tai muiden kuin kunnan tarjoamien palvelujen tarvetta. Kuljetuspalvelut, omaishoidon tuki, apuvälineet, toiminta- ja fysioterapia sekä kuntouttava päivätoiminta ovat myös palveluja, joiden tarvetta käynnillä voidaan selvittää. (Vantaan kaupunki 2015, 39.)

Kuntouttavaan päivätoimintaan hakeudutaan Seniorineuvonnan palvelutarpeen arvion kautta. Päivätoiminta on ikäihmisten fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää toimintaa, jonka tavoitteena on tukea hänen kotona asumistaan. Päivätoiminta tarjoaa ikäihmisille mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Päivätoimintakeskukset sijaitsevat Vantaalla Hakunilassa, Myyrmäessä ja Simonkylässä. (Vantaan kaupunki 2015, 43.) Kuntouttava päivätoiminta koordinoi myös Hyvä työ - avustajien toimintaa Vantaan kaupungilla. Hyvä työ - avustajat ovat palkkatuettuja pitkäaikaistyöttömiä, jotka avustavat ikäihmisiä arjessa. Avustajien tarjoama apu voi olla esimerkiksi ulkoilu- tai saattoapua, kotiaskareiden tekemistä yhdessä tai seurustelua ja yhdessä oloa. Oleellisinta on kiireetön läsnäolo, yhdessä oleminen ja tekeminen. Avustajien tarjoama apu on määräaikaista ja se on maksutonta asiakkaalle. (Vantaan kaupunki 2018, Hyvä työ -esite.)

Ikäihmisten määrän lisääntyessä myös arkea tukevien palvelujen tarve lisääntyy. Kotona asuvien ikääntyneiden toimintakyky vaihtelee aktiivisesta osallistujasta vahvempaa apua tarvitseviin. Nämä seikat on tärkeä ottaa huomioon arkea tukevia palveluja suunnitellessa ja kehittäessä kaupungin palveluja yhteistyössä yhteisöjen ja järjestöjen kanssa.

## **4 SELVITYKSEN KUVAUS**

### **4.1 AIKATAULU JA KOHDERYHMÄN VALINTA**

Yksinäiset vanhukset Vantaalla - selvitys käynnistyi 1.8.2018 projektityöntekijän ja ohjausryhmän toimesta. Projektityöntekijäksi palkattiin 1.8.18 – 30.6.2019 päivätoiminnan toiminnanohjaaja, toimintaterapeutti yamk Saara Mustonen. Projektin aikataulu ja kulku on kuvattu taulukossa 1.

Elokuu 2018	Yksinäiset vanhukset Vantaalla – selvitys alkaa
Syyskuu 2018	Selvityksen kohderyhmien määrittely, tiedonkeruumenetelmien valitseminen
Lokakuu 2018	Tutkimussuunnitelman kokoaminen ja tutkimusluvan hakeminen
Marraskuu 2018	Tutkimuslupa kaupunginjohtajalta Otanta Väestötietorekisteristä Kyselylomakkeiden postitus ikääntyneille Tiedote ammattilaisille selvityksestä Ammattilaisten haastattelut aloitetaan
Joulukuu 2018	Ammattilaisten haastattelut jatkuvat Kyselylomakkeiden palautuminen ja purku aloitetaan
Tammikuu 2019	Ammattilaisten haastattelut jatkuvat Kyselylomakkeiden purku jatkuu Ikääntyneiden tarkemmat haastattelut aloitetaan
Helmikuu 2019	Kyselylomakkeiden purku valmis, tulosten analysointi aloitetaan Ikääntyneiden tarkemmat haastattelut jatkuvat Viimeiset ammattilaisten haastattelut Ammattilaisten haastattelujen analysointi
Maaliskuu 2019	Kyselylomakkeiden tulosten analyysi valmis Viimeiset ikääntyneiden tarkemmat haastattelut Ikääntyneiden tarkempien haastattelujen tulosten analysointi
Huhtikuu 2019	Loppuraportin kirjoittaminen
Toukokuu 2019	Loppuraportin viimeistely, tulosten ja toimenpide-ehdotusten esittely vanhus- ja vammaispalveluiden johtoryhmässä, sosiaali- ja terveyslautakunnassa sekä Gerometro-seminaarissa
Kesäkuu 2019	Selvitystyö päättyy Selvityksessä syntyneet henkilötietorekisterit hävitetään Nauhoitetut haastattelut hävitetään Kyselylomakkeiden arkistointi/hävittäminen

Taulukko 1. Selvityksen kulku.

Selvitys käynnistyi kohderyhmän määrittämisellä sekä tiedonkeruumenetelmien valitsemisella. Vantaan ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelmaan vuosille 2018 - 2022 tavoitteeksi on kirjattu yksin kotona asuvien ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusten selvittäminen, joten tutkimuksen kohderyhmäksi rajautuivat nimenomaan yksin asuvat ikääntyneet. Ikäraja tutkimukseen osallistuville sovittiin yli 75-vuotta, joka on sosiaalihuoltolain määrittämä raja palvelutarpeen arvioon pääsulle seitsemän arkipäivän kuluessa avuntarpeen ilmoituksesta. Yli 75-vuotiaita yksin kotona asuvia vantaalaisia on n. 5300 henkilöä (Vantaan kaupunki 2018: 4). Tutkimusjoukko määriteltiin

yhdessä asiantuntijoiden kanssa siten, että joka 5. kriteerit täyttävä vantaalainen ikääntynyt sai kyselylomakkeen kotiinsa. Tämä katsottiin riittäväksi otannaksi tutkimuskysymystä selvitettäessä. Lisäksi päätettiin haastatella yhteensä 10 ikääntynyttä sekä 10 ammattilaista erikseen sovittujen teemojen mukaisesti.

Ammattilaisista haluttiin haastatella Vantaan kaupungin vanhus - ja vammaispalveluiden sekä Kuntalaispalveluiden työntekijöitä, jotka työssään kohtaavat ikääntyneitä päivittäin. Tämän lisäksi haastateltaviksi ammattilaisiksi valikoituivat seurakunnan ja järjestöjen työntekijät, joilta toivottiin saavan arvokasta tietoa ikääntyneiden yksinäisyyden ilmenemisestä ja sen lievittämisestä kuntasektorin ulkopuolella. Tutkimuslupaa varten muotoiltiin tutkimussuunnitelma liitteineen, jonka perusteella kaupunginjohtaja myönsi selvitystyölle tutkimusluvan 5.11.2018.

## **4.2 AINEISTON KERÄÄMINEN JA ANALYSOINTI**

Koska selvityksessä haluttiin saada tietoa yksinäisyyden kokemisesta mahdollisimman monelta ikääntyneeltä, valittiin kyselylomake tiedonkeruumenetelmäksi. Tiedon syventämiseksi selvityksessä haluttiin toteuttaa myös tarkemmat haastattelut aiheeseen liittyen. Tietoa haluttiin ensisijaisesti vantaalaisilta ikääntyneiltä itseltään, mutta tärkeäksi koettiin haastatella myös ikääntyneitä työssään kohtaavia ammattilaisia. Ennako-oletuksena oli, että ammattilaisilta saataisiin hyödyllistä tietoa yksinäisyyden näyttäytymisestä ikääntyneiden arjessa sekä myös näkemystä keinoista sen lievittämiseen.

Kyselylomake (LIITE 1) lähetettiin Väestötietorekisterin otannan perusteella kohderyhmään kuuluville, yhteensä 1151:lle henkilölle. Kotiin lähetettävään kirjeeseen liitettiin saate (LIITE 2), jossa kerrottiin alkaneesta hankkeesta ja sen tavoitteista. Saatteessa kerrottiin, että kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, eikä vastaamatta jättäminen vaikuta kuntalaisen palveluihin nyt tai tulevaisuudessa. Kyselylomake pyydettiin täyttämään rehellisesti: korostimme lomakkeiden luottamuksellisuutta ja ettei tiedoista pystytä vastaajaa yksilöimään loppuraportista. Saatteessa kerrottiin mistä henkilötiedot oli saatu tutkimusta varten. Kyselylomake oli mahdollista täyttää myös sähköisenä webropol-kyselynä, jonka osoite oli saatteessa. Vaihtoehtoisesti kyselylomake oli mahdollista täyttää paperisena ja lähettää liitteenä olleessa palautuskuoressa hankkeen projektityöntekijälle.

Kyselylomakkeessa vastaanottajaa pyydettiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- taustatiedot: sukupuoli, syntymävuosi, kotipostinumero, koulutustausta, siviilisääty, asumismuoto
- lähiverkoston määrä
- osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan
- kokeeko vastaanottaja yksinäisyyttä arjessaan
- jos kokee, osaako kertoa, mikä lievittäisi yksinäisyyden kokemusta.
- haluaako osallistua tarkempaan haastatteluun hankkeen edetessä

Palautuneihin kyselyihin vastanneista valittiin haastateltaviksi 10 henkilöä, jotka olivat ilmoittaneet halukkuutensa tarkempaan haastatteluun. Haastattelun tarkoituksena oli saada yksilöllisempi kuvaus ikääntyneen näkökulmasta keinoista, joilla yksinäisyyden tunnetta olisi mahdollista lievittää. Menetelmäksi valikoitui edellä kuvatusta syystä teemahaastattelu, jonka avulla haastattelutilanteesta haluttiin luoda keskustelunomainen, luottamuksellinen kohtaaminen haastateltavan kanssa. Kaikista tarkemmista haastatteluista vastasi projektityöntekijä. Haastattelut sovittiin haastateltavan kanssa erikseen, suurin osa niistä tehtiin haastateltavien kotona. Muutamia haastateltavia projektityöntekijä tapasi kirjastoissa. Haastatteluun osallistuvilta pyydettiin kirjallinen suostumus (LIITE 3). Haastatelluille korostettiin, ettei heitä missään vaiheessa projektia voi yksilöidä tai tunnistaa tuloksissa. Haastattelun teemat ovat kuvattu erillisessä liitteessä (LIITE 4). Loppujen lopuksi haastatteluja ei päädytty nauhoittamaan, koska sen arveltiin ”jäykistävän” vapaamuotoista keskustelutilannetta. Haastattelutilanteista pyrittiin saamaan mahdollisimman luottamuksellinen ja vuorovaikutteinen hetki suhteellisen aran aiheen ympärille. Projektityöntekijä kirjasi haastattelun ylös tilanteessa ja heti haastattelun jälkeen kävi läpi haastattelun tuloksia tehden mahdollisia lisäyksiä. Hankkeen päätyttyä haastattelulomakkeet sekä muistiinpanot tuhotaan asianmukaisesti.

Ammattilaisten haastattelut aloitettiin marraskuun 2018 aikana ja viimeiset haastattelut toteutettiin helmikuussa 2019. Haastateltavat valikoituivat vapaaehtoisesti mukaan projektiin. Marraskuussa 2018 olimme lähettäneet tiedotteen projektista eri ammattilaistahoille, joista joko esimies tai ammattilainen itse ilmoitti halukkuutensa osallistua projektiin mukaan. Jokaiselta haastateltavalta pyysimme kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (LIITE 3). Osa ammattilaisista haastateltiin ryhmänä,

osaa yksittäin. Haastattelut tapahtuivat suurimmaksi osaksi haastateltavien työpisteillä, muutama haastatteluista tapahtui projektityöntekijän työpisteellä. Haastattelut etenivät teemoittain (LIITE 5) vapaamuotoisesti ja ne nauhoitettiin. Haastattelijana toimi projektityöntekijä, joka haastattelun yhteydessä kirjasi ylös haastattelun vastauksia. Heti haastattelujen jälkeen projektityöntekijä kävi läpi haastattelun vastaukset kuunnellen nauhoitusta ja näin varmistaen, että oli haastattelutilanteessa ymmärtänyt haastateltavan vastauksen oikein. Nauhoitettuja keskusteluja ei purettu auki, vaan ne toimivat tukena haastattelun tuloksia varmistaessa.

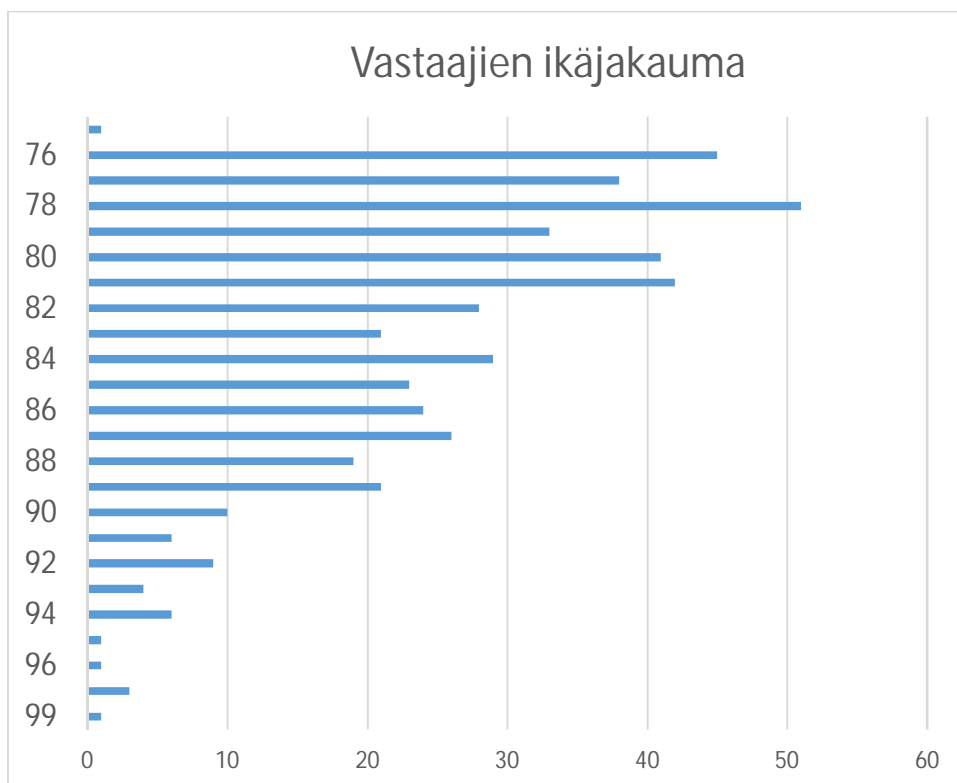
Kyselylomakkeita palautui 15.1.2019 mennessä yhteensä 487 kappaleita, vastausprosentti oli 42,3%. Muutamia lomakkeita palautui vielä kevään kuluessa, mutta niiden vastauksia ei pystytty enää varsinaisissa tuloksissa hyödyntämään. Myöhään palautuneet lomakkeet arkistoitiin kuitenkin asianmukaisesti. Palautuneet kyselylomakkeet purettiin projektityöntekijän toimesta webropol-tietokantaan. Koska vastauksia palautui yllättävän paljon ja niiden analysointiin tarvittiin vahvaa osaamista esimerkiksi ristiintaulukoinnista, teki vastausten sisällön analyysin sosiaali- ja terveyspalveluiden tuki- ja palveluiden työntekijä helmi-maaliskuussa 2019. Sekä ikääntyneiden tarkempien haastattelujen sekä ammattilaisten haastattelujen koonnin ja analysoinnin teki projektityöntekijä. Analyysien pohjalta muodostuvat selvityksen tulokset, jotka on koottu seuraavan lukuun.

## **5 PROJEKTIN TULOKSET**

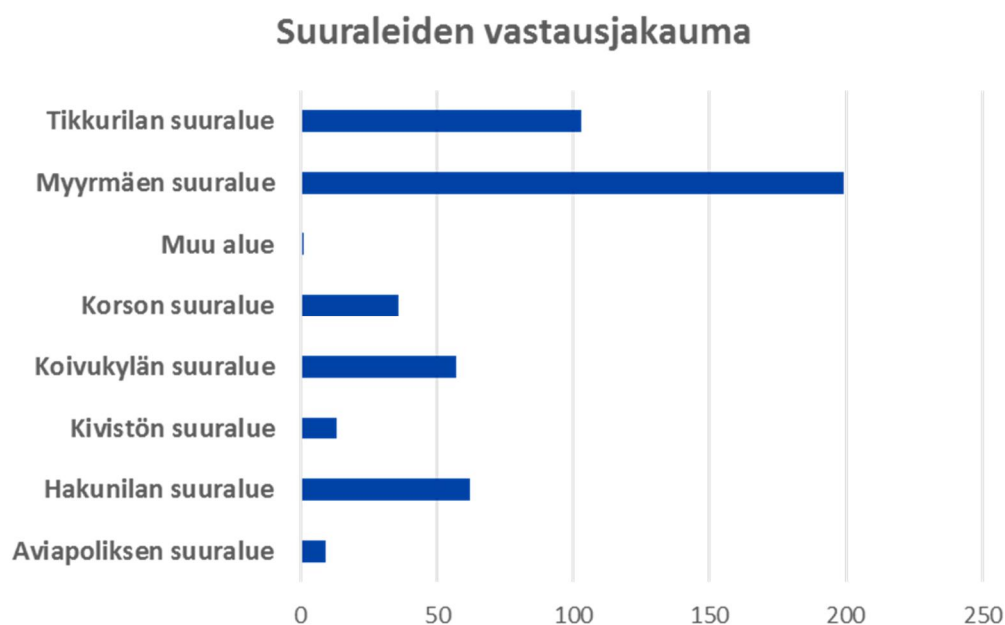
### **5.1 KOOSTE KYSELYYN VASTANNEIDEN TAUSTATIEDOISTA**

Kyselylomakkeita palautui 15.1.2019 mennessä yhteensä 487 kappaleita. Vastausprosentti oli 42,3%. Miehiä vastanneista oli 104 (21%) ja naisia 383 (79%). Eniten vastaajista oli 78-vuotiaita (51 kpl, 10,6%), 76-vuotiaita (45 kpl, 9,3%), 81-vuotiaita (42 kpl, 8,7%) ja 80-vuotiaita (41 kpl, 8,5 %). 1920-luvulla syntyneitä vastaajia osallistui kyselyyn yhteensä 41 kpl, 1930-luvulla syntyneitä 274 kpl ja 1940-luvulla syntyneitä yhteensä 168 kpl.

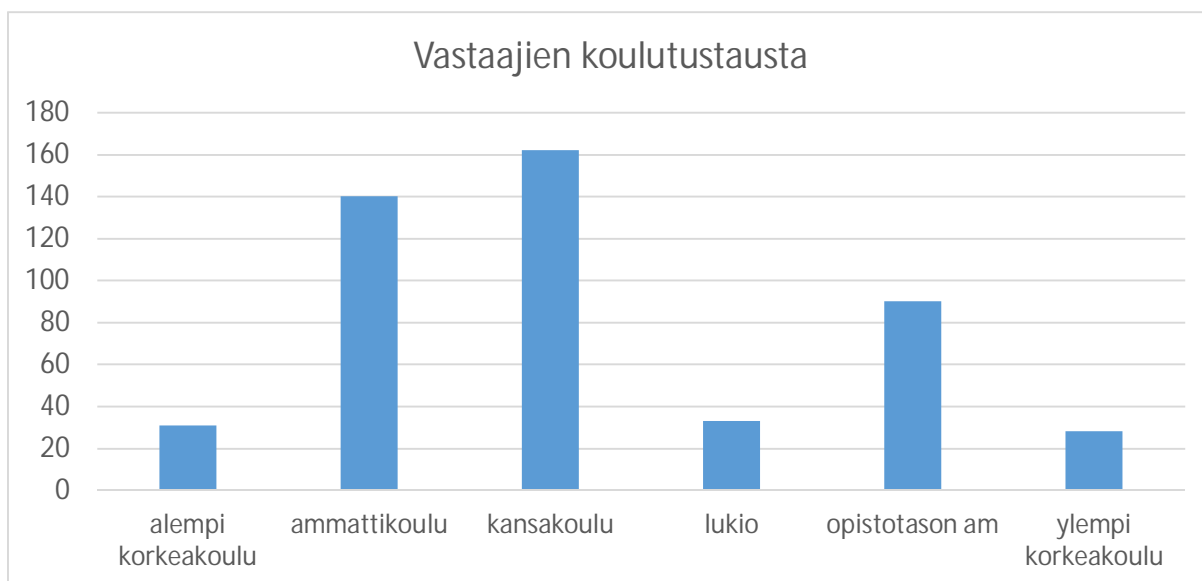




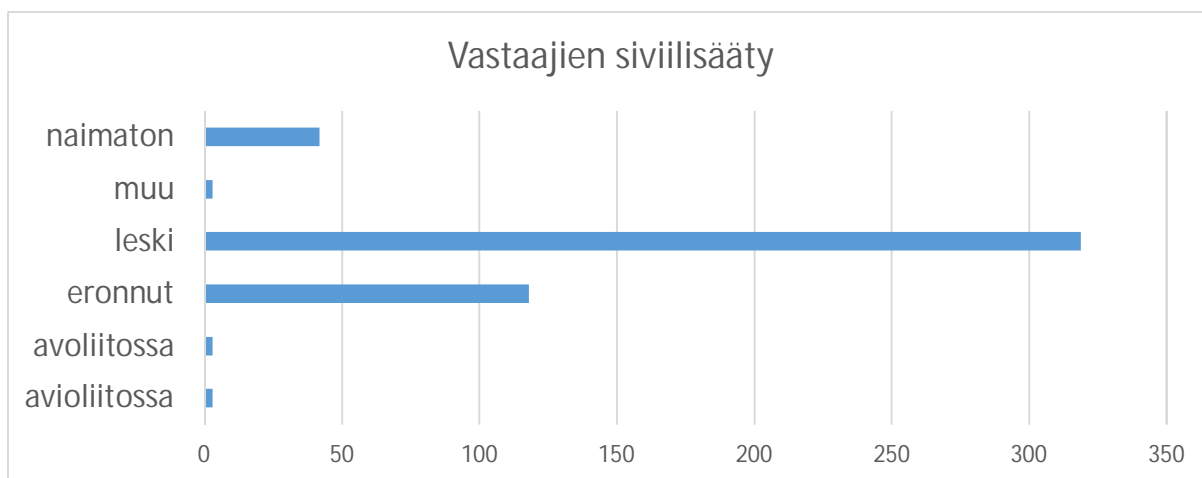
Eniten kyselyyn vastasi Myyrmäen suuralueella asuvat ikääntyneet (199 kpl, 41%) ja Tikkurilan suuralueella asuvat (103 kpl, 21%). Hakunilan suuralueelta kyselylomakkeita palautui 62 kpl (13%), Koivukylän suuralueelta 57 kpl (12%) ja Korson suuralueelta 36 kpl (7%).



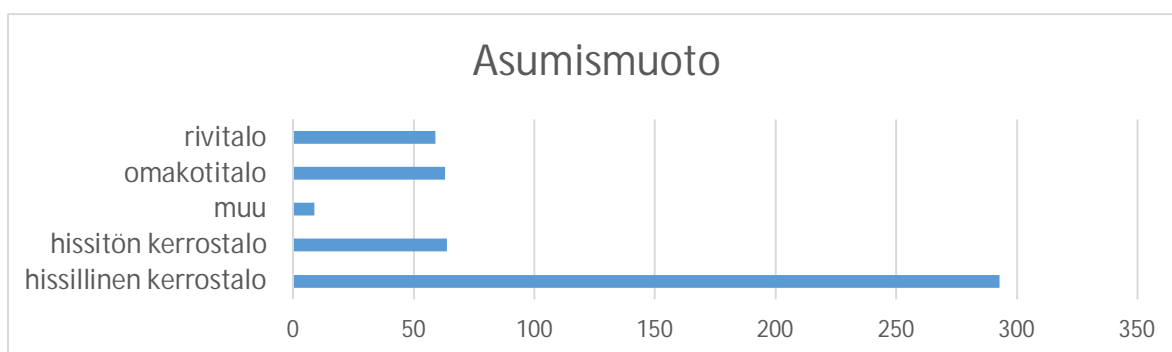
Vastanneiden koulutustausta oli yleisimmin kansakoulu (162 kpl, 33,2%) tai ammattikoulu (140 kpl, 28,7%).



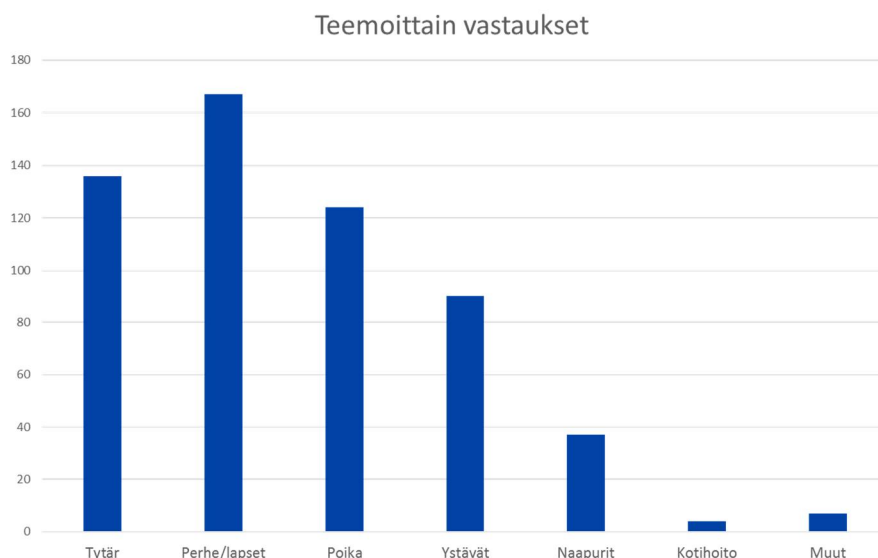
Siviilisäädyltään vastaajista suurin osa oli leskiä (319 kpl, 65,4%). Eronneita vastaajista oli (118 kpl, 24,2%).



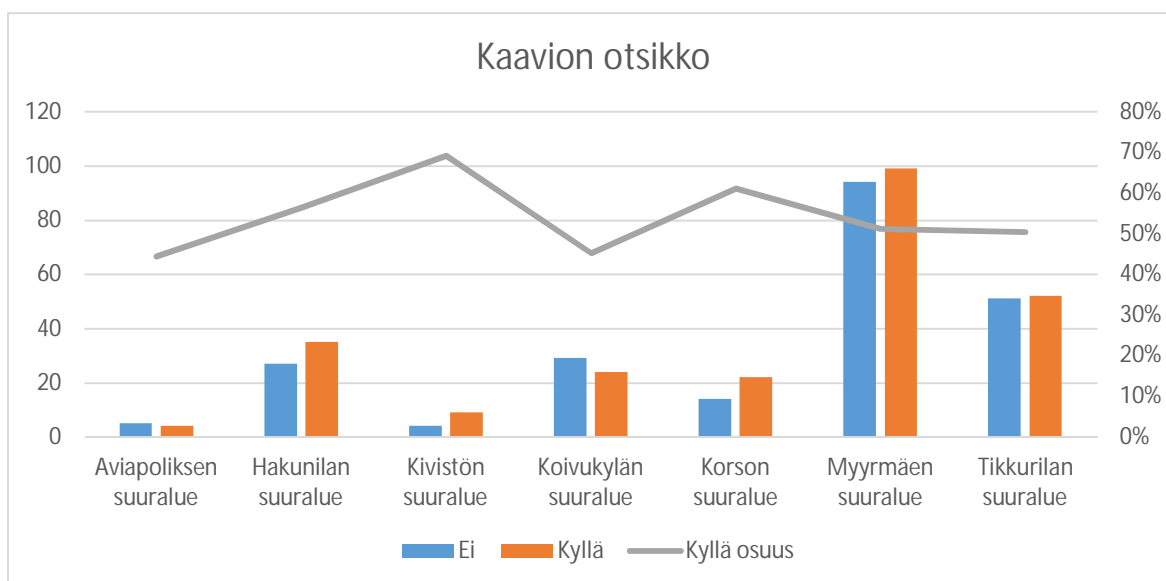
Vastaajista suurin osa asui hissillisessä kerrostalossa (293 kpl, 60%).



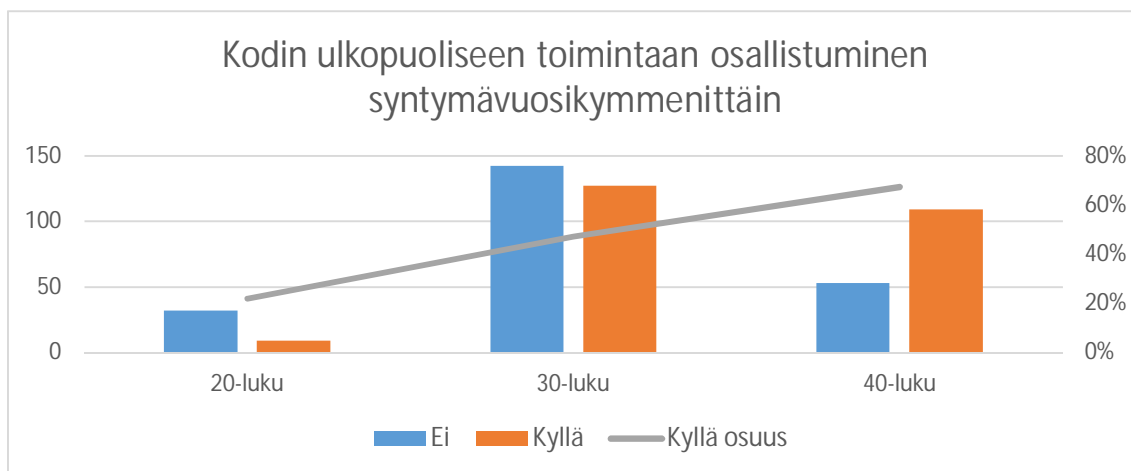
Suurin osa vastaajista (439 kpl, 90%) ilmoitti, että heillä on läheisiä, jotka koetaan tueksi arjessa. Eniten apua saatiin lapsilta, perheeltä. Myös ystävät ja naapurit koettiin arjen tukiverkoksi melko usein.



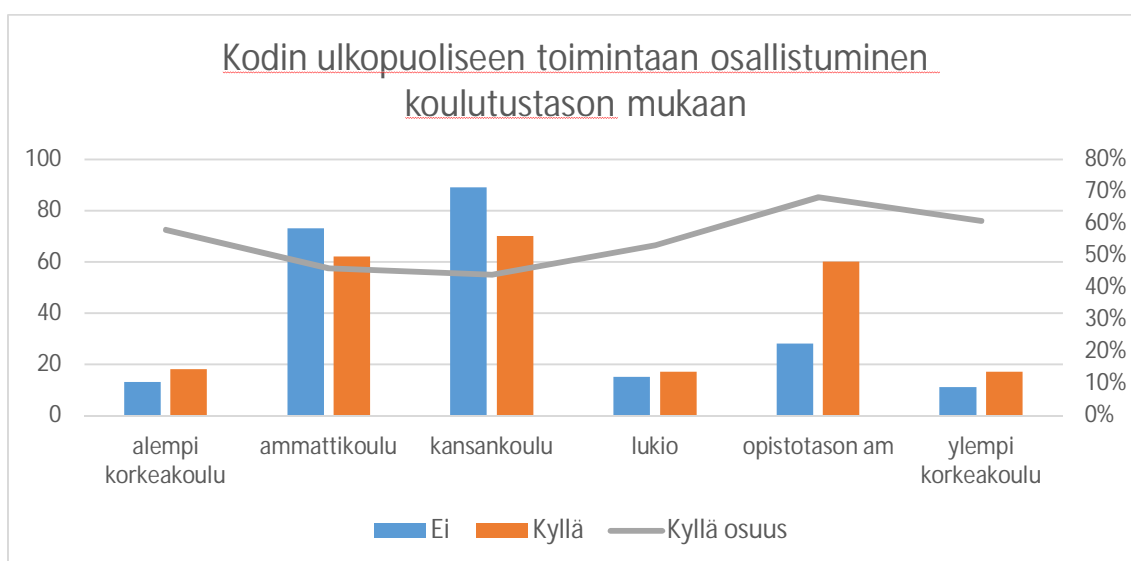
50% vastaajista (246 kpl) ilmoitti osallistuvansa kodin ulkopuoliseen toimintaan säännöllisesti. Kivistön ja Korson suuralueilla osallistuttiin eniten kodin ulkopuoliseen toimintaan. Suurin piirtein saman verran osallistuttiin loppuilla suuralueilla, vähän alle 50%. Länsi-Vantaalla osallistutaan hieman enemmän kodin ulkopuoliseen toimintaan kuin Idässä.



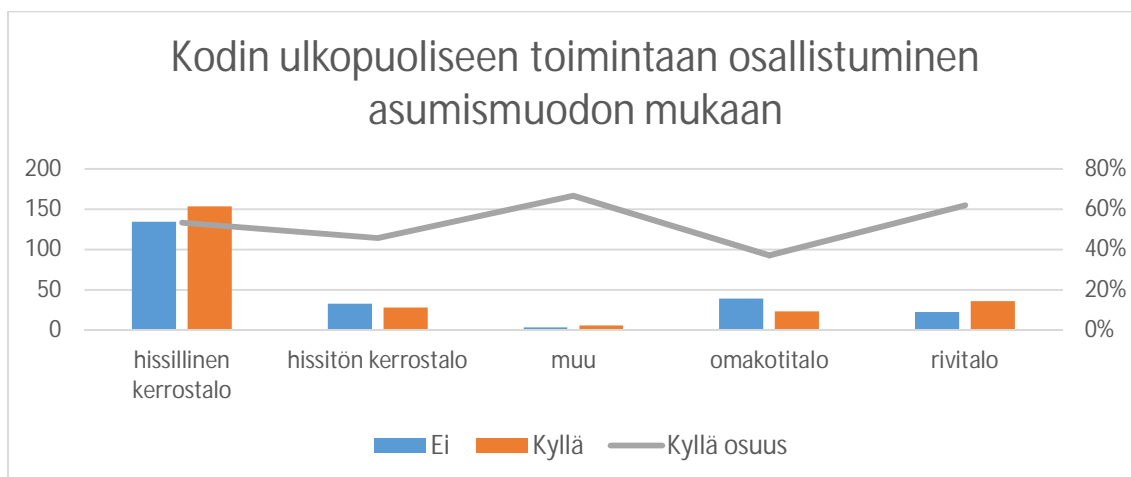
Kyselyn vastausten perusteella kodin ulkopuolisiin toimintoihin osallistuminen on yleisempää silloin mitä nuorempi vastaaja oli.



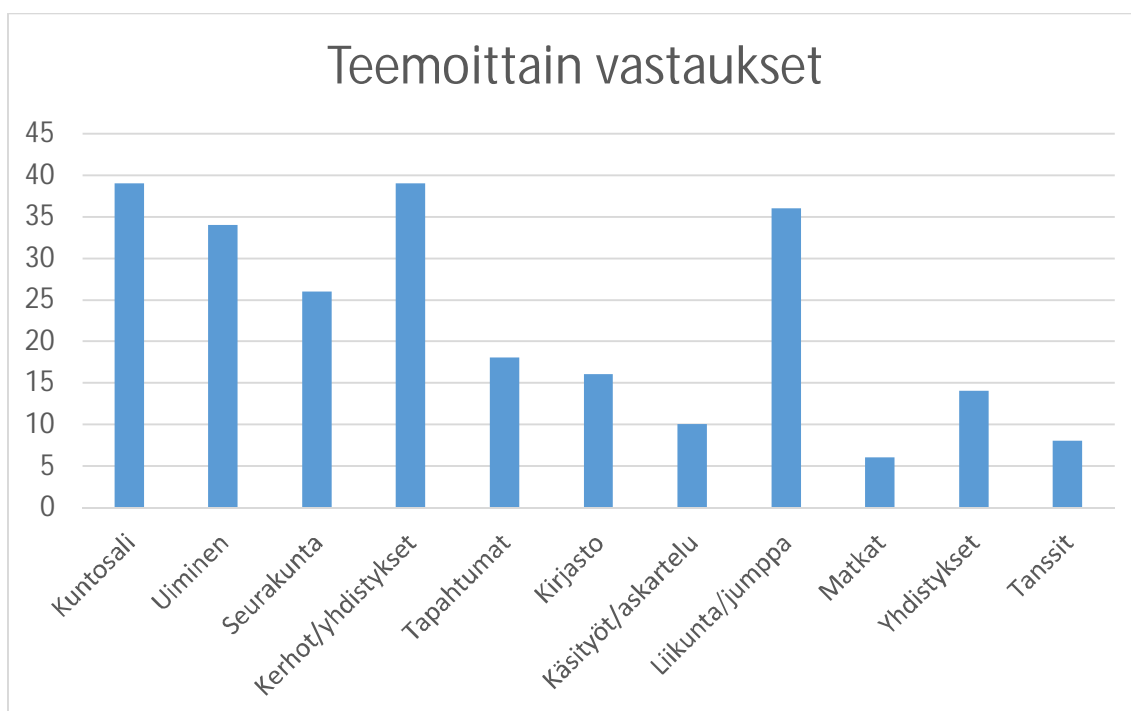
Opistotason ammattikoulun käyneet osallistuvat 68% eli eniten kodin ulkopuoliseen toimintaan, kun kansakoulun käyneet osallistuvat vähiten 44%.



Kyselyyn vastanneista omakotitalossa asuvat osallistuvat vähiten kodin ulkopuoliseen toimintaan (37%) ja rivitalossa asuvat osallistuvat eniten kodin ulkopuoliseen toimintaan (67%). Kyselyyn vastanneista suurin osa asuu hissillisessä kerrostalossa ja heistä noin 53% osallistuu kodin ulkopuoliseen toimintaan.



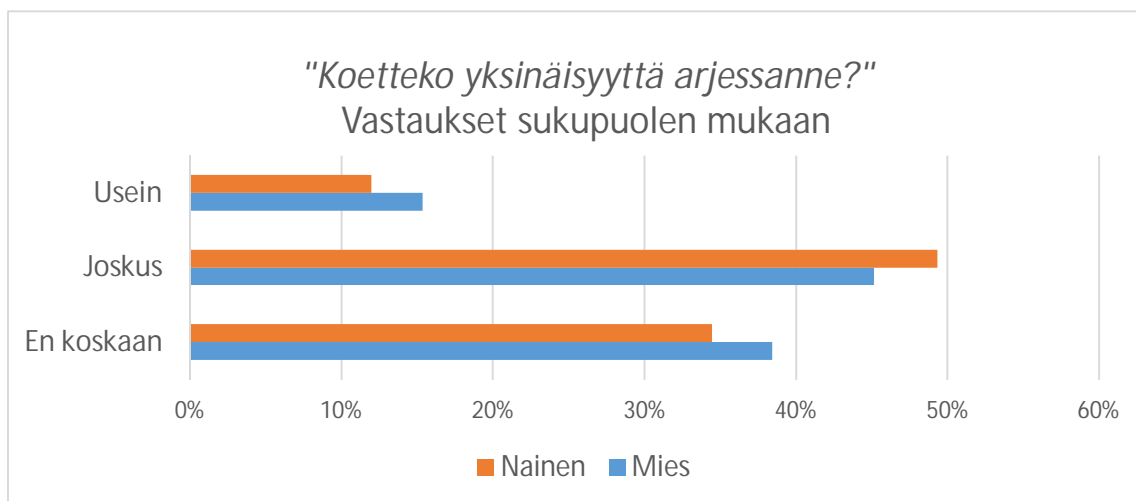
Liikuntaan liittyvät toiminnot kuten kuntosali, uiminen ja erilaiset jummat olivat yleisimpiä kodin ulkopuolisia toimintoja, joita mainittiin. Niiden lisäksi vastauksissa korostuivat erilaiset kerhotoiminnot sekä seurakunnan toiminta/tapahtumat.



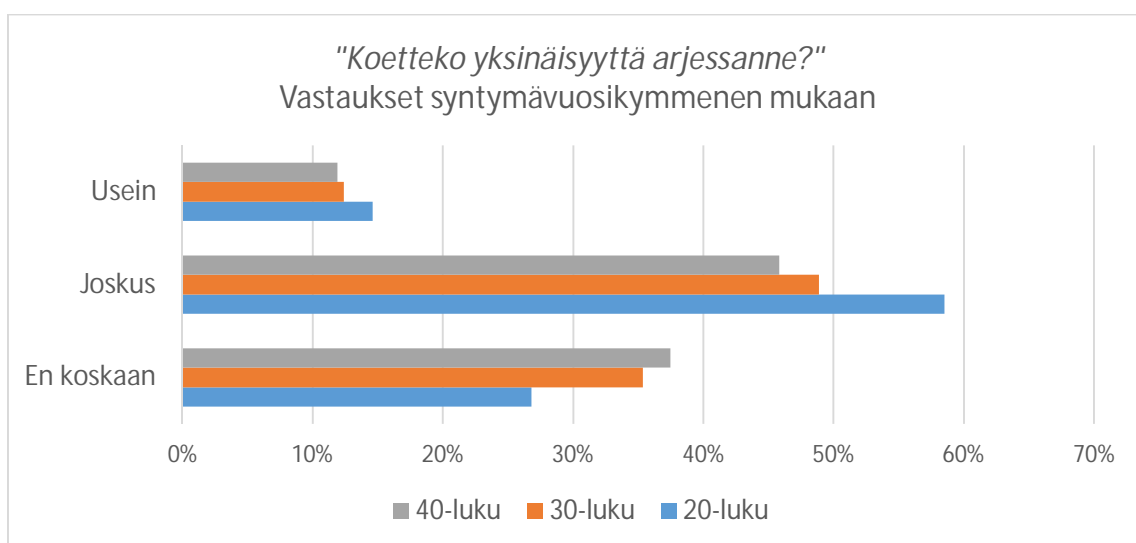
## 5.2 VANTAALAISTEN YLI 75-VUOTIAIDEN KOKEMUKSIA YKSINÄISYYDESTÄ JA SEN LIEVITTÄMISEN KEINOISTA

Kysymykseen ”Koetteko yksinäisyyttä arjessanne?” vastasi 62 henkilöä (13%) usein, 236 henkilöä (48%) joskus ja 173 henkilöä (35%) en koskaan. Miehet olivat vastanneet

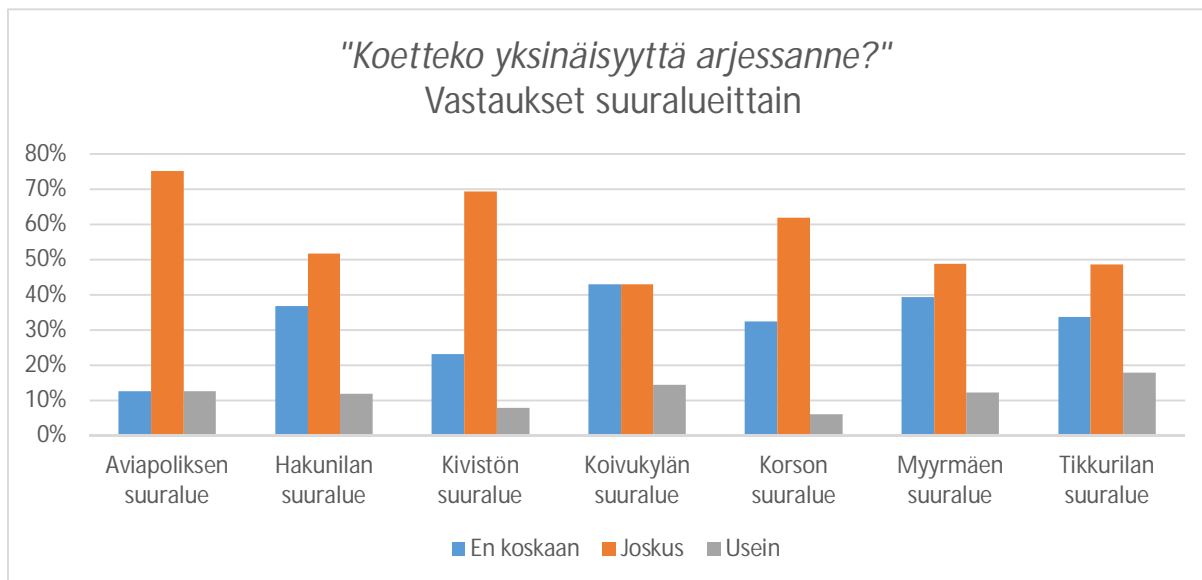
enemmän kysymykseen ”usein” kuin naiset. Naiset taas vastasivat kysymykseen enemmän ”joskus” kuin miehet. Miesten vastauksissa korostuivat ääripäät, koska ”En koskaan” vastauksia tuli enemmän kysymykseen miehiltä.



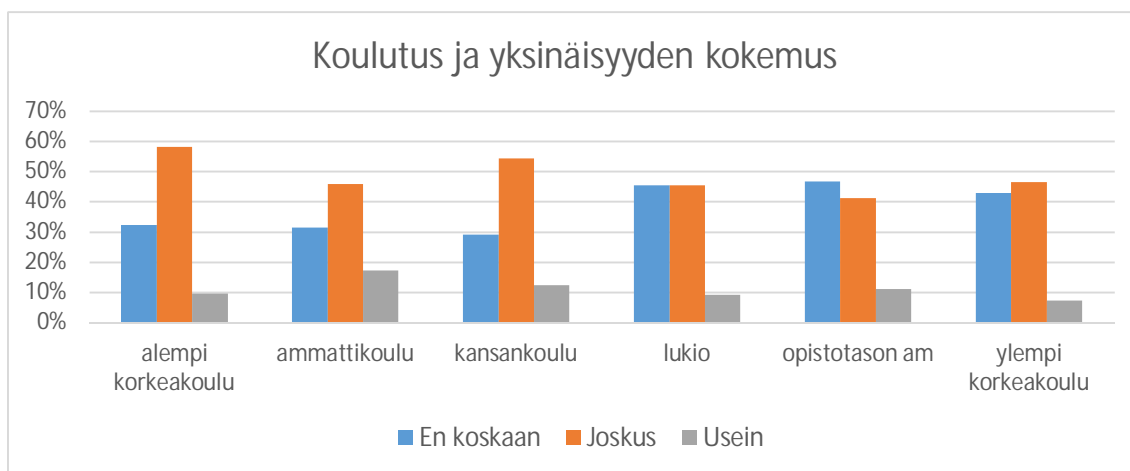
1920-luvulla syntyneistä vastaajista koki yksinäisyyttä 15 % (6 kpl) usein, 59% (24 kpl) joskus ja 11 (27%) ei koskaan. 1930-luvulla syntyneistä vastaajista koki yksinäisyyttä 12% (34 kpl) usein, 49% (134 kpl) joskus ja 35% (97 kpl) ei koskaan. 1940-luvulla syntyneistä vastaajista koki yksinäisyyttä 12% (20 kpl) usein, 46% (77 kpl) joskus ja 38% (63 kpl) ei koskaan. Syntymävuosiluku tarkastelusta käy ilmi, että mitä vanhempi kyselyyn vastannut henkilö oli, sitä enemmän hän koki yksinäisyyttä. Erityisesti ”joskus” yksinäisyyttä kokee 20-luvulla syntyneistä huomattavasti enemmän, kuin 30- tai 40- luvulla syntyneet vastaajat.



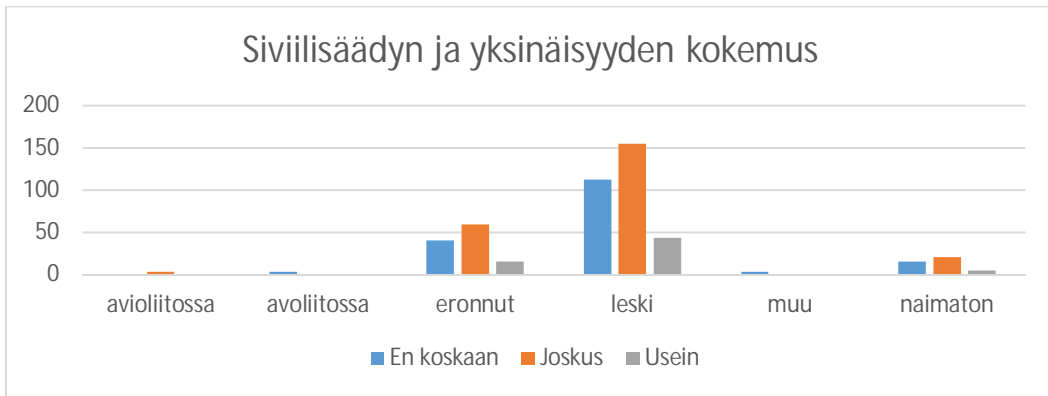
Yksinäisyyden kokemiseen arjessa vastattiin ”Usein” eniten Koivukylän ja Tikkurilan suuralueilla. ”Joskus”- vastauksia tuli eniten Aviapoliksen, Kivistön ja Korson suuralueilla asuvilta vastaajilta. Länsi-Vantaalla ja Itä-Vantaalla koetaan suurin piirtein saman verran yksinäisyyttä.



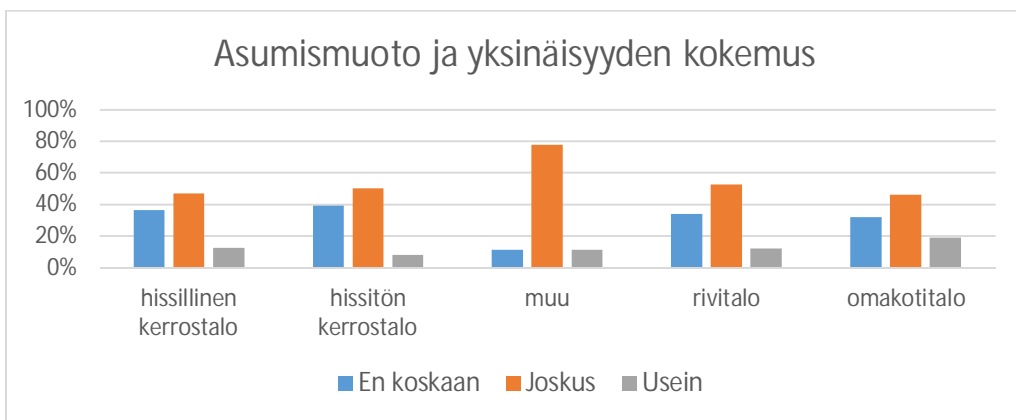
Vastausten perusteella korkeammin koulutetut kokivat yksinäisyyttä arjessaan vähemmän.



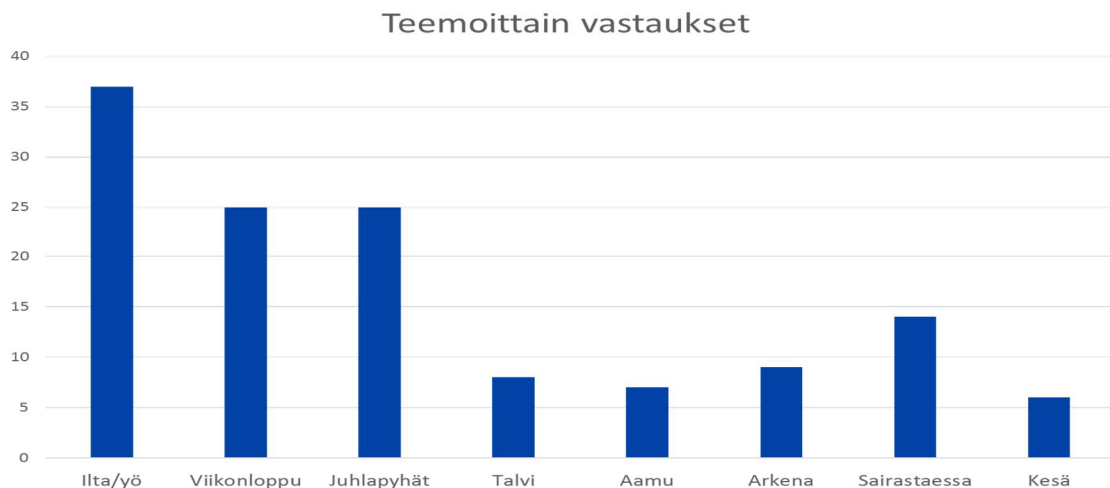
Siviilisäädyltään lesket kokivat muita useimmin vastaajista yksinäisyyttä arjessaan.



Omakotitalossa asuvat vastaajat kokivat yksinäisyyttä enemmän kuin muissa asumismuodoissa asuvat ikääntyneet.

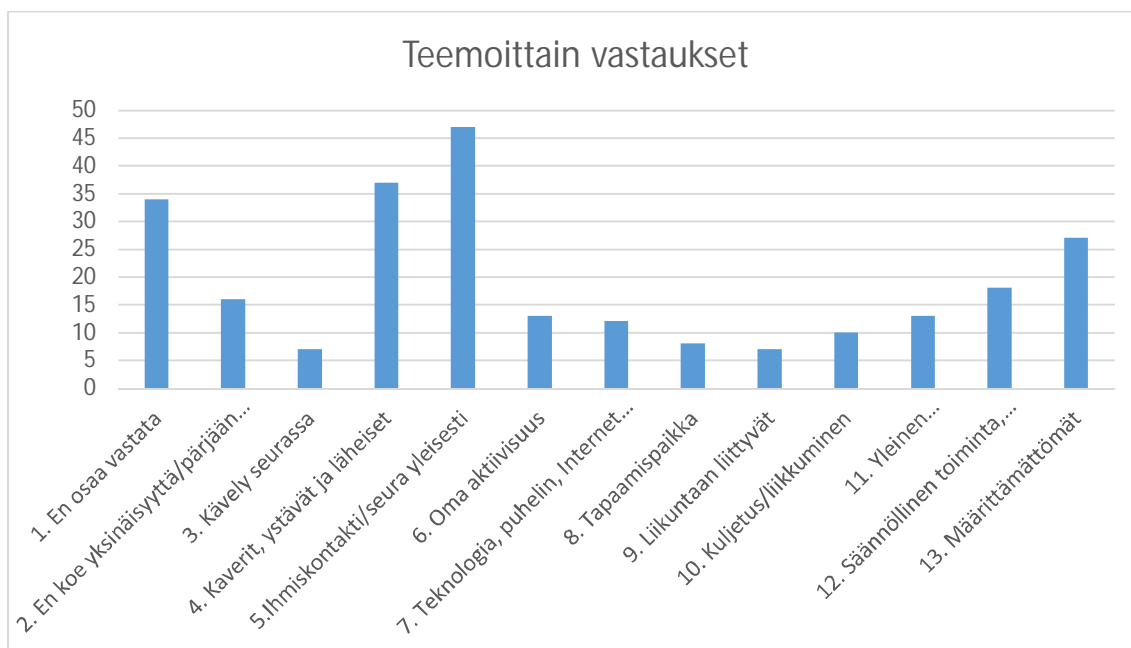


Yksinäisyyttä koettiin eniten kellonajoista iltaisin ja öisin. Viikonloppuisin ja juhlapyhinä koettiin yksinäisyyttä yhtä usein. Sairastaessa koettiin yksinäisyyttä myös melko usein.



Vastaajista noin puolet (247 kpl, 51%) vastasi kyselylomakkeen kysymykseen: ”osaatko kertoa, mikä lievittäisi yksinäisyyden kokemusta?”.





Teemoiteltuna ihmisten kohtaaminen, ihmiskontaktit nostettiin useimmin esille yksinäisyyden lievittämisen keinona.

*"Saada jutella jonkun ihmisen kanssa silloin tällöin"*

*"Jos olisi enemmän ihmiskontakteja"*

Myös ystävät, kaverit ja seura oli hyvin yleinen vastaus ko. kysymykseen.

*"Samanhenkisen ystävän löytäminen, joka olisi liikuntakykyinen ja älykäs puhekumppani."*

Myös liikuntaan liittyvät asiat koettiin paremmin onnistuvan seurassa.

*"Yksinäisyyttä lievittäisi, jos olisi joku, joka lähtisi kävelylle ja olisi tukena."*

*"Joku lähtisi käyttämään kävelyllä "*

Muita usein mainittuja yksinäisyyden lievittämisen keinoja olivat tapaamispaikat.

*"Mukava, iloinen, puhelias kokoontumispaikka. Kerran viikossa, jossa olisi vaikka maksullinen kahvi. "*

*"Pitäisi olla paikka, missä tavata muita ihmisiä."*

Erilaiset aktiviteetit tuotiin esiin yksinäisyyden lievittämisen keinona. Harrastusmahdollisuuksia ja tapahtumia toivottiin, mutta tuotiin myös esiin, että rahan puute estää osallistumisen.

Säännöllinen toiminta ja päivätoiminta mainittiin vastauksissa usein.

*”Vantaa voisi kartoittaa, onko halukkuutta päivätoimintaan (esim. 2 kertaa viikossa) johon sellaiset seniorit, jotka liikkuvat huonosti voisivat osallistua siten, että heidät haettaisiin aamupäivällä kotipihasta ja palautettaisiin iltapäivästä kotiin. Sellainen voisi ilahduttaa monen mieltä. ”*

Kuljetus/liikkumiseen liittyvät asiat nousivat esiin vastauksissa.

*”Voisi mennä ilmaisjuttuihin, mutta kun matkat tulee kalliiksi. Voisko Vantaa ajatella, että eläkeläiset kulkemaan lastenlipulla. En ole ainoa, ”*

*”Olen anonut x2 taxikortti. Hylätty. Enhän minä sitä sitten tarvitse, jos kaikki kaverini ja lapseni ovat kuolleet, ei ole minne mennä. Molemmat polvet ovat kulunut. Kävely vain pienet matkat. Astma - hengästyn. ”*

Teknologia mainittiin yhtenä mahdollisuutena yksinäisyyden lievittämisessä.

Toisaalta tuotiin esille, että teknologian hyödyntämisessä ikääntyneet tarvitsisivat rauhallista neuvontaa.

*”Netistä saisi ainakin vaikka kuinka paljon tietoa ja sisältöä elämään. Haluaisin hallita tietokonetta ja tablettia paremmin. Laitteita on, mutta niiden käytössä on vaikeuksia. Spotify ja muut vaatisivat, että joku ehtisi neuvoa ja opastaa minua. Minuutin hermostunut neuvo ei auta tietoa tarvitsevaa.”*

Osa vastanneista toi esiin myös yksinäisyyden myönteisen puolen, yksinäisyydestä nauttimisen kiireisessä maailmassa.

*”joskus nautin yksinäisyydestä - hyvä näin!”*

*”Tykkään olla omassa olossa”*

Moni vastaajista painotti, että oma aktiivisuus on tärkeää yksinäisyyden torjunnassa. Ehdotettiin esim. eläkeläisten toimintaan osallistumista, lähtemistä kotoa ulos.

*” Pitää itse olla aktiivisempi, lähteä ovesta ulos, lukea lehdestä menovinkkejä, osallistua erilaisiin tapahtumiin. Ei ne virikkeet tule minulle kotiin. ”*

*” Jos yksin on, niin pitää olla toimintaa. Pitää lähteä liikkeelle, vaikka korttelia kiertämään ja toisenkin kerran kierros kierroksen jälkeen. Sitten voi keittää kahvit ja levätä.”*

Suuri osa vastanneista ei kuitenkaan osannut kertoa, mikä lievittäisi yksinäisyyden kokemusta.

### 5.3 YHTEENVETO IKÄÄNTYNEIDEN TARKEMMISTA HAASTATTELUISTA

Kyselylomakkeen lisäksi projektissa haastateltiin tarkemmin 10 ikääntynyttä. Kyselylomakkeen lopussa vastaajilta kysyttiin halukkuutta osallistua tarkempaan haastatteluun aiheesta ja jos vastaaja oli siihen suostuvainen, pyysimme heitä merkitsemään yhteystietonsa kyselylomakkeen loppuun. 10 tarkempaa haastateltavaa valittiin seuraavien asioiden perusteella:

- he olivat antaneet suostumuksensa tarkempaan haastatteluun
- he olivat vastanneet kysymykseen 9 (Koetteko yksinäisyyttä arjessanne?) joko "usein" tai "joskus"
- lisäksi em. kriteerien lisäksi haastateltavat pyrittiin valikoimaan niin, että he olivat eri vuosikymmenillä syntyneitä ja asuivat eri puolilla Vantaata. Miehiä haastatelluista oli 3 ja naisia 7: tämä vastasi suunnilleen sukupuolijakaumaa, joka kaiken kaikkiaan toteutui kyselylomakkeeseen vastanneissa.

Ikääntyneitä haastateltiin seuraavien teemojen mukaisesti:

- taustatiedot omasta elämänhistoriasta
- arkipäivän sisältö tällä hetkellä
- avun määrä arjessa, tukiverkon laajuus arjessa
- harrastukset, mielenkiinnon kohteet
- minkälaisissa tilanteissa yksinäisyys näyttäytyy arjessa
- onko kokenut yksinäisyyttä aina vai onko siihen johtaneet esim. tietyt elämäntilanteet
- mikä lievittää/lievittäisi yksinäisyyden tunnetta haastateltavan kohdalla
- mitä haastateltavan mielestä pitäisi tehdä, etteivät ikääntyneet kokisi yksinäisyyttä

Tarkempien haastattelujen yhteenvedoista esiin nousseet yksinäisyyden lievittämisen keinot mukailivat sekä kyselylomakkeiden että ammattilaisten haastattelujen tuloksia. Helposti saavutettavia kohtaamispaikkoja ikääntyneille toivottiin, kuten myös kerhotoi-

minnan kehittämistä, mm. ohjattua liikuntaa toivottiin ikääntyneille enemmän. Erityisesti mainittiin paikallinen, lähialueella tapahtuva toiminta, jota toivottiin lisää. Osan haastelluiden näkökulmasta omalla alueella ei ollut mitään ikääntyneille suunnattua säännöllistä ohjelmaa, vaan niiden koettiin keskittyvän Tikkurilan ja Myyrmäen alueille. Kerhotoimintaan kaivattiin ohjaajaa, joka pitää puheet myös muussa kuin sairauksista puhumisessa. Päivätoimintaan pääsy mainittiin omana osana yksinäisyyden lievittämisessä.

Lisää vapaaehtoisia ystäviä keskusteluun ja ulkoiluun kaivattiin ja koettiin sen olevan yksi iso keino yksinäisyyden tunteen lievittämisessä. Kaikki eivät koe ryhmätoimintaa omana ja tähän tarpeeseen vapaaehtoinen juttukaveri, ystävä voisi tuoda avun. Ideoitiin yhteistyötä kunnan ja eri järjestöjen välille, jotta vapaaehtoistoimintaa saataisiin tehokkaammaksi. Tuotiin myös esille, että vapaaehtoistoiminta voi olla pienimuotoista, matalan kynnyksen toimintaa, jossa voi helposti tehdä hyvää vaikkapa alueen ikäihmisten hyväksi. Vapaaehtoisuudessa osaa haastateltuja mietitty toiminnan jatkuvuus. Haastavaksi koettiin vapaaehtoisen ystävän käyntien loppumisen, koska huoli siitä mistä seuraavan saa tilalle on suuri.

Tuotiin esille, että ikääntyessä oman ikäiset ystävät vähenevät luonnollisen poistuman kautta ja sitä on vaikea korvata. Välttämättä nuorten seura ei poista yksinäisyyttä, vaan tärkeänä pidettiin sitä, että joku on elänyt samaa aikaa ja samat elämänvaiheet kuin ikääntynyt itse. Ehdotettiin, että juuri ikääntyneiden matalan kynnyksen kohtaamispaikat voisivat olla keino tavata omanikäisiä helpommin ja luontevasti. Kohtaamispaikat koettiin myös turvallisuuden lisääjinä arjessa.

Kerhoista ja tapahtumista tiedottaminen koettiin haasteelliseksi: osa haastatelluista koki tietoa saavan monesta paikasta, mutta usean mielestä esimerkiksi internet ei ole paras kanava ikääntyneiden toiminnasta tiedottamisessa. Toivottiin ilmoittamista vaikkapa paikallislehdessä tai kotiin jaettavalla tiedotteella. Yksi haastatelluista ideoi tapahtumista/kerhoista tiedottamisesta vaikkapa taloyhtiöiden kanssa yhteistyössä.

Liikkumismahdollisuuksien kehittäminen tuotiin esiin vahvasti etenkin niiden haasteltavien kohdalla, joilla oli hankaluuksia liikkua kodin ulkopuolelle. Taksikorttia on vaikea saada osan haastatelluiden mielestä. Koettiin huonoksi, että sitten kun toimintakyky

on jo niin heikko, että taksikortin voi saada, ei enää itse pysty toimintakyvyn heikkouden vuoksi kotoa lähtemään. Yhteiskuljetusmahdollisuudet vaikkapa kerhotoimintaan olisivat toivottua palvelua haastateltujen ikääntyneiden mielestä. Kaikki haastatellut henkilöt kertoivat, että yksin lähtemisen vaikeus kotoa on haaste, vaikka tarjolla olisi toimintaa: mistä tähän saisi apua? Uusiin toimintoihin osallistuminen olisi haastateltujen mielestä helpompaa nimenomaan tutun henkilön kanssa.

Oma aktiivisuus yksinäisyyden lievittämisessä tuotiin esiin myös tarkemmissa haastateluissa. Osa haastatelluista pohti, että oma viitseliäisyys lähteä kotoa ulos on tärkeää, jotta yksinäisyyttä ei tunne ainakaan niin paljon. Esille nostettiin myös inhimillisten kohtaamisten väheneminen tämän päivän arjessa, joka osaltaan lisää ikääntyneiden yksinäisyyden kokemusta. Mm. terveystalouksista lääkäripalveluiden saanti koettiin haastavaksi: lääkärit eivät tunne ikääntyneitä asiakkaitaan ja kohtaaminen saattaa olla pinnallista. Lääkärin vastaanotolle koettiin olevan vaikea päästä.

Omana kokonaisuutena osa haastatelluista toi esille, ettei ikääntyneiltä ole tätä ennen kysytty heidän tarpeistaan. Pohdittiin, olisiko mahdollisuutta järjestää vaikkapa tapahtumia ikääntyneille, jossa samalla saataisiin kysyttyä heidän omia mielipiteitään järjestettävän toiminnan muodoista.

## **5.4 AMMATTILAISTEN NÄKÖKULMA**

Projektia varten haastateltiin ammattilaisia, jotka kohtaavat työssään yksinäisyyttä kokevia ikääntyneitä. Haastatellut ammattilaiset olivat Vantaan kaupungin vanhus- ja vammaispalvelujen työntekijöitä asiakasohjausyksiköstä sekä kotihoidosta, Vantaan kaupungin kuntalaispalvelujen työntekijöitä, seurakunnan työntekijöitä sekä SPR:n edustaja. Haastattelut käytiin teemoittain (liite 5).

### **5.4.1 YKSINÄISYYDEN NÄYTTÄYTYMINEN ASIAKKAIDEN ARJESSA**

Yksinäisyys näyttääytyy haastateltavien mukaan vantaalaisten ikääntyneiden arjessa usein eri tavoin. Suurella osalla yksinäisyys tulee esiin lähiverkoston puuttumisena.

Osa haastateltavista kertoi, että ikääntyneet puhuvat hyvin avoimesti yksinäisyydestään työntekijälle ja tuovat esiin, ettei ”ole ketään”. Toisaalta osa oli sitä mieltä, ettei yksinäisyydestä puhuminen ole ikääntyneille helppoa: saatetaan pyytää esimerkiksi kauppa- tai siivousapua, mutta tarkemmin keskusteltaessa huomataan avuntarpeen olevan vaikkapa juuri seuran puutteen mukanaan tuomaa. Ammattilaisten mielestä tarvitaan pidempi, luottamuksellinen suhde ennen kuin yksinäisyydestä uskalletaan puhua.

Ammattilaiset kertoivat, että heidän kohtaamillaan yksinäisyydestä kärsivillä ikääntyneillä lähiverkoston ja juttukaverin puute näyttäytyy myös masentuneena mielialana, masennuksena ja mielenterveysongelmina: itkuisuutena, alakuloisuutena ja aloitekyvyttömyytenä. Aloitekyvyttömyys voi johtaa epäsiistiin ulkoasuun, syömättömyyteen, kodin likaisuuteen ja siivottomuuteen. Ikääntyneet tuovat esiin ammattilaisille myös tekemisen puutetta: osa kokee, ettei ole paikkaa, minne mennä, vaikka aikaa olisi kuinka paljon. Masennuksen ja alakuloisuuden lisäksi yksinäisyys näyttäytyy osan ammattilaisten mielestä ikääntyneen lisääntyneinä fyysisinä ongelmina ja kipuina.

Ikääntyneet kokevat myös turvattomuutta arjessaan ollessaan yksin. Esimerkiksi kotihoidossa oleva asiakas saattaa tarrautua hoitajaan ja kokee tämän lähtemisen käynnin jälkeen pois ahdistavana. Kotihoidon asiakkaalla ei välttämättä ole hoidollista tarvetta käynnille, mutta ikääntyneen kokeman yksinäisyyden vuoksi käyntejä tehdään, jotta asiakkaan hyvinvointia voidaan jollakin tavalla turvata. Ammattilaisten mukaan usea ikääntynyt toivoo pääsyä esimerkiksi palvelutaloon, tuetumpaan asumiseen, turvattomuuden tunteen vuoksi.

Kaikki haastatellut kertoivat ikääntyneiden yksinäisyyden näyttäytyvän lukuisina yhteydenottoina ammattilaisiin tai viranomaisiin. Esimerkiksi seniorineuvontaan, terveysasemalle, kotihoitoon sekä hätänumeroon soitetaan, vaikka varsinaista syytä soitolle on vaikea löytää. Puhumisen tarve on kova ja halutaan, että joku kuuntelisi juuri omaa tilannettaan. Ammattilaiset kertoivat, että yksinäisyyttä kokeva ikääntynyt saattaa myös soittaa naapureiden ovikelloja tai lähestyä muita tahoja häiritsevästi yksinäisyyttä lievittääkseen. Erikseen mainittiin muistisairaant, yksin kotona asuvat henkilöt, joiden tilanne näyttäytyy lohduttomampana kuin kognitioltaan normaalin ikääntyneen

tilanne. Lisäksi haastateltavat toivat esiin omaishoitajien haastavan tilanteen, joka nousee omassa työssä esiin. Omaishoitaja saattaa olla hyvinkin sidottu omaishoitotilanteessa niin, että kaikki kodin ulkopuoliset kontaktit ja tekemiset jäävät.

Vähävaraisuus tuo omat haasteensa ikääntyneen arkeen ammattilaisten mukaan. Haastatellut ammattilaiset kertoivat, että esimerkiksi ilmaiset ruokailut sekä ruoan jakotilaisuudet keräävät runsaasti ikääntyneitä. Maksullisten harrastusten aloittamiseen saattaa ikääntyneellä olla kynnyks vähävaraisuuden vuoksi. Tuotiin myös esille, ettei joillakin ikääntyneillä ole varaa liikkua kotoa mihinkään, vaikka heille olisi myönnetty taksikorttikin. Arkea tukevia palveluja ei aloiteta eläkkeen pienuuden vuoksi. Asunnon vuokra saattaa viedä niin suuren osan ikääntyneen kuukausituloista, ettei rahaa jää lääkkeisiin. Toisaalta on myös ikääntyneitä, jotka eivät halua käyttää rahaa, vaikka varallisuutta vaikkapa arkea tukeviin palveluihin olisikin. Ammattilaiset kertoivat, että joissakin tapauksissa omaiset hallinnoivat ikääntyneen varallisuutta, eivätkä anna rahaa hänen käyttöönsä.

Liikkumisen hankaluudet nostettiin ammattilaisten taholta esiin yksinäisyyden näyttämisen muotona. Hissittömissä kerrostaloissa asuvat ikääntyneet liikkuvat vain välttämättömät matkat ulos kodista. Kerrostalon hissittömyys saattaa jopa eristää ikääntyneen kotiin kokonaan. Liikkumisen hankaluuksia tuottavat myös raskaat alaovet etenkin kerrostaloissa, joista apuvälineellä liikuttaessa on vaikea kulkea. Ikääntynyt on saattanut aiemmin olla hyvinkin aktiivinen ja osallistua erilaisiin kodin ulkopuolisiin toimintoihin, mutta liikkumisen heikennyttyä tai romahdettua eristäytyy.

Yhtenä erillisenä yksinäisyyden näyttämisen muotona ammattilaiset nostivat esiin ikääntyneiden alkoholin käytön, joka osan mielestä on lisääntynyt. Asukastilojen asiakkaiden arjessa alkoholi ei näyttänyt juurikaan. Syynä lienee asukastilojen päiheteettömyys.

#### 5.4.2 AMMATTILAISTEN NÄKÖKULMA YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSEEN VASTAAMISESSA

Ammattilaisilta kysyttiin, miten he mielestään pystyvät vastaamaan ikääntyneen yksinäisyyden kokemuksen helpottamiseen, sekä mitä heidän mielestään pitäisi tehdä, etteivät ikääntyneet kokisi niin paljon yksinäisyyttä arjessaan. Suurin osa ammattilaisista koki riittämättömyyttä resursseista ja keinoista, millä ikääntyneiden yksinäisyyttä voisi lievittää. Yksittäisinä työntekijöinä koettiin, että usein pelkkä ihmisen aito kohtaaminen ja kontakti selkeästi helpottaa ainakin hetkellisesti yksinäisyyttä kokevan tilannetta, koska puhumisen tarve on heillä suuri. Mainittiin, että osalle ikääntyneistä on tärkeää saada tieto esimerkiksi tahosta, mihin voi avuntarpeen yllättäessä olla yhteydessä ja tämä saattaa lievittää yksinäisen turvattomuuden tunnetta. Yhdessä tekeminen ikääntyneen kanssa nähtiin tärkeänä etenkin kotihoidossa.

Avoimet, matalan kynnyksen kohtaamispaikat koettiin tärkeiksi keinoiksi yksinäisyyden lievittämisessä, mutta niitä ei ammattilaisten mielestä ole Vantaalla tarpeeksi. Alueellisuutta painotettiin: ikääntyneiden on usein haastavaa liikkua pitkiä välimatkoja esimerkiksi avoimiin ryhmiin, jonka vuoksi alueelliset kohtaamispaikat koettiin tärkeiksi. Osa ammattilaisista mainitsi taloyhtiöiden tiloissa kokoontuvat korttelikerhot keinoina lisätä yhteisöllisyyttä, toisen tuntemista ja välittämistä. Ammattilaisia mietitytti, mikä taho organisoisi tämänkaltaista toimintaa taloyhtiöissä. Yhteisesti nähtiin, että yksinäisyyttä kokevalle olisi tärkeää löytää mielekäs toiminta, johon kiinnittyä. Jotta oikea toiminta hänelle löytyisi ja ikääntynyt motivoituisi lähtemään pois kotoa, on luottamuksellinen suhde ammattilaisen kanssa oleellinen. Sen syntyminen ja oikean paikan löytyminen ei välttämättä tapahdu kovin nopeasti, eli vaatii aikaa. Avoimen päivätoiminnan eli rastien (Myyrasti, Havurasti) toiminta koettiin hyvänä, mutta niiden fyysinen sijainti on asiakkaiden näkökulmasta vaikeasti saavutettavissa.

Tuotiin esiin, että tiedonkulku avoimista kohtaamispaikoista ja ryhmistä on puutteellista, joka osaltaan hankaloittaa ammattilaisen työssä yksinäisen ikääntyneen ohjauksista oikeaan paikkaan. Ikääntyneille suunnatuista tapahtumista säännöllisesti ilmestyvä kooste Seniorimenot koettiin huonoksi tavaksi välittää tietoa alueen tapahtumista. Ideoitiin alueellista uutiskirjettä tapahtumista, joka ilmestyisi ainakin internet-sivuilla, mutta ammattilaisten mielestä sitä voisi lähettää ikääntyneille myös postitse kotiin. Ohjauksen lisäksi ammattilaisten mielestä suuri osa ikääntyneistä tarvitsee ainakin



alussa saattoapua avoimiin ryhmiin ja tällaista palvelua ei resurssien vuoksi voida tarjota. Itsenäisesti ryhmään ensimmäistä kertaa meneminen voi olla suuren kynnyksen takana ikääntyneelle, yksinäisyyttä kokevalle.

Osa ammattilaisista toi esiin jalkautuvan työn kehittämisen ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämisen keinona. Todettiin, että yksinäisen ihmisen lähtemisen vaikeus kotoa on tosiasia ja tämän vuoksi jalkautuvaa työtä olisi vietävä eteenpäin. Ideoitiin esimerkiksi liikuntapalveluiden viemistä lähemmäksi ikääntyneitä tai kimppekyydistä, joka kyyditsisi ikääntyneitä liikuntaryhmiin. Kuntalaispalveluiden edustajia haastettiin myös jalkautumaan lähemmäs ikääntyneitä. Jalkautuva työ voisi ammattilaisten mielestä olla yksi keino, jolla avoimiin ryhmiin tai muuhun toimintaan saataisiin ikääntyneitä sitoutettua paremmin. Jalkautuvana työnä mainittiin ideana senioritalojen pihalle ilmestyvä ”kontti” säännöllisin väliajoin, josta saisi apua ja neuvontaa arjen ongelmiin. Konttivierailulle voisi ilmoittaa, jos ei pääse yksin asunnostaan ulos ja ikääntynyt käytäisiin avustamassa tässä tapauksessa kotoaan ulos. Vapaaehtoisia voisi jalkautuvassa työssä hyödyntää ammattilaisten mielestä enemmän: voisivatko esimerkiksi kulttuuri- luotsit vierailla senioritaloissa?

Myös vapaaehtoisista on ammattilaisten näkökulmasta pulaa: vapaaehtoiset ovat suuri apu yksinäisyyden lievittämisessä. Kaupungin työntekijät mainitsivat HyväTyö- sekä Menokaveri-toiminnan yksinäisyyden lievittämisen keinoina, mutta näiden palveluiden jatkuvuus koettiin ongelmana ikääntyneen näkökulmasta: molemmissa palveluissa voidaan tarjota asiakkaalle vain lyhyehkö jakso arkea tukevaa toimintaa. Useamman kerran mainittiin, että pelkkä toisen ihmisen kunnioittava läsnäolo ikääntyneen kanssa riittää vähentämään yksinäisyyden tunnetta, eikä keinojen tarvitse olla mitään sen suurempia. Tähän tarpeeseen vapaaehtoistoiminta koettiin tärkeänä lisänä. Ammattilaiset toivat esiin, etteivät kaikki ikääntyneet yksinäisyyttä kokevat nauti ryhmämuotoisesta toiminnasta, vaan kaipaavat esimerkiksi juuri vapaaehtoisen ystävän seuraa säännöllisesti. Erikseen mainittiin vapaaehtoisten perehdytyksen oleellisuus yksinäisen ja/tai muistisairaana henkilön kohtaamiseen, jotta toimiva vapaaehtoisuus voi lähteä rakentumaan. Vapaaehtoistoiminnalle toivottiin yhteisiä internet-sivuja tai facebook-profiilia, jossa osallisena olisi kaupungin vapaaehtoistoimijoiden lisäksi järjestöjen ja seurakunnan vapaaehtoistoiminta. Nyt tiedon koettiin olevan pirstaleisena ”siellä sun täällä”. Yhteistyö voisi ammattilaisten mielestä lisätä resursseja vapaaehtoistoiminnassa, kun päällekkäisyyttä saataisiin karsittua pois.

Kuntouttavan päivätoiminnan kehittäminen ja lisääminen nostettiin esille yksinäisyyden lievittämisessä. Jonot päivätoimintaan ovat pitkät ja ikääntynyt voi joutua jonottamaan paikkaa useamman kuukauden. Päivätoimintapaikkojen lisätarve tuotiin esille. Päivätoimintajakso on pääsääntöisesti 6 kk mittainen, suuri osa ikääntyneistä toivoisi voivansa jatkaa päivätoiminnassa jakson päättymisen jälkeenkin. Eräs ammattilainen mainitsi, että ikääntyneen toimintakyky voi jopa romahtaa mielekkään päivätoimintajakson päätyttyä. Kehittämisehdotuksena mainittiin ns. puolipäiväryhmät, jotka keskittyisivät sosiaaliseen kuntoutukseen. Kokopäiväryhmä saattaa osalle ikääntyneistä olla liian raskas ja tämän vuoksi ikääntynyt jättää päivätoimintajakson väliin. Päivätoiminnan osapäiväryhmien kuljetuksen puute koettiin ongelmalliseksi. Osalle ikääntyneistä ryhmään kulkeminen omin avuin on mahdotonta, vaikka hänelle paikkaa osapäiväryhmässä tarjottaisiinkin.

Erikseen mainittiin kotihoidon resurssien lisääminen. Jotta kotihoidossa pystyttäisiin huomioimaan yksinäisyydestä kärsivät ikääntyneet, pitäisi käyntiaikojen olla pidempiä. Pidempi käyntiaika mahdollistaisi yhdessä arkitoimien tekemisen paremmin sekä luottamuksellisen suhteen syntymisen ikääntyneen kanssa. Hoitajien vaihtuvuus koettiin tällä hetkellä haasteelliseksi juuri luottamuksellisen suhteen syntymisessä. Käyntiajat ovat myös hyvin rajallisia.

Kaikki ammattilaiset nostivat esiin yhteistyön tärkeyden kaupungin toimijoiden, seurakunnan ja järjestöjen välillä. Puhuttiin nimenomaan paikallisten toimijoiden ”voimien yhdistämisestä” ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämisessä, alueellisuuden tärkeys nousi tässäkin kohdassa esiin. Ammattilaiset totesivat, että pelkkä yhteistyöverkoston muodostaminen ei riitä, vaan veto- ja koordinaatiovastuu tulisi olla määritelty jollekin taholle. Eräs ammattilainen ideoi, voisiko vastuuta jakaa niin, että verkostossa vahvimmin viestintää hallitseva taho huolehtisi markkinoinnista, toisella olisi enemmän vastuuta perehdytyksestä ja kolmannella vaikkapa toimintapaikkojen/ryhmien päivityksestä. Mainittiin, ettei kaupungin tarvitse tehdä kaikkea, vaan juuri tässä järjestöjen osaamisen hyödyntäminen yhteistyön kautta olisi oleellista. Päällekkäisen työn poistamisen katsottiin vapauttavan resursseja muiden kuntalaisten hyväksi.

Yhteistyön lisäämistä ehdotettiin myös kaupungin toimijoiden välillä. Todettiin, että niin vanhus- ja vammaispalveluiden toimijoilla, terveystalveilla, liikuntapalveluilla sekä

kuntalaispalveluilla on yhteisiä asiakkaita ja yhteisiä kehittämismahdollisuuksia, jotka tulisi ottaa huomioon päällekkäisyyksien välttämiseksi. Mainittiin myös palvelujen ”matalan kynnyksen” oleellisuus: saavuttaisiko tällä tavoin paremmin yksinäisyyttä kokevia ikääntyneitä? Tuotiin esiin, että usein ikääntynyt saattaa käydä terveysasemalla fyysisen syyn vuoksi, vaikka mitään todettua fyysistä vaivaa ei ole. Taustalla saattaa olla yksinäisyyden kokemus ja tässä matalan kynnyksen yhteistyö eri toimijoiden välillä on oleellista ikääntyneen tilanteen parantamiseksi.

Yhteisöllisyyden lisääminen koettiin tärkeäksi ja asukastilojen määrän kasvattaminen oleelliseksi keinoksi yksinäisyyden lievittämisessä. Asukastilojen tulisi olla ammattilaisten mielestä auki iltaisin, viikonloppuisin ja juhlapyhinä, koska juuri ne ovat pahimpia ajankohtia yksinäisyyttä kokevalle. Myös asukastiloissa järjestöjen yhteistyön lisääminen nostettiin esiin. Koettiin, että jollakin keinolla olisi hyvä saada työttömien ja eläkkeelle jääneiden tietotaito käyttöön yksinäisyyden lievittämiseksi. Nuorten saaminen mukaan esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan koettiin tärkeäksi. Avointen perhekerhojen ja ikäihmisten kohtaamisia, avointa yhteistoimintaa ikärajoista piittaamatta tulisi ammattilaisten mielestä lisätä yksinäisyyden lievittämiseksi.

Teknologian hyödyntäminen yksinäisyyden lievittämisessä tuli nesiin. Ideoitiin esim. kotihoidon virtuaaliryhmiä, joissa teemana voisi olla vaikkapa kulttuuri, ruokailu tai kuntoutus. Pohdittiin, kuka ohjeistaa asiakkaita koneiden käytössä, jotta virtuaalinen kuntoutus lähtisi käyntiin. Todettiin, että koneet – ainakin tällä hetkellä – pitäisi tulla vaikka kaupungin kautta, koska melko suurella osalla ikääntyneistä ei ole omaa konetta käytössään. Todettiin, ettei teknologia korvaa ikinä ihmistä, mutta yllättävilläkin kohderyhmillä se voisi olla yksi keino yksinäisyyden tunteen lievittämisessä. Uudempina keinoina ammattilaiset ideoivat ikääntyneille eri tyyppisiä ystäväpalveluja, jopa speed datingia. Kyseessä ei välttämättä tarvitsisi olla parin etsimistapahtuma, vaan tilaisuus, jossa ikääntyneellä olisi mahdollisuus löytää lenkki- tai elokuvakaveri samanhenkisestä ikätoverista. Tässäkin ideassa teknologian hyödyntäminen voisi madaltaa kynnystä löytää uusia ystäviä lähialueilta.

## 5.5 YHTEENVETO TULOKSISTA

Sekä kyselylomakkeiden vastauksissa, ammattilaisten haastatteluissa, että ikääntyneiden tarkemmissa haastatteluissa korostuivat samansuuntaiset seikat, millä vantaalaisten ikääntyneiden yksinäisyyttä voisi lievittää.

Yksinäisyyden lievittämisen keinot kyselylomakkeiden sekä ikääntyneiden tarkempien haastattelujen pohjalta ovat:

1. Ihmiskontakti, seura yleisesti
2. Kaverit, ystävät, läheiset
3. Säännöllinen toiminta, kerhot
4. Yleinen aktiviteetti
5. Oma (ikäntyneen) aktiivisuus
6. Teknologia, puhelin, internet
7. Kuljetukseen liittyvät asiat
8. Tapaamispaikka
9. Liikuntaan liittyvät asiat
10. Kävely seurassa

Huomiota tuloksissa herätti se, että suuri osa kysymykseen vastanneista ei osannut kertoa, mikä heidän yksinäisyyden tunnettaan lievittäisi.

Ammattilaisten haastattelujen pohjalta kehittämiskohteita ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseksi pohdittiin seuraavasti:

1. Avoimet, matalan kynnyksen kohtaamispaikat
2. Tiedonkulun kehittäminen avoimista kohtaamispaikoista ja ryhmistä
3. Jalkautuvan työn kehittäminen
4. Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen
5. Kuntouttavan päivätoiminnan kehittäminen
6. Kotihoidon resurssien lisääminen
7. Yhteistyön kehittäminen kaupungin toimijoiden, seurakunnan ja järjestöjen välillä
8. Yhteistyön lisääminen kaupungin toimijoiden välillä
9. Teknologian hyödyntäminen yksinäisyyden lievittämisessä

Ikääntyneiden tarkemmat haastattelut vahvistivat kyselylomakkeiden ja ammattilaisten haastattelujen tuloksia yksinäisyyden lievittämisen keinoista.

1. Helposti saavutettavia kohtaamispaikkoja ikääntyneille: lähialueella tapahtuva toimintaa toivottiin lisää.
2. Lisää vapaaehtoisia ystäviä keskusteluun ja ulkoiluun: vapaaehtoistoiminta voi olla pienimuotoista, matalan kynnyksen toimintaa.
3. Kerhoista ja tapahtumista tiedottaminen koettiin haasteelliseksi: kaikki eivät käytä internetiä.
4. Liikkumismahdollisuuksien kehittäminen yleisesti, yhteiskuljetusmahdollisuudet vaikkapa kerhotoimintaan.

Tulosten perusteella muotoutuivat selvityksen toimenpide-ehdotukset, jotka on kuvattu seuraavassa luvussa.

## 6 TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA IKÄÄNTYNEIDEN YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSEN LIEVENTÄMISEEN

Taulukossa 2 on kootusti kuvattu toimenpide-ehdotuksia selvityksen tulosten perusteella.

<b>TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA ”YKSINÄISET VANHUKSET VANTAALLA” – SELVITYKSEN PERUSTEELLA</b>
1. Kuntouttavan päivätoiminnan lisääminen ja kehittäminen
2. Jalkautuvan työn kehittäminen, Seniori-Vamos -malli Vantaalle
3. Alueellisen toiminnan kehittäminen
4. Vapaaehtoistoiminnan lisääminen ja kehittäminen
5. Yhteistyön kehittäminen järjestöjen, seurakunnan ja kaupungin toimijoiden kesken

Taulukko 2. Toimenpide-ehdotuksia

Ammattilaiset toivat vahvasti esiin päivätoiminnan lisäämisen ja kehittämisen tarpeen ja myös ne ikääntyneet, joille päivätoiminta oli tuttua, kokivat päivätoiminnan isona tekijänä yksinäisyyden lievittämisessä. Lisäksi ikääntyneet toivat esiin säännöllisen toiminnan tärkeyden ja erilaiset kerhot mainittiin useasti hyvinvointia lisäävinä tekijöinä.

Omaishoidon vapaapäiviä päivätoiminnassa käyttävien määrä on lisääntynyt (tällä hetkellä 55 asiakasta viikossa), ja heidän jaksonsa ovat voimassa toistaiseksi. Tämä osaltaan aiheuttaa päivätoimintajonojen ruuhkautumista kuntouttavassa päivätoiminnassa. Omaishoidettavien päivätoiminta on tavoitteiltaan ja sisällöltään erilaista kuin muulla lähetteellä päivätoimintaan saapuvilla asiakkailla. Omaishoidettavat ovat usein muistisairaita ja toimintakyky voi olla huomattavasti heikentynyt. Omaishoidon vapaapäiviä päivätoiminnassa käyttäville on perusteltua tarjota omaa toimintaa omissa ryhmissä ympärivuotisesti. Omaishoitajien tukeminen olisi näin myös vaikuttavampaa ja omaishoitajien hyvinvointiryhmien toimintaa voitaisiin näin myös lisätä. Yksi päivätoimintakeskus voisi profiloitua tuottamaan toimintaa omaishoitajille ja heidän hoidettavalleen yhteistyössä eri järjestöjen kanssa.

Ikääntyneet toivat projektin tuloksissa esiin ihmiskontaktin ja seuran tärkeyden arjessa yksinäisyyden lievittämisen keinona. Molemmat – sekä ikääntyneet että ammattilaiset – korostivat avointen kohtaamispaikkojen roolia, erityisesti alueellinen toiminta lähellä kotia koettiin arkea tukevana ja yksinäisyyttä lievittävänä tekijänä. Alueellisen toiminnan kehittämisessä järjestöjen palveluiden ja osaamisen hyödyntäminen on huomioitava. Yhteistyön kehittäminen järjestöjen, seurakuntien ja kaupungin toimijoiden kesken lieneekin oleellista alueellista toimintaa kehitettäessä.

Vapaaehtoistoiminnan lisäämisen ja kehittämisen tarpeet tuotiin esiin sekä ikääntyneiden että ammattilaisten näkökulmasta. Ikääntyneet itse mainitsivat vapaaehtoisen tuen mm. ulkoilussa sekä keskusteluissa ja totesivat, että vapaaehtoistoiminnan tulisi olla hyvinkin matalalla kynnyksellä tehtävää toimintaa. Vapaaehtoisen ystävän todettiin olevan oiva tuki niille ikääntyneille, jotka eivät koe kerhotoimintaa tai isoissa ryhmissä ajan viettämistä itselleen tarkoituksenmukaisena toimintana. Vapaaehtoistoiminnan kehittämisessä on yhteistyö järjestöjen, seurakuntien sekä kaupungin toimijoiden kesken nähdään oleellisena tekijänä.

Selvityksen tuloksista nousi esiin jalkautuvan työn kehittämisen tarve ikääntyneiden parissa. Jalkautuvalla työllä käsitettiin palvelujen vieminen lähemmäksi ikääntyneitä ja heidän asuinympäristöjään. Esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan, liikuntapalvelujen ja kuntalaispalvelujen toimintaa ideoitiin jalkautuvammaksi. Jalkautuvan työn kehittämisen yhteydessä nousi esiin etsivän/löytävän vanhustyön tarve niiden ikääntyneiden kohdalla, joilla yksinäisyyden kierre on jatkunut pitkään. Koteihinsa eristäytyneitä ikääntyneitä on vaikea tavoittaa, he eivät vastaa esimerkiksi kyselyihin. Pitkään jatkunut yksinäisyyden tunne voi olla johtanut tilanteeseen, jossa ikääntyneen on vaikea itsenäisesti aktivoitua osallistumaan ikääntyneille suunnattuun toimintaan tai ylipääntään muuhunkaan toimintaan.

Etsivä vanhustyö on työtapa, jossa asiakas kiireettömästi ja luottamuksellisesti kohdataan ja etsitään hänen tilanteeseensa sopiva arkea tukeva toiminta. Etsivä vanhustyö voi johtaa esimerkiksi siihen, että asiakkaan kanssa tutustutaan yhdessä vaikka avointen asukastilojen toimintaan, joka rohkaisee ja kannustaa häntä jatkossa osallistumaan toimintaan itsenäisesti. Tyypillistä etsivässä vanhustyössä on asiakassuhteen jatkuminen ammattilaisen kontaktien jälkeen vapaaehtoisen ystävän voimin. Huomioitavaa on, että asiakassuhteet etsivässä työssä voivat olla erilaisia ja kestoiltaan vaihtelevia.

Etsivää vanhustyötä on kokeiltu eri puolilla Suomea hyvin tuloksin mm. Helsingissä ja Espoossa Seniori-Vamostoiminnassa.

## LÄHTEET

- Fingeroosin säätiö 2018. Löytävä vanhustyö. Verkkosivu. <https://fingerroos.net/toiminta/loytava-vanhustyo>. Luettu 2.4.2019.
- Gerontologia 2/2018. Parempaa elämänlaatua osallistavalla otteella – kokemuksia Promeq-hankkeesta.
- Helsingin Diakonissalaitos 2019. Seniori-Vamos. Verkkodokumentti. <https://www.hdl.fi/ikaihmisille/seniori-vamos/>. Luettu 3.4.2019.
- Helsingin seudun liikenne 2019. Lähibussit. Verkkosivu. <https://www.hsl.fi/l%C3%A4hibussit>. Luettu 3.4.2019.
- HelsinkiMissio 2019. Vapaaehtoistoiminnassa paljon käyttämätöntä potentiaalia. Verkkodokumentti. <https://www.helsinkimissio.fi/uutiset/vapaaehtoistoiminnassa-paljon-kytt-m-t-nt-potentiaalia>. Luettu 17.4.2019.
- Ikäinstituutti 2018. Elämänote-ohjelma. Verkkosivu. <https://www.ikainstituutti.fi/elamanote/>. Luettu 2.4.2019.
- Jansson, Anu; Ylimaa, Tarja; Helin, Satu; Pitkälä, Kaisu 2015. Circle of Friends – Group Model Alleviating Loneliness. Verkkodokumentti. [http://www.vtkl.fi/document/1/1738/b037434/Circle\\_of\\_Friends\\_poster\\_IAGG\\_ER\\_Dublin\\_24\\_4\\_2015.pdf](http://www.vtkl.fi/document/1/1738/b037434/Circle_of_Friends_poster_IAGG_ER_Dublin_24_4_2015.pdf). Luettu 2.4.2019.
- Mereo 2019. Etsivän vanhustyön projekti. Verkkodokumentti. [http://www.mereo.fi/projektit/etsivan\\_vanhustyon\\_projekti/](http://www.mereo.fi/projektit/etsivan_vanhustyon_projekti/). Luettu 3.4.2019.
- Mäkinen, Noona 2017. Seniori Vamos – vanhusten kokemuksia etsivän vanhustyön vapaaehtoistoiminnasta. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Niemelä, Anna-Liisa; Nikkilä, Aila 2009. Yksinäisenä omassa kodissaan. Teoksessa Engeström, Yrjö; Niemelä, Anna-Liisa; Nummijoki, Jaana; Nyman, Juha (toim.)2009: Lupaava kotihoito – uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Ws Bookwell Oy. Juva.
- Nyman, Juha 2009. Tukityöllä ehkäistään vanhusten syrjäytymistä. Teoksessa Engeström, Yrjö; Niemelä, Anna-Liisa; Nummijoki, Jaana; Nyman, Juha (toim.)2009: Lupaava kotihoito – uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Ws Bookwell Oy. Juva.
- Routasalo, P – Pitkälä, Kaisu – Savikko, Niina – Tilvis, Reijo: Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto. Saarijärvi 2003.
- Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. WSOYpro Oy. Helsinki.



- Savikko, Niina; Routasalo, Pirkko; Tilvis, Reijo; Pitkälä, Kaisu 2006. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2006:43.
- Savikko, Niina 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. *Turun yliopiston julkaisuja, sarja 808*. Painosalama Oy. Turku.
- Suvanto, Sini 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro gradu-tutkielma. Sosiaalityö. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tiikkainen Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tiilikainen, Elisa 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku – Laadullinen seurantatutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos.
- Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys – Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Vanhustyön keskusliitto 2017. Etsivä vanhustyö löytää näkymättömät. Verkkosivu. <https://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/2017/01/etsiva-vanhustyoyloytaa-nakymattomat/>. Luettu 17.4.2019.
- Vanhustyön keskusliitto 2019. Yksinäisyyden lievittämiseen liittyvä tutkimus ja kehittäminen. Verkkodokumentti. [http://www.vtkl.fi/fin/kehittaminen\\_kit/yksinaisyyden\\_tutkimus\\_ja\\_vahentaminen/](http://www.vtkl.fi/fin/kehittaminen_kit/yksinaisyyden_tutkimus_ja_vahentaminen/). Luettu 2.4.2019.
- Vantaan kaupunki 2015. Ikäihmisten palveluopas. Verkkodokumentti. [https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/119772\\_ikaihminen-palveluopas-netti.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/119772_ikaihminen-palveluopas-netti.pdf). Luettu 3.4.2019.
- Vantaan kaupunki 2018. Hyvä työ-esite.
- Vantaan kaupunki 2018. Käyttösuunnitelma 2018: Sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala. Verkkodokumentti. [https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/137403\\_soster\\_kayttosuunnitelma\\_2018\\_final\\_netti.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/137403_soster_kayttosuunnitelma_2018_final_netti.pdf). Luettu 17.4.2019.
- Vantaan kaupunki 2018. Vantaan ikääntyneen väestön hyvinvointisuunnitelma 2018-2022. Verkkodokumentti. [https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/140379\\_lka\\_a\\_ntyneen\\_va\\_esto\\_n\\_hyvinvointisuunnitelma\\_2018-web-0607-3.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/140379_lka_a_ntyneen_va_esto_n_hyvinvointisuunnitelma_2018-web-0607-3.pdf). Luettu 3.4.2019.
- Vantaan kaupunki 2019. Asukastilat. Verkkosivu. [https://www.vantaa.fi/hallinto\\_ja\\_talous/osallistu\\_ja\\_vaikuta/asukastilat](https://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/osallistu_ja_vaikuta/asukastilat). Luettu 3.4.2019.

Vantaan kaupunki 2019. Ohjattua liikuntaa: Seniorit ja työkäiset. Verkkosivu. [https://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu\\_liikunta/tyoikaiset\\_ja\\_seniorit](https://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/tyoikaiset_ja_seniorit). Luettu 3.4.2019.

Vantaan kaupunki 2019. Seniorimenot. Verkkosivu. <https://www.vantaa.fi/seniorimenot>. Luettu 3.4.2019.

Vantaan kaupunki 2019. Seniorineuvonta. Verkkosivu. [https://www.vantaa.fi/terveys-ja\\_sosiaalipalvelut/ikaantyneiden\\_palvelut/neuvonta\\_ja\\_palveluohjaus/seniorineuvonta](https://www.vantaa.fi/terveys-ja_sosiaalipalvelut/ikaantyneiden_palvelut/neuvonta_ja_palveluohjaus/seniorineuvonta). Luettu 3.4.2019.

Vantaan kaupunki 2019. Tapaamispaikkoja. Verkkosivu. [https://www.vantaa.fi/terveys-ja\\_sosiaalipalvelut/ikaantyneiden\\_palvelut/voi\\_hyvin\\_elakkeella/tapaamispaikkoja](https://www.vantaa.fi/terveys-ja_sosiaalipalvelut/ikaantyneiden_palvelut/voi_hyvin_elakkeella/tapaamispaikkoja). Luettu 3.4.2019.

Vantaan kaupunki 2019. Vapaaehtoistoiminta. Verkkosivu. [https://www.vantaa.fi/terveys-ja\\_sosiaalipalvelut/ikaantyneiden\\_palvelut/voi\\_hyvin\\_elakkeella/vapaaehtoistoiminta](https://www.vantaa.fi/terveys-ja_sosiaalipalvelut/ikaantyneiden_palvelut/voi_hyvin_elakkeella/vapaaehtoistoiminta). Luettu 3.4.2019.

Vantaan kaupunki 2019. Vanhusten parissa. Verkkosivu. [https://www.vantaa.fi/hallinto\\_ja\\_talous/osallistu\\_ja\\_vaikuta/vapaaehtoistoiminta/prime101\\_fi.aspx](https://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/osallistu_ja_vaikuta/vapaaehtoistoiminta/prime101_fi.aspx). Luettu 3.4.2019.

Vantaan seurakunnat 2019. Verkkosivu. <https://www.vantaanseurakunnat.fi/seurakunnat>. Luettu 3.4.2019.

**LIITE 1 KYSELYLOMAKE**

1. Oletteko (merkitkää rasti sopivimman vaihtoehdon jälkeen)
  - a. mies \_\_\_\_\_
  - b. nainen \_\_\_\_\_
  - c. en halua sanoa \_\_\_\_\_
  
2. Minä vuonna olette syntyneet? \_\_\_\_\_
  
3. Mikä on postinumeronne? \_\_\_\_\_
  
4. Mikä on koulutustasustanne (merkitkää rasti sopivimman vaihtoehdon jälkeen)?
  - a. kansakoulu \_\_\_\_\_
  - b. ammattikoulu tai -kurssi \_\_\_\_\_
  - c. lukio tai ylioppilas \_\_\_\_\_
  - d. opistotason ammatillinen koulutus \_\_\_\_\_
  - e. korkeakoulu, alemman asteen tutkinto \_\_\_\_\_
  - f. korkeakoulu, ylemmän asteen tutkinto \_\_\_\_\_
  
5. Siviilisääty (merkitkää rasti sopivimman vaihtoehdon jälkeen)
  - a. naimaton \_\_\_\_\_
  - b. avioliitossa \_\_\_\_\_
  - c. avoliitossa \_\_\_\_\_
  - d. eronnut \_\_\_\_\_
  - e. leski \_\_\_\_\_
  - f. muu \_\_\_\_\_
  
6. Asutteko (merkitkää rasti sopivimman vaihtoehdon jälkeen)
  - a. omakotitalossa \_\_\_\_\_
  - b. hissillisessä kerrostalossa \_\_\_\_\_
  - c. hissittömässä kerrostalossa \_\_\_\_\_
  - d. rivitalossa \_\_\_\_\_
  - e. muu \_\_\_\_\_
  
7. Onko elämässänne läheisiä/ystäviä, jotka koette tueksi arjessanne? Kyllä /ei  
Jos vastasitte kyllä, keneltä läheiseltä saatte tukea arkeenne?  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

8. Osallistutteko säännöllisesti kodin ulkopuoliseen toimintaan?

Kyllä / ei

Jos vastasitte kyllä, mihin toimintaan osallistutte?

---

---

9. Koetteko yksinäisyyttä arjessanne? Usein / joskus / en koskaan

Jos vastasitte myöntävästi, millaisissa tilanteissa koette yksinäisyyttä?

---

---

10. Jos koette yksinäisyyttä arjessanne, osaatteko kertoa, mikä lievittäisi yksinäisyyden kokemusta?

---

---

---

Tutkimuksen edetessä haastattelemme tarkemmin 10 tutkimukseen osallistujaa. Jos haluisitte osallistua tarkempaan haastatteluun, pyydämme teitä täyttämään yhteystietonne. Olemme yhteydessä tammikuun 2019 alussa haastateltaviin henkilöihin.

NIMI

OSOITE

PUHELINNUMERO

## LIITE 2 SAATE

Hei!

Vantaan kaupungin vanhus- ja vammaispalveluiden kotona asumisen tuen tulosityksikössä on alkanut 1.8.2018 hanke, jonka tavoitteena on selvittää kotona yksin asuvien ikääntyneiden kokemuksia yksinäisyydestä ja millä keinoin sitä voidaan lievittää. Tavoite on osa Vantaan kaupungin ikääntyneen väestön hyvinvointiohjelmaa vuosille 2018 – 2022. Hankkeen toteutumisaikataulu on 1.8.2018 –30.6.2019.

Tämä kysely on lähetetty satunnaisotannalla Väestörekisterikeskuksesta saatujen tietojen perusteella vantaalaisille yli 75-vuotiaille ikääntyneille, jotka asuvat yksin. Haetut henkilötiedot säilytetään huolellisesti, eikä niitä luovuteta muille tahoille. Tietojanne ei käytetä päätöksentekoon. Tiedot hävitetään viimeistään 30.6.2019.

Toivomme, että saamme teidän näkemyksenne yksinäisyyden kokemuksesta sekä sen lievittämisen keinoista. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, eikä vastamatta jättäminen vaikuta saamiinne palveluihin nyt tai tulevaisuudessa. Pyydämme, että vastaatte liitteenä olevaan kyselylomakkeeseen mahdollisimman rehellisesti. Täytetyn lomakkeen voi postittaa ohessa olevalla palautuskuorella. Kysely on mahdollista täyttää myös sähköisesti osoitteessa <https://www.webpolsurveys.com/S/B2C72FEA41D00C00.par>.

Jos haluatte osallistua tarkempaan haastatteluun aiheesta hankkeen edetessä, pyydämme teitä täyttämään yhteystietonne kyselylomakkeen loppuun. Tietojanne käsitellään luottamuksellisesti eikä teitä ja vastauksianne pystytä tunnistamaan tai yksilöimään hankkeen missään vaiheessa.

Hankkeen loppuraportti julkaistaan kesäkuussa 2019. Julkaisun tarkemmista tiedoista saa lisätietoa projektityöntekijältä. Jos haluatte keskustella tai kysyä hankkeesta, projektityöntekijä sekä päivätoiminnan päällikkö antavat mielellään lisätietoja.

Kiitos osallistumisestanne!

Saara Mustonen, projektityöntekijä  
puh. 050-312 4525  
[saara.mustonen@vantaa.fi](mailto:saara.mustonen@vantaa.fi)

Tiina Lauhde, va. päivätoiminnan päällikkö  
puh. 050-312 1748  
[tiina.lauhde@vantaa.fi](mailto:tiina.lauhde@vantaa.fi)

## LIITE 3 SUOSTUMUSLOMAKE

### Yksinäiset vanhukset Vantaalla – hanke

### Vantaan kaupunki, vanhus- ja vammaispalvelut,

### Kotona asumisen tuen tulosityksikkö

Minua \_\_\_\_\_ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun hankkeeseen, jonka tarkoituksena selvittää kotona yksin asuvien ikäihmisten kokemuksia yksinäisyydestä sekä sen lievittämisen keinoista. Olen saanut riittävän selvityksen hankkeesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Tiedot antoi \_\_\_\_\_ XX/XX/20XX.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, hankkeen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan hankkeeseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta.

Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän hankkeeseen osallistumisen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana hankkeen aineistoa.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni.**

Allekirjoitus

## LIITE 4 IKÄÄNTYNEIDEN HAASTATTELUN TEEMAT

### TEEMAHAASTATTELULOMAKE IKÄÄNTYNEILLE / YKSINÄISET VANHUKSET VANTAALLA - HANKE

1. Kertoisitko taustasta jonkin verran. Mistä olet kotoisin, mitä tehnyt työksesi, perhe, harrastukset? Kotiapujen määrä? Liikkuminen? Tukiverkko? Tavallinen arkipäiväsi sisältö?
2. Missä tilanteissa koet yksinäisyyttä? Esiintyykö yksinäisyyttä miten usein? Oletko kokenut yksinäisyyttä aina vai onko yksinäisyyden tunteen kokemiseen johtaneet tietyt elämäntapahtumat esimerkiksi leskeytyminen, muutto jne?
3. Mikä lievittää yksinäisyyden tunnettasi? Läheiset ihmiset, juttelu, toiminta, musiikki..? Osaatko nimetä joitakin tiettyjä palveluja/kerhoja tms., jotka lievittävät yksinäisyyden tunnetta?
4. Mitä sinun mielestäsi pitäisi tehdä, etteivät ikääntyneet kokisi niin paljon yksinäisyyttä?

## LIITE 5 AMMATTILAISTEN HAASTATTELUN TEEMAT

TEEMAHAASTATTELULOMAKE AMMATTILAISILLE /  
YKSINÄISET VANHUKSET VANTAALLA - HANKE

1. Millä tavalla yksinäisyys näyttäytyy asiakkaasi arjessa? /  
Millä tavalla ikääntyneiden yksinäisyys näyttäytyy työssäsi?
2. Millä tavoin pystyt vastaamaan asiakkaasi yksinäisyyden kokemuksen helpottamiseen?
3. Mitä mielestäsi pitäisi tehdä, etteivät ikääntyneet kokisi niin paljon yksinäisyyttä arjessaan?