

VAHVIKELINJAN MERKITYS  
IKÄÄNTYNEILLE SOITTAJILLE

Härkönen Anne  
Pintamo-Kenttälä Tiina

Opinnäytetyö

Vanhustyön koulutusohjelma  
Geronomi (AMK)

2023

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut  
Osallisuus ja toimintakyky  
Geronomi (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	Anne Härkönen & Tiina Pintamo-Kenttälä
<b>Vuosi</b>	2023
<b>Ohjaaja</b>	Anne Jokelainen
<b>Toimeksiantaja</b>	Vanhustyön keskusliitto ry
<b>Työn nimi</b>	Vahvikelinjan merkitys ikääntyneille soittajille
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	53 + 2

---

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on vuonna 1949 perustettu Vanhustyön keskusliitto- Centralförbundet för de Gamlas Väl ry. Se on Suomen laajin valtakunnallinen vanhustyön ja vanhuusalan järjestö. Vanhustyön keskusliiton kehittämä Vahvikelinja sai alkunsa vuonna 2020, kun koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan vuoksi yli 70-vuotiaita kehoitettiin välttämään lähikontakteja ja ikääntyneille suunnatut kerho-, ryhmä- ja päivätoiminnat suljettiin. Vanhustyön keskusliitto halusi kehittää sellaisen palvelumuodon, johon ei kuulu fyysinen kohtaaminen, mutta joka silti tarjoaa mielekästä tekemistä ja iloa. Syntyi ajatus Vahvikelinjasta, jossa ryhmätoiminnan elementtejä tuotiin puhelinpalvelun kautta turvallisesti ikääntyneille.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille soittajille. Aiheesta ei ole tehty aiempia tutkimuksia. Tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille ja miten tämän tyyppisellä palvelulla voi edistää ja ylläpitää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä sekä osallisuutta. Tutkimuskysymykset olivat; millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille soittajille, sekä miten Vahvikelinja edistää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, johon haastateltiin yhdeksän Vahvikelinjan soittajaa. Opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua ja aineisto kerättiin puhelinhaastatteluilla. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällön analyysin avulla, josta nousi esiin teemat sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen, psyykkisen toimintakyvyn vahvistuminen, osallisuuden vahvistuminen sekä yksinäisyyden lievittyminen. Tulosten perusteella Vahvikelinjan merkitys on ikääntyneiden sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn sekä osallisuuden vahvistaminen. Lisäksi Vahvikelinjalla on myös yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Tuloksista voi päätellä myös, että Vahvikelinja on merkityksellisin säännöllisesti soittaville ja heille, joilla on vähäisesti muita sosiaalisia kontakteja. Vahvikelinja on pääasiassa erittäin tärkeä ja merkityksellinen palvelu ikääntyneille soittajille.

Asiasanat: Vahvikelinja, ikääntyneet, sosiaalinen toimintakyky, psyykkinen toimintakyky, osallisuus, yksinäisyys

Northern welfare and services  
Participation and functional capacity  
Bachelor of Social Services and Health Care,  
Geriatry education

---

<b>Author</b>	Anne Härkönen & Tiina Pintamo-Kenttälä
<b>Year</b>	2023
<b>Commissioned by</b>	The Finnish Association for the Welfare of Older Adults
<b>Supervisor</b>	Anne Jokelainen
<b>Subject of thesis</b>	The importance of Vahvikelinja for older callers
<b>Number of pages</b>	53 + 2

---

The commissioner of this thesis is The Finnish Association for the Welfare of Older Adults, founded in 1949. It is the largest national organization for elderly work in Finland. The Vahvikelinja (telephone service for the elderly), which was developed by The Finnish Association for the Welfare of Older Adults, started in 2020. Due to the state of emergency caused by the Covid-19, people over 70 - years old were advised to avoid close contact and the club, group, and day activities aimed at the elderly persons were temporarily closed. The Finnish Association for the Welfare of Older Adults wanted to develop a form of service that did not involve physical encounter, but which could still offer meaningful service and joy for the elderly people. The idea of the Vahvikelinja was born, where the elements of group activities were brought safely to the elderly persons through a telephone service.

The purpose of this thesis was to investigate the significance of the Vahvikelinja for elderly callers. No studies on the topic have been before. The aim of the thesis was to find out what kind of significance the Vahvikelinja had for the elderly and how this kind of service could promote and maintain the social functional capacity and participation of the elderly persons. The research questions were what is the importance of the Vahvikelinja for the elderly callers, and how does the Vahvikelinja affect the social functional capacity and participation of the elderly persons.

This thesis is a qualitative study in which nine reinforcement line callers were interviewed. In the thesis, a semi-structured interview was used, and the material was collected through telephone interviews. The research material was analyzed by using content analysis, which revealed themes such as the strengthening of social functional capacity, strengthening of psychological functional capacity, strengthening of participation, and the alleviation of loneliness. According to the results, the importance of the Vahvikelinja can be to strengthen the social- and psychological functional capacity and participation of the elderly. In addition, the Vahvikelinja can also have a loneliness-relieving effect. From the results it can also be concluded that the Vahvikelinja is most relevant for those who call regularly and for those who have only a few other social contacts. The Vahvikelinja came up as mainly a very important and meaningful service for elderly callers.

**Keywords;** Vahvikelinja, elderly persons, social functional capacity, psychological functional capacity, participation, loneliness

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	8
3	TOIMEKSIANTAJA .....	9
3.1	Vanhustyön keskusliitto .....	9
3.2	Vahvikelinja .....	9
4	TOIMINTAKYVYN SOSIAALINEN JA PSYKKINEN ULOTTUVUUS .....	11
4.1	Sosiaalinen toimintakyky.....	11
4.2	Psyykinen toimintakyky .....	13
4.3	Osallisuus .....	16
4.4	Yksinäisyys.....	19
5	LAADULLISEN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	23
5.1	Laadullinen tutkimus .....	23
5.2	Aineiston hankinta.....	24
5.3	Puhelinhaastattelu.....	25
5.4	Litterointi .....	27
5.5	Raportointi ja kirjoittaminen.....	27
5.6	Sisällön analyysi.....	28
5.7	Tämän opinnäytetyön toteutus .....	30
5.8	Esimerkki aineiston luokittelusta.....	30
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	33
6.1	Haastattelukysymykset ja vastauksia .....	33
6.2	Vahvikelinjan merkitys sekä vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn ja osallisuuteen .....	37
7	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	40
7.1	Tutkimuksen eettisyys.....	40
7.2	Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja .....	40
7.3	Laadullisen aineiston anonymisointi .....	41
7.4	Hyvä tieteellinen käytäntö .....	41

7.5 Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen periaatteet .....	42
7.6 Ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa .....	43
8 POHDINTA .....	45
LÄHTEET .....	49
LIITTEET .....	53

## 1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO:n aktiivisena vanhenemisen yhteiskuntapoliittisessa määritelmässä korostetaan kaikkien ikäryhmien osallisuuden tärkeyttä koko elämän ajan. Määritelmän mukaan aktiivinen vanheneminen on prosessi, jossa pyritään optimoimaan jokaisen mahdollisuudet hyvään terveyteen, osallisuuteen ja turvallisuuteen mahdollisimman hyvän elämänlaadun takaamiseksi. Lisäksi aktiivisena vanheneminen auttaa ihmisiä saavuttamaan mahdollisimman hyvän fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilan ja osallisuuden yhteiskunnassa, sekä takaamaan jokaiselle tarvittavan hoivan ja turvan, kun he sitä tarvitsevat. Määritelmässä aktiivinen-sanalla tarkoitetaan jatkuvaa osallisuutta sosiaaliseen, taloudelliseen, henkiseen, kulttuuriseen sekä yhteiskunnalliseen toimintaan. Sillä ei viitata pelkästään kykyyn olla aktiivinen fyysisesti tai tehdä työtä. (Rantanen 2022, 115.)

Ikääntyneillä on suurempi riski sosiaaliseen eristytymiseen kuin nuoremmilla aikuisilla. Koronapandemia lisäsi tätä ongelmaa entisestään rajoituksilla ja sosiaalisilla etäisyyksillä, jotka suunniteltiin vähentämään ikääntyneiden tartuntariskiä. Tämän seurauksena ennennäkemätön määrä ikääntyneitä joutui eristykseen ja erilleen muista. Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että ikääntyneiden sosiaalinen eristäytyminen liittyy korkeampaan stressitasoon, itsemurha-ajatuksiin ja itsensä vahingoittamiseen. Se liittyy myös lisääntyneeseen lääketieteellisten ja psykiatristen sairauksien riskiin, ennenaikaiseen kuolleisuuteen ja huonoon elämänlaatuun, verrattuna ikääntyneisiin, jotka eivät ole eristyksissä. (Sekhon ym. 2022.)

Resurssien ollessa niukat, skaalautuvien, edullisten ja tehokkaiden toimenpiteiden tarve tämän väestöryhmän hoitamiseksi ei ole koskaan ollut suurempi. Tähän tarpeeseen vastaamiseksi on otettu laajalti käyttöön teknologiaa palvelujen saatavuuden helpottamiseksi. Teknologian on myös havaittu onnistuneen yhdistämään sosiaalisesti eristäytyneet ikääntyneet, sillä valtaosalla on puhelin. Vapaaehtois pohjaisten interventioiden on osoitettu parantavan masennusta ja muita mielenterveysoireita ikääntyneillä, mikä tekee siitä skaalautuvan lähestymistavan. Puhelinpohjainen tuki vapaaehtoisten kanssa on potentiaalinen, nopea,

halpa ja kätevä interventiovaihtoehto eristäytyneille ikääntyneille. (Sekhon ym. 2022.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille soittajille. Vahvikelinja on vapaaehtoisten päivystäjien avulla toteutettava ikääntyneille suunnattu puhelinpalvelu, jossa keskustelujen lisäksi on mahdollisuus yhteiseen tekemiseen. Vahvikelinjaan voi soittaa kuka tahansa yli 65-vuotias henkilö asuinpaikkakunnasta riippumatta. Tämä laadullinen tutkimus tehtiin tilaustyönä Vanhustyön keskusliitolle, joka on kehittänyt Vahvikelinjan korona-aikana tuomaan ikääntyneiden arkeen iloa ja mielekästä tekemistä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille ja miten tämän tyyppisellä palvelulla voi edistää ja ylläpitää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä sekä osallisuutta. Opinnäytetyössä kuvataan laadullisen tutkimusprosessin vaiheet sekä tutkimuksen tulokset. Ikääntyneen toimintakyvyn sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn ulottuvuudet on avattu teoriaan ja tutkimuksiin pohjautuen. Opinnäytetyö sisältää lisäksi pohdintaa, johon sisältyy myös johtopäätöksiä aiheeseen liittyen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimusprosessin alussa rajataan tutkimuksen aihe ja asetetaan tutkimusongelma. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusongelman asettelu on yleensä joustavaa ja joissain tapauksissa ei ole tarpeellista määritellä sitä tarkkaan, jolloin tutkimukselle voi asettaa yleisluonteisemman tutkimustehtävän. On tärkeää määritellä ja rajata tutkimusongelma sillä tavalla, että siihen pystyy löytämään vastauksen tutkimuksen keinoin, pyrkimällä välttämään pintaraapaisua laajemmasta ilmiöstä ja tarkastelemalla sen sijaan kapeampaa osa-aluetta perusteellisemmin. Tutkimusongelmalla on tärkeä tehtävä pitää tutkimus koossa ja estää tutkijaa lankeamasta epäolennaisiin asioihin. (Günther & Hasanen 2022a; Kananen 2014, 35–36.)

Tutkimusongelma kirjoitetaan tutkimuskysymyksiksi. Tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset ratkaisevat tutkimusongelman, jotka ohjaavat tutkimusta sekä siihen liittyvää tiedonkeruuta. (Kananen 2014, 36.) Tarkat tutkimusongelmat mahdollistavat sen paremmin, mitä on tarkoitus tutkia ja tutkimusprosessi helpottuu. Laadullisessa tutkimuksessa on usein tutkimuksen tavoitteena jonkin ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen. Tutkimuskysymykset ovat yleensä, miten tai mitäkysymyksiä, mutta ne voivat olla muitakin kysymyssanoja sisältäviä kysymyksiä. Pääasia on, että ei havainnoida määrällisiä syy-seuraussuhteita. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille soittajille. Opinnäytetyö oli tilaustyö Vanhustyön keskusliitolta. Vahvikelinja on melko uusi ja ainutlaatuinen vapaaehtoisten avulla toimiva puhelinpalvelu, eikä siitä ole tehty aiempia tutkimuksia. Tämä opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Tavoitteina oli selvittää, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille ja miten tämän tyyppisellä palvelulla voi edistää ja ylläpitää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä sekä osallisuutta. Opinnäytetyössä vastattiin kysymyksiin, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille soittajille, sekä miten Vahvikelinja edistää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta.



### 3 TOIMEKSIANTAJA

#### 3.1 Vanhustyön keskusliitto

Opinnäytetyön toimeksiantaja on vuonna 1949 perustettu Vanhustyön keskusliitto ry. Se on Suomen laajin valtakunnallinen vanhustyön ja vanhuusalan järjestö. Liiton tarkoitus on edistää ikääntyneiden ihmisten osallisuutta ja hyvinvointia, parantaa heidän arkensa turvallisuutta ja elinolojaan sekä edistää myös ikääntyvän väestön vanhuuteen varautumista. Liitto osallistuu vanhustyön järjestönä lainsäädännön valmisteluun, valtiohallinnon toimikunta- ja työryhmätyöhön sekä jäsenenä valtakunnallisten yhteistyöjärjestöjen toimintaan. Lisäksi Vanhustyön keskusliitto tekee aktiivisesti yhteistyötä niin ministeriöiden, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kuin viranomaistenkin kanssa sekä antaa lausuntoja sekä aloitteellisia kannanottoja vanhustenhuoltoon ja vanhustyöhön sekä yleisesti ikääntyneisiin liittyvissä asioissa. Liitto toimii myös edunvalvojana jäsenyhteisöilleen. (Vanhustyön keskusliitto ry 2022.)

Vanhustyön keskusliitto toimii vanhusten sekä ikääntyvien vahvana valtakunnallisena puolestapuhujana ja tekee työtä ikääntyneiden parissa sekä kehittää tutkittuun tietoon perustuvia toimintamalleja. Liitto auttaa ikääntyneitä ihmisiä parantamaan elämäänsä sekä elämisen ja toiminnan edellytyksiä omissa kodeissaan eri toiminnoin. Liiton toimintamuotoja kaiken kaikkiaan ovat vanhuspoliittinen vaikuttamistyö, edunvalvonta, jäsenoiminta, viestintä, erilaiset ohjaus- ja tukitoiminnot sekä kehittämis- ja tutkimustoiminta. (Vanhustyön keskusliitto ry 2022.)

#### 3.2 Vahvikelinja

Vanhustyön keskusliiton kehittämä, yli 65-vuotiaille suunnattu Vahvikelinja sai alkunsa vuonna 2020, kun koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan vuoksi yli 70-vuotiaita kehoitettiin välttämään lähikontakteja ja ikääntyneille suunnatut kerho-, ryhmä- ja päivätoiminnot suljettiin. Vanhustyön keskusliitto halusi kehittää sellaisen palvelumuodon, johon ei kuulu fyysinen kohtaaminen, mutta silti sellaisen palvelun, joka tarjoaa mielekästä tekemistä ja iloa. Syntyi ajatus Vahvikelin-

jasta, jossa tuotiin ryhmätoiminnan elementtejä puhelinpalvelun kautta turvallisesti ikääntyneille. Vahvikelinja pyrkii edistämään ikääntyneiden osallisuutta sekä tukee hyvinvointia tarjoamalla keskustelujen lisäksi konkreettisia sisältöjä myös tekemisen kautta. Lisäksi se on asuinpaikasta riippumaton puhelinpalvelu. (Vanhustyön keskusliitto ry 2022.)

Vahvikelinja ei ole tukipuhelin, vaan toimii ikääntyneen oman tukiverkon lisänä tarjoamalla päivään vaihtelua. Ikääntynyt voi soittaa Vahvikelinjaan maanantaisin, tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja sunnuntaisin. Torstaisin palvelua saa myös ruotsiksi. Vahvikelinjalla on myös takaisinsoittopalvelu, jolloin linjojen ollessa varattuna, soittaja saa ohjeet, kuinka puhelinnumero kirjautuu palveluun takaisinsoittoa varten. Lisäksi sinne voi myös jättää soittopyynnön toisen ihmisen puolesta, kun lupa ikääntyneeltä on kysytty. Vahvikelinjaa toteutetaan vapaaehtoisten avulla ja ideoiden lähteenä yhteiselle tekemiselle he hyödyntävät vahvike.fi-sivuston aineistopankin Vahvikelinjan osiota, josta löytyy nimenomaan puhelinohjaukseen soveltuvaa materiaalia. Siellä olevissa tehtävissä on paljon valinnanvaraa helpoista haastaviinkin tehtäviin. Soittajan toiveiden mukaan kuitenkin määrätty, mitä puhelun aikana tehdään. Vahvikelinjan tavoitteena on toimia arjen aktivoijana, sekä ylläpitää ikääntyneiden vireyttä ja voimavaroja. Vahvikelinjan puheluissa jutellaan, muistellaan mukavia, ratkotaan erilaisia aivopähkinöitä, visailaan, jumpataan sekä annetaan vinkkejä arjen liikkumisen aktivointiin. (Vanhustyön keskusliitto ry 2022.)

## 4 TOIMINTAKYVYN SOSIAALINEN JA PSYKKINEN ULOTTUVUUS

### 4.1 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisen toimintakyvyn merkitys on nostettu esille terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä etenevissä määrin viime vuosina, vaikka sille ei ole muotoutunut yhteistä määritelmää tai sisältöä. Sosiaalisen tuen, sosiaalisten suhteiden sekä aktiivisuuden merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä on saatu tutkimuksissa yhä vahvempaa näyttöä. Sosiaalisen verkoston ollessa toimiva ja tyydyttävä, tuottaa se monenlaista terveyshyötyä. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 290.) Ikääntyneet ihmiset elävät ja toimivat omissa elinympäristöissään, joissa he tekevät myös erilaisia valintoja. Nämä valinnat voivat mahdollistaa, estää tai rajoittaa kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. (Räisänen 2018, 32.)

Ihminen ikääntyy myös sosiaalisesti. Sosiaalinen toimintakyky edistää ihmisen osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä ja onnistuakseen se vaatii tilanteita sekä niihin sopivia vuorovaikutustaitoja muiden ihmisten kanssa. Ihmisen eläessä osana yhteisöjä, vuorovaikutus on luonnollinen osa kanssakäymistä yhteisöjen sekä sosiaalisen verkoston jäsenten kanssa. Aito kohtaaminen ja hyvät vuorovaikutustaidot kuuluvat vuorovaikutuksen keskeisimpiin elementteihin. Hyvän ja rakentavan vuorovaikutuksen mahdollistaa vain kunnioittava ilmapiiri. Perustavalla tavalla kunnioitus on sitä, että kunnioittaa arvoa, joka jokaisella ihmisellä on pelkästään siksi, koska on ihminen. Toisen kunnioitus on hyvän vuorovaikutuksen perusta. (Pynnönen 2018, 235, 237.)

Erään määritelmän mukaan käsite sosiaalinen toimintakyky on kykyä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien normien sekä arvojen mukaisesti. Toisaalta se on selviytymistä arjen toiminnoista, vuorovaikutussuhteista sekä oman toimintaympäristön rooleista. Muissa sosiaalisen toimintakyvyn määritelmissä painotetaan yksilön resursseja, rooleja, suhdetta yhteiskuntaan tai sosiaalisia taitoja. Osa ikääntymiseen liittyvistä toimintakyvyn muutoksista liittyy sekä toimintakyvyn että yhteisön ja kulttuurin luomiin odotuksiin. Ne tulisi tunnistaa voidakseen toimia niiden mukaisesti. Sosiaalista toimintakykyä ylläpitävät yksinäisyyden ehkäisy,

voimaannuttaminen, parisuhde, harrastukset sekä sosiaaliset suhteet. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 30–31.)

Sosiaalinen hyvinvointi kuvaa yksilön arviota olemisestaan ja toimimisestaan yhteiskunnassa. Sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuutena sosiaalinen integraatio viittaa yhteiskuntaan kuulumisen tunteeseen ja siihen, että ihmisellä on jotain yhteistä toisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen hyväksyntä ilmenee kokemuksina luottamisesta toisiin ja uskomisesta, että ihmiset kykenevät olemaan ystävällisiä ja tuntemaan olonsa mukavaksi toistensa seurassa. Yhteiskunnallisella panoksella tarkoitetaan uskoa siihen, että ihminen on yhteiskunnan tärkeä jäsen ja hänellä on jotain arvokasta annettavaa maailmalle. Lisäksi tunne siitä, että yhteiskunnassa on potentiaalia hyvään, joka toteutuu sen instituutioiden ja kansalaisten kautta, ja tunne siitä, että ympärillä tapahtuu asioita, ovat osa sosiaalista hyvinvointia. (Pynnönen 2017, 22–23.)

Pynnönen (2017, 30–31) on tutkinut väitöskirjassaan, että erilaisten sosiaalisten siteiden olemassaolo ja keskinäiset yhteydet sekä yksilöiden positiiviset kokemukset sosiaalisista suhteista vähensivät merkittävästi kuolleisuusriskiä. Toisaalta sosiaalinen eristäytyminen ja yksinäisyys lisäsivät kuolleisuuden todennäköisyyttä. Nämä tulokset pysyivät yhdenmukaisina sukupuolen, seurannan pituuden ja maailmanlaajuisten alueiden välillä. Sosiaalisten yhteyksien terveyttä edistävät vaikutukset voivat olla vahvempia kuin yhteyksien puutteen haitalliset vaikutukset.

Sosiaalisten verkostojen tärkeydestä kertoo myös Australiassa tehty tutkimus, jonka mukaan esi-gerasteniaa ja gerasteniaa sairastavilla ikääntyneillä oli pienempi sosiaalisen verkoston koko ja korkeampi yksinäisyysaste verrattuna hyväkuntoisiin ikätovereihinsa (Hookendjik, Suanet, Dent, Deeg & Aartsen 2016). Gerastenia tarkoittaa etenevää vanhuusiän hauraus-raihnausoireyhtymää, joka on monimuotoinen neurologinen ja fysiologinen rapistuminen. Gerastenian oireita ovat hitaus, uupumus, lihasheikkous, painon lasku ja vähäinen fyysinen aktiivisuus. (Lääketieteen sanasto 2021.)

Tutkimuksessa havaittiin, että gerastenia on yhteydessä heikkoon sosiaaliseen toimintakykyyn ja ajan myötä lisääntyvään yksinäisyyteen. Yksinäisyys voi olla haitallista hyvinvoinnille ja se on tärkeä sairastavuuden ja varhaisen kuolleisuuden riskitekijä. Olisi tärkeää, että ikääntyneiden sosiaalinen haavoittuvuus ja psykososiaaliset tarpeet otettaisiin myös huomioon kliinisen hoidon lisäksi. Aloitteita ja tehokkaampia interventioiden kehittämisiä tulisi tehdä sosiaalisten resurssien lisäämiseksi. Tutkimusten mukaan sellaiset interventiot, jotka keskittyvät sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen parantamiseen, ovat tehokkaimpia. Kohdennettuja toimia sosiaalisten verkostojen laajentamiseksi ja yksinäisyyden vähentämiseksi tulisi tehdä, jotta heikkokuntoisetkin ihmiset voisivat asua itsenäisesti omissa kodeissaan. (Hookendjik, Suanet, Dent, Deeg & Aartsen 2016.)

Yhdistyneessä kuningaskunnassa on tutkittu puhelinpohjaisen tuen eri mallien vaikutuksia ikääntyneiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, sekä elämänlaatuun liittyen. Tutkimuksessa arvioitiin kansallisen puhelinystävystymisohjelman vaikutuksia eristäytyneille ja/tai yksinäisille ikääntyneille, johon kuului kahdeksan Call in time - projektia eri puolilla maata. Projektit olivat vapaaehtois- ja hyväntekeväisyysorganisaatioiden hallinnoimia. 40 projektiin osallistuneen ikääntyneen haastatteluiden perusteella havainnoitiin, että palvelut auttoivat ikääntyneitä saamaan itseluottamusta, palaamaan vuorovaikutukseen yhteisönsä kanssa ja tulemaan taas sosiaalisesti aktiiviseksi. Tutkimuksesta saatiin syvällistä ja laadullista näyttöä vaikutuksesta puhelinystävystymisestä ikääntyneiden ihmisten hyvinvointiin. Ystävystymisohjelmat tarjoavat sosiaalisesti eristäytyneille ikääntyneille edullisen keinon tulla itsevarmemmiksi ja itsenäisemmiksi sekä keinon kehittää itsekunnioituksen tunnetta, mikä johtaa osallisuuden ja merkityksellisten suhteiden lisääntymiseen. (Cattan, Kime, & Bagnall 2011, 1–2, 6–7.)

#### 4.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky on kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, käsityksien muodostamista ympäröivästä maailmasta sekä kykyä tuntea ja kokea. Se voidaan määritellä olevan kyky suoriutua erilaisista älyllisistä sekä muuta henkistä

ponnistelua vaativista tehtävistä. Tiedon käsittelyssä tarvittavien toimintojen lisäksi psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät laajemminkin toiminnan tavoitteet, arvostukset, tarpeet, odotukset, asenteet sekä normit. Hyvä psyykkinen toimintakyky on niin tunteiden, toiminnan kuin ajatustenkin hallintaa. Ihmisen ollessa psyykkisesti toimintakykyinen, hän kykenee laatimaan elämälleen suunnitelmia sekä tekemään tietoisia ja vastuullisia ratkaisuja ja valintoja elämässään. (Kelo ym. 2015, 28–29.)

Ikääntyneiden mielen hyvinvointia kuvataan usein ja perinteisesti ongelmalähtöisesti mielenterveyden ongelmien tai häiriöiden puuttumisella, tai painottaen ikääntymisen myötä esiin nousevia haasteita, kuten toimintakyvyn heikkenemistä, elämänmuutoksia ja menetyksiä. Näitä kuvattaessa ikääntyvien ihmisten mielen hyvinvoinnin ja positiivisen mielenterveyden näkökulma sekä myönteiset merkitykset jäävät helposti sivuun. Tutkittaessa ikääntyneiden ihmisten mielen hyvinvointia, tarvitaan tarkastelua kokonaisvaltaisesti, jossa otetaan huomioon mielenterveyden ongelmat riskitekijöineen sekä mielen hyvinvoinnin myönteiset ulottuvuudet ja voimavarat. Mielen hyvinvointi sekä mielenterveys ovat tärkeitä kaikkia ikävaiheita ajatellen, myös ikääntyessä. Ikääntyneiden mielen hyvinvointi ja mielenterveys on laaja ja moniulotteinen kokonaisuus, johon kietoutuvat monet asiat, kuten persoonallisuustekijät, selviytyminen vaikeista tilanteista, elämäkokemukset, ihmissuhteet ja vuorovaikutus sekä ympäristö. Ikääntyvien ihmisten mielenterveydenhäiriöihin ja mielen pahoinvointiin liittyen on tehty paljon tutkimusta, mutta positiivinen mielenterveys sekä mielen hyvinvointi ovat suhteellisen uusia tutkimusaiheita. (Kokko & Heimonen 2022, 299.)

Väestön ikääntyessä positiivisen mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin teemat ovat ajankohtaisia ja tärkeitä, ikääntyneen väestön toimintakyvyn ja kotona asumisen edistämisen tavoitteissa sekä myös palveluiden kehittämisessä. Vanhustyön käytännön osana on jo fyysisen toimintakyvyn arviointi sekä tukeminen. Näitä käytäntöjä tulisi täydentää mielen hyvinvoinnin näkökulmalla sekä myös hahmottaa sen edistämisen toimintatavat. Ymmärrys mielen hyvinvoinnista ikääntyessä on vahvistumassa vähitellen, vaikka se edelleen onkin vähäisempää, kuin tietämys mielen pahoinvoinnista tai mielenterveyden häiriöistä. (Kokko & Heimonen 2022, 299, 301–303.)

Osallisuus on yhdistetty useisiin psyykkistä terveyttä kuvaaviin tekijöihin. Poikittaistutkimusten mukaan sosiaalinen osallisuus on yhteydessä parempaan elämänlaatuun ja tyytyväisyyteen, kokemukseen elämän merkityksellisyydestä, hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Se on myös yhteydessä pienempään yksinäisyyden kokemukseen ja mielenterveyteen. Erityisen palkitsevaa psyykkiselle hyvinvoinnille vaikuttaa olevan toiminnan kokeminen vastavuoroiseksi. Pitkittäistutkimuksissa erilaisiin sosiaalisiin ja yhteisöön liittyviin aktiviteetteihin osallistumisen on havaittu olevan yhteydessä vähäisempiin masennusoireisiin. Osallisuuden yhteys vähäisempiin masennusoireisiin vaikuttaa olevan voimakkaampi heillä, jotka osallistuvat useampaan eri toimintamuotoon. Masennusoireiden on havaittu lieventyneen siitä huolimatta, millaiset sosiaaliset suhteet perheeseen tai ystäviin ikääntyneillä on. On tutkittu, että uusien aktiviteettien aloittaminen vasta vanhemmalla iällä kannattaa, sillä jatkuva osallistuminen, mutta myös osallistumisen aloittaminen iäkkäänä oli yhteydessä lievempiin masennusoireisiin. (Pulkinen 2019, 10–11.)

Haasteena koronapandemian aikana ja sen jälkeen on ollut tarjota mielenterveystukea eristäytyneille ikääntyneille. Kanadassa Telehealth Intervention Program for Older Adults (TIP-OA) oli laajamittainen, vapaaehtois pohjainen, ystävällinen puhelintukiohjelma, joka suunniteltiin vastaamaan tähän tyydyttämättömään tarpeeseen. TIP-OA sisälsi viikoittaisia ystävällisiä puheluita koulutetuilta vapaaehtoisilta ikääntyneille, mukaan lukien heille, joilla oli mielenterveys-/kognitiivisia ongelmia. Puhelut tarjosivat ensisijaisesti ystävällistä sosiaalista vuorovaikutusta, joka kestivät keskimäärin 30 minuuttia. Vapaaehtoiset tiedustelivat ikääntyneiden yleistä hyvinvointia ja antoivat päivitettyjä kansanterveys suosituksia koronaan liittyen. He tekivät lyhyen tarvearvioinnin esimerkiksi ruoan ja lääkkeiden toimituksesta sekä tarjosivat tukea ja edistivät sosiaalisia yhteyksiä aktiivisen kuuntelun ja vahvistavan keskustelun avulla. (Sekhon ym. 2022.)

Puhelintukiohjelmasta tehtiin tutkimus, johon osallistui 112 yli 60-vuotiasta TIP-OA-osallistujaa. Tutkimus tehtiin Quebecissä, Kanadassa lokakuun 2020 ja kesäkuun 2021 välisenä aikana. Ensisijaisiin tulospäätelmiin sisältyivät muutokset

pandemiaa ympäröivän stressin, masennuksen, ahdistuksen ja pelon pistemäärissä, jotka arvioitiin lähtötilanteessa. Mittaukset uusittiin neljän ja kahdeksan viikon kuluttua. Tulokseksi saatiin, että osallistujilla, joilla oli korkeimmat masennuspisteet, paranivat merkittävästi 8 viikon mittausjakson aikana. Vastaavasti osallistujilla, joilla oli korkeimmat lähtötilanteen ahdistuneisuuspisteet, parannus samana ajanjaksona lähestyi merkittävyyttä. Lisäksi pandemian ja siihen liittyvien stressitekijöiden huipuista huolimatta tutkimus ei löytänyt merkittävää stressin, masennuksen, ahdistuksen tai koronapelon lisääntymistä. Tämä tutkimus osoitti, että ystävällinen puhelinsoitto-ohjelma voi auttaa vakauttamaan ja vähentämään ikääntyneiden mielenterveysoireita, millä on selkein vaikutus masennuspisteisiin. (Sekhon ym. 2022.)

### 4.3 Osallisuus

Osallisuudella on erilaisia määritelmiä ja merkityksiä. Vaikutusvalta, osallistuminen, määräysvalta ja sitoutuminen ovat käsitteen synonyymeja, joita joskus käytetään. Englanniksi osallisuudesta käytetään sanaa participation, joka kuvaa osallisuutta sekä osallistumista. Ikääntyneiden osallisuus on yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Osallisuus voidaan sitoa myös sosiaaliseen pääomaan. Sosiaalisesta pääomasta nostetaan usein esiin osallistuminen sosiaalisen pääoman kannalta merkityksellisiin yhdistyksiin. Osallistuminen luo sosiaalisia kontakteja, jotka taas luovat sosiaalista luottamusta, kansalaisaktiivisuutta ja osallisuutta. Sosiaalinen pääoma muodostaa taloudellisen ja inhimillisen pääoman kanssa perustan menestyvälle yhteiskunnalle ja yksilöiden terveydelle ja hyvinvoinnille. (Nyqvist & Nygård 2016, 576–577.)

Mikäli osa ihmisistä jää yhteisön, palvelujen ja aktiviteettien ulkopuolelle, voi sillä olla negatiivisia vaikutuksia yksilön elämänlaatuun, hyvinvointiin ja myös laajemmin sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen yhteiskunnan kanssa. Vanhemmilla ihmisillä ja heillä, joilla on jokin toiminnanvaja, on suuri riski jäädä yhteiskunnan ulkopuolelle, ja he voivat myös tuntea olevansa ulkopuolisia. Ikä itsessään ei muodosta estettä osallistumiselle, mutta ikääntymisen myötä terveysongelmien riski kasvaa, mikä voi heikentää omaan elämään vaikuttamisen mahdollisuuksia. (Nyqvist & Nygård 2016, 576–577.)



Osallisuus on osattomuuden vastakohta. Osattomuus tarkoittaa yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta. Pahimmillaan se on syrjäytymistä yhteisöstä ja osallistumismahdollisuuksien puuttumista. Osattomuuden riskissä olevat ihmiset ovat tärkeä tunnistaa, ja heille täytyy etsiä tarkoituksenmukaista tukea. Järjestöillä on tässä tärkeä rooli kuntien yhteistyökumppaneina. Järjestöt tarjoavat mahdollisuuden kuulua yhteisöön ja tilaisuuden mielekkääseen tekemiseen. Ikääntyneet voivat osallistua vapaaehtoistoimintaan tai antaa vertaistukea ikätovereilleen. Hyviä käytänteitä on olemassa osallisuuden turvaamiseksi ja osattomuuden välttämiseksi. Niitä on vain tärkeä saada käyttöön. On kehitettävä jatkuvasti uusia mahdollisuuksia, joissa eri ikäpolvet kohtaavat ja oppivat toisiltaan. Yhteisen tekemisen kautta voidaan löytää olemassa olevat mahdollisuudet ja kehittää uusia. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 17.)

Osallisuus ja sen tukeminen tulkitaan usein erilaisiin tapahtumiin, tilaisuuksiin ja ryhmiin osallistumiseksi. Osallistuminen on tärkeää, mutta se ei aina riitä, vaan osallisuus syntyy osallistumisen lisäksi myös hyväksytyksi tulemisesta. Osallistuminen on ensimmäinen askel kohti osallisuutta, ja toinen askel on se, että osallistuminen tuottaa myönteisiä joukkoon kuulumisen tunteita. Tämän vuoksi on aina ajankohtaista pohtia ikäihmiselle suunnattua toimintaa ja arvioida sen sisältöjä kriittisesti. (Fried 2014, 36–37.)

Vanhuus muuttuu ajassa, kuten muutkin elämänkulun vaiheet. Muutos vaikuttaa osallisuuden kokemuksen muotoutumiseen. Erilaisilla palveluntuottajilla on keskeinen rooli onnistuneiden osallistumisen ja osallisuuden kokemusten toteutumisessa. Monilla ikääntyneillä on myös osaamista ja innostusta vaikuttaa jo varhaisessa vaiheessa palveluiden suunnitteluun. On tärkeää ottaa huomioon, että ikääntyneet säätelevät yksinoloa ja osallistumista omin tavoin ja että osallisuuden kokemukset ovat yksilöllisiä. Ammattilainen voi tukea heidän valintojaan ja auttaa löytämään uusia keinoja kuulumisen tunteen ja yhteisön osallisuuden kokemuksen vahvistumiseksi. (Fried 2014, 36–37.)

Sosiaalinen osallisuus on kuulumista johonkin yhteisöön, ja se on eurooppalaisen sosiaalipolitiikan keskeinen käsite, joka korostaa aktiivista osallisuutta keinona elämästä sivussa olemisen, eristymisen ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Yhteydenpidon ja yhteenkuuluvuuden tunteen uskotaan ehkäisevän syrjäytymistä ja sivullisuuden kokemusta. Ikääntyvän ihmisen yhteyksien merkitys kasvaa voimavarojen vähetessä. Olemassa olevat ja uudenlaiset innovatiiviset palvelut voivat luoda ikääntyneille uusia sosiaalisia siteitä. (Haverinen 2008, 232, 234.)

Tutkimusten mukaan perustason sosiaalinen osallisuus johtaa parempiin terveytuloksiin useiden terveysindeksien seurannassa, mukaan lukien kognitiiviset toiminnot, masennus, parempi terveyden ja fyysisen toiminnan itsearviointi ja jopa kaatumisten väheneminen. Ikääntyneiden sosiaalisen osallisuuden lisääminen on avainasemassa onnistuneeseen ikääntymiseen vaikuttavana tekijänä, jota monet ikääntyneet arvostavat. Useat palveluorganisaatiot keskittyvät kuitenkin asiakkaiden fyysisten erityistarpeiden täyttämiseen sen sijaan, että he kohdistaisivat heille palveluita, jotka yhdistävät ikääntyneet yhteisönsä kanssa. Sosiaalisen osallisuuden kohdistaminen voi tarjota yhden suurimmista mahdollisuuksista parantaa ikääntyneiden yleistä terveyttä ja tuottaa myös yhteiskunnallisia etuja. Selkeä ymmärrys sosiaaliseen osallisuuteen sisältyvistä käsitteistä ja siitä, miten ne liittyvät toisiinsa ja miten ne yhdessä tuottavat parempaa terveyttä, mahdollistavat terveyspalvelujen tutkijoille ja päättäjille lisää ymmärrystä siitä, kuinka he voivat puuttua asiaan parantaakseen ikääntyvän väestön terveyttä. (Douglas, Georgiou & Westbrook 2017, 459.)

Puhelinta hyödynnettiin koronapandemian aikana Suomessa etsivässä vanhustyössä. Vanhustyön tekijät kunnissa, järjestöissä ja seurakunnissa alkoivat toimimaan, kun huoli kotona asuvien ikääntyneiden pärjäämisestä heräsi. Yli puolessa Suomen paikkakunnista toteutettiin vuoden 2020 keväällä puhelinsoittokierroksia kotona asuville ikääntyneille. Tavoitteena olivat yksilölliset kohtaamiset ikääntyneiden kanssa, etsiä ja löytää avun tarpeessa olevia, lisätä osallisuuden kokemuksia ja vähentää yksinäisyyttä. Puhelimitse tavoitettiin n. 150 000 yli 70-vuotiaasta henkilöä. Puhelinsoitot olivat korvaamaton keino korona-ajan olosuhteissa tavoittaa ikääntyneitä ja kuulla, miten he pärjäävät ja mitä heille kuuluu. (Pihlaja 2020, 4–5, 27.)

#### 4.4 Yksinäisyys

Yhteiskunnassamme ikääntyminen tuo mukanaan haasteita sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Ehkä ilmeisin tai näkyvin ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin heikkenemisen indikaattori on yksinäisyys. Noin 5 % suomalaisesta ikääntyvästä väestöstä tuntee yksinäisyyttä usein tai lähes aina ja 39 % kärsii yksinäisyydestä ainakin satunnaisesti. Yksinäisyys on epämiellyttävä subjektiivinen kokemus, joka syntyy, kun henkilön sosiaalisten suhteiden verkosto on merkittävästi puutteellinen joko laadullisesti tai määrällisesti. Ikääntyneiden ihmisten kokemuksen yksinäisyydestä on havaittu vaihtelevan eristäytymisen, surun, menetyksen ja yksinäisyyden tunteista pelkoon ja tylsyyteen. (Pynnönen 2017, 23.)

Merkityksellisiä ihmissuhteita pidetään hyvän ja arvokkaan elämän perustana. Ikääntyessään moni kuitenkin kohtaa sosiaalisiin suhteisiin liittyviä muutoksia tai menetyksiä erilaisten elämäntapahtumien tai toimintakyvyn heikentymisen myötä. Menetykset ja muutokset, jotka tapahtuvat sosiaalisissa suhteissa, voivat ilmetä yksinäisyyden kokemuksena ja samalla muokata käsitystämme ikääntymisestä. Käsite yksinäisyys on arkikielestäkin tuttu, josta puhutaan uutisissa ja jota ilmaistaan esimerkiksi kulttuurin ja taiteen keinoin. Mediassa erityisesti yksinäisyys liitetään usein varsin mustavalkoisestikin ikääntymiseen tai vanhuuteen sekä konkreettiseen yksin olemiseen. (Tiilikainen, Jansson & Pirhonen 2022, 333.)

Tutkijoita yksinäisyys on kiinnostanut jo vuosikymmenien ajan. Sitä on pyritty käsitteellistämään erilaisten tieteenalojen ja näkökulmien kautta. Yhteisesti jaettua yksinäisyyden määritelmää saattaa olla mahdotonta saavuttaa, vaikka erilaiset teoriat kehystävätkin monipuolisesti sitä. Yksinkertaisimmillaan yksinäisyys voidaan ymmärtää olevan yksilön henkilökohtainen kokemus puutteellisista ihmissuhteista sekä yhteydentunteesta muihin ihmisiin. Suhteiden määrää tärkeämpää on niiden laatu yksinäisyyden kokemuksen muodostumisessa. Erilaiset muutokset ja menetykset ihmissuhteissa ja elinpiirissä ovat yksinäisyyden kokemuksen kannalta tärkeämpiä kuin kronologinen ikä. Yksin oleminen on numeerinen kuvaus, joka on eri asia kuin subjektiivinen yksinäisyyden kokeminen. Yksi tärkeä yksinäisyyteen liittyvä huomio onkin, että ihminen voi kokea yksinäisyyttä,

vaikka olisi ihmisten ympäröimä ja toisaalta olla yksin, kokematta kuitenkaan itseään yksinäiseksi. (Tiilikainen ym. 2022, 333–335.)

Yksinäisyydestä usein käytetty jäsenitys on yksinäisyyteen liittyvien kokemusten jaottelu emotionaaliseen, sosiaaliseen sekä eksistentiaaliseen yksinäisyyteen. Ne ilmenevät eri tavoin riippuen yksinäisyyteen liittyvien kokemusten luonteesta sekä siitä, missä yksinäisyyttä koetaan. Emotionaalisen yksinäisyyden taustalla on intiimin kiintymyssuhteen tai merkityksellisen kiintymyksen kohteen puuttuminen tai sen menettäminen. Tällaista kokemusta on luonnehdittu muun muassa syvinä tyhjyyden ja hylätyksi tulemisen kokemuksina. Sosiaalinen yksinäisyys liittyy sosiaalisten kontaktien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen, kuten ystävien, naapureiden, työtovereiden tai harrastuskavereiden vähäisyyteen, puutteelliseen yhteyden tunteeseen tai täydelliseen poissaoloon erilaisissa yhteisöissä. Eksistentiaaliseen yksinäisyyteen puolestaan liittyy tietoisuus ajasta, paikasta ja itsestä. Siihen voi myös liittyä kokemus siitä, että ihminen on tässä maailmankaikkeudessa lopulta yksin. Eksistentiaaliseen yksinäisyyteen voi liittyä kielteisten tunteiden lisäksi myös myönteisiä kokemuksia, kuten esimerkiksi henkinen kasvu ja luovuus. (Tiilikainen ym. 2022, 333–335.)

Ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksia on selitetty usein iän myötä tapahtuvalla sosiaalisen verkoston kapeutumisella ja kontaktien määrän vähenemisellä. Kun sosiaalisissa suhteissa tapahtuu muutoksia, taustalla ovat tavallisesti toimintakyvyssä ja terveydessä tapahtuvat muutokset, kuten esimerkiksi liikuntakyvyn heikkeneminen tai sen menettäminen sekä erilaiset aisteihin liittyvät ongelmat, erityisesti kuulon ja näön heikkeneminen. Toimintakyvyn heikentymiselle ja terveyteen liittyvällä yksinäisyydellä yhteistä on lisääntyvä avun tarve ja rajalliset mahdollisuudet ylläpitää merkityksellisiä suhteita. Puhuttaessa vanhuusiän tai ikääntyneiden yksinäisyydestä on huomioitava, etteivät ikääntymisen tuomat muutokset terveydessä tai toimintakyvyssä väistämättä johda yksinäisyyden kokemukseen. Olennaisempaa on se, millä tavalla ympäristö tukee yksilön mahdollisuuksia osallistua sekä toimia omassa arjessaan, huolimatta toimintakyvyn rajoitteista. (Tiilikainen ym. 2022, 337–338.)

Moni ikääntynyt sopeutuu ja löytää keinoja selvitä yksinäisyyden kokemuksista omaehtoisesti ja ylläpitää sosiaalisia suhteitaan aktiivisesti. Varsin iso osa ikään-tyneistä ei koe yksinäisyyttä eikä tarvitse kehiteltäviä toimintamalleja yksinäisyyden vähentämiseksi tai muita ulkoapäin suunnattuja menetelmiä yksinäisyyden lievittämiseksi. Erilaiseksi yksinäisyyden vähentämiseksi kehitetyistä interventi-  
oista on löydettävissä yksilöllisiä tuen muotoja, palveluohjaukseen liittyviä inter-  
ventioita, ryhmäinterventioita sekä teknologiaa hyödyntäviä malleja. Yksinäisyy-  
den lievittämisen näkökulmasta katsottuna, hyödyllisiksi ovat osoittautuneet eri-  
tyisesti interventiot, joilla teoriatausta on vahva, ja joissa osallistujat saavat niin  
osallisuuden, kuin myös merkityksellisyyden kokemuksia ja liittyvät osaksi erilai-  
sia yhteisöjä. Viime vuosina on saatu hyviä tuloksia interventioista, joissa hyö-  
dynnetään teknologiaa. Niiden tarpeen on erityisesti osoittanut vuonna 2020  
käynnistynyt koronapandemia. (Tiilikainen ym. 2022, 390–392.)

Jansson (2020, 15) kirjoittaa väitöskirjassaan yksinäisyyden olevan yleistä myö-  
hemmässä elämän vaiheessa. Yleisyys vaihtelee iän, ajan, paikan sekä yhteis-  
kunnan mukaan. Lisäksi yksinäisyys liittyy eri elämäntapahtumiin, kuten esimer-  
kiksi leskeksi jäämiseen. Ilmeisesti myös käsitys yksinäisyydestä vaihtelee, riip-  
puen tutkimussuunnitelmasta ja siitä, miten yksinäisyyttä käsitellään ja mitataan.  
Yksinäisyyden esiintyvyyttä erilaisissa ympäristöissä on vaikea vertailla, koska  
yksinäisyys on myös kulttuurisesti ominaista, mikä heijastaa esimerkiksi kulttuu-  
risesti hyväksytyjä sosiaalisia odotuksia ihmissuhteista. Erilaisten haastattelui-  
den ja kyselyiden tulokset kertovat yleisesti yksinäisyydestä henkilökohtaisten  
kokemusten sijaan. Yksinäisyyden mittaaminen sekä empiirinen tutkiminen on  
haaste gerontologiselle tutkimukselle. Niin subjektiivisena, ajallisena, kuin tilan-  
nekohtaisenakin kokemuksena, yksinäisyyden muoto vaihtelee ihmisten välillä,  
ihmisessä itsessään hänen elämänkulkunsa aikana sekä myös arkielämässä.  
Yksinäisyys on tunne, joka voi olla osana melkein jokaisen elämää jossain vai-  
heessa. Siihen liittyvät kokemukset ovat hyvin henkilökohtaisia, joten jokaisella  
meistä on oma tulkintamme siitä.

Yhteiskuntatasolla yksi tärkeistä yksinäisyyden vähentämisen sekä ennaltaeh-  
käisemisen keinoista on vanhuuden ikävaiheen arvostus. Keskeisesti se liittyy

myös sosiaaliseen syrjäytymiseen ja sosiaaliseen kuolemaan. Teemat yksinäisyys, syrjäytyminen ja sosiaalinen kuolema haastavat pohtimaan elämänkulun keskeisiä arvopohjaisia kysymyksiä. Vanhuuden hyvinvoinnin edistämiseksi erityisen tärkeä lähtökohta on, että ikääntyneet tunnustettaisiin ja tunnustetaan paitsi yksilöinä, myös täysivaltaisina yhteisöjen sekä yhteiskunnan jäseninä. Jotta yksinäisyyttä voidaan lievittää, on tärkeää tunnistaa siihen liittyvät ja yksinäisyydestä kertovat kokemukset. Vaikka yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden taustatekijöistä on löydettävissä samanlaisia piirteitä, yksinäisyyden kokemusta ei silti voi nähdä ihmisestä päällepäin, vaan siitä on kysyttävä. (Tiilikainen ym. 2022, 341.)

Yhteiskunnallisesti on alettu tunnustamaan, että ikääntyneiden sosiaalisen eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden lievittäminen täytyisi asettaa etusijalle entistä enemmän. Teknologia, kuten puhelinverkot, matkapuhelimet ja internet, ovat saaneet huomiota eristäytyneiden ja yksinäisten vanhuksien tukemisessa. Tutkimusten vähäisyydestä huolimatta esimerkiksi puhelinystäväpalvelua on pidetty tehokkaana matalan tason keinona vähentää yksinäisyyttä ikääntyneiden keskuudessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että puhelin- ja sähköpostiryhmät voivat tarjota emotionaalista tukea, lievittää yksinäisyyttä sekä lisätä selviytymiskykyä. (Cattan, Kime & Bagnall 2011,1,5.)

## 5 LAADULLISEN TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan sellaista tutkimusta, jonka avulla pyritään löytämään ilmiöstä tietoa ilman tilastollisia tai määrällisiä keinoja. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään aiheen syvälliseen ymmärtämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään sanoja ja lauseita, eli sillä ei kerätä määrällisiä tietoja. Tavoitteena on aiheen kuvaaminen, ymmärtäminen ja sen tulkitseminen. (Kananen 2014, 18.)

Tutkimusprosessi noudattaa aina samaa kaavaa. Ensin valitaan jokin yhteiskunnan ilmiö, joka kiinnostaa tutkijaa. Ilmiöön liitetään tutkimusongelma, joka halutaan ratkaista. Ilmiötä voi lähestyä monesta eri näkökulmasta ja se kiinnitetään omaan tieteenalaansa. Tutkimusongelma muutetaan tutkimuskysymyksi. Kysymyksiin haetaan vastaukset itse kerättyjen tai valmiiden aineistojen avulla. Aineistojen keruussa käytetään erityistä tiedonkeruumenetelmää, kuten havainnointia, haastattelua, kyselyitä ja dokumentteja. Kerätty aineisto analysoidaan analysointimenetelmillä, joiden avulla aineistosta saadaan tutkimuskysymyksiin vastaukset. (Kananen 2014, 27–28.)

Tutkimusprosessi etenee asteittain. Tutkimusideasta edetään tutkimusaiheeseen perehtymiseen, suunnitelman tekemiseen, aineiston keräämiseen ja analysointiin sekä raportointiin. Kaikki prosessin vaiheet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Seuraava vaihe voi vaikuttaa edellisiin vaiheisiin täsmentävästi, ja vaikutus voi olla myös joskus tutkimusideaa muuttava. Eri vaiheita voi tehdä limittäin. Tutkimusetiikka otetaan huomioon kaikissa vaiheissa. Kirjoittaminen on prosessissa osana koko ajan. (Günther & Hasanen 2022a.)

Tutkijan täytyy valita seuraavaksi aineistonsa, eli onko se valmiina vai kerääkö tutkija sen itse. Tutkimussuunnitelmavaiheessa täytyy myös miettiä, miten aineistoa voidaan analysoida. Tutkimussuunnitelmassa kerrotaan tutkimuksen aihepiiristä, taustoista, teoreettisista kysymyksistä ja määritellään tutkimus-

asetelma, jolla tarkoitetaan tutkimusongelman, aineiston ja analyysimenetelmien muodostamaa perustaa. Suunnitelmassa pohditaan eettisiä kysymyksiä ja aikataulutetaan työsuunnitelma. Tutkimuksen tekeminen edellyttää teoriaan ja kyseisen aihepiirin aikaisempiin tutkimuksiin perehtymistä. Näin saadaan selville, kuinka aihetta ja ilmiötä on aiemmin lähestytty ja millaisia tuloksia on saatu. Lisäksi aiheeseen perehtymällä saa vinkkejä siitä, millaista teoriaa voi omaan tutkimukseen käyttää. (Günther & Hasanen 2022a.)

## 5.2 Aineiston hankinta

Aineistoksi kelpaa periaatteessa mikä tahansa. Aineiston tuottaminen on aktiivista toimintaa ja tuottaminen täytyy suunnitella ja käytettävä aineisto täytyy valita sekä rajata. Ei ole sääntöä siitä, kuinka paljon aineistoa täytyy olla. Tutkijan täytyy miettiä omaa työmäärää ja aineiston riittävää vaihtelevuutta, jotta tutkimusongelman eri puolia pystytään tarkastelemaan, mutta kuitenkin sen verran vähän, että aineistoon voi tutustua kunnolla ja pintaa syvemmin. Laadullisessa tutkimuksessa ei suurilla lukumäärillä ole merkitystä, sillä tärkeämpää on saada analyysiin enemmän syvyyttä kuin laajuutta. Mallia voi ottaa muista tutkimuksista, ja neuvoja saa keskusteluista ohjaajan kanssa. (Vuori 2022.)

Aineiston analysointia varten täytyy aineisto tallentaa sellaiseen muotoon, että se on helpompi analysoida. Haastattelut tallennetaan ääni- tai videotiedostoina, jonka jälkeen ne litteroidaan ja muutetaan tekstiksi. Analyysi tapahtuu osittain tekstimuotoisten aineistojen avulla, mutta täytyy myös kuunnella ja katsella alkuperäisiä tallenteita. Tekstit kootaan sähköisessä muodossa omiin kansioihin sellaisessa järjestyksessä, jossa niitä on helpompi käsitellä. Aineistoyksiköt nimitään, jotta ne löytyvät helposti. Tiedoston alkuun lisätään tieto, milloin aineistoyksikkö on tuotettu, ketä ja mitä se koskee ja mikä oli alkuperäinen lähde ja niin edelleen. Aineistoyksikölle annetaan järjestysnumero, joka helpottaa aineistoon palaamista analysointivaiheessa. Jos aineisto täytyy tutkimuseettisistä syistä anonymisoida, jo tässä vaiheessa kannattaa tutkittavien ihmisten tiedot muuttaa tunnistamattomiksi. (Vuori 2022.)



Tutkittavilta pyydetty tutkimusluvat dokumentoidaan ja säilytetään. Jos lupa on kirjallinen ja se sisältää henkilötietoja, luvat täytyy säilyttää niin, ettei kukaan ulkopuolinen pääse niihin käsiksi. On tärkeää tallentaa kaikista aineistoyksiköistä sellainen versio, johon ei lisätä eikä poisteta mitään, lukuun ottamatta henkilötietoja. Analyysia varten tätä tiedostoa voi kopioida. Aineiston eri yksiköistä ja tiedostojen nimistä, ajoittamisesta ja säilytyspaikasta täytyy pitää erillistä listaa. Aineistot säilytetään huolellisesti ja ne varmuuskopioidaan. Varmuuskopiot säilytetään eri paikassa kuin toiset kappaleet. Muistitikku on hyvä ratkaisu sähköisiin aineistoihin. Henkilötietoja tai arkaluontoisia tietoja sisältävät aineistot täytyy säilyttää lukitussa kaapissa, ja muistitikku täytyy suojata salasanalla. Tutkimusprosessin lopussa aineistot joko arkistoidaan väliaikaisesti tutkijan käyttöön tai sitten pysyvästi tutkimusaineistoja vastaanottavaan arkistoon. Mikäli tutkimusaineisto hävitetään, on se tehtävä suunnitelmallisesti. Hävittämisen sijaan arkistointia on syytä suosia. (Vuori 2022.)

### 5.3 Puhelinhaastattelu

Haastattelu on yleinen tapa kerätä tutkimusaineistoa. Haastattelussa tavoitteena on tuottaa tietoa ja aineistoa tutkimusongelman selvittämiseksi. Sen vuoksi haastattelijan ja haastateltavan välille muodostuu erityinen side. Vuorovaikutus on rikas ja liian neutraali tai etäinen haastattelijalla voi tyypistää myös haastattelun etäiseksi ja neutraaliksi. Haastattelijan rajauksilla ja tyyllillä on suuri vaikutus siihen, millaisia vastauksia ja keskusteluja saadaan aikaan. Kaikki tallentunut vuorovaikutus, myös hankala, on osa aineistoa ja käytettävissä. Tämä otetaan huomioon tutkimuksen suunnittelussa, haastattelutilanteessa, aineistoa järjestäessä, analyysissä ja tulosten raportoinnissa. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2022.)

Puhelinhaastattelu on edullinen ja nopea tapa tehdä haastatteluja silloin, kun haastateltavat asuvat ympäri maata tai ulkomailla. Ihmiset saattavat myös puhua helpommin puhelimesta, varsinkin sensitiivisistä aiheista. Esimerkiksi rikollisten haastattelu voi olla turvallisempaa puhelimesta, ja koronan aikana voi olla helpompi järjestää haastatteluja puhelimitse tai tietokoneen kokousohjelmalla. Nau-

huri tekee mahdolliseksi tallentaa ja analysoida pitempiä puheenvuoroja. Haastateltavien täytyy saada vastata omin sanoin ja niin laajasti, kuin he kokevat tarpeelliseksi. (Hyvärinen ym. 2022.)

Yleisin virhe aloittelevan tutkijan haastattelurungossa on se, että siinä on liikaa kysymyksiä. Tämä lisää riskiä siitä, että ei keskitytä tarpeeksi haastateltavien ajatuksiin, vaan enemmän haastattelijaan. Taustatietojen suuri määrä voi rasittaa tietojen anonymisointia ja säilytystä. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset laaditaan ennakkoon ja esitetään enemmän tai vähemmän samalla tavalla, mutta vastaamisen tapa on vapaa. Haastattelijan ei pidä seurata vain valmista kysymyslistaa ja hypätä aina seuraavaan kysymykseen, koska sillä tavoin saadaan helposti vain reagoineja kysymyksiin, jotka ovat tutkijan tapa jäsentää maailmaa. Tarkat kysymykset ovat paikallaan silloin, kun tarvitaan faktoja tapahtuneista tai meneillään olevista asioista, jotta pysytään aiheessa. (Hyvärinen ym. 2022.)

Heti alkuun ei kysytä vaikeimpia ja intiimeimpiä kysymyksiä, eikä kannata aloittaa teknisillä taustakysymyksillä. Nämä tiedot voi tarvittaessa kysyä haastattelun lopussa. Haastattelu kannattaa aloittaa riittävän avoimella kysymyksellä, joka ei rajaa vastaamisen mahdollisuuksia ja tapoja. Harkittu hiljaisuus on tärkeä taito, sillä kysymyksien esittämisellä ei ole kiire. Tavallista pitempien taukojen pitäminen tarjoaa mahdollisuuden ja luvan haastateltavalle jatkaa vielä aloitetusta aiheesta. Vastauksen toistaminen tai oman tulkinnan esittäminen sanomasta voi osoittaa, että haastattelijalla kuuntelee. Tulkinnan ei tarvitse olla täydellinen, sillä haastateltava voi korjata tulkintaa ja jatkaa keskustelua. Sanojen ja ilmausten tarkoitukset, joita haastattelijalla ei ymmärrä, täytyy selvittää heti. Usein haastattelijan sopii korostaa omaa kiinnostustaan ja myös tietämättömyyttään. (Hyvärinen ym. 2022.)

#### 5.4 Litterointi

Litterointi tarkoittaa puheen ja toiminnan purkamista tekstimuotoon. Se on keskeinen osa aineiston haltuunottoa ja analyysiprosessia. Litterointi on myös teknistä työtä, joka vaatii aikaa ja tarkkuutta. Se on analyysin ensimmäinen vaihe, joka mahdollistaa läheisen tutustumisen aineistoon, siitä havaintojen tekemisen sekä tulkitsemisen. Huolellisesti tehty litterointi on tärkeää, koska se auttaa aineiston järjestelyssä ja luokituksessa. Jos litteroinnin tekee huolimattomasti, saattaa tärkeitä ja keskeisiä asioita jäädä pois. Liian tarkkakaan ei kannata olla, sillä silloin litteraatio on hankalaa luettavaa ja tutkittava asia saattaa jäädä yksityiskohtien varjoon. (Kallio 2022.)

Litteraation ollessa hyvä, sitä tarkastelemalla voi tehdä uusia havaintoja, löytää yhtäläisyyksiä ja eroja aineistoyksiköiden välillä sekä hahmottaa kokonaisuuksia, jolloin ei tarvitse palata alkuperäisaineistoon. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein litterointeja päätelmien tukena tulosten raportoinnissa. Huolellisesti valittu aineisto-ote osoittaa, kuinka aineisto on tulkittu, ja se tekee analyysistä läpinäkyvän. Silloin lukijalla on mahdollisuus tehdä analyysistä omat päätelmänsä, mikä vahvistaa tutkimuksen validiteettia. (Kallio 2022.)

#### 5.5 Raportointi ja kirjoittaminen

Tutkimuksen toteutus ja raportointi tapahtuvat lomittain. Kirjoittaminen on kiinteä osa ja läsnä koko tutkimusprosessin ajan. Kirjoittaminen sisältää ideointia, suunnittelua ja muistiinpanojen tekoa. Lisäksi se on päättelyn ja tulkinnan apuväline. Valmis tutkimus on vain kaiken kirjoittamistyön loppuhuipennus. Tutkimusprosessin aikana kirjoitetaan esiin tulleita ideoita ja asioita muistiin. Kirjoittamalla voi myös selventää omia ajatuksia ja eritellä muiden esittämiä asioita sekä tehdä uusia jäsennyksiä. (Günther & Hasanen 2022b.)

Tieteellinen kirjoittaminen on paljon enemmän kuin tietyn rakenteen noudattamista ja asioiden kuvaamista hyvällä suomen kielellä. Kirjoittaminen edellyttää tieteen arvojen, normien, konventioiden ja käsitteiden tuntemusta, sekä kirjoitta-

misen akateemisen kulttuurin merkityksen ymmärtämistä. Kieliasua ja oikeinkirjoitusta ei voi unohtaa. Epäselvä kirjoitus voi vaikeuttaa yksinkertaistenkin asioiden ymmärtämistä ja johdattaa lukijat harhaan. Epäselvä kirjoitus kertoo myös siitä, että kirjoittajalla on itselläänkin hankaluuksia ymmärtää esittämiään asioita. Asioiden ollessa kirjoittajalle selvät, myös teksti alkaa jäsentyä ja löytää muotonsa. Ihmistieteissä kirjoittaminen on nimenomaan kirjoittamista, eli luovaa työtä. (Günther & Hasanen 2022b.)

Usein tieteellisen tutkimuksen rakenne jaetaan kolmeen osaan, eli alku-, runko ja loppuosaan. Alkuosassa annetaan taustatiedot tutkimukselle, kuten nimi, tiivistelmä ja sisällysluettelo. Runko-osa koostuu johdannosta sekä tutkimuksen aihepiiriin ja teoreettisen viitekehyksen tarkastelusta, ongelman asettelusta, aineiston ja menetelmien esittelystä, käsittelyosasta, tuloksista ja niiden arvioinnista sekä lähdeluettelosta. Tutkimus on jaettu lukuihin ja niiden alalukuihin. Usein tutkimuksen arviointi kirjoitetaan yhdeksi luvuksi, mutta se voi olla hyvin myös läsnä koko ajan. Tutkimuksen tulee olla ehjä ja looginen kokonaisuus. Lukujen tulisi nivoutua yhteen kiinteästi ja tutkimuksen tarinan täytyisi edetä selkeästi. Tutkimuksen loppuosaan laitetaan erilaiset liitteet ja hakemistot. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein aineistoa tarkemmin kuvaavia liitteitä ja tutkittavien informointiin käytettävää tiedotetta ja tutkimuksen suostumuslomaketta. (Günther & Hasanen 2022b.)

## 5.6 Sisällön analyysi

Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta aiheesta tiivistetysti ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysillä kerätty aineisto järjestellään johtopäätöksiä varten, mutta täytyy muistaa, että pelkkä järjestetty aineisto ei ole kuitenkaan tutkimuksen tulos. Sisällönanalyysin avulla aineiston informaatioarvo lisääntyy, koska hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan mielekästä ja yhtenäistä. Analyysillä aineistoa selkeytetään, jotta siitä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä. Aineiston laadullinen analyysi perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto hajotetaan ensin osiin, käsitteellistetään ja

kootaan uudella tavalla taas uudeksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 104, 108.)

Analyysiä tehdään tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. Vaiheet voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen, eli aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteiden luomiseen. Aineiston pelkistämisessä analysoitava aineisto voi olla kirjoittamalla avattu haastatteluaineisto, asiakirja tai dokumentti, joka pelkistetään poistamalla tutkimuksen kannalta kaikki epäolennainen tieto pois. Pelkistäminen voi olla tiedon tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Esimerkiksi litterointi pelkistää tutkimukselle olennaiset kuvaavat ilmaukset. Ilmaukset voidaan alleviivata erivärisillä kynillä, jonka jälkeen niistä tehdään listaus eri paperille. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–109.)

Sisällönanalyysissä täytyy määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana tai lause. Aineiston ryhmittelyssä käydään litteroidut alkuperäisilmaukset huolellisesti läpi ja aineistosta etsitään samaa asiaa kuvaavia käsitteitä. Nämä käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi, joka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Se voi olla ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. Luokittelussa aineisto tiivistyy, ja sen avulla luodaan perusta tutkimuksen perusrakenteelle, sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta aiheesta. Käsitteiden ryhmittelystä käytetään nimeä alaluokat, alaluokkien ryhmittelystä nimeä yläluokat, yläluokkien ryhmittelystä pääluokat ja pääluokkien ryhmittelystä saavutetaan yhdistävä luokka. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110.)

Teoreettiset käsitteet luodaan valikoimalla tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Käsitteet yhdistämällä saadaan tutkimustehtävään vastaus. Tutkija muodostaa kuvauksen tutkimuskohteesta yleiskäsitteiden avulla, jolloin teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan jatkuvasti alkuperäiseen aineistoon uutta teoriaa muodostettaessa. Tuloksena esitetään luokittelujen pohjalta muodostetut mallit, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. Tuloksissa myös kuvataan luokitteluista muodostetut kategoriat ja niiden sisällöt. Tutkija pyrkii johtopäätöksissään ymmärtämään mitä asiat tutkittaville merkitsevät ja tutkittavan itsensä näkökulmia analyysin kaikissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 111–113.)

## 5.7 Tämän opinnäytetyön toteutus

Tämän opinnäytetyön aihe saatiin Lapin AMK:n opinnäytetyökoordinaattorin kautta, jolle toimeksiantaja tarjosi aiheita. Opinnäytetyön tekijät ottivat toimeksiantajaan yhteyttä ja aihe varattiin heille. Opinnäytetyö aloitettiin suunnitelman teolla. Aluksi opinnäytetyön tekijät osallistuivat Vahvikelinjan vapaaehtoisille tarkoitettuun koulutukseen vuoden 2022 keväällä. Koulutuksesta saatiin tietoa Vahvikelinjan toiminnasta ja perehdyttiin siihen, kuinka se käytännössä toimii. Suunnitelmavaiheen jälkeen, vuoden 2022 syksyllä siirryttiin toteutusvaiheeseen.

Tähän opinnäytetyöhön haastateltiin yhdeksän Vahvikelinjan soittajaa. Toimeksiantaja hankki haastateltavat niin, että Vahvikelinjan vapaaehtoiset kysyivät Vahvikelinjaan soittavilta, että haluavatko he osallistua tutkimukseen. Osallistujille luettiin puhelimesta tiedote tutkimuksesta (Liite 1) ja heidän suostumustaan kysyttiin. He, jotka suostuivat haastatteluun, antoivat puhelinnumeronsa Vahvikelinjan vapaaehtoisille, ja opinnäytetyön toimeksiantaja lähetti ne kootusti opinnäytetyön tekijöille.

Opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Haastattelut toteutettiin puhelimitse ja mitään henkilötietoja ei haastateltavilta puhelinnumeroa lukuun ottamatta kysytty tai kerätty. Puhelinnumerot hävitettiin haastattelujen jälkeen. Haastattelukysymyksiä oli kuusi (Liite 2). Puhelinhaastattelut nauhoitettiin ääninauhureille niin, että puhelut laitettiin kaiutin toiminnolle ja nauhuri laitettiin päälle. Haastateltavilta kysyttiin suostumus puheluiden nauhoittamiseen ja kaikki antoivat luvan siihen. Haastattelut litteroitiin ja sen jälkeen nauhoitteet deletoitiin nauhureilta. Litteroinnin jälkeen tehtiin haastatteluista kerätylle aineistolle sisällön analyysi.

## 5.8 Esimerkki aineiston luokittelusta

Sisällön analyysi aloitettiin teemoittelemalla litteroitu aineisto saman tyyppisiin teemoihin sen pohjalta, mitä ajatuskokonaisuuksia aineistosta löytyi. Tässä esimerkissä vuorovaikutukseen liittyvästä teemasta poimittiin kolme saman tyyppistä vastausta, joista kirjoitettiin ylös ensin alkuperäisilmaisut. Nämä ilmaisut pelkistettiin ja niistä muodostettiin oma alaluokka (ks. taulukko 1). Sama työ teh-

tiin teemoittelun pohjalta muillekin haastattelun vastauksille. Tämän jälkeen esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyviä alaluokkia saatiin lisää ja niistä päästiin yhdistämään omat yläluokkansa (ks. taulukko 2). Seuraavaksi vuorovaikutukseen liittyvistä yläluokista muodostettiin yksi pääluokka (ks. taulukko 3). Haastattelun kaikista vastauksista saatiin kaiken kaikkiaan kolme pääluokkaa, joista muodostettiin lopuksi yksi yhdistävä luokka (ks. taulukko 4).

Taulukko 1.

<b>Alkuperäisilmaisu</b>	<b>Pelkistys</b>	<b>Alaluokka</b>
Kyllä koen, että sosiaalinen vuorovaikutus on lisääntynyt.	Sosiaalinen vuorovaikutus on lisääntynyt.	Sosiaalinen vuorovaikutus on vahvistunut ja lisääntynyt.
Vuorovaikutus lisääntyy.	Vuorovaikutus lisääntyy.	
Sitä avaa sitten sillä tavalla. On mahdollisuus sanoa jollekin. Siinä sosiaalinen kanssakäyminen sitten vaan vahvistuu.	Sosiaalinen kanssakäyminen vahvistuu.	

Taulukko 2.

<b>Alaluokat</b>	<b>Yläluokka</b>
Positiivinen keskustelukokemus.	Vahvistunut sosiaalinen vuorovaikutus.
Sosiaalinen vuorovaikutus on vahvistunut ja lisääntynyt.	
Antaa hyviä keskustelumahdollisuuksia.	

Taulukko 3.

<b>Yläluokat</b>	<b>Pääluokka</b>
Vahvistunut sosiaalinen vuorovaikutus.	Sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen.
Monipuolinen keskustelu.	

Taulukko 4.

<b>Pääloukat</b>	<b>Yhdistävä luokka</b>
Sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen.	Vahvikelinjan vahvistava merkitys.
Psyykkisen toimintakyvyn vahvistuminen.	
Osallisuuden vahvistuminen.	



## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Haastattelukysymykset ja vastauksia

Tässä luvussa avataan haastattelukysymykset ja kerrotaan joitakin vastauksia, joita haastateltavilta saatiin. Haastateltavia oli yhdeksän ja heille esitettiin kuusi etukäteen laadittua kysymystä (Liite 2). Haastattelut tehtiin kysymysten pohjalta, mutta niitä myös muokattiin tilanteen mukaan. Kysymyksiin tehtiin esimerkiksi tarkennuksia sen mukaan, ymmärsikö haastateltava kysymyksen sisällön. Haastateltavat saivat vastata vapaasti kysymyksiin ja heille annettiin aikaa miettiä vastauksiaan. Haastattelutilanteista luotiin kiireettömiä.

Ensimmäisenä haastateltavilta kysyttiin, kuinka usein he soittavat Vahvikelinjaan. Suurin osa haastateltavista soittaa Vahvikelinjaan viikoittain useamman kerran. Lisäksi haastateltavien joukosta löytyi yksi ensisoittaja ja kaksi harvemmin soittavaa. Tämä kysymys oli ensimmäisenä lämmittelykysymyksenä ja sillä myös selvitettiin haastateltavien aktiivisuutta ja sitoutuneisuutta Vahvikelinjaan soittamiseen. Suurin osa haastateltavista on aktiivisia soittajia.

*“Ku must tuntuu, et mä soitan vähän liiankin usein. En mä osaa oikein sanoa, se vaihtelee. Joka viikko kuitenkin.”*

*“Kolme neljä kertaa viikossa.”*

*“Yleensä mä soitan sillä tavalla, että kaks kertaa päivässä, kun tää Vahvikelinja on toiminnassa.”*

*“Melkein aina kun se on auki, niin tulee soitettua.”*

Toisena kysymyksenä oli, että millainen vaikutus Vahvikelinjalla on soittajien harrastusmahdollisuuksiin. Suurin osa haastateltavista kertoi haluavansa mieluiten keskustella vapaaehtoisten kanssa. Kolme haastateltavista haluaa välillä visailia, vain yksi joskus jumpata. Yksi haastateltavista haluaa vahvistaa omaa olemassa olevaa harrastustaan puhelujen kautta. Visailuja ei esimerkiksi yksi haastateltava

tahtonut sen vuoksi, kun hän pelkäsi, että ei osaa vastata kysymyksiin. Yksi haastateltava ei halua jumpata, kun hänellä on oma jumppaohjelma. Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää osallisuuden mahdollisuuksia.

*“Siellä on niitä arvoituksia ja sitä sun tätä mä olen puhunut. “*

*“Vaikee sanoo, ei mun mielestä mitenkään. Paitsi se, että pitää mieltä yllä. Kyllä mä sitten jaksan lähteä ovesta ulos paremmin, kun on joku, jonka kanssa voi jutella. Ulkonahan ei oo kuiten sillä lailla juttututtuja. Jos sattuu olemaan, se ei ole niin helppoo.”*

*“No kyllä tää on sillä tavalla, että kun mullakin on toi laulu harrastuksena ni mä aika usein alotan laululla taikka laulan jossain vaiheessa, ku tuolla vastaajia on ni, että tällä tavalla. Mä yleensä laulan päivässä semmonen kaks, kolme laulua, että tuo ääni pysys kunnossa. Se on niin miellyttävää, kun ääni kestää, ettei se mee rikki.”*

*“No on siinä ollu kiva semmonen tietokilpailu. Kerran oli ja yks ihminen, et hän, se oli hirveen hauska, ku mä osasin päätellä niit vastauksi. Et siin tuli semmonen hyvä fiilis, ku tuli vähä semmost muutak, eli semmosta elämänsisältöä toi, kun siihen kuulu se tietokilpailu. Tai enhä mä kilpaillu ketää vastaan, ei se ollu semmosta, mut et oli aika hauskaa miettiä, et osaisinks mä vastaa niihin kysymyksiin oikein ja aika hyvin ne meniki sitte. Tosiaan tuli mieleen, et ku mä aikanaan tykkäsin jotain Trivial pursuitista, ni nykyään en pääse minnekään. Ei pääse sitä Trivial pursuittiikaan tonne vanhusten talolle pelaamaan, mikä on tässä ihan lähellä mua. Ei riitä voimat. Ei pysty kävelemään sinne asti.”*

Kolmannessa kysymyksessä selvitettiin, millaisia keskustelumahdollisuuksia Vahvikelinja antaa soittajille. Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää sosiaalista toimintakykyä edistäviä mahdollisuuksia ja miten Vahvikelinja voi tähän vaikuttaa. Vastauksista nousi esiin, että Vahvikelinja antaa pääasiassa tärkeitä keskustelumahdollisuuksia suurimmalle osalle haastateltavista. Esiin nousi myös, että osa haastateltavista ei tiennyt onko Vahvikelinjalla ollut mitään vaikutusta heidän keskustelumahdollisuuksiinsa.

*“Kun on hyvin yksinäinen ihminen, niin se on ihan mukavaa, kun tämmönen linja keksitty.”*

*“No se antaa paljon keskustelumahdollisuuksia, koska mulla on sillä lailla ajatuksia, milloin mistäkin. Niin mulla on sellainen tunne, että mua harvoin tyrmätään. Ei sitten melkein koskaan tyrmätä niiden ajatusteni kanssa. Tekee mieli jutella.”*

*“En mä tiedä onks siel, onko näil puheluil oikeestaan ollu mitään vaikutusta, et tota, kun siel on vaan kaks ennestään tuntematont henkilöö keskustellu omista asioista ja mitä on tapahtunu ja niin edelleen, et ei siin mittää sen syvempää juttuu oo ollu, eikä parempaa.”*

*“No se antaa just sen minkä mä tarviin eli se et voi puhua, ihan että sen ei tarvi olla niinku nyt mulla on tämmönen kriisi tai tämmönen, vaan et voi puhua ihan jotai, vaikka ihan vaan jotain kevyttäkin. Siis pääasia on se, et saa puhua jollekin ja sit se joku, jolle puhuu, on ystävällinen vähä, et se on näin simppeleä.”*

Seuraavaksi haastateltavilta kysyttiin, miten Vahvikelinjassa kuullaan soittajien toiveita. Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää osallisuuden mahdollisuuksia, eli kuinka Vahvikelinjan soittajat kokevat tulleet kuulluksi. Vastaukset olivat kaikilta haastateltavilta positiivisia.

*“Oli kyllä kovin kiinnostunut tämä keskustelija näistä asioista ja tavallaan, tavallaan piti sitä niin kun, miten mä sanosin, mielenkiintosenä sitä mun asiaani.”*

*“Kyllä se tuota niin, kuunnellaan toiveita, et toi niin kun, he yleensä kysyy, mitä haluaa, että haluaako keskustella vai visailua, niin aika usein mä pyydän visailuja.”*

*“Ei minulla ole ollut sen kummempia toiveita. Mun mielestä se on täyttänyt mun toiveet sellaisenaan. Tärkeää on ollut, että joku reagoi mun puhumiseen. Ja sekin on tärkeää, että ne ihmiset, jotka vastaa, niin ei pelkästään kuuntele vaan puhuu myös omista asioistaan. Pysy mukana maailman menossa, että mitä ihmiset touhoo nykyään. Ettei oo semmonen niinku psykologit, että ne nyökyttää vaan päättään ja kuuntelee. Et se ei taas oo yhtään mitään meikäläiselle. “*

*“Että tota, että varmaan ne kuuntelisivat, mut et me vaan siis ruvetaan juttelee ja sit ku mäki oon tommonen sosiaalinen tyyppi, ni sehä sujuu ku tanssi. Et tota, et siin ei oo mitään semmosta, että pitäs mieltä et mitä nyt juteltas. Kaikki tulee luonnostaan.”*

Viimeisenä haastateltavilta kysyttiin, kuinka Vahvikelinjaa voisi heidän mielestään kehittää. Tässä kohtaa he saivat tuoda omia toivomuksiaan ja ideoitaan esille. Eniten toivottiin lisää päiviä ja vastaajia Vahvikelinjaan. Erilaisia aktiviteetteja myös toivottiin. Vahvikelinjaa pidettiin myös hyvänä sellaisenaan.

*“Sitä en tiedä, ku on hyvä sillä tavalla. No sitte niinku useampana päivänä viikossa saisi siihen jonkun päivän lisää, lisää viikossa tai päivittäin Vahvikelinjaan.”*

*“Must tuntuu, että niitä soittajia on tullut reippaasti enemmän, et siinä mielessä voitaisiin kehittää, et saatais enemmän vastaajia, mut se nyt on semmonen toive. Et ainahan sitä voi enemmän toivoa. Hyvä näinki. Olen soittanut vuoden ajan. Nyt kun soittaa niin ei välttämättä pääse. Et sellasta on ollut viime aikoina. “*

*“Jotakin semmost et, ku nykysin on tota puhelimiin semmonen mahdollisuus, että moni ihminen voi puhuu ryhmässä ja silti kaikki kuuluu, tai niitähän voi yhdistää näit puheluit ja mä aattelin et ois tämmönen joku kiva keskusteluryhmä tai joku tämmönen, mihin vois sanoo oman mielipiteensä rakoon ja joku johtais siel vähän puhetta. Ja että tulis joku tämmönen pieni keskusteluryhmä, joka vois kokoontuu, sanotaanko kerran viikossa.”*

*“Jos se on pelkkä puhelinyhteys, niin eiksiin vois olla toi sähköpostiki yhteys, et vois kirjetella edes takas. Ja jos jos o jotaki ni kyl mulla, mul on sähköposti ja kyl ne suuren ikäluokan, ne, joka vanhene, vanhenee nyt ni tota kaikkihan ne osaa sähköpostii käyttää ja niillon tietokoneet kaiketi, nii seki olis ihan kiva ko kirjeteltais edes takas, sinne sun tänne. Ei kaikki nyt tartte puhelimen varas olla.”*

## 6.2 Vahvikelinjan merkitys sekä vaikutukset sosiaaliseen toimintakykyyn ja osallisuuteen

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille soittajille sekä miten Vahvikelinja edistää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta. Sisällön analyysin tuloksista nousi esiin teemat sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen, psyykkisen toimintakyvyn vahvistuminen, osallisuuden vahvistuminen ja yksinäisyyden lievittyminen. Nämä teemat kuvastavat merkitystä, joka Vahvikelinjalla pääasiassa on soittajille. Yhtenä haastattelukysymyksenä oli, millainen merkitys Vahvikelinjalla on soittajien arkeen. Tällä kysymyksellä haluttiin selvittää Vahvikelinjan merkitystä soittajille, joka vastasi siis lähes suoraan toiseen tutkimuskysymykseen. Haastateltavien vastauksista saa hyvän käsityksen siitä, millainen merkitys Vahvikelinjalla on.

*”Se on niin kiva, kun saa vaihtaa jonkun kanssa ajatuksia. Kun sehän on niin, ettei välttämättä kuukauteen kukaan käy, että on yksinäistä.”*

*”Niinku nää puhelut sinne Vahvikelinjaan, ni ne on kyl niinku nostanu mielialaa vaik mä en oo varsinaisesti masentunu oo ollukkaan, niin mielialaa selvästi nostaa, kun ihminen todella tarvii sitä kontaktia ja sit nimenomaan ystävällisten ihmisten kanssa.”*

*”Tuo säännöllisyyttä arkeen, kun on tietyt tunnit, kun siihen saa soittaa.”*

*”No sillä on aika suuri merkitys siinä mielessä, et ihan niinku mulla olis joku turvallinen ystävä, vaikka mulla ei oo ketään turvallista ystävää. Tulee semmonen tunne, et kun on mielessä joku asia, niin on joku, jolle voi sen sanoa. Vuorovaiutus lisääntyy.”*

*”Sillä sen enempää merkitystä ole, sanotaan. Mitä nyt keskustellaan.”*

*”No niinku mä kerroin ni tota sillon se merkitys on, se on yks tämmönen keskustelukanava, kanava, jonka kans voi vaihtaa, vaihtaa ajatuksia, mielipiteitä ni jonku muun henkilön kanssa kun, kun esimerkiksi mun poikani kanssa.”*

*”No tällä on semmonen merkitys, että minä odotan yleensä kello kolmeatoista, kun tää Vahvikelinja aukeaa, että pääsen juttelemaan, koska tää arki, tää on hyvin yksinäistä taapertamista. Tämäkin talo, missä mä asun, niin ei ole yhteistointia minkään näköistä, niin tää Vahvikelinja sellanen, mikä avaa päivän.”*

*”No onhan sillä valtava merkitys. Siit ei oo nyt kovin kauaa, ku mä tän palvelun löysin. Se oli tossa jossaki lehdessä. Sillä on ollut valtava merkitys, ihan silleen psykologisesti sillä on ollu valtava merkitys. Vaikka sinne ei soittaakaan, niin tietoisuus jo, että tämmöstä palvelua on ja et tämmönen puhelin on olemassa, et jos se yksinäisyys tulee ihan ylivoimaiseksi. Ensinki siinä on se sääli, että se saattaa tulla just sinä päivänä, kun tätä ei ole, et mul oli yks lauantai semmonen ihan et voi että ku ois joku paikka, minne soittaa. Et vois ees viis minuuttii puhua.”*

*”Joo, niin no kun minä oon aika yksinäinen, että ei ole oikeen, ko jäin leskeksi, on tästä jo yli viis vuotta, niin kyllä se niinku piristää, kun soittaa Vahvikelinjaan.”*

*”Vahvikelinja on korvannut myös tätä kotihoitajien kiirettä.”*

*”Siis et on tällast palvelua, et sitä alkaa tuntuu et se yhteiskuntaki on humaani ja inhimillinen. Se yhteiskunta, joka on mun kodin ulkopuolella, ku mä en pääse minnekkään juurikaan. Niin et tietysti mä pääsen sairaalaan, mikäli mä sairastun ja noin, mutta en pääse tolleen vapaa-aikaa viettämään tonne jonnekki, vaikka kahville tohon, ihan lähellä on tuo ostoskeskus. Niin tota noin ni, et se normaali elämä mikä oon ollu suhteessa aktiivinen ihminen, niin normaali elämä on hävinny taivaan tuuliin. Niin sitten alkaa miettiä, että tota noin niin, että tulee semmonen tunne, että elää niinkun hyvien ihmisten ympäröimänä, kun on tämmönen puhelinpalvelu noin niinku perustettu. Eli siis et ihmisistä viel niinku välitetään, sellasistaki ihmisistä, jotka ei nyt ehkä ole, niinku välttämättä nyt enää tuota mitään. Sanotaanko näin, et se ihminen, joka ei tuota mitään, et sekin on niinkun auttamisen arvoinen.”*

Vastausten perusteella Vahvikelinja edistää sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta tarjoamalla ikääntyneille soittajille keskustelumahdollisuuksia, joita heillä

ei välttämättä muuten ole ollenkaan, tai joita on vähän. Vahvikelinjassa soittajat saavat kokemuksen siitä, että he ovat tärkeitä ihmisiä, ja että he ovat osa yhteiskuntaa. He saavat myös itse valita, mitä he tekevät puhelun aikana, mikä vahvistaa heidän osallisuuttaan. Suurin osa haastateltavista kokivat hyötывänsä Vahvikelinjaan soittamisesta ja siitä oli ehtinyt tulla tärkeä osa heidän arkeaan ja sosiaalista elämäänsä.

Monet haastateltavista kertoivat olevansa yksinäisiä. He kokivat, että Vahvikelinja auttaa heitä selviämään yksinäisyydestä, kun he saavat muuta ajateltavaa keskustelemalla ystävällisten vapaaehtoisten kanssa. Lisäksi puheluiden koettiin nostavan mielialaa ja tuovan piristystä päivään. Aktiviteeteista visailu koettiin haastateltavien keskuudessa mielekkäimpänä, mutta pelkkä keskustelu omista mieleen tulevista asioista vapaaehtoisen vastaajan kanssa koettiin tärkeimpänä asiana. Vastauksissa nousi myös esiin se, että puhelinpalveluja ikääntyneille on vähän ja Vahvikelinja on monelle soittajalle myös sen vuoksi tärkeä palvelu.

Vaikka soittajat kertoivat pääasiassa merkityksellisistä kohtaamisista Vahvikelinjassa, haastateltavista löytyi myös heitä, joille ei ollut tullut kokemusta Vahvikelinjan vaikutuksesta tai merkityksellisyydestä heidän elämäänsä. Esimerkiksi ensisoittajalle ei ollut muodostunut merkityksellisyyttä, vaikka hän pitikin soittamiskokemusta hyvänä. Yksi harvakseltaan soittava haastateltava kertoi myös, että Vahvikelinja on vain yksi kontakti muiden joukossa ja ei sinänsä pitänyt Vahvikelinjaa itselleen merkityksellisenä. Toisaalta yksi haastateltavista, joka oli soittanut vasta muutaman kerran, kertoi että Vahvikelinjasta oli ehtinyt muodostua hänelle tärkeä palvelu, johon hän aikoo jatkossa soittaa säännöllisesti. Tuloksista voi kuitenkin päätellä, että Vahvikelinja on merkityksellisin heille, jotka soittavat Vahvikelinjaan säännöllisesti ja joilla on vähäisesti muita sosiaalisia kontakteja.

## 7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

### 7.1 Tutkimuksen eettisyys

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kohdistuu tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analysointiin sekä tutkimuksen raportointiin. Luotettavuuden kriteerejä laadullisessa tutkimuksessa ovat sovellettavuus, totuusarvo, pysyvyys sekä neutraalisuus. Luotettavuus koskee tutkimusaineiston keräämistä. Lisäksi luotettavuutta lisää aineiston kokoaminen sieltä, missä ilmiö esiintyy ja aineiston tulee perustua myös edustettavuuden periaatteille. (Hyväri & Vuokila–Oikkonen 2020.)

Etiikka otettiin huomioon koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja se kulki mukana jokaisessa opinnäytetyön vaiheessa. Opinnäytetyössä sitouduttiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä sekä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen periaatteita. Saatuja tietoja käytettiin ainoastaan tähän opinnäytetyöhön. Tutkimuksen tekijöitä koski vaitiolovelvollisuus, ja ne tiedot, jotka saatiin, pysyivät täysin muuttumattomina. Tutkijoiden omat arvot tai mielipiteet eivät vaikuttaneet tutkimuksen tekoon, ja haastatteluun osallistuvilla säilyi anonymiteetti koko tutkimuksen ajan. Avoimuus oli tärkeää, ja soittajille kerrottiin tarkasti, mistä tutkimuksessa oli kyse. Tutkimukseen osallistujille korostettiin, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Lisäksi tutkimuksen tekijät varmistivat vielä haastattelun aluksi tutkimukseen osallistuvilta, että haluavatko he edelleen osallistua tutkimukseen ja kysyivät heiltä luvan haastattelujen nauhoittamiseen.

### 7.2 Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja

Mikäli laadullisen tutkimukseen osallistuvat tutkittavat rekrytoidaan yhdistyksestä, yrityksestä tai jostain muusta organisaatiosta, täytyy kohdeorganisaatiolta pyytää tutkimuslupa. Tutkijan täytyy lisäksi saada tutkittavalta tietoon perustuvan eettisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittavan tulee saada riittävästi tietoa tutkimuksesta, omista oikeuksistaan, henkilötietojen käsittelystä ja mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa. Tutkittavalle annettussa tutkimuksen toteutuksen kuvauksessa varmistetaan, että tutkittavan oikeudet toteutuvat. Tutkittavalla on oikeus saada ymmärrettävä ja totuudenmukainen



kuva tutkimuksen tavoitteista sekä mahdollisista riskeistä ja haitoista. Tutkittavalla on myös oikeus tietää olevansa tutkittavana tilanteessa, jossa tutkija on myös jossain muussa kuin tutkijan roolissa. Haastattelututkimuksessa tutkittavan täytyy saada vähintään tutkimusesite, jossa informoidaan tutkimuksesta, sekä tietosuojailmoitus. Mikäli suostumus haastatteluun pyydetään kirjallisesti, tarvitaan allekirjoitus suostumuslomakkeeseen. (Kuula-Luumi 2022a.)

### 7.3 Laadullisen aineiston anonymisointi

Kvalitatiivisen eli laadullisen tekstiaineiston anonymisoinnissa ensimmäisenä lähtökohtana on aineiston tunnisteita sisältävän taustamateriaalien hävittäminen. Esimerkiksi tutkimukseen osallistuvien yhteystiedot sekä taustatietolomakkeet ovat sellaisia. Aineiston anonymisointi helpottaa aineiston käyttöä, aineisto-otteiden julkaisua sekä myös aineiston arkistointia. Aineiston anonymisointi tulisi ottaa huomioon jo aineiston kokoamisvaiheessa. Huolellisen suunnittelun myötä anonymisointiin kuluvia resursseja voidaan säästää huomattavasti. (Kuula-Luumi 2022b.)

Minimointi on yksi aineistonkeruun olennaisimmista asioista. Se tarkoittaa keruun suunnittelua huolellisesti niin, että aineisto sisältää jo alusta asti mahdollisimman vähän henkilötietoja. Anonymisointityötä helpottaa, kun alusta alkaen vältetään turhia, yksityiskohtaisia ja tutkimuksen kannalta merkityksettömien tietojen keräämistä. On tärkeää suunnitella huolellisesti, mitä taustatietoja tutkimukseen osallistuvilta tarvitaan ja millä tarkkuudella. Oleellista on ottaa huomioon myös, että tietosuoja-asetus kieltää tarpeettomien henkilötietojen keruun. (Kuula-Luumi 2022b.)

### 7.4 Hyvä tieteellinen käytäntö

Tässä opinnäytetyöprosessissa hallittiin hyvä tieteellinen käytäntö ja ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet, tieteellisen käytännön vastuut, eettisen ennakoarvioinnin tarpeellisuus, lähtökohdat sekä ennakoarviointimenetely. Hyvä tieteellinen käytäntö koskee kaikkia opinnäytetöitä. Tutkijalla on eettisiä sekä moraalisia velvoitteita koskien tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä, ammattialaa, tutkimusyhteisöä sekä rahoittajia ja yhteiskuntaa. Tutkimusta ja

opinnäytetyötä tehdessä tulee olla rehellinen, huolellinen ja avoin sekä kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä. Tutkimus toteutetaan suunnitelmallisuutta noudattaen, ottaen huomioon hyvä henkilöstö- ja taloushallinto. Opinnäytetyöt tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen lähettämistä arvioitavaksi. Kyseistä järjestelmää käytetään esimerkiksi alkuperäisyyden tarkistuksen lisäksi myös apuvälineenä opiskelijan ohjauksessa muun muassa lähdeviittauksia ja lainauksia ajatellen. Kokonaisuuden tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset 2019, 5, 7–9.)

Tutkimuksen ollessa ihmiseen kohdistuva, yleisten eettisten periaatteiden lisäksi tutkijaa ohjaavat erityisesti ihmistä ja inhimillistä toimintaa koskevan tutkimuksen eettiset ohjeet, mitkä ottavat kantaa tilanteeseen, missä vajaakykyinen tai alaikäinen on tutkittavana. Ohjeet ottavat myös kantaa tutkimukseen osallistujien kohteluun sekä oikeuksiin. Osallistujilla on oikeus tietoon perustuvaan suostumukseen osallistua tai jättää osallistumatta tutkimukseen. Heillä on oikeus tietää, kuinka henkilötietoja käsitellään tutkimuksessa sekä heille kerrotaan tutkimusaineistojen avoimuudesta ja yksityisyyden suojasta tutkimusjulkaisussa. Opinnäytetyö on opiskelijan oma oppimisprosessi ja sen tulee edistää ammatillista kehitystä, asiantuntijuutta sekä työelämätaitoja. Prosessissa keskeinen toimija on opiskelija itse. (Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset 2019, 20,24.)

## 7.5 Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen periaatteet

Tutkimuksen kohdistuessa ihmiseen, eettiset kysymykset korostuvat tutkijan ja tutkittavan kohtaamisessa. Usein kohtaamisiin sisältyy tekijöitä, joita ei voi ennakoita, eikä eettisiin kysymyksiin ole aina yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua. Eettiset ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen periaatteet on laadittu tutkimuksen kohteena oleville ja ihmiseen kohdistuvaan tutkimusta tekevien tueksi, suojaamaan tutkimuksen kohteena olevia ihmisiä. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus osallista tutkimukseen vapaaehtoisesti, mutta myös oikeus kieltäytyä osallistumasta. Lisäksi tutkimukseen osallistuva saa keskeyttää tai perua osallistumisensa milloin tahansa. Lisäksi tutkimukseen osallistujalla on oikeus tietää, mitä tutkimus pitää sisällään, henkilötietojen käsittelystä sekä myös tutkimuksen toteutuksesta käy-

tännössä. Perustuslain 16§ turvaa tieteen vapauden ja sitä tulee käyttää vastuullisesti. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa 2019, 7–8.)

Ihmiseen kohdistuva tutkimus toteutetaan niin, että tutkittavina oleville henkilöille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille ei aiheudu merkittäviä haittoja, riskejä tai vahinkoja. Tutkimuksen tekijän tulee kunnioittaa tutkimuksessa mukana olevien henkilöiden ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta. Perustuslain 1999/731 6–23§ mukaan oikeudet kuuluvat jokaiselle. Niitä ovat esimerkiksi oikeus elämään, henkilökohtaiseen elämään, vapauteen sekä koskemattomuuteen, sananvapaus, liikkumattomuus ja oikeus yksityisyyteen. Lisäksi tutkimuksen tekijän tulee kunnioittaa aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä myös luonnon monimuotoisuutta. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa 2019, 7–8.)

## 7.6 Ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa

Lähtökohtana eettiseen ennakkoarviointiin ovat ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Ennakkoarvioinnissa punnitaan mahdollisia haittoja ja vahinkoja, joita voi koitua tutkimukseen osallistuville, heidän läheisilleen tai tutkijalle itselleen. Tutkimuksen tekijällä on aina vastuu oman tutkimuksen eettisyydestä. Eettinen ennakkoarviointi tarkastelee aineistokeruun suunnitelmaa sekä tutkimuksen suunniteltua toteutustapaa, ottaen huomioon eritoten riskien ja vahinkojen välttämisen. Myös tutkimuksen osallistuvien informointiin ja suostumuksiin laaditut lomakkeet tarkistetaan. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa 2019, 14–15.)

Eettisessä ennakkoarvioinnissa on tärkeää ottaa huomioon, että tutkimuksen eettinen arviointi tehdään ennen aineiston keräämistä. Tutkija on aina vastuussa tutkimuksensa eettisistä sekä moraalisisista ratkaisuista. Arviointi ei myöskään siirrä vastuuta tutkimuksen eettisyydestä eettiselle toimikunnalle. Tutkimuksen tekijän tulee pyytää ennakkoarviointilausunto eettiseltä toimikunnalta, jos tutkimus tutkimukseen osallistumisessa poiketaan tietoon perustuvan suostumuksen periaat-

teesta, tutkimuksessa puututaan tutkimukseen osallistuvien fyysiseen koskemattomuuteen, tutkimus kohdistuu alle 15-vuotiaisiin tai jos tutkimuksessa esitetään tutkimukseen osallistuville poikkeuksellisen voimakkaita ärsykejä. Lisäksi ennakkoarviointi tulee pyytää, jos tutkimuksessa on riski aiheuttaa tutkimukseen osallistuville tai heidän läheisilleen arkielämän rajat ylittävää henkistä haittaa tai jos tutkimuksen toteuttaminen voi olla turvallisuusuhka tutkimukseen osallistuville, tutkijalle itselleen tai heidän läheisilleen. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa 2019, 14–15.)

## 8 POHDINTA

Nähtyämme tämän opinnäytetyön aihe-ehdotuksen koimme sen hyvin mielenkiintoiseksi, joten päätimme tarttua siihen. Aihe sisältää keskeisiä asioita ikääntyneen sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn liittyen. Se on myös ajankohdainen ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta tärkeä. Olemme aiemmilta ammattiltaisemme lähihoitajia ja meille molemmille esimerkiksi työ kotihoidossa on tuttua. Työmme kautta olemme nähneet ikääntyneiden asuvan yksin kaukana palveluista, ja myös sen, kuinka paljon yksin asumiseen voi liittyä yksinäisyyttä. Tämä on lisännyt kiinnostusta siitä, kuinka sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta voisi ikääntyneillä edistää ja tukea eri tavoin. Tulevina geronomeina työskentelemme edelleen ikääntyneiden parissa, joten myös siksi opinnäytetyömme aihe on meille erittäin tärkeä. Geronomin opinnoissamme olemme syventyneet ikääntyneen toimintakyvyn sekä osallisuuden kokonaisvaltaiseen tukemiseen ja vahvistamiseen, johon saimme lisää tietämystä tämän opinnäytetyön kautta, ja jota voimme hyödyntää tulevassa ammatissamme.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille ja miten tämän tyyppisellä palvelulla voi edistää ja ylläpitää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä sekä osallisuutta. Tässä opinnäytetyössä vastattiin kysymyksiin, millainen merkitys Vahvikelinjalla on ikääntyneille soittajille sekä miten Vahvikelinja edistää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta. Haastattelimme puhelimitse yhdeksän Vahvikelinjan soittajaa. Haastattelun jälkeen puhelinnumerot tuhottiin eikä haastatteluissa tullut ilmi haastateltavien henkilötietoja. Haastattelukysymyksiä oli kuusi ja ne olivat tarkkaan mietittyjä. Haastateltaville annettiin aikaa ja he saivat vapaasti vastata kysymyksiin niin kuin he halusivat. Haastattelut olivat mielenkiintoisia ja niistä jäi hyvä mieli meille haastatteliijoille. Saimme myös hyvää palautetta haastateltavilta. Haastatteluista saimme kerättyä riittävän aineiston, jonka avulla saimme vastaukset tutkimuskysymyksiimme.

Toimimme eettisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan ja emme antaneet omien mielipiteidemme vaikuttaa tutkimusprosessiin. Mielestämme tutkimuksen tulokset ovat luotettavia. Haastateltavia oli mielestämme hyvä määrä ja saimme kattavasti tietoa Vahvikelinjan merkityksestä ja vaikutuksista heidän elämiinsä.

Opinnäytetyön aihe on kiinnostanut meitä koko opinnäytetyön prosessin ajan. Kokonaisuudessaan tämä opinnäytetyö oli mielestämme mukava ja mielenkiintoinen projekti ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Mikäli mietimme jotain kehittämiskohteita työssämme, niin ajankäyttöä olisimme voineet suunnitella paremmin. Kirjoittamista olisi voinut jakaa paremmin osiin, sillä loppuvaiheeseen kirjoitustyötä jäi enemmän. Pääsimme kuitenkin aikatauluun kiinni ja opinnäytetyömme valmistui suunnitelman mukaisesti.

Haastatteluista saamiemme vastausten perusteella näyttäisi siltä, että Vahvikelinjan merkitys on ikääntyneiden sosiaalisen- ja psyykkisen toimintakyvyn sekä osallisuuden vahvistaminen. Vahvikelinjalla on myös yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Vahvikelinja edistää sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta tarjoamalla ikääntyneille soittajille tärkeitä keskustelumahdollisuuksia. Soittajat saavat kokemuksen siitä, että he ovat tärkeitä ja osa yhteiskuntaa. Vahvikelinjassa he saavat mahdollisuuden vaikuttaa siihen, mitä puhelun aikana tehdään, mikä edistää samalla heidän osallisuuttaan. Suurin osa haastateltavista kokivat hyötывänsä Vahvikelinjaan soittamisesta ja siitä oli ehtinyt tulla tärkeä osa heidän arkeaan ja sosiaalista elämäänsä. Monet vastaajista kokivat, että Vahvikelinja auttaa heitä selviämään yksinäisyydestä. Puheluiden koettiin myös piristävän ja nostavan mielialaa. Visailu oli haastateltavista mieluisin aktiviteetti, mutta pelkkä keskustelu ystävällisten vapaaehtoisten kanssa oli vastaajille tärkeintä.

Vaikka Vahvikelinja koettiin pääasiassa merkitykselliseksi, haastateltavissa oli myös heitä, joille ei ollut syntynyt kokemusta Vahvikelinjan vaikutuksesta tai merkityksellisyydestä. Esimerkiksi yksi ensisoittaja ja yksi harvakseltaan soittava eivät kokeneet Vahvikelinjaa heille merkityksellisenä. Toisaalta yhdelle haastateltavalle, joka oli soittanut vasta muutaman kerran, Vahvikelinjasta oli ehtinyt muodostua tärkeä palvelu. Tuloksista voimme kuitenkin päätellä, että Vahvikelinja on merkityksellisin säännöllisesti soittaville ja heille, joilla on vähäisesti muita sosiaalisia kontakteja. Vahvikelinjalla on pääasiassa erityinen ja tärkeä merkitys ikääntyneille soittajille ja tutkimuksen tuloksista voidaan myös päätellä, että vastaavanlaiset puhelinpalvelut olisivat varmasti myös tulevaisuudessa tervetulleita.

Ikääntyneille suunnatuista puhelinpalveluista tehtyjä tutkimuksia etsiessämme, laitoimme merkille, että aiheesta on tehty tutkimuksia todella vähän. Vertailukelpoisia tutkimuksia ei Suomesta löytynyt yhtä Pro gradua lukuun ottamatta, josta löytyi vain kuvaustiedot. Päädyimme sen vuoksi käyttämään paria ulkomailla tehtyä tutkimusta erilaisista ikääntyneille suunnatuista puhelinpalveluista. Suomessa etsivässä vanhustyössä korona-aikana tehdyistä puheluista ikääntyneille löytyi yksi selvitys, mutta tutkimusta aiheesta ei ole tehty. Emme myöskään löytäneet yhtään tutkimusta Vahvikelinjan kaltaisesta palvelusta, joka tarjoaa virike-toimintaa ikääntyneille. Mielestämme teoriaosuudessa käyttämistämme tutkimuksista selviää kuitenkin sama, minkä omassa tutkimuksessakin huomasimme, eli ikääntyneille suunnatuilla puhelinpalveluilla on heille suuri merkitys ja lisäksi ne olisivat myös tarpeellisia. Yhteiskunnallisella tasolla tämän tyyppiset puhelinpalvelut ovat edullisia ja nopeita sekä helposti saavutettavissa, sillä suurimmalla osalla ikääntyneistä on kuitenkin puhelin.

Vanhustyön keskusliitto voi hyödyntää jatkossa tätä opinnäytetyötä heidän omissa projekteissaan. Kirjoitamme opinnäytetyöstä esimerkiksi blogin Vanhustyön lehteen. Lisäksi opinnäytetyöstä on pyydetty tekemään webinaari Vahvikelinjan vapaaehtoisille sekä podcast Vanhustyön keskusliitolle. Voimme tämän opinnäytetyön kautta tuoda lisää tietoa Vahvikelinjasta myös pohjoisempaan Suomeen, sillä pohjoisessa tällaiselle palvelulle on varmasti tarvetta. Etäisyydet palveluihin saattavat olla todella pitkiä ja mahdollisuuksia ikääntyneille suunnattuihin toimintoihin osallistumiseen ja sosiaalisia kontakteja saattaa sen vuoksi olla vähäisesti. On hienoa, että Vahvikelinjaan voi soittaa asuinpaikkakunnasta riippumatta, jolloin kaikilla Suomen ikääntyneillä on mahdollisuus käyttää tätä palvelua.

Vahvikelinjan jatkotutkimusehdotus voisi olla, kuinka ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn tukemiseen saataisiin enemmän mahdollisuuksia ja motivaatiota palvelun kautta. Haastatteluissa saamiemme vastausten perusteella jumppaaminen ei ollut kovin suosittu aktiviteetti puhelun aikana. Mielenkiinto haastateltavilla oli enemmän keskusteluissa ja visailuissa. Olisi mielenkiintoista selvittää kuinka fyysistä toimintakykyä voitaisiin vahvistaa Vahvikelinjan kautta enemmän ja mitkä

asiat vaikuttaisivat siihen, että soittajat motivoituisivat paremmin myös jumppaamaan puhelun aikana.

Ajattelemme, että tämä tutkimus oli hyvin aiheellinen ja hyödyllinen tehdä, koska Vahvikelinja on melko uusi puhelinpalvelu, josta ei ole aiemmin tehty tutkimuksia. Lisäksi muita samanlaisia palveluita ikääntyneille ei Suomessa tämänhetkisen tietomme mukaan ole. Vahvikelinjan idea syntyi kaikille oudon ja monien mielestä jopa pelottavankin koronapandemian alkaessa leviämään Suomeen. Mielestämme on hienoa, että kaiken sen keskellä tämä ikääntyneille kohdennettu virkistävä puhelinpalvelu sai alkunsa, koska tutkimuksemme osoittaa, että Vahvikelinja on pääasiassa erittäin tärkeä ja merkityksellinen palvelu ikääntyneille.



## LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Arene ry. Viitattu 6.8.2022 [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)
- Cattan, M., Kime, N. & Bagnall, A. 2011. The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people—an evaluation. *Health & social care in the community*, 19 (2). 198–206 Viitattu 14.3.2023 <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2010.00967.x>
- Douglas, H., Georgiou, A. & Westbrook, J. 2017. Social participation as an indicator of successful aging: an overview of concepts and their associations with health. *Health service research*. Csiro publishing. Australian health review. 455–462 Viitattu 10.3. 2023 <https://www.publish.csiro.au/ah/pdf/AH16038>
- Fried, S. 2014. Osallisuus. Osallisuuden ydin kumpuaa osallistumisesta ja kuulumisen tunteesta. *Ikäinstituutti*. 36–37 Viitattu 22.8.2022 [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Fried\\_Osallisuus\\_ss\\_36\\_37\\_Hoivapalvelut\\_2\\_2014.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Fried_Osallisuus_ss_36_37_Hoivapalvelut_2_2014.pdf)
- Günther, K. & Hasanen, K. 2022a. Johdanto: tutkimuksen kulku. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 2.8.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-kulku/>
- Günther, K. & Hasanen, K. 2022b. Raportointi ja kirjoittaminen. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 2.8.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/raportointi-ja-kirjoittaminen/>
- Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – Ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa A., Suomi & S., Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 230–250
- Hookendjik, E., Suanet, B., Dent, E., Deeg, D. & Aartsen, M. 2016. Adverse effects of frailty on social functioning in older adults: Results from the longitudinal aging study Amsterdam. *Maturitas*. Volume 83. January 2016. Pages 45–50 Viitattu 22.8.2022 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512215300529>
- Hyväri, S. & Vuokila–Oikkonen P. 2020. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. *Libguides, Diakin kirjasto*. Viitattu 20.3.2023 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lg-box-15268726>

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2022. Haastattelut. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.8. 2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 17.8.2022 [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Jansson, A. 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities. Doctoral dissertation. Department of general practise and primary health care. Faculty of medicine. University of Helsinki. Viitattu 6.3.2023 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319092/jansson\\_anu\\_dissertation\\_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319092/jansson_anu_dissertation_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Kallio, A. 2022. Litterointi. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.8.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kokko, K. & Heimonen, S. 2022. Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa T., Rantanen, K., Kokko, S., Sipilä & A. Viljanen. (toim.) Gerontologia. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 295–305

Kuula-Luumi, A. 2022a. Laadullisen aineiston anonymisointi. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.8.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/laadullisen-aineiston-anonymisointi/>

Kuula-Luumi, A. 2022b. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.8.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/>

Nyqvist, F. & Nygård, M. 2016. Aktiivisen ikääntymisen muodot, mahdollisuudet ja esteet Pohjanmaalla GERDA-kyselyaineiston valossa. Yhteiskuntapolitiikka 81 (2016):5. Viitattu 11.8.2022 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131938/YP1605\\_Nyqvist%26Nygard.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131938/YP1605_Nyqvist%26Nygard.pdf?sequence=1)

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. 17 Viitattu 22.8.2022

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lääketieteen sanasto 2021. Gerastenia. Terveyskirjasto. Kustannus oy Duodecim. Viitattu 9.4.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04108>

Pihlaja, R. 2020. Puhelinsoitoilla etsivää vanhustyötä. Selvitys. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry, Etsivän vanhustyön verkostokeskus. Viitattu 18.3.2023 [https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2020/06/Puhelinsoitoilla\\_etsiv%C3%A4%C3%A4\\_vanhusty%C3%B6t%C3%A4.pdf](https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2020/06/Puhelinsoitoilla_etsiv%C3%A4%C3%A4_vanhusty%C3%B6t%C3%A4.pdf)

Pulkkinen, M. 2019. Psyykinen terveys. läkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys – kirjallisuuskatsaus. Ikäinstituutti. Viitattu 10.3.2023 [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/l%C3%A4kk%C3%A4iden\\_osallisuus\\_kirjallisuuskatsaus.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/l%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf)

Pynnönen, K. 2018. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa J., Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu. 234–258

Pynnönen, K. 2017. Social engagement, mood and mortality in old age. Faculty in sport, physical education and health. University of Jyväskylä. Viitattu 10.3.2023 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54965/978-951-39-7129-8.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Rantanen, T. 2022. Toimintakyky ja osallistuminen. Teoksessa T. Rantanen, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.) Gerontologia. 5. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 104–115

Räisänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Printek. Keuruu.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka., A. 2006. Tutkimusongelmat. Kvali-MOTV - Menetelmäopintojen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 22.3.2023 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_1.html)

Sekhon, S., Lavin, P., Vacaflor, B., Rigas, C., Cinalioglu, K., Chien-Lin, S., Bodenstern, K., Dikaios, E., Goodman, A., Coulombe Raymond, F., Ibrahim, M., Bein, M., Gruber, J., Se, J., Sasi, N., Walsh, C., Nazar, R., Hanganu, C., Berkani, S., Royal, I., Schiavetto, A., Looper, K., Launay, C., McDonald, E., Seitz, D., Kumar, S., Beauchet, O., Khoury, B., Bouchard, S., Battistini, B., Fallavollita, P., Miresco, M., Bruneau, M., Vahia, I., Bukhari, S. & Re, S. 2022. Isolating together during COVID-19: Results from the Telehealth Intervention Program for older adults. ORIGINAL RESEARCH article. Front.med., 11 October 2022. Sec. Geriatric Medicine. Volume 9–2022. Viitattu 17.3.2023 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2022.948506/full>

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E., Heikkinen, J., Jyrkämä, T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. painos. Duodecim. Helsinki. 284–290

Tiilikainen, E., Jansson, A. & Pirhonen, P. 2022. Yksinäisyyden kokeminen. Teoksessa Gerontologia T, Rantanen., K, Kokko., S, Sipilä & A, Viljanen. (toim.) 5. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 333–342

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Vanhustyön keskusliitto ry 2022. Vahvikelinja. Viitattu 25.5.2022  
<https://vtkl.fi/toiminta/vahvikelinja>

Vuori, J. 2022. Aineiston tuottaminen. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.8.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/>

## LIITTEET

Liite 1. Tiedote tutkimuksesta

Liite 2. Haastattelukysymykset

Liite 1

## TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Vahvikelinjan merkitys ikääntyneille soittajille

### **Pyyntö osallistua tutkimukseen:**

Pyydämme teitä mukaan opinnäytetyötutkimukseen, jonka aiheena on Vahvikelinjan merkitys soittajille. Tutkimus toteutetaan puhelinhaastattelulla. Pyydämme teitä osallistumaan haastatteluun ja kertomaan kokemuksenne Vahvikelinjan merkityksestä elämäänne. Mikäli päätätte osallistua, pyydämme teiltä puhelimesta suullisen suostumuksen osallistumisesta ja puhelinnumeron haastattelua varten.

### **Vapaaehtoisuus:**

Tutkimukseen osallistuminen on täysin luottamuksellista ja vapaaehtoista. Voitte keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen, tietojanne ei käytetä tutkimukseen. Haastattelussa antamianne tietoja ei käytetä muuhun kuin tutkimuksen tekoon ja tiedot käsitellään niin että niistä ei voi teitä tunnistaa.

### **Tutkimuksen tarkoitus:**

Tutkimus on opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on selvittää, millainen merkitys Vahvikelinjalla on soittajille.

### **Tutkimuksen toteuttajat:**

Opinnäytetyö tehdään Lapin ammattikorkeakoulun kahden geronomi-opiskelijan toimesta. Tutkimuksen toimeksiantaja on Vanhustyön keskusliitto.

### **Lisätiedot:**

Haastattelut tehdään viikolla 41, klo 10–12.  
(Aika voidaan myös sopia erikseen.)  
Haastattelu kestää n. 15 min.

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyöntekijöille:

Nimi: Anne Härkönen  
Puh. 0404150277  
Sähköposti: anne.harkonen@edu.lapinamk.fi

Nimi: Tiina Pintamo-Kenttälä  
Puh. 0451142040  
Sähköposti: tiina.pintamo-kenttala@edu.lapinamk.fi

## Liite 2

## HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Kuinka usein soitatte Vahvikelinjaan?
2. Millainen vaikutus Vahvikelinjalla on harrastusmahdollisuuksiinne?
3. Millaisia keskustelumahdollisuuksia Vahvikelinja antaa?
4. Millainen merkitys Vahvikelinjalle on teidän arkeenne?
5. Miten Vahvikelinjassa kuullaan teidän toiveitanne?
6. Kuinka Vahvikelinjaa voisi mielestänne kehittää?