

Toimituskunta:

Tuire Parviainen, toimialapäällikkö  
Pertti Pohjolainen, vanhempi tutkija  
Anneli Sarvimäki, tutkimusjohtaja  
Ilkka Syrén, tutkimussihteeri

**Kotorinne 2000-projekti**  
**TOIMINTATUTKIMUKSEN ETENEMINEN**  
**KOTORINTEELLÄ**  
**Seurantahaastattelu ja loppuarviointi**

Pertti Pohjolainen, Sirpa Hiltunen ja Arja Salonen

**ISBN 978-952-5968-24-8 (PDF)**

**RAPORTTEJA 2/2003**  
**RAPPORTER**  
**REPORTS**

## **Kotorinne 2000-projekti. Toimintatutkimuksen eteneminen Kotorinteellä. Seuranta-haastattelu ja loppuarviointi.**

### **TIIVISTELMÄ**

Kotorinne 2000-projekti tarkoituksena oli kehittää Hämeenkyrössä sijaitsevan vanhustentalo Kotorinteen toimintaa. Kehittämisen kohteena olivat erityisesti asumiseen ja asuinympäristöön liittyvät asiat. Asuminen määriteltiin tässä tutkimuksessa varsin laajana käsitteenä, jolloin siihen sisältyi mm. asuinympäristö, naapurisuhteet ja palvelujen saatavuus. Vertailutalona oli suunnilleen saman kokoinen, toinen hämeenkyröläinen vanhustentalo, Tupala.

Tässä raportissa verrataan toisiinsa vuosina 1999 ja 2001 tehtyjen Kotorinteen ja Tupalan asukkaiden haastattelujen tuloksia. Vuoden 1999 haastatteluun osallistui 70 asukasta (Kotorinteeltä 48 ja Tupalasta 22) ja osallistumisprosentti koko aineistossa oli 83. Haastattelussa selvitettiin asukkaiden taustatiedot (sukupuoli, ikä, siviilisääty, koulutus, ammatti), terveydentila, toimintakyky ja terveystyötyminen. Vuoden 2001 haastatteluihin, jotka tehtiin samalla lomakkeella kuin kaksi vuotta aikaisemmin osallistui 57 asukasta (Kotorinteeltä 37 ja Tupalasta 20). Osallistumisprosentti oli 66.

Tulokset osoittivat, että kahden vuoden aikana talojen asukkaiden elinoloissa ja elämässä ei tapahtunut oleellisia muutoksia. Tupalan asukkaiden kohdalla tosin ilmeni joitakin toivotun suuntaisia muutoksia, vaikka tämän talon asukkaat eivät olleet varsinaisesti toimenpiteiden kohteena. Kotorinteen asukkaiden terveydentila oli heikentynyt, mutta Tupalassa asuvien parantunut seuranta-aikana. Liikuntaa harrastettiin Kotorinteellä jonkin verran enemmän kuin Tupalassa. Erityisesti huomionarvoista oli kotivoimistelun lisääntyminen Kotorinteellä. Muussa harrastustoiminnassa ei ollut tapahtunut olennaisia muutoksia seuranta-aikana. Asumisoloihin ja asuinympäristöön oltiin molemmissa taloissa yleensä tyytyväisiä. Kotorinteellä asuminen oli juuri toimintatutkimuksen kehittämiskohteena. Asumisolot koettiin Kotorinteellä paremmiksi kuin Tupalassa. Seuranta-aikana tyytyväisyys asuinoloihin Kotorinteellä edelleen lisääntyi, kun taas Tupalassa muutos tapahtui päinvastaiseen suuntaan.

Tutkijan, henkilökunnan ja asukkaiden välisten yhteisten keskustelujen perusteella päädyttiin asukastoimikunta perustamiseen. Sen ensijaisena tehtävänä on puuttua Kotorinteellä ilmeneviin epäkohtiin. Toimikunnan, joka koostuu sekä henkilökunnan että asukkaiden edustajista, tehtäviä ovat mm. virkitystoiminnan kehittäminen, asumisviihtyvyyden lisääminen ja yleensä asukkaiden esittämien toiveiden toteuttaminen olemassa olevien resurssien puitteissa.

**Avainsanat:** toimintatutkimus, vanhustentalon asukkaat, asuinympäristö, toiminnan kehittäminen.

## **Projektet Kotorinne 2000. Aktionsforskningens framskridande på Kotorinne. Uppföljningsintervju och slutvärdering.**

### **SAMMANFATTNING**

Projektet Kotorinne 2000 har som syfte att utveckla Kotorinne åldringshems verksamhet i Hämeenkyrö. Projektet undersöker speciellt funktioner gällande boendet och boendemiljön. I detta projekt uppfattas boende som ett omfattande begrepp, som inkluderar bl.a. boendemiljö, relationer till grannar och tillgång till service. Som jämförelseställe var Tupala, ett annat åldringshem av samma storlek i Hämeenkyrö.

I denna rapport jämförs resultaten från intervjuer med invånare på Kotorinne och Tupala åren 1999 och 2001. År 1999 intervjuades 70 invånare (på Kotorinne 48 och Tupala 22). Deltagarprocenten i hela materialet var 83. I intervjun granskades invånarnas bakgrundsinformation (kön, ålder, civilstånd, utbildning, yrke), hälsotillstånd, funktionsförmåga och hälsobeteende. År 2001 intervjuades med samma blankett 57 invånare (på Kotorinne 37 och Tupala 20). Deltagarprocenten var 66.

Resultaten visar att det under två års tid inte inträffade några väsentliga förändringar i invånarnas liv eller livsförhållanden. Vid Tupala inträffade några önskade förändringar fastän dess invånare inte var föremål för några åtgärder. Invånarnas hälsotillstånd på Kotorinne hade försämrats, men på Tupala hade det förbättrats. Man motionerade lite mera på Kotorinne än på Tupala. Speciellt anmärkningsvärd var den ökade hemgymnastiken på Kotorinne. Andra aktiviteter uppvisade inga väsentliga förändringar vid uppföljningsperioden. Invånarna på båda ställena var ganska nöjda med boendeförhållandena och boendemiljön. Boendeförhållanden på Kotorinne upplevdes bättre än på Tupala. Vid uppföljningsperioden hade tillfredsställelsen med boendeförhållandena på Kotorinne ökat, medan förändringen på Tupala var den motsatta.

Till följd av gemensamma diskussioner mellan forskaren, personalen och invånarna bestämde man sig att grunda en invånarkommitté. Dess främsta uppgift är att ingripa i missförhållanden vid Kotorinne. Kommittén, som består av representanter för personalen och invånarna, har som uppgift att öka invånarnas fritidssysslor, att göra omgivningen trivsammare och att förverkliga invånarnas önskemål inom ramen för de ekonomiska resurserna.

**Nyckelord:** aktionsforskning, åldringshemsinvånare, boendemiljö, utveckling av verksamhet.

## **Kotorinne 2000 project. The progress of action research at Kotorinne. Follow-up interviews and final evaluation.**

### **ABSTRACT**

Kotorinne 2000 research project aimed to develop practices at Kotorinne nursing home in Hämeenkyrö. The study concentrates especially on practices concerning living and living environment. In this study, living is used as an extensive concept including living environment, neighbour relations, and access to services. Comparisons were made with Tupala, another nursing home of similar size in Hämeenkyrö.

In this report resident interviews made in 1999 and 2001 at Kotorinne and Tupala are compared. In 1999, 70 residents were interviewed (at Kotorinne 48 and Tupala 22). The response rate was 83 %. The interview concentrated on background information (sex, age, marital status, education, profession), health status, functional capacity, and health behaviour. In 2001, 57 residents were interviewed using the same questionnaire (at Kotorinne 37 and Tupala 20). The response rate was 66 %.

The results showed that in the two years time there had not been any significant changes in the lives or living conditions of the residents. Concerning the Tupala residents, however, there were some desired changes even though these residents were not the actual targets of the measures. The Kotorinne residents' health had deteriorated whereas the Tupala residents' health improved during the follow-up period. People exercised a little more at Kotorinne than Tupala. Especially noteworthy was the increase in home exercise at Kotorinne. There were no significant changes in other hobby activities. The residents in both houses were generally happy about the living conditions and living environment. At Kotorinne, living conditions were the development object of action research. The residents reported better living conditions at Kotorinne. During the follow-up period, satisfaction with the living conditions at Kotorinne increased even more, whereas at Tupala the development was reversed.

On the basis of discussions between the researcher, personnel and residents, a resident committee was established. Its primary task is to improve any shortcomings at Kotorinne. Consisting of representatives both from the personnel and residents, the committee works to develop leisure activities, increase the cosiness of the living environment, and fulfill the proposals of the residents within the range of economic resources.

**Keywords:** action research, nursing home residents, living environment, development of activities.

## ESIPUHE

Suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuutta on maalailtu kovin synkin värein. Väestön ikääntyminen ja siitä aiheutuva lisääntyvä palvelujen tarve nähdään joskus kansantalouden kannalta lähes mahdottomana yhtälönä. Usein unohtuu se tosiasia, että valtaosa ihmisistä pystyy selviämään jokapäiväisistä askareista varsin itsenäisesti hyvinkin iäkkäänä. Vanhuuden lisääntyvä medikalisointi johtaa ajatukset ja toimenpiteet helposti väärille urille. On hyvä muistaa, että vanhuus ei ole sairaus vaan elämänvaihe, jota kohti me kaikki kuljemme.

Kotorinne 2000 -projekti kuuluu niihin tutkimuksiin, jotka luovat monipuolista ja realistista kuvaa ikääntyneiden ihmisten arjesta. Oikean tiedon avulla on huomattavasti helpompaa kohdata tulevaisuuden haasteet. Palveluja ja niiden kehittämistä suunniteltaessa draaman päähenkilöt joutuvat helposti sivurooliin. Tässä tutkimuksessa näin ei ole käynyt. Kotorinteen ja Tupalan asukkaat ovat olleet oman elämänsä asiantuntijoina ja keskeisenä tärkeinä tiedon tuottajina kuten pitääkin.

Kehittämistoimenpiteiden toteutus on ollut enimmäkseen kentän työntekijöiden vastuulla. Tutkijat ovat osoittaneet luottamuksensa kentän osajille. Pysyviä muutoksia toimintatapoihin voidaan aikaansaada vain silloin, kun kehittämistyöhön osallistuu henkilökunta kokonaisuudessaan ja kehittämistyö on osa arkipäivän työtä. Kotorinne 2000 -projektissa on ilmestynyt aikaisemmin kaksi raporttia "Kotorinne 2000 -projekti - toimintatutkimus hämeenkyröläisessä vanhustentalossa. Alkutilanteen kartoitus" (Pohjolainen ym. 2000) ja "Asuinympäristö ja elämäntarina. Vanhustentalon asukkaiden puheita omasta elinympäristöstään" (Järvelä ja Siponen 2001).

Parhaimmat kiitokset Kotorinteen ja Tupalan asukkaille, kotipalvelun työntekijöille ja kotipalvelunohjaajille Sirpa Hiltuselle ja Arja Saloselle, jotka kaikki ovat antaneet merkittävän panoksen Kotorinne 2000 -projektin hyväksi. Työntekijät ovat ennakkoluulottomasti asettaneet oman työnsä ja aikaansaannoksensa muiden arvioitavaksi. Kiitos myös Kotorinteen ja Tupalan taustayhteisöille arvokkaasta panoksesta. Dosentti Pertti Pohjolainen on vastannut Kotorinne 2000 -projektin tutkimuksellisesta osuudesta kärsivällisesti ja arjen käytännöllisiä ongelmia ymmärtäen. Lämpimät kiitokset tästä työstä.

Toimintatutkimuksen tavoitteisiin ja eettisiin periaatteisiin kuuluu, että tutkimuksen kohteen pitää hyötyä tutkimuksesta. Kotorinne 2000 -projekti jättää avoimeksi eräitä kysymyksiä, mutta antaa monia suoria vastauksia siihen, mitkä ovat tärkeitä kehittämiskohteita asuinyhteisöissä nyt ja tulevaisuudessa. Yhteinen työ jatkuu.

Hämeenkyrössä 10.3.2003

Jaakko Luomahaara  
sosiaalijohtaja

## SISÄLLYSLUETTELO

Tiivistelmä

Sammanfattning

Abstract

Esipuhe

1. Johdanto .....	7
2. Toimintatutkimuksen teoriaa .....	8
2.1. Toimintatutkimuksen olemus .....	8
2.2. Toimintatutkimuksen suuntauksia ja määritelmiä .....	10
2.3. Aineistonkeruu ja tutkijan rooli toimintatutkimuksessa .....	11
2.4. Toimintatutkimus vanhustenhuollossa .....	12
3. Tutkimuksen tarkoitus ja toiminnan tavoitteet .....	13
4. Seurantahaastattelu vuonna 2001 .....	14
4.1. Tutkimusyhteisöjen kuvaus ja niissä tapahtuneet muutokset .....	14
4.2. Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu .....	15
4.3. Muutokset asukkaiden taustatiedoissa .....	15
4.4. Terveystilan ja toimintakyvyn muutokset .....	17
4.5. Terveystavat .....	19
4.6. Sosiaaliset suhteet .....	20
4.7. Asuminen .....	21
4.8. Ikääntymisen kokeminen, mieliala ja yksinäisyys .....	23
4.9. Harrastukset .....	24
5. Henkilökunnan näkemykset Kotorinteen toiminnasta .....	26
6. Johtopäätöksiä seurantatutkimuksesta .....	31
7. Toimintaohjelman arviointi ja jatkotoimenpiteet .....	33
Lähteet .....	35

Liitteet

## 1. Johdanto

Kotorinne 2000-projekti oli toimintatutkimus, jonka tarkoituksena oli kehittää Hämeenkyrössä sijaitsevan vanhustentalo Kotorinteen toimintaa. Kehittämisen kohteena olivat erityisesti asumiseen ja asuinympäristöön liittyvät toiminnot. Asuminen ymmärrettiin varsin laajana käsitteenä sisältäen mm. asuinympäristön, naapurisuhteet ja palvelujen saatavuuden. Vertailutalona oli suunnilleen saman kokoinen, toinen hämeenkyröläinen vanhustentalo, Tupala.

Toimintatutkimushanke, joka nimettiin Kotorinne 2000-projektiksi, käynnistyi syksyllä 1998. Tutkimusta varten perustettiin projektityöryhmä, johon kuuluivat sosiaalihoitaja Jaakko Luomahaara, vanhainkodin johtaja Hannele Hietanen, kotipalvelunohjaaja Sirpa Hiltunen, kotipalvelunohjaaja Arja Salonen, opiskelija Sanna Järvelä, opiskelija Marianna Siponen, erikoissairaanhoitaja Riitta Viitaniemi ja tutkija Pertti Pohjolainen. Projektiryhmän puheenjohtaja oli Pertti Pohjolainen. Lisäksi projektissa työskentelivät kodinhoitajat Birgitta Kantti, Marketta Virta, Marja-Liisa Multanen, Marja Lehti ja Henna Kivimäki.

Kotorinne on Hämeenkyrössä sijaitseva vanhustentalo, jota hallinnoi Hämeenkyrön Vanhustentalosäätiö. Siihen kuuluvat jäseninä Hämeenkyrön kunta, Hämeenkyrön seurakunta, Hämeenkyrön sotaveteraaniyhdistys ja Sotainvalidien veljesliiton Hämeenkyrön osasto. Säätiön tarkoituksena on hankkia edullisia vuokra-asuntoja vanhuksille, vammaisille ja henkilöille, jotka eivät voi asua tavallisissa vuokra-asunnoissa.

Syksyllä 1998 käytiin ensimmäiset keskustelut siitä, miten Kotorinteen toimintaa voitaisiin kehittää. Niissä olivat mukana Hämeenkyrön kunnan edustajina sosiaalihoitaja Jaakko Luomahaara ja vanhainkodin johtaja Hannele Hietanen. Ikäinstituuttia (aikaisemmin Kuntokallio) edusti vanhempi tutkija Pertti Pohjolainen. Keskustelujen jälkeen päädyttiin siihen, että Kotorinteen toimintaa ryhdyttäisiin kehittämään toimintatutkimuksen puitteissa. Kotorinne 2000-projekti toteutettiin Ikäinstituutin, Hämeenkyrön kunnan ja Pirkanmaan ammattikorkeakoulun yhteistyönä

Tutkimus eteni siten, että ensin tehtiin alkutilanteen kartoitus helmi-maaliskuussa 1999 asukkaiden osalta ja henkilökunnan näkemyksiä selvitettiin heinäkuussa 1999 (Pohjolainen ym.

2000). Alkukartoituksen perusteella tarkennettiin toimintatutkimuksen tavoitteita ja laadittiin toimintaohjelma. Asuinympäristön kokemiseen liittyvä tutkimus tehtiin joulukuussa 1999 (Järvelä ja Siponen 2001). Aukkaiden haastattelu toistettiin huhtikuussa 2001, jonka jälkeen arvioitiin toiminnan tuloksia ja vaikutuksia. Henkilökuntakysely toistettiin heinäkuussa 2001.

Tässä raportissa kuvataan seurantahaastattelun tuloksia ja analysoidaan tapahtuneita muutoksia sekä kuvataan Kotorinteellä neljän vuoden aikana tapahtuneita toimintoja, erityisesti asumiseen ja asuinympäristöön kohdistuneita uudistuksia. Lisäksi tutkimuksen tulokset pyritään liittämään yleisempään toimintatutkimuksen teoriaan.

## **2. Toimintatutkimuksen teoriaa**

### *2.1. Toimintatutkimuksen olemus*

Toimintatutkimus yhdistää toiminnan ja tutkimuksen, jolloin keskeisenä tavoitteena on saada aikaan muutoksia toimintakäytännöissä. Tutkijat osallistuvat kiinteästi kohdeyhteisön elämään ja pyrkivät yhdessä kohdeyhteisön jäsenten kanssa saavuttamaan yhteisesti asetetut päämäärät. Tutkittavat ovat mukana subjekteina ja aktiivisina toimijoina tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Ideana on yhdistää tutkijoiden teoreettinen tietämys ja kohdeyhteisön toimijoiden hallussa oleva käytännön asiantuntemus tutkimuksen eri vaiheissa (Grönfors 1982, Kasvio 1994, Hart ja Bond 1995). Ongelmat ja niiden syyt pyritään kartoittamaan tutkijoiden ja toimijoiden keskinäisissä keskusteluissa, jolloin he kohtaavat toisensa tasavertaiselta pohjalta (Kasvio 1994). Usein toimijat itse vastaavat uusien toimintamallien suunnittelusta. Tulosten arvioinnissa taas korostetaan ihmisten omien kokemusten merkitystä tutkijoiden tekemien objektiivisten mittausten rinnalla.

Toimintatutkimus suuntautuu usein käytännön ongelmatilanteisiin (Grönfors 1982). Sen avulla pyritään saamaan aikaan käytäntöä palvelevia toimintoja kuvaavia ja niihin vaikuttavaa tietoa toimintojen kehittämiseksi. Tavoitteena on toimintaa palvelevan tiedon tuottaminen. Usein ”toimintatutkimuksen isänä” mainittu Kurt Lewin (1946) jo painotti käytännönläheisyyttä todetessaan, että tutkimuksen pitää tuottaa muutakin kuin kirjoja. Toimintatutkijan rooliin kuuluu toiminnan aktivoiminen ja sen kehittäminen omalla panoksellaan. Huomattava osa



tutkijan työajasta kuluukin erilaisiin keskusteluihin ja kokouksiin, joissa toimintaa suunnitellaan.

Toimintatutkimusta voidaan van Beinum ym. (1993) mukaan kuvata seuraavasti: 1) tutkittavat eivät ole passiivisia tutkimuksen kohteita, vaan aktiivisia toimijoita, 2) tutkijat osallistuvat aktiivisesti muutosprosessiin ja 3) tutkijan ja tutkittavien perustana on yhteistyö, yhteinen osallistuminen ja yhteinen vastuu. Toimintatutkimuksen tehtävänä ei siis ole pelkästään vain kuvata ja selittää, vaan myös muuttaa sosiaalista todellisuutta (Kuula 1995). Edellä esitetyistä toimintatutkimuksen erityispiirteistä seuraa, että tutkittavat eivät ole pelkästään toiminnan kohteita, vaan toimivat tasavertaisesti yhteistyössä tutkijoiden kanssa.

Tutkimus etenee spiraalimaisesti, jolloin suunnittelu, toiminta, havainnointi ja arviointi seuraavat toisiaan (Carr ja Kemmis 1986, Hart ja Bond 1995). Toimintatutkimuksen kulku siis muotoutuu vuorovaikutuksessa tutkittavien ja tutkijoiden välillä. Jyrkämä (1978) on Swedneriä mukaellen esittänyt toimintatutkimukselle seuraavat viisi vaihetta:

1. Lähtötilanne ja alustavien tavoitteiden muotoileminen
2. Kohdeyhteisöjen kuvaus ja analyysi
3. Tavoitteiden täsmentäminen ja toimintaohjelmien laatiminen
4. Toimintaohjelman käytäntöön vieminen
5. Toiminnan tulosten ja vaikutusten arviointi

Aluksi siis kartoitetaan lähtötilanne ja siinä mahdollisesti esiintyvät ongelmat. Sen jälkeen tutkijat yhdessä toimijoiden kanssa muotoilevat uudet toimintamallit, joita sitten sovelletaan käytäntöön. Tutkijat ovat myös mukana ratkomassa uuden toimintatavan mahdollisesti esiin nostamia ongelmia ja lopuksi saatuihin kokemuksiin perustuen arvioidaan, ovatko uudet toimintamallit johtaneet asetettuihin tavoitteisiin.

Arviointiin sisältyy toimintatutkimuksen perusidea siten, että siihen osallistuvat sekä tutkijat että toimijat. Se on tavallaan palauteprosessi, jonka tarkoitus on ohjata ja korjata toimintaa. Olennaista on, että tutkimusprosessia dokumentoidaan ja arvioidaan monipuolisesti koko prosessin ajan (Kuitunen 1991). Hyvin keskeinen vaihe on alkutilanteen systemaattinen arviointi (Isohanni 1989). Sen lisäksi arvioidaan toiminnan etenemistä, tavoitteiden saavuttamista

ja seurauksia. Edelleen arvioidaan, saavutettiinkö asetetut päämäärät ja päästiinkö niihin vaikutuksiin, joihin pyrittiin. Arvioinnissa otetaan huomioon myös ne asiat, joihin ei varsinaisesti pyritty ja jotka olivat tavoitteiden vastaisia. On myös muistettava, että varsinkin lyhyissä tutkimuksissa, muutosprosessi voi olla vielä kesken ja varsinaiset tulokset näkyvät vasta myöhemmin.

## *2.2. Toimintatutkimuksen suuntauksia ja määritelmiä*

Toimintatutkimus on tavattu liittää Kurt Lewinin nimeen ja häntä onkin usein kutsuttu ”toimintatutkimuksen isäksi. Lewinin näkemyksen mukaan toimintatutkimuksen tavoitteena on vaikuttaa eri tavoin kohdeyhteisöön tai tutkimuksessa mukana oleviin ihmisiin. Lewiniläinen toimintatutkimustraditio ei ole kuitenkaan ainoa suuntaus, vaan voidaan erottaa lukuisia erilaisia lähestymistapoja, jotka perustuvat kohdealueisiin ja niiden sisällöllisiin piirteisiin (Jyrkämä 2001).

Kasvatustieteellisessä tutkimuksessa toimintatutkimusperinne liittyy läheisesti opetus- ja opettajien työn tutkimukseen, jolloin kohteena voi olla vaikkapa erilaisten opetusohjelmien kehittäminen. Tämän tutkimussuuntauksen ensimmäinen edustaja oli John Dewey, joka vaikutti jo 1920-luvulla. Suomessa kasvatustieteellinen toimintatutkimus on tällä hetkellä voimakkaassa kasvussa (Heikkinen 2000). Muita toimintatutkimuksen suuntauksia ovat esimerkiksi työelämän tutkimus, jossa on erotettavissa useitakin eri traditiota sekä yhteisöihin, yhdyskuntatyöhön ja erilaisiin yhteiskunnallisiin liikkeisiin kohdistuvat tutkimusperinteet. Näin ollen toimintatutkimuksen piiriin kuuluu hyvinkin erilaisia suuntauksia, joten sitä ei voida pitää varsinaisena tutkimusmetodinä, vaan toimintatutkimus on pikemminkin laaja filosofis-metodologinen lähestymistapa (Jyrkämä 2001). Toimintatutkimus voidaan kiinnittää erilaisiin teoreettisiin yhteyksiin ja sen puitteissa on mahdollista käyttää monia menetelmiä niin aineistojen hankinnassa kuin niiden analysoinnissakin.

Toimintatutkimukselle ei ole oikeastaan olemassa yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Heikkinen ja Jyrkämä (1999) esittävät kuitenkin määritelmiä käsittelevässä kirjallisuuskatsauksessaan monia yhtäläisyyksiä eri määritelmien välillä. Useissa määritelmissä ilmenee toimintatutkimuksen kaksinaisuus: toisaalta tarkoituksena on tuoda esiin uutta tietoa toiminnasta, mutta samalla myös kehittää sitä. Joissakin määritelmissä taas korostuu tutkimuksen rapor-

toinnin merkitys ja tutkimusprosessin yhteisöllinen luonne (esim. Stringer 1996) tai toimintatutkimuksen prosessiluontoisuus ja käytännöllisyys (esim. Cunningham 1993). Toimintatutkimusta voidaan kuvata myös siihen sisältyvien piireiden avulla, jolloin voidaan arvioida, täyttääkö jokin tutkimus toimintatutkimuksen kriteerit (Kuula 1995).

Varsin kattavana voidaan pitää Hartin ja Bondin (1995) määritelmää, jossa on lueteltu toimintatutkimukselle tietyt kriteerit. "Toimintatutkimusprosessi on

- kasvatuksellista
- tarkastelee yksilöitä sosiaalisten ryhmien jäseninä
- ongelmakeskeistä
- tilannesidonnaista
- tulevaisuuteen suuntautuvaa
- perustuu muutosinterventioon
- pitää tavoitteena toiminnan kehittämistä
- muodostaa syklin tapaan etenevän prosessin, jossa toiminta, sen tutkimus ja arviointi ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa
- perustuu ajatukseen, että kaikki tutkimuksen kannalta asianomaiset osallistuvat toimintaan ja sen kehittämiseen."

Strukturaatioteoreettisesta näkökulmasta tarkasteltuna voidaan toimintatutkimus määritellä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa rakentuvien ja uusinnettujen sosiaalisten toimintakäytäntöjen ja niihin perustuvien sosiaalisten järjestelmien tutkimista niiden toiminnassa sekä näiden toimintakäytäntöjen tavoitteellista ja tietoista muuttamista yhteistyönä niissä mukana olevien toimijoiden kanssa (Jyrkämä 2001).

Määritelmät siis kuvaavat toimintatutkimusta eri näkökulmista ja lähtökohdista. Heikkinen ja Jyrkämä (1999) päätyvätkin näkemykseen, että toimintatutkimus on pikemminkin lähestymistapa kuin varsinainen tutkimusmenetelmä. Kysymys on yleisestä tutkimusstrategiasta, joka saa sisältönsä aina kulloiseltakin kohdealueeltaan.

### *2.3. Aineistonkeruu ja tutkijan rooli toimintatutkimuksessa*

Toimintatutkimukselle on tyypillistä useiden eri menetelmien (esim. kysely, haastattelu, havainnointi, toiminnan aikana syntyneet dokumentit) käyttö aineistonkeruussa. Näin saadaan mahdollisimman laaja ja monipuolinen kuva toiminnan kohteesta. Aineistonkeruun ja tutkimusmenetelmien tulee myös mukautua tutkimusprosessin aikana tapahtuviin muutoksiin. Puhutaan teoreettisesta otannasta, joka tarkoittaa, että tutkimuksessa kehittymässä oleva teoria määrittää sen, mitä aineistoa seuraavaksi kerätään (Kiviniemi 1999). Aineistonkeruuta pyritään syventämään teorian kehittämisen suunnassa.

Tutkijan tehtävä toimintatutkimuksessa on välittää teoria- ja kirjallisuustietoa toimijoille, jotka sitten soveltavat sitä käytäntöön ja aikaisempaan osaamiseensa (Isohanni 1989). Toisaalta toimintatutkimuksessa korostetaan osallistujien omaa merkitystä tutkijajohtoisuuden sijasta, joten tutkija saa tässä suhteessa eräänlaisen ”prosessikonsultin” roolin (Kiviniemi 1999). Hän on siten tutkija, yhteistyökumppani ja konsultti, joka toimii yhteisön lisäresurssina ja apuna toimintakäytäntöjen kehittämisessä. Kohdeyhteisössä työskentelevillä on vaikeasti muutettavia asenteita ja piintyneitä työtapoja. Muutosvastarinta tulee ottaa huomioon. Tutkijan pitää se tunnistaa ja motivoida työntekijöitä sekä rakentaa yhteistyötä. Siten tutkija on tavallaan myös eräänlaisessa diplomaatin roolissa. Toimintatutkimus ei onnistu ilman läheistä yhteistyötä yhtäältä päätöksentekijöiden toisaalta kohdeyhteisössä toimivien työntekijöiden ja asukkaiden kanssa. On tärkeää muistaa, että toimintatutkimuksessa tutkija ei voi työskennellä yksin, vaan toimintatutkimus on aina ryhmätyötä. Toimintatutkija ei ole ulkopuolinen tarkkailija, vaan hänen pitää omalla panoksellaan aktivoida ja kehittää toimintaa (Grönfors 1982). Huomattava osa tutkijan ajasta kuluukin erilaisiin keskusteluihin, joissa toimintaa suunnitellaan.

#### *2.4. Toimintatutkimus vanhustenhuollossa*

Toimintatutkimusta tutkimusmenetelmänä on viime aikoina käytetty useissa vanhustenhuollon tutkimus- ja kehittämishankkeissa (esim. Isohanni ja Soini 1989, Ahonen ja Kiuru 1989, Karvinen 2000, Hart 2001, Outila ym. 2002). Vanhustenhuollon eri alueet ja toiminnot sopivatkin hyvin toimintatutkimuksen kohteeksi, sillä vanhusten parissa työskentelee useita eri alojen työntekijöitä (esim. kodinhoitajat, kotiavustajat, keittiöhenkilökunta, omaiset, ystävät) ja organisaatiota (vanhainkodit, palvelutalot, vanhusten talot, terveyskeskukset, vapaaehtoisjärjestöt). Vanhuspalvelut sisältävät erilaisia rutiineja, määrittelyjä, tulkintoja ja päätöksiä, joten ne soveltuvat erityisen hyvin toimintatutkimuksen kohteeksi (Twiggg 1997, Latimer

1998, Tedre 1999). Vanhuspalvelut voidaan ymmärtää toimintakäytännöiksi giddensiläisessä mielessä, jolloin niitä voidaan tarkastella toimintatutkimuksen näkökulmasta. Palvelut saadaan toimintatutkimuksen avulla ”näkyviksi”, jolloin on mahdollista analysoida niiden rakenteita ja toiminnan aiheuttamia tarkoitettuja ja tarkoittamattomia seurauksia (Jyrkämä 2001). Toimintatutkimuksen menetelmiä on käytetty onnistuneesti mm. selvitettäessä vanhusten selviytymistä arkipäivän askareissaan erilaisten apuvälineiden ja toimenpiteiden avulla (Nouko-Juvonen ja Puumalainen 2001, Outila ym. 2002), dementiapotilaita hoitavien omaisten tukemisessa (Viitakoski 2001) sekä selvitettäessä uuden teknologian mahdollisuuksia kotipalvelujen kehittämisessä (Hyppönen 2001). Vanhustenhuollossa toimivien eri osapuolten näkemysten ja tavoitteiden yhdistäminen toimivaksi kokonaisuudeksi onnistuu ehkä parhaiten juuri toimintatutkimuksen avulla.

Toimintatutkimuksen kohteena on yleensä yhteisö kaikkine piirteineen ja sisäisine toimintoinneen, mutta myös ympäristöön suuntautuvine yhteyksineen. Tämä merkitsee mm. sitä, että tutkimusyhteisö on aina ajallinen, paikallinen ja historiallinen ilmiö (Jyrkämä 1978, Hart ja Bond 1995). Toimintatutkimuksen päämääränä on saada aikaan suunniteltuja muutoksia kohdeyhteisössä. Kysymys on toiminnasta, jossa yhdistetään samanaikaisesti yhteisön kehittäminen ja muutoksen tutkimus sekä toisaalta teoreettinen tarkastelu ja käytäntö (Isohanni 1989). Vanhustenhuollossa toimintatutkimuksen yleisiä tavoitteita voisivat olla esimerkiksi seuraavat: saada toimijoiden erilaiset tulkintaperspektiivit näkyviksi, vahventaa toimijoiden kompetenssia, etsiä muutoksen mahdollisuuksia ja saada aikaan tavoiteltuja muutoksia toimintakäytännöissä (Jyrkämä 2001). Parhaimmillaan toimintatutkimus vanhustenhuollossa siis lisäisi tietoa ikäihmisten toimintakäytännöistä, asuin- ja elinympäristöistä sekä auttaisi vanhustyöntekijää paremmin ymmärtämään omaa työtään ja oppimaan uusia toimintamalleja.

### **3. Tutkimuksen tarkoitus ja toiminnan tavoitteet**

Kotorinne 2000-projektin tarkoituksena on kehittää Hämeenkyrössä olevan vanhustentalon Kotorinteen toimintaa. Ensimmäisessä vaiheessa tehtiin alkutilanteen kartoitus tammi-helmikuussa 1999 ja suunniteltiin alustava toimintaohjelma (Pohjolainen ym. 2000). Asukkaiden seuranta-aastattelu tehtiin 2001, jonka jälkeen toimintaohjelmaa tarkistettiin.

Tämän toimintatutkimuksen ensisijaisena tavoitteena on parantaa Kotorinteen asukkaiden asumista ja asuinympäristöä. Asuminen on tässä tutkimuksessa ymmärretty varsin laajana käsitteenä, jolloin se pitää sisällään asuinympäristön lisäksi mm. naapurisuhteet, harrastukset ja palvelujen saatavuuden. Asumisolojen parantamiseen on pyritty toteuttamalla erilaisia rakennus- ja remontointihankkeita sekä järjestämällä Kotorinteen asukkaille monenlaisia tapahtumia ja tilaisuuksia. Näitä on kuvattu tarkemmin liitteessä 1.

Vuoden 2002 lopussa arvioitiin toimintaohjelman tavoitteiden toteutumista asukkaiden, henkilökunnan ja tutkijan välisten keskustelujen perusteella.

#### **4. Seurantahaastattelu vuonna 2001**

##### *4.1. Tutkimusyhteisöjen kuvaus ja niissä tapahtuneet muutokset*

Tässä toimintatutkimuksessa tutkimusyhteisöinä olivat Hämeenkyrön kirkonkylässä sijaitseva Kotorinteen vanhustentalo ja Kyröskosken taajamassa oleva vanhustentalo Tupala. Kehittämistoiminta kohdistettiin ensisijaisesti Kotorinteeseen ja Tupala oli eräänlainen vertailutalo (vrt. bench-marking-tutkimus).

Kotorinteen alueella on viisi asuintaloa, jotka ovat valmistuneet vuosina 1978-1987. Viimeisen saneerauksen (1999) jälkeen asuinhuoneistoja on 68, joissa haastatteluhetkellä oli 63 asukasta. Alueella on myös rakennus, jossa ovat saunatilat, pyykkitupa, ryhmähuone, keittiö ja ruokasali. Ruokalan, joka on avoinna kuutena päivänä viikossa, pitäjänä on yksityinen yrittäjä. Vanhustentalot sijaitsevat noin kilometrin päässä Hämeenkyrön keskustan palveluista. Kotorinteella työskentelee päivittäin (klo 8 –18) kolme kodinhoitajaa. Lisäksi alueen kuuden hengen ryhmäkodissa on työntekijä ympäri vuorokauden. Asukkailla on myös mahdollisuus vuokrata turvapuhelin. Asukkaita oli ensimmäisen haastattelun aikaan (1999) 56 ja toisen haastattelun ajankohtana (2001) 54. Ryhmäkodin asukkaita ei otettu mukaan tutkimukseen, koska he eivät osallistuneet ensimmäiseen haastatteluun.

Tupalan alueella on kolme rivitaloa ja kaksi omakotitaloa, joissa on yhteensä 36 asuntoa. Rakennukset ovat valmistuneet eri aikoina. Vanhin talo on vuodelta 1963 ja rivitalot vuodelta 1976. Tupalan omistaa Hämeenkyrön Vanhainkodin kannatusyhdistys. Tupala sijaitsee Ky-

röskosken taajamassa noin puolen kilometrin päässä palveluista. Tupalassa työskentelee päivisin ja viikonloppuisin yksi kodinhoitaja. Aukkaita oli ensimmäisen haastattelun ajankohtana 28 ja toisen 33.

#### *4.2. Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston keruu*

Tässä raportissa verrataan toisiinsa vuosina 1999 ja 2001 tehtyjen Kotorinteen ja Tupalan asukkaiden haastattelujen tuloksia. Vuoden 1999 haastatteluun osallistui 70 asukasta (Kotorinteeltä 48 ja Tupalasta 22) ja osallistumisprosentti koko aineistossa oli 83 (Kotorinteellä 86 % ja Tupalassa 79 %). Haastattelussa selvitettiin asukkaiden taustatiedot (sukupuoli, ikä, siviilisääty, koulutus, ammatti), terveydentila, toimintakyky ja terveystietäytyminen (haastattelulomake on liitteenä 2). Erityisesti kiinnitettiin huomiota sosiaalisiin suhteisiin, asuinoloihin ja asuinympäristöön, harrastuksiin, mielialaan ja ikääntymisen kokemiseen.

Vuoden 2001 haastatteluihin, jotka tehtiin samalla lomakkeella kuin kaksi vuotta aikaisemmin osallistui 57 asukasta (Kotorinteeltä 37 ja Tupalasta 20). Osallistumisprosentit jäivät jonkin verran pienemmiksi (koko aineistossa 66 %, Kotorinteellä 69 % ja Tupalassa 61 %) kuin ensimmäisessä haastattelussa. Kotorinteellä poisjääneitä oli 17. Heistä 13 kieltäytyi, kolme oli sairaalassa ja yksi vaikeasti dementoitunut henkilö jätettiin haastattelun ulkopuolelle. Tupalassa poisjääneitä oli 13. Kieltäytyneitä oli 10, kaksi oli sairaalassa ja yksi henkilö oli dementoitunut.

#### *4.3. Muutokset asukkaiden taustatiedoissa*

Ikä- ja sukupuolijakaumissa ei kahden vuoden aikana ollut tapahtunut merkittäviä muutoksia. Molempina haastatteluvuosina vanhusten taloissa noin kolmannes vastanneista oli miehiä ja kaksi kolmasosaa naisia. Vuonna 2001 Kotorinteeltä haastatteluun osallistui 11 miestä ja 26 naista. Vastaavat luvut Tupalassa olivat 8 ja 12. Kotorinteellä iän vaihteluväli oli 46 - 92 vuotta ja keski-ikä 78 vuotta (vuonna 1999 vaihteluväli oli 44-98 vuotta ja keski-ikä 76 vuotta). Tupalassa vuonna 2001 iän vaihteluväli oli 51 – 90 vuotta ja keski-ikä 74 vuotta (vuonna 1999 vastaavat luvut olivat vaihteluväli 64 – 89 vuotta ja keski-ikä 77 vuotta).

Siviilisääty-, koulutus- ja ammattijakaumat (ammatti työkäisenä) eivät juurikaan eronneet toisistaan eri haastatteluajankohtina Kotorinteellä eikä Tupalassa. Siviilisäädyltään vastaajista yli puolet oli leskiä (Kotorinne 57 %, Tupala 55 %). Naimattomien osuus Kotorinteellä oli yli kolmannes (35 %). Tupalassa heidän osuutensa oli pienempi (14 %). Tupalassa haastateltavien joukkoon kuului yksi pariskunta. Eronneita Kotorinteellä oli kaksi ja Tupalassa neljä. Suurimmalla osalla haastatelluista oli koulutus pohjana kansakoulu. Kolme henkilöä Kotorinteeltä ja kaksi Tupalasta oli käynyt keskikoulun tai ammattikoulun. Ammattitaustaltaan Kotorinteen ja Tupalan asukkaat olivat hyvin samankaltaisia. Noin 40 % vastaajista oli tehnyt maataloustyötä, samoin 40 % kevyttä ruumiillista työtä, 10 % henkistä työtä ja 10 % oli perheenemäntiä tai heillä oli joku muu ammatti. Raskaan ruumiillisen työn tekijöitä ovat esimerkiksi metsurit ja kirvesmiehet. Kevyen ruumiillisen työn tekijöitä taas mm. siivoojat, kutojat ja tehtaan työntekijät.

Tutkimuksessa kartoitettiin myös haastateltujen taloudellista tilannetta nykyisten nettotulojen ja koetun taloudellisen aseman kannalta. Tuloissa ei ollut tapahtunut oleellisia muutoksia edelliseen haastatteluun verrattuna. Kotorinteellä 52 % (vuonna 1999 58 %:lla) ja Tupalassa 74 %:lla (vuonna 1999 73 %:lla) nettotulot olivat alle 3500 mk/kk (588 euroa/kk)

### Taulukko 1.

Taloudellisen aseman kokeminen Kotorinteen ja Tupalan asukkaiden keskuudessa vuosina 1999 ja 2001 (%).

Taloudellinen asema	Kotorinne		Tupala	
	1999 (n=48)	2001 (n=37)	1999 (n=22)	2001 (n=20)
Huono tai erittäin huono	8	17	14	5
Keskinkertainen	57	66	50	75
Hyvä tai erittäin hyvä	35	17	36	20



Suurin osa haastatelluista koki taloudellisen asemansa keskinkertaiseksi (Taulukko 1). Kotorinteellä taloudellisen asemansa huonoksi kokeneiden määrä oli hiukan lisääntynyt ja hyväksi kokeneiden määrä vähentynyt. Tupalassa muutos oli tapahtunut toiseen suuntaan.

#### 4.4. Terveystilan ja toimintakyvyn muutokset

Tutkimuksessa haastateltavat arvioivat omaa nykyistä terveystilaansa. Heiltä kysyttiin myös lääkärin toteamia pitkäaikaisia sairauksia tai vammoja ja sitä rajoittavatko ne jokapäiväisten tehtävien suorittamista, kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa tai harrastamista haluamiaan asioita. Terveystilaa kartoitettiin myös liikuntakyvyn ja aistitoimintojen kannalta. Lisäksi haastateltavilta kysyttiin sairaalavuorokausia viimeisen vuoden ajalta sekä lääkkeiden käyttöä.

Koetussa terveystilassa ja pitkäaikaissairaiden määrässä ei ollut tapahtunut olennaisia muutoksia kahden vuoden aikana (Taulukko 2). Yli puolet Kotorinteen asukkaista arvioi terveystilansa hyväksi tai ainakin keskinkertaiseksi. Tuupalassa luvut olivat hieman pienempiä.

#### **Taulukko 2.**

Terveystilan kokeminen Kotorinteellä ja Tupalassa 1999 ja 2001 (%).

	Kotorinne		Tupala	
	1999 (n=48)	2001 (n=37)	1999 (n=22)	2001 (n=20)
Koettu terveystila				
Erittäin hyvä	6	11	0	0
Melko hyvä	23	11	23	20
Keskiverto	44	40	23	30
Melko huono	15	30	41	20
Huono	13	8	14	30

Lääkäriin toteamia pitkäaikaisia sairauksia tai vammoja (vastaajan oman ilmoituksen mukaan) oli Kotorinteellä 78 %:lla (vuonna 1999 83 %:lla) ja Tupalassa 79 %:lla (vuonna 1999 95 %:lla) asukkaista. Kun pitkäaikaissairauksia kysyttiin erikseen (haastattelulomakkeen kysymys 9) ja ne yhdistettiin summamuuttujaksi, niin pitkäaikaissairauksia oli vielä useammalla eli 95 %:lla vastaajista molemmissa taloissa. Pitkäaikaissairauksia oli keskimäärin asukasta kohti Kotorinteellä 2.5 ja Tupalassa 2.3.

Kotorinteen asukkaista 39 % (vuonna 1999 33 %) ja Tupalan asukkaista 45 % (vuonna 1999 59 %) oli ollut sairaalahoitossa viimeisen vuoden aikana. Keskimäärin sairaalavuorokausia oli viimeisen vuoden aikana kertynyt 10. Suurin osa vastaajista käytti säännöllisesti reseptilääkkeitä: Kotorinteen asukkaista 89 % (vuonna 1999 85 %) ja Tupalassa asuvista 80 % (vuonna 1999 91 %). Kotorinteellä lähes kolmannes ja Tupalassa 20 % sanoi käyttävänsä säännöllisesti muita lääkkeitä, kuten vitamiineja ja hivenaineita. Säännöllisesti käytössä olevien lääkkeiden määrä oli keskimäärin Kotorinteellä neljä ja Tupalassa kolme eri lääkettä vuorokaudessa. Haastattelussa suurin ilmoitettu lääkemäärä oli 19 eri lääkettä. Lähes kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että he käyttävät lääkkeitä määrältään sopivasti.

Eniten muutoksia ilmeni liikuntakyvyn kohdalla. Vuonna 2001 vain 13 % kotorinteeläisistä arvioi liikuntakykynsä normaaliksi, kun vastaava luku kahta vuotta aikaisemmin oli ollut 29 %. Sen sijaan tupalalaisten kohdalla muutos oli tapahtunut toiseen suuntaan. Vuonna 1999 18 % arvioi liikuntakykynsä normaaliksi, mutta 2001 luku oli jo 45 %.

Näössä oli myös tapahtunut muutoksia kahden vuoden aikana. Kotorinteellä niiden määrä, jotka arvioivat näkökykynsä normaaliksi oli pudonnut 27 %:sta 19 %:iin, kun taas Tupalassa vastaava luku oli noussut 14 %:sta 30 %:iin. Kuulonsa arvioi normaaliksi noin puolet ja puhekykynsä noin 90 % talojen asukkaista. Näissä luvuissa ei ollut tapahtunut juurikaan muutoksia tutkimusjakson aikana. Kuulolaite oli kahdella Kotorinteen ja yhdellä Tupalan asukkaalla.

Kotorinteen asukkaista 46 % (vuonna 1999 23 %) sanoi sairauden, vaivan tai vamman rajoittavan vähintäänkin ”melko paljon” jokapäiväisten toimintojen tekemistä. Tupalassa luvut muuttuivat taas toiseen suuntaan. Vuonna 1999 37 % koki sairauden rajoittavan toimintoja, mutta vuonna 2001 enää 25 %. Kotorinteen asukkaista 33 % (vuonna 1999 23 %) arvioi sairauden, vaivan tai vamman rajoittavan sosiaalista kanssakäymistä ”melko paljon” tai ”paljon”.

Vastaavat luvut Tupalassa olivat 10 % (vuonna 2001) ja 27 % (vuonna 1999). Harrastuksia koki sairauden rajoittavan ”erittäin paljon” tai ”paljon” 31 % (vuonna 1999 26 %) kotorinteeläisistä ja 5 % (vuonna 1999 17 %) tupalalaisista.

#### 4.5. Terveystavat

Terveystavoissa ei tapahtunut seuranta-aikana oleellisia muutoksia. Vuonna 2001 lähes kaikki (Kotorinteellä 92 % ja Tupalassa 85 %) söivät yhden aterian päivässä. Muutos näkyi lähinnä siinä, että kaksi aterialla päivässä syövien määrä oli jonkin verran vähentynyt. Hedelmiä ja vihanneksia syötiin jonkin verran enemmän Kotorinteellä kuin Tupalassa. Tupakointi oli vähentynyt molemmissa taloissa. Kotorinteellä päivittäin tupakoivien määrä putosi 13 %:sta 5 %:iin ja Tupalassa 32 %:sta 25 %:iin. Tupakointi oli kuitenkin edelleen jonkin verran yleisempää Tupalassa kuin Kotorinteellä. Niiden määrä, jotka käyttivät alkoholia kaksi kertaa kuukaudessa tai useammin, pysyi Kotorinteellä lähes ennallaan (19 % vuonna 1999 ja 23 % vuonna 2001). Tupalassa alkoholin käyttäjien määrä hieman lisääntyi kahden vuoden aikana. Käyttäjää (kaksi kertaa kuukaudessa tai useammin) oli vuonna 1999 19 % ja vuonna 2001 35 %. Noin puolet vastaajista (46 % kotorinteeläisistä ja 55 % tupalalaisista) ilmoitti vuonna 2001 ettei käytä lainkaan alkoholia. Yleensäkin käytetyt alkoholimäärät olivat varsin pieniä.

Liikuntaharrastus väheni hieman kahden seurantavuoden aikana. Päivittäin liikuntaa harrastavien määrä aleni Kotorinteellä 77 %:sta 62 %:iin ja vastaavasti Tupalassa 68 %:sta 50 %:iin. Seitsemän Kotorinteen ja viisi Tupalan asukkaista sanoi, ettei harrasta liikuntaa lainkaan. Vastaavat luvut vuonna 1999 olivat kaksi ja kolme. Kotorinteellä harrastettiin liikuntaa aktiivisemmin kuin Tupalassa molempina tutkimusvuosina. Erityisesti on syytä kiinnittää huomiota kotivoimistelun lisääntymiseen Kotorinteellä. Taulukossa 3 on esitetty eri liikuntamuotojen harrastus molemmissa taloissa vuosina 1999 ja 2001.

**Taulukko 3.**

Kunto- ja virkistysliikunnan harrastaminen Kotorinteellä ja Tupalassa vuosina 1999 ja 2001 (%)

Liikuntamuoto	Kotorinne		Tupala	
	1999 (n=48)	2001 (n=37)	1999 (n=22)	2001 (n=20)
Kävely ulkona	79	51	73	60
Kävely sisällä	38	14	64	15
Kotivoimistelu	23	51	23	20
Ryhmävoimistelu	17	19	5	5
Muu liikunta	2	27	5	21
Ei mitään liikuntaa	4	17	14	25

*4.6. Sosiaaliset suhteet*

Sosiaalisia suhteita käsittelevissä kysymyksissä selvitettiin asukkaiden sosiaalisten suhteiden määrää ja tiiviyyttä. Lasten ja lastenlasten lukumäärissä ei ollut tapahtunut oleellisia muutoksia. Kotorinteellä asuvilla oli keskimäärin kaksi ja Tupalassa asuvilla kolme lasta. Lapsettomia oli Kotorinteen asukkaista 33 % ja Tupalan asukkaista 25 %. Lastenlasten lukumäärä vaihteli yhdestä viiteentoista.

**Taulukko 4.**Lasten tapaaminen Kotorinteen ja Tupalan asukkaiden keskuudessa 1999 ja 2001

Lasten tapaaminen	Kotorinne		Tupala	
	1999 (n=48)	2001 (n=37)	1999 (n=22)	2001 (n=20)
Päivittäin	8	11	5	0
Viikoittain	40	27	36	60
Joka kuukausi	10	21	18	5
Muutaman kerran viikossa	0	3	18	0
Harvemmin	4	0	5	10
Ei lapsia	38	38	18	25

Kotorinteen asukkaista hieman yli kolmannes ja Tupalan asukkaista lähes kaksi kolmasosaa tapasi lapsiaan ainakin kerran viikossa (taulukko 4). Tämä luku oli Kotorinteellä hieman pienentynyt ja Tupalassa vähän kasvanut kahden vuoden aikana.. Noin puolet Kotorinteen asukkaista ja 60 % tupalalaisista puhui lastensa kanssa viikoittain puhelimesta. Lastenlapsiaan tapasi vähintään kerran viikossa 13 % Kotorinteen ja 20 % Tupalan asukkaista. Myös nämä luvut olivat pysyneet suunnilleen ennallaan seurantajakson aikana.

Vuoden 2001 haastattelussa 16 % Kotorinteen asukkaista sanoi, ettei omista yhtään hyvää ystävää. Tupalassa tällaisia henkilöitä ei ollut lainakaan vuonna 2001. Vastaavat luvut vuonna 1999 olivat 21 % ja 18 %. Hyvien ystävien määrä oli siis hieman lisääntynyt molempien talojen asukkaiden keskuudessa. Kotorinteeläisistä 38 % ja tupalalaisista 45 % tapasi ystäviään viikoittain.

#### 4.7. Asuminen

Haastattelussa selvitettiin asuinoloja ja asuinympäristöä, asuinalueen hyviä ja huonoja puolia sekä asukkaiden viihtymistä. Lisäksi kysyttiin naapuruussuhteita ja asuinympäristön tarjoamia mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Lähes kaikki kotorinteeläiset olivat tyytyväisiä asuntonsa kokoon (vuonna 2001 95 % ja vuonna 1999 88 %). Kun taas Tupalassa 2001 25 % ja 1999 peräti puolet piti asuntoaan ahtaana. Asumismukavuuksiin oltiin tyytyväisempiä Kotorinteellä kuin Tupalassa. Vuonna 2001 92 % Kotorinteen asukkaista oli sitä mieltä, että heidän asunnossaan oli riittävästi mukavuuksia. Vuonna 1991 luku oli hieman pienempi (81 %). Tupalassa vastaavat luvut olivat 70 % ja 86 %. Kotorinteellä tyytyväisyys asuinoloihin oli lisääntynyt, Tupalassa taas hieman vähentynyt.

Kotorinteellä asuvista 33 % ja Tupalassa asuvista 36 % vastasi viihtyvänsä erittäin hyvin asuinpaikassaan. Molemmissa taloissa oli vain yksi henkilö, joka sanoi viihtyvänsä huonosti. Viihtyvyyksiluvut 2001 olivat suunnilleen samansuuruisia kuin kaksi vuotta aikaisemmin.

Kysyttäessä "Mikä on parasta Kotorinteellä/Tupalassa?" Kotorinteellä asuvista 32 % ja Tupalan asukkaista 45 % piti parhaana asumiseen liittyviä asioita. Sellaisina mainittiin mm. turvallinen paikka asua, oma rauha, mukava ympäristö, oma asunto ja itsenäisyys. Palveluja piti parhaana asiana Kotorinteellä 16 % ja Tupalassa 10 % asukkaista. Palveluihin liittyvistä asioista mainittiin mm. ruokala, palvelujen läheisyys ja hyvät kotiavustajat. Sosiaalisia suhteita piti parhaana asiana Kotorinteellä asuvista 16 % ja Tupalassa asuvista 10 %. Molempien talojen asukkaista 5 % oli sitä mieltä, että kaikki oli hyvää. Parhaita asioita koskevat näkemykset olivat suunnilleen samanlaisia kuin vuoden 1999 haastattelussa.

Kysymykseen "Mikä on huonointa Kotorinteellä/Tupalassa?" lähes puolet (Kotorinteellä 43 % ja Tupalassa 45 %) vastasi, että ei ole mitään huonoa. Palveluihin liittyviä asioita piti huonoina 11 % Kotorinteellä ja 10 % Tupalassa asuvista. Asumiseen liittyi epäkohtia Kotorinteen asukkaista 16 %:n ja Tupalan asukkaista 10 %:n mielestä. Kritiikin kohteina etenkin Kotorinteellä olivat liian korkea vuokra, melu (tie liian lähellä), talvella kylmä asunto ja lumityöt. Luvut olivat suunnilleen samanlaisia kuin kaksi vuotta aikaisemmin. Kaikkiaan huonoja puolia lueteltiin kuitenkin hyvin vähän.

Suurin osa asukkaista oli sitä mieltä, että asuinympäristö tarjoaa riittävät mahdollisuudet omaan rauhaan, tuttavien tapaamiseen, ulkoiluun, tutustumiseen uusiin ihmisiin ja harrastuksiin. Asukkaiden mielestä etenkin mahdollisuudet tutustua uusiin ihmisiin olivat lisääntyneet Kotorinteellä. Kotorinteeläisistä 62 % ja tupalalaista peräti kaikki olivat sitä mieltä, että naapurit huolehtivat riittävästi toisistaan. Tämä luku oli tutkimusaikana kohonnut molemmissa taloissa.

Eniten kodin ulkopuolella liikkumista haittasivat ympäristön liukkaus (Kotorinteellä 58 % ja Tupalassa 40 %) ja märkyys (Kotorinteellä 27 % ja Tupalassa 10 %) sekä huimaus ja kaatumisen pelko (Kotorinteellä 38 % ja Tupalassa 16 %). Samat syyt olivat pahimmat liikkumisen esteet myös kaksi vuotta aikaisemmin.

Lähes kaikkien asukkaiden mielestä piha-alue sekä Kotorinteellä että Tupalassa oli sopivan kokoinen ja turvallinen. Sen sijaan viisi asukasta Kotorinteellä ja sama määrä Tupalan asukkaista ei ollut tyytyväisiä piha-alueen viihtyisyyteen. Puuhailu piha-alueella oli yleensä oleskelua, istuskelua, keinumista ja kävelyä. Pihalla tavattiin myös naapureita ja tehtiin erilaisia pihatöitä, kuten lumenluontia, kukkien hoitoa ja haravointia.

#### *4.8. Ikääntymisen kokeminen, mieliala ja yksinäisyys*

Ikääntymisen kokemista selvitettiin kysymällä mielipiteitä vanhuuden alkamisistä, ikääntymisen myönteisistä asioista, ikääntymisen kielteisistä asioista sekä tämän hetkisistä toiveista oman elämän suhteen. Mielialaa selvitettiin kysymällä yksinäisyyteen, itsensä virkeäksi tai masentuneeksi kokemiseen ja elämän kokemiseen liittyviä kysymyksiä. Lisäksi tiedusteltiin, mikä tai mitkä asiat antavat elämälle tällä hetkellä pääsisällön.

Keskimääräinen vanhuuden alkamisikä oli Kotorinteellä asuvien mielestä 69 vuotta ja Tupalassa 67 vuotta. Vuoden 1999 haastattelussa vanhuuden alkamisikä arvioitiin hieman korkeammaksi. Silloin se oli 70 vuotta. Jotkut Kotorinteen asukkaat olivat sitä mieltä, että vanhuus alkaa jo 50-vuotiaana. Yhden asukkaan mielestä vanhuus alkaa vasta 100-vuotiaana. Tupalassa alhaisin vanhuuden alkamisikä oli 55 ja korkein 80 vuotta.

Suurin osa vastaajista Kotorinteellä ja Tupalassa ei osannut sanoa, mitä ovat ikääntymiseen liittyvät kielteiset asiat. Ne asukkaat, jotka tähän kysymykseen vastasivat, esittivät mm. seuraavia asioita: ei ole kiire mihinkään, elämäkokemus, saa itse määrätä oman olonsa, osaa ottaa elämän rauhallisemmin, menneiden muistelu, antaa rohkeutta ihmiselle, ei tarvitse oppia mitään uutta, lapset käy katsomassa ja hiljaiselo.

Ikääntymisen kielteisistä asioista yleisimpiä olivat vanhuuden mukanaan tuomat sairaudet ja toimintakyvyn heikkenemiseen liittyvät asiat, kuten liikuntakyvyn, voimien, muistin ja hampaiden huononeminen. Huomattava osa sekä Kotorinteen että Tupalan asukkaista ei osannut kuitenkaan sanoa mitään kielteisiä asioita.

Nykyiseen elämään liittyvät toiveet koskettivat pääosin terveyden ja toimintakyvyn säilymiseen liittyviä asioita. Niiden toivottiin säilyvän, ettei joutuisi toisten autettavaksi. Joku asukas halusi enemmän siivous- ja kotiapua. Toinen taas toivoi, että jaksaisi tehdä itse tehtä omaa huushollia, ettei tarvitsisi pyytää apua tai mennä sairaalaan. Yleinen ja usein esille nousut toive olikin, että pysyisi samanlaisessa kunnossa kuin tällä hetkellä on.

Itsensä koki yksinäiseksi ainakin silloin tällöin 35 % Kotorinteen 25 % Tupalan asukkaista. Yksinäisyyden kokeminen oli hieman lisääntynyt Kotorinteellä, mutta vähentynyt Tupalassa kahden vuoden aikana. Kotorinteen asukkaista mielialansa koki melko virkeäksi tai virkeäksi lähes puolet (46 %) ja Tupalassa puolet asukkaista. Masentuneeksi itsensä tunsivat 14 % Kotorinteen ja 25 % Tupalan asukkaista. Nämä luvut eivät olleet seuranta-aikana juurikaan muuttuneet. Noin viidesosa molempien talojen asukkaista kertoi nukkuvansa öisin huonosti. Kaksi Kotorinteen ja yksi Tupalan asukkaista tunsivat olonsa turvattomaksi. Kotorinteen osalta edellä mainitut luvut olivat suunnilleen samanlaisia kuin ensimmäisessä haastattelussa. Sen sijaan Tupalassa itsensä turvattomaksi tunteneiden määrä oli vähentynyt.

Tärkeimmät elämälle sisältöä antavat asiat olivat molempien talojen asukkaiden mielestä ystävät ja tuttavat sekä perhe. Kotorinteen asukkaista yli puolet piti kotia tärkeänä asiana, mutta Tupalan asukkaista vain kolmannes. Uskonnotta elämäänsä sisältöä sai Kotorinteellä lähes puolet ja Tupalassa lähes kolmannes asukkaista. Mielenkiintoinen havainto oli, että ystävien ja tuttavien merkitys elämälle sisältöä antavana asiana oli lisääntynyt molempien talojen asuk-



kaiden keskuudessa. Muilta osin eri tekijöiden tärkeysjärjestys oli säilynyt suunnilleen samantaisena.

#### 4.9. Harrastukset

Kotorinteen ja Tupalan asukkaiden yleisimmät harrastukset olivat sanomalehtien lukeminen, radion kuuntelu ja television katselua (taulukko 5). Kahden vuoden aikana harrastuksissa ei ollut tapahtunut sanottavia muutoksia.

#### Taulukko 5.

Harrastukset Kotorinteen ja Tupalan asukkaiden keskuudessa 1999 ja 2001 (%)

Harrastus	Kotorinne		Tupala	
	1999 (n=48)	2001 (n=37)	1999 (n=22)	2001 (n=20)
Sanomalehtien lukeminen	91	86	86	85
Radion kuuntelu	85	76	59	60
Television katselu	77	75	77	85
Kirjojen lukeminen	69	67	37	55
Aikakauslehtien lukeminen	58	65	63	55
Retket tai matkat	48	38	50	50

Harrastustoimintaa ja vapaa-ajanviettoa selvitettiin myös avoimilla kysymyksillä. Tällöin harrastukset ryhmiteltiin fyysisiin ja henkisiin harrastuksiin sekä sellaisiin, joissa oli sekä fyysistä että henkistä toimintaa. Fyysisiä harrastuksia olivat mm. liikunta, metsästys, kalastus, marjastus, pihan- ja puutarhanhoito sekä kotityöt. Henkisiä harrastuksia taas olivat mm. lukeminen, käsityöt ja soittaminen. Lisäksi selvitettiin harrastuksia ennen Kotorinteelle tai Tupalaan tuloa ja nykyisin.

Kotorinteen asukkaista oli aikaisemmin (ennen Kotorinteelle tuloa) harrastanut fyysisiä harrastuksia 55 %, henkisiä 12 %, lisäksi 27 %:lla oli ollut sekä fyysisiä että henkisiä harrastuksia. Tupalassa vastaavat luvut olivat 50%, 33 % ja 11 %. Molemmissa taloissa 6 % asukkaista sanoi, ettei heillä ollut mitään harrastuksia. Vanhustentalossa asumisen aikana fyysiset harrastukset olivat monen kohdalla muuttuneet henkiseksi harrastuksiksi tai harrastustoiminta oli loppunut kokonaan (taulukko 6). Kun talojen asukkailta kysyttiin, mitä he haluaisivat harrastaa, niin suurin osa (Kotorinteellä 67 % ja Tupalassa 69 %) sanoi, etteivät he halua enää lisää harrastuksia. Noin neljäs osa molemmissa taloissa haluaisi uusia henkisiä harrastuksia ja muutama asukas jotain fyysisiä harrastuksia.

### Taulukko 6.

Kotorinteen ja Tupalan asukkaiden harrastustoiminta ryhmiteltynä harrastuksen laadun mukaan vuosina 1999 ja 2001 (%).

Harrastuksen laatu	Kotorinne		Tupala	
	1999 (n=48)	2001 (n=37)	1999 (n=22)	2001 (n=20)
Fyysinen harrastus	27	14	9	16
Henkinen harrastus	23	40	18	26
Fyysinen ja henkinen Harrastus	29	23	36	16
Ei mitään harrastusta	21	23	37	42

Enemmistö sekä Kotorinteen että Tupalan asukkaista oli tyytyväisiä tämän hetkiseen tarjontaan, eikä kaivannut lisää järjestettyä toimintaa. Ne, jotka halusivat lisää toimintaa, esittivät mm. seuraavia ehdotuksia: kerhoja, ohjelmatapahtumia, ”taiteellista puolta”, ”tanssia”, jotain yhteistä mukavaa, laulujen kuuntelua, laulupiiriä ja ruoka/soppailtoja.

## 5. Henkilökunnan näkemykset Kotorinteen toiminnasta

Henkilökunnan käsityksiä Kotorinteen toiminnasta ja työskentelyolosuhteista kartoitettiin lomakekyselyllä (liite 3) 1999 ja 2001. Vuoden 1999 kyselyyn osallistui 11 ja vuoden 2001 kyselyyn seitsemän henkilöä. Henkilökunta oli vaihtunut jonkin verran haastattelujen välisenä aikana. Yleisesti Kotorinne koettiin varsin hyväksi työpaikaksi. Vaikeimpina ongelmina 1999 työntekijät pitivät jatkuvuuden puuttumista, kiirettä ja resurssien riittämättömyyttä. Hyviä puolia olivat taas yhteisöllisyys, yksilöllisyys, palvelujen läheisyys, kodikkuus, mukavat asukkaat, hyvä ilmapiiri, yhteistyö naapureiden välillä, hyvät työntekijät, pieni ja miellyttävä työympäristö sekä ryhmäkoti. Asukkaiden osalta henkilökunta koki ongelmalliseksi joidenkin asukkaiden yksinäisyyden ja kontaktien vähäisyyden, asukkaiden väliset ristiriidat ja muutamien kohdalla alkoholiongelmia.

Vuonna 2001 henkilökunnan keski-ikä 32 vuotta. Se oli selvästi alhaisempi kuin kaksi vuotta aikaisemmin, jolloin keski-ikä oli 43 vuotta. Iän vaihteluväli 2001 oli 22 – 52 vuotta. Vastajista neljä oli kodinhoitajia, kaksi kotiavustajia ja yksi kotipalvelun ohjaaja. Henkilökunnan työtehtävät olivat ensisijaisesti asukkaiden auttamista heidän jokapäiväisissä toimissaan.

Työympäristö sai henkilökunnalta hyvin positiivisia arvioita. Kannatusta saivat mm. sellaiset työympäristön luonnehdinnat kuten toimiva, viihtyisä, haasteellinen, tavoitteita tukeva ja innostava. Vastajien mielestä henkilökunnan keskuudessa tai henkilökunnan ja asukkaiden välillä ei ole ongelmia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Henkilökunnan ja asukkaiden välisiä suhteita selvitettiin kysymyksillä ”Millaista positiivista palautetta henkilökunta oli saanut asukkailta?” ja ”Millaista negatiivista palautetta henkilökunta oli saanut asukkailta?”

Positiivisia asioita olivat mm.:

- iloisuus, reippaus, ammattitaito, pitkäpinnaisuus
- hyvät työntekijät
- tehdään työt hyvin ja jää joskus aikaa vaan istua ja jutella
- ollaan tehokkaita ”tytsyjä”
- olemme hyviä tyttöjä ja jaksamme, vaikka asiakkaalla olisi huono päivä
- kiitosta on tullut
- kiitosta tulee pienistäkin asioista, asukkaat ovat tyytyväisiä

Negatiivisia kommentteja taas olivat:

- usein negatiiviset palautteet johtuivat muistamattomuudesta, harvoin muuta negatiivista
- joskus liian kiireinen
- aina ei osata tehdä mitään
- samalta asiakkaalta aina negatiivista palautetta, kun ei osata tehdä mitään
- ettemme tee työtämme hyvin ja yleensä negatiivisten asioiden palautetta ei ole edes antanut meidän asiakas
- joku yksittäinen henkilö on silloin tällöin moittinut, että ei osata mitään

Kotorinteen työntekijöiltä kysyttiin myös, minkä he kokivat työssään vaikeimmaksi asiaksi.

Vaikeita asioita henkilökunnan mielestä olivat:

- tyytymättömien omaisten kohtaaminen
- henkilökunnan ja rahan puute
- kuolema ja omaisten kohtaamiset
- kun yrittää parastaan, niin kukaan ei huomioi ja omaiset eivät ole tyytyväisiä, vaikka asiakas on
- kiire, ei ole aikaa mielestäni tarpeeksi
- aina ei välttämättä tiedä, mikä on oikea asioiden hoito

Parasta työssä henkilökunnan mielestä olivat seuraavat asiat:

- työkaverit (informointi), pystyy työskentelemään omaan tahtiin, ei kellon tarkkuudella, työt voi suunnitella itsenäisesti ja työkavereiden kanssa, joustavuus ja hyvä yhteishenki!
- vapaus ja vastuu tehdä työni itsenäisesti
- työkaverit
- työkaverit ja kahvitunti
- kun huomaa, että asiakas pärjää kotona ja on esimerkiksi piristynyt ja yrittää itse, vaikka kunto ei ole paras mahdollinen, silloin olen mielestäni onnistunut jossain.
- asiakkaiden tyytyväisyys
- että saa tehdä työtä

Henkilökunnalta kysyttiin, mikä Kotorinteellä on parasta ja toisaalta, millaisia ongelmia esiintyy.

Parhaita asioita Kotorinteellä työntekijöiden mielestä olivat:

- monipuoliset työt, mukavat asukkaat, jokainen on oma persoonansa
- Kotorinteen ryhmäkoti
- mukavat asiakkaat ja saa toimia vapaasti
- työilmapiiri
- tyytyväiset asiakkaat, pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta
- asukkaat ovat mukavia ja heidän kanssaan tulee toimeen

Ongelmista taas nousivat esiin seuraavat asiat:

- paljon asiakkaita laajalla alueella
- alue on liian laaja
- liian iso alue, asiakkaita tulee koko ajan lisää ja yhä vaikeampaa, siis sillai fyysisesti
- joskus on liian vähän työntekijöitä
- alkoholiongelmia tulee aina silloin tällöin esille asiakkailta
- asukkaille ei ole riittävästi aikaa

Työntekijöiltä kysyttiin vielä, miten heidän mielestään Kotorinteen palveluja ja toimintaa pitäisi kehittää. Palvelujen osalta kipein ongelma näyttäisi olevan työvoiman puute, tarvittaisiin lisää työntekijöitä, jotta asukkaille olisi enemmän aikaa. Toimintaa voitaisiin kehittää järjestämällä enemmän yhteisiä tilaisuuksia. Etenkin miesasiakkaat on usein unohdettu. He tarvitsivat omia ”juttuja”. Asukkaita voisi aktivoida toimintaan lähettämällä selkeät kutsut hyvissä ajoin ja lupaamalla, että pyörätuolissa olevat ja huonokuntoiset haetaan myös mukaan. Korostamalla, että tilaisuuksissa saadaan olla yhdessä ja ne tuovat vaihtelua yksinoloon.

Tärkeimmät asiat (jokainen valitsi kaksi tärkeintä), joihin Kotorinteellä pitäisi erityisesti kiinnittää huomiota (kysymys 26), vaihtelivat eri vuosina. Vuonna 1999 tärkeimmäksi asiaksi nousi yhteisten sisätilojen viihtyisyyden lisääminen (7 mainintaa) ja vuonna 2001 taas asuntojen kunto (5 mainintaa). Sisätilojen viihtyisyyteen ei henkilökunnan keskuudessa enää 2001 kiinnitetty juurikaan huomiota. Sen sijaan asuntojen kunnostusta henkilökunta piti edelleen tärkeänä, kuten jo kaksi vuotta aikaisemmin. Asukkaiden harrastus- ja viriketoiminnan kehittäminen, jota henkilökunta 1999 piti tärkeänä, ei saanut kannatusta 2001. Muut kehittämis-

kohteet, kuten asukkaiden avustaminen, piha-alueen viihtyisyys, saunan kunto ja toimivuus sekä työntekijöiden työolot saivat muutamia mainintoja 2001.

Taulukossa 7 on esitetty tärkeimmät asiat, joihin henkilökunnan mielestä Kotorinteella pitäisi kiinnittää huomiota.

### Taulukko 7.

Kotorinteen henkilökunnan mielestä tärkeimmät korjausta vaativat asiat vuosina 1999 ja 2001 (luvut ovat mainintojen määrä eri vuosina).

Epäkohta

	1999	2001
Yhteisten sisätilojen viihtyvyys	7	1
Asuntojen kunto	4	5
Asukkaiden harrastus- ja virike-toiminta	4	0
Asukkaiden avustaminen	3	2
Piha-alueen viihtyisyys	2	2
Palvelujen saatavuus	1	0
Ruokailu	1	0
Saunan kunto ja toimivuus	0	2
Työntekijöiden työolot	0	2

Taulukossa mainittuja epäkohtia voitaisiin henkilökunnan mielestä parantaa mm. seuraavilla toimenpiteillä:

- huomioimalla pyörätuoli-ihmiset
- keittiön ja yhteisten tilojen remontti
- isompi henkilökunnan tila

- remontoiminen nykyaikaiseksi ja saunan remontoimisessa ottaa huomioon pyörätuolipotilaat
- piha-alueita on vähän D ja E taloilla, yläpihalla riittävästi
- työntekijöiden työolot pienissä asunnoissa eivät aina ole parhaat mahdolliset
- asuntoihin liesituulettimet, jotta asukkaat uskaltaisivat laittaa kunnolla ruokaa, eikä aina tarvitsisi pelätä palokunnan tuloa
- remontin tarvetta
- enemmän henkilökuntaa
- tilavat wc:t
- hometarkastukset tietyin väliajoin
- lisää ryhmäkoteja
- asuntoja tulisi remontoida niin, että niissä pystyisi asumaan vaikeuksitta, vaikka olisi apuvälineitä esim. pyörätuoli

## **6. Johtopäätöksiä seurantatutkimuksesta**

Seurantahaastattelun tulokset osoittivat, ettei kahden vuoden aikana talojen asukkaiden elinoloissa ja elämässä tapahtunut oleellisia muutoksia. Toisaalta Tupalan asukkaiden kohdalla ilmeni joitakin toivotun suuntaisia muutoksia, vaikka tämän talon asukkaat eivät olleet varsinaisesti toimenpiteiden kohteena. Esimerkiksi sosiaaliset kontaktit, joita tupalalaisilla oli enemmän jo ensimmäisessä haastattelussa, olivat edelleen hieman lisääntyneet. Samansuuntaiseen muutokseen viittaa myös se, että yksinäisyyden kokeminen oli Kotorinteellä hieman lisääntynyt, mutta Tupalassa vähentynyt seuranta-aikana. Sosiaalisten suhteiden tärkeys näkyi mm. siinä, että molempien talojen asukkaiden mielestä ystävät ja tuttavat sekä perhe olivat keskeisimmät elämälle sisältöä antavat tekijät, ja niiden merkitys lisääntyi seuranta-aikana.

Terveydentilaa kuvaavat eri indikaattorit osoittivat, että Kotorinteen asukkaiden terveydentila oli heikentynyt, mutta Tupalassa asuvien parantunut kahden seurantavuoden aikana. Tämä selittyy ainakin osittain muuton kautta. Tupalaan on muuttanut parempikuntoisia asukkaita. Kotorinteellä taas ovat pysyneet pääasiassa samat asukkaat, mutta heidän terveytensä on kahdessa vuodessa huonontunut. Toisaalta ne henkilöt, jotka seuranta-aikana Kotorinteelle muuttivat olivat huonokuntoisia.

Terveys on luonnollisesti keskeisellä sijalla tämänikäisten ihmisten elämässä. Niinpä tämänhetkiseen elämään liittyvät asukkaiden toiveet koskivat pääosin terveyden ja toimintakyvyn säilymiseen liittyviä asioita. Toisaalta ikääntymiseen liittyvinä kielteisinä asioina mainittiin liikuntakyvyn, voimien ja muistin heikkeneminen sekä hampaiden huonokuntoisuus.

Liikuntaa harrastettiin Kotorinteellä jonkin verran enemmän kuin Tupalassa. Erityisesti huomionarvoista oli kotivoimistelun lisääntyminen Kotorinteellä, johon lienee merkittävästi vaikuttanut sinne perustettu viikoittain kokoontuva liikuntaryhmä. Liikuntaharrastus kaikkiaan kuitenkin väheni molemmissa taloissa seuranta-aikana.

Muussa harrastustoiminnassa ei ollut tapahtunut olennaisia muutoksia seuranta-aikana. Ehkä merkille pantavaa oli se, että neljäsosa Kotorinteen asukkaista ja lähes puolet Tupalan asukkaista sanoi, ettei heillä ollut mitään harrastuksia. Suurin osa (noin 2/3) asukkaista myös ilmoitti, etteivät he haluakaan enää lisää harrastuksia.

Asumisoloihin ja asuinympäristöön oltiin molemmissa taloissa yleensä tyytyväisiä. Kotorinteellä asuminen oli juuri toimintatutkimuksen kehittämiskohteena. Asumisolot koettiin Kotorinteellä paremmiksi kuin Tupalassa. Seuranta-aikana tyytyväisyys asuinoloihin Kotorinteellä edelleen lisääntyi, kun taas Tupalassa muutos tapahtui päinvastaiseen suuntaan.

Kotorinne 2000-projektin yhtenä osana tehtiin tutkimus, jossa selvitettiin asukkaiden suhtautumista asuinympäristöönsä Kotorinteellä ja aikaisemmissa asuinpaikoissaan (Järvelä ja Siponen 2001). Kotorinteen ympäristöstä, luonnosta ja maisemasta asukkaat löysivät jatkuvuutta aikaisemmille asuinympäristösuhteilleen. Palvelujen läheisyys, harrastukset ja osallistumismahdollisuudet sekä sosiaaliset suhteet nousivat tässä tutkimuksessa tärkeäksi osaksi asuinympäristöä. Näihin asioihin liittyvät tekijät joko lisäsivät tai vähensivät asukkaiden asumistyytyväisyyttä. Aikaisemmissa asuinympäristöissä merkittäviksi koetut asiat ihmiselle tärkeitä voimavaroja. Sen tähden niiden jatkuvuus pitäisi taata myös uudessa ympäristössä.

Toimintatutkimuksen näkökulmasta edellä esitetty tulos, että toivottuja muutoksia ei moneltaan osin Kotorinteellä saatu aikaan, on tietysti jonkin verran ongelmallinen. Onhan toimintatutkimuksen tavoitteena nimenomaan toivottujen muutoksien saaminen ja pyrkimys ennalta asetettuihin päämääriin. Selityksiä voidaan etsiä ainakin seuraavista tekijöistä:



- seuranta-aika (kaksi vuotta) on liian lyhyt, jotta muutoksia olisi nähtävissä
- toimenpiteitä (toimintaa) on ollut liian vähän
- toiminta on ollut vääränlaista ja/tai on tehty vääriä asioita, jota olisi päästy tavoiteltuun päämäärään
- Kotorinteella asukkaiden terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen kahden seurantavuoden aikana, jonka seurauksena esimerkiksi sosiaaliset kontaktit ja harrastukset vähenivät
- survey-tyyppisellä haastattelututkimuksella ei tavoiteta niitä muutoksia, joita toimintatutkimuksella on mahdollisesti saatu aikaan
- asetetut tavoitteet ja toimintaohjelma eivät olleet riittävän konkreettisia
- asuinolot olivat jo tarpeeksi hyvät (asukkaiden mielestä), joten niitä ei voinut enää parantaa
- lopuksi voidaan tietysti myös kysyä, onko tässä tutkimuksessa käytetty tutkimusasetelma (ennen-jälkeen-tutkimus) ylipäätään oikea ja toimintatutkimukseen soveltuva strategia.

## **7. Toimintaohjelman arviointi ja jatkotoimenpiteet**

Kotorinteen toimintatutkimus osoitti, että kahden vuoden aikana ei asukkaiden asuinympäristössä eikä heidän elämässään yleensääkään tapahtunut kovin suuria muutoksia. He olivat pääosin tyytyväisiä elämäänsä ja elinympäristöönsä, joten suuriin muutoksiin ei näyttänyt olevan tarvetta.

Seuranta-aikana selkeimmät muutokset ilmenivät terveydentilassa ja sosiaalisissa suhteissa. Kotorinteen asukkaiden terveys heikkeni jonkin verran, sosiaaliset kontaktit vähenivät ja yksinäisyys lisääntyi. Henkilökunnan asukkaista esittämät näkemykset olivat samansuuntaisia. Tutkijan, henkilökunnan ja asukkaiden välisissä yhteisissä pohdinnoissa päädyttiin siihen, että perustetaan asukastoimikunta (ks. liite 1). Sen ensijaisena tehtävänä olisi puuttua Kotorinteella ilmeneviin epäkohtiin. Toimikunnan, joka koostuu sekä henkilökunnan että asukkaiden edustajista, tehtäviä olisivat esimerkiksi Kotorinteen virkitystoiminan kehittäminen, asumisviihtyvyyden lisääminen ja yleensä asukkaiden esittämien toiveiden toteuttaminen olemassa olevien resurssien puitteissa.

Toimintatutkimuksen teorian näkökulmasta tarkasteltuna Kotorinne-projektiin sisältyi sekä positiivisia että negatiivisia piirteitä. Positiivista oli ennen muuta se, että projekti onnistuttiin

sopeuttamaan hyvin Kotorinteen päivittäisiin rutiineihin. Se juurikaan aiheuttanut henkilökunnalle ylimääräistä työtä. Myönteistä oli myös se, että projektin puitteissa Kotorinteella toteutettiin tapahtumia, joita ei ehkä muuten olisi saatu aikaan. Tärkeä ja konkreettinen asia oli myös asukastoimikunnan perustaminen.

Negatiivista taas toimintatutkimuksen tavoitteiden kannalta oli se, että kovin merkittäviä muutoksia projektilla ei saatu aikaan. Osittain tämä johtui resurssien puutteesta - toimintaa ei voitu toteuttaa siinä laajuudessa kuin sitä alun perin suunniteltiin. Esimerkiksi tutkijan (tutkijoiden), henkilökunnan ja asukkaiden välillä olisi ehkä tarvittu enemmän keskusteluja. Suuret saneeraushankkeet, joilla voitaisiin merkittävästi kohentaa asuntojen kuntoa ja täten lisätä asumismukavuutta, eivät useinkaan ole tämänytyyppisissä (säätiön omistuksessa olevissa) vanhustentaloissa mahdollisia. Toisaalta on myös syytä korostaa sitä, että asukkaat eivät yleensä uudistuksia vaatineetkaan.

## LÄHTEET

Ahonen S, Kiuru S: Vanhainkoti elämisyhteisönä. Lapin korkeakoulun yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 8/1989. Rovaniemi 1989.

Carr W, Kemmis S: *Becoming critical: Education, knowledge and action research*. Falmer, London 1986.

Cummingham J B: *Action research and organizational development*. Praeger, Westport CT 1993.

Grönfors M: *Kvalitatiiviset kenttätöyömenetelmät*. WSOY, Porvoo 1982.

Hart E, Bond M: *Action research for health and social care: A guide to practice*. Open University, Buckingham 1995.

Hart E: *Action research with older people: recent British experiences*. Teoksessa: *Toimintatutkimus: kohteena sosiaali- ja terveystalvet*. Esityksiä työseminaarissa 7.- 8.5.2001, s. 4-20. Toim. Syren I, Pohjolainen P, Kuntokallio Oraita 3/2001, Helsinki 2001.

Heikkinen H, Jyrkämä J: *Mitä on toimintatutkimus?* Teoksessa: *Siinä tutkija missä tekijä*, s. 25-62. Toim. Heikkinen H. ym. ATENA kustannus, Juva 1999.

Heikkinen H L T: *Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tuleminen taito*. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 175*, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 2000.

Hyppönen H: *Uusi teknologia kotihoidon kauppa- ja neuvontapalvelujen välineenä*. Teoksessa: *Toimintatutkimus: kohteena sosiaali- ja terveystalvet*. Esityksiä työseminaarissa 7.- 8.5.2001, s. 91-98. Toim. Syren I, Pohjolainen P, Kuntokallio Oraita 3/2001, Helsinki 2001.

Isohanni M: *Toimintatutkimus terveydenhuollossa*. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 26:300-308, 1989.

Isohanni M, Soini R: *Vanhainkodin kehitys hoitoyhteisöksi*. *Gerontologia* 3:104-113, 1989.

Jyrkämä J: *Toimintatutkimuksen teoriasta ja tutkimuskäytännöstä* ss. 39-71. *Sosiaalipoliitika* 1978. *Sosiaalipoliittisen yhdistyksen vuosikirja*. Vammala 1978.

Jyrkämä J: *Toimintatutkimus ja vanhuspalvelujen toimintakäytännöt*. Teoksessa: *Toimintatutkimus: kohteena sosiaali- ja terveystalvet*. Esityksiä työseminaarissa 7.- 8.5.2001, s. 21-27. Toim. Syren I, Pohjolainen P, Kuntokallio Oraita 3/2001, Helsinki 2001.

Järvelä S, Siponen M: *Asuinympäristö ja elämäntarina*. *Vanhustentalon asukkaiden puheita asuinympäristöstään*. *Kuntokallio Raportteja* 1/2001, Helsinki 2001.

Karvinen E: ”Tulee friski ja hyvä olla”. Toimintatutkimus fyysisen aktiivisuuden edistämistä Kontulan vanhainkodissa. Lisensiaattitutkimus. Terveystieteen laitos, Jyväskylän yliopisto 2000 (painamaton lähde).

Kasvio A: Työelämän muutos ja toimintatutkimus. *Sosiologia* 31:24-34, 1994.

Kiviniemi K: Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa: Siinä tutkija missä tekijä, s. 63-83. Toim. Heikkinen H. ym. ATENA kustannus, Juva 1999.

Kuitunen K: Toimintatutkimuksen tulosten arviointi ja mittaamisongelmat. Esimerkkitapauksena henkilöstön kehittäminen kuntasektorilla. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tutkimuslaitos. Työelämän tutkimuskeskus. Työraportteja 21/1991. Tampere 1991.

Kuula A: Toimintatutkimuksen mahdollisuudet. *Gerontologia* 9(1):8-15, 1995.

Latimer J: Figuring identities: older people, medicine and time. Teoksessa: *Critical approaches to ageing and later life*. Toim. Jamieson A. ym. Open University Press, Buckingham 1998.

Lewin K: Action research and minority problems. *Journal of Social Issues* 2(4):34-46, 1946.

Nouko-Juvonen S, Puumalainen J: Omin voimin kotona-projektin arviointi. Teoksessa: Toimintatutkimus: kohteena sosiaali- ja terveystalvet. Esityksiä työseminaarissa 7.- 8.5.2001, s. 42-50. Toim. Syren I, Pohjolainen P, Kuntokallio Oraita 3/2001, Helsinki 2001.

Outila M, Koskinen S, Piekkari J: Village community as a resource for the aged. ELVI-project's final report, University of Lapland, Rovaniemi 2002.

Pohjolainen P, Järvelä S, Siponen M: Kotorinne 2000 – Toimintatutkimus hämeenkyröläisessä vanhustentalossa. Alkutilanteen kartoitus. Kuntokallio Raportteja 5/2000, Helsinki 2000.

Stringer E T: Action research. A handbook for practioners. SAGE, Thousand Oaks 1996.

Tedre S: Hoivan sanattomat sopimukset. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja, n:o 40, Joensuu 1999.

Twigg J: Deconstructing the ”social bath”: Help with bathing at home for older and disabled people. *Journal of Social Policy* 26 (2):211-232, 1997.

Van Beinum H, Faucheux C, van der Vlist R: Reflections on the epigenetic significance of action research. Paper for the 3<sup>rd</sup> European Action Research Conference in Helsinki on 25-27 August, 1993.

Viitakoski K: Rinnalla kulkien – vierellä kokien. Nimikkohoitaja keskivaikeasti tai vaikeasti dementoituneen henkilön ja häntä hoitavan omaisen tukena. . Teoksessa: Toimintatutkimus: kohteena sosiaali- ja terveystalvet. Esityksiä työseminaarissa 7.- 8.5.2001, s. 51-61. Toim. Syren I, Pohjolainen P, Kuntokallio Oraita 3/2001, Helsinki 2001.

## **Asukkaisiin ja asumiseen kohdistuneita toimenpiteitä Kotorinteellä 1999-2002**

### **Kotorinteen toimintamuotoja vuoden 1999 alussa**

Kodinhoitajan ohjaama liikuntaryhmä kokoontuu keskiviikkoisin. Ryhmässä on ollut 7-10 kävijää.

Seurakunnan järjestämä kerho kokoontuu joka toinen tiistai. Siihen on osallistunut 10-12 henkilöä.

Koskikammarin järjestämä kerho kokoontuu maanantaisin. Kävijöitä on ollut 7-10.

Kurjenmäen vanhainkodissa pidetään torstaisin Torstaikahvila klo 10-14. Siihen ovat tervetulleita kaikki kuntalaiset ja etenkin eläkeläiset. Tarjolla on kahvia, voi käydä myös ruokailemassa. Torstaikahvilassa on aina jotain mukavaa ohjelmaa ja ennen muuta yhdessäoloa. Kotorinteen asukkaista yleensä 6-7 henkilöä käy Torstaikahvilassa.

Lisäksi Kotorinteellä on ollut joitakin satunnaisia, usein opiskelijoiden järjestämiä, tapahtumia sekä Kotorinnesäätiön tarjoamat perinteiset joulukahvit.

### **Rakennus- ja remointihankkeet Kotorinteellä vuonna 1999**

Kotorinteellä saneerattiin yhdistämällä muutamia asuntoja ryhmäkodiksi, joka aloitti toimintansa 1.3.1999. Se on tarkoitettu kuudelle asukkaalle ja henkilökuntaa on paikalla ympäri vuorokauden. Ympärivuorokautinen valvonta on merkittävä turvallisuustekijä myös alueen muille asukkailla. Ryhmäkodissa on viisi työntekijää.

Kotorinnesäätiö rakennutti syksyllä 1999 asukkaiden yhteiseen käyttöön grillikatoksen.

Kotorinteen asukkaiden yhteiset saunatilat remontoitiin myös syksyllä 1999.

### **Tapahtumia Kotorinteellä vuonna 1999**

Kotorinne 2000-projekti järjesti kahvitilaisuuden Kotorinteellä 14.4.1999. Tilaisuudessa asukkaille esiteltiin Kotorinne 2000-projekti. Ohjelmaan kuului lisäksi laulua ja musiikkiesityksiä.

Heinäkuussa Hämeenkyrön kunnan sosiaalitoimi järjesti Kotorinteen asukkaille grillijuhlat (makkaranpaistoa, laulua, hanurinoittoa, kahvit). Osa Kotorinteen asukkaista osallistui Ikäihmisten juhlaan 8.10.1999 Koskilinnassa. Kotorinteellä järjestettiin 28.10.1999 musiikitapahtuma ja 3.11.1999 ”Toivelauluiltapäivä”. Jouluviikolla säätiö tarjosi asukkaille joulukahvit. Joulukuussa osa Kotorinteen asukkaista osallistui projektiin kuuluvaan haastattelututkimukseen ”Iäkäs ihminen ja asuinympäristö”. Tutkimus oli Sanna Järvelän ja Marianna Siiposen opinnäytetyö.

## **Tapahtumia Kotorinteellä vuonna 2000**

Keväällä 2002 (12.4.2000) Kotorinteellä järjestettiin tilaisuus, jossa omaiset ja projektiryhmä yhdessä pohtivat, miten Kotorinteen toimintaa voitaisiin kehittää. Kesällä 2000 ilmestyi Kuntokallion Raportteja-sarjassa projektin alkutilannetta kuvaava raportti ”Pertti Pohjolainen, Sanna Järvelä ja Marianne Siponen: Kotorinne 2000 – toimintatutkimus hämeenkyröläisessä vanhustentalossa” Elokuussa (16.8.2000) esiteltiin Kotorinteen asukkaille projektissa valmistuneet opinnäytetyöt:

- Sanna Järvelä ja Marianne Siponen: Asuinympäristö ja elämäntarina (Pirkanmaan ammattikorkeakoulu)
- Riitta Viitaniemi: Vanhusten aktivointi – ”Vanhusten esiinmarssi kotikoloistaan” – osana Kotorinne 2000-projektia.

Tilaisuuteen osallistui noin 30 henkilöä.

Sosiaalialan opiskelijat järjestivät Kotorinteen asukkaille marras-joulukuussa viisi tapahtumaa, joissa oli erilaista ohjelmaa. Yksi tilaisuus kesti aina noin kaksi tuntia.

Kotorinne-säätiö tarjosi perinteiset joulukahvit myös vuonna 2000.

Näiden ”ylimääräisten” tilaisuuksien lisäksi Kotorinteellä jatkuivat vuonna 2000 jo vakiintuneet toimintamuodot: kodinhoitajan ohjaama liikuntaryhmä keskiviikkoisin (osanottajia 7 – 10), seurakunnan järjestämä kerho joka toinen tiistai (osanottajia 10 – 12), Koskikammarin järjestämä kerho maanantaisin (osanottajia 7 – 10) ja Kurjenmäen vanhainkodin Torstaikahvila klo 10 – 14 joka viikko (osanottajia 5 – 7).

## **Tapahtumia Kotorinteellä vuonna 2001**

Vuonna 2001 jatkui kodinhoitajan ohjaama liikuntaryhmä keskiviikkoisin, seurakunnan järjestämä kerho joka toinen tiistai ja Koskikammarin järjestämä kerho maanantaisin. Lisäksi Kotorinteen asukkailla oli mahdollisuus osallistua joka Kurjenmäen vanhainkodin Torstaikahvilan toimintaan.

Kotorinne-projektin toisen vaiheen haastattelut tehtiin Kotorinteen ja Tupalan asukkaille keväällä 2001. Projektin tuloksia esiteltiin Kotorinteen asukkaille 7.6.2001 järjestetyssä tilaisuudessa. Silloin pohdittiin myös eräitä esiin nousseita asumiseen liittyviä epäkohtia ja suunniteltiin loppuvuoden tapahtumia. Tilaisuuteen osallistui noin 20 Kotorinteen asukasta.

Lisäksi järjestettiin perinteiset kesäjuhlat heinäkuussa. Perinteisessä joulujuhlissa ohjelmasta vastasivat pääasiassa päiväkodin lapset. Lisäksi ohjelmassa oli yhteislaulua ja pianonsoittoa.

## **Rakennus- ja remontointihankkeet vuonna 2002**

Kaikkiin asuntoihin asennettiin liesituulettimet ja A-taloon tehtiin ulkovuoraus.

## **Tapahdumia Kotorinteellä vuonna 2002**

Vakiintuneet toimintamuodot, viikoittainen liikuntaryhmä, seurakunnan kerhot ja Torstaikahvila-toiminta jatkuivat edelleen vuonna 2002. Kirjastoauto käy Kotorinteellä maanantaisin.

Kotorinteen kesäjuhlat järjestettiin 11.6.2002. Ohjelmassa oli makkaranpaistoa, kahvitarjoilua, haitarimusiikkia ja yhteislaulua. Tilaisuuteen osallistui noin 40 henkilöä (myös muita kuin Kotorinteen asukkaita).

Askartelupäivä pidettiin 20.11.2002. Järjestelyissä oli mukana sosiaalialan opiskelijoita. Kotorinteen asukkaat tekivät mm. joulukortteja.

Perinteiset joulujuhlat järjestettiin 18.12.2002. Tilaisuudessa informoitiin asukkaita asukastoimikunnan perustamisesta. Toimikunnasta lähetetään vielä tiedote kaikille Kotorinteen asukkaille. Kirkonkylän päiväkodin lapset esittivät ohjelmaa ja laulettiin yhteislauluja

### Kotorinteen asukastoimikunta

Kotorinteen asukastoimikunta perustettiin 18.12.2002. Perustavassa kokouksessa olivat läsnä: Henna Kivimäki, Jaakko Luomahaara, Lasse Mansikkamäki, Kyllikki Niemi, Pertti Pohjolainen, Arja Salonen ja Eira Tiikkaja.

Asukastoimikunnan varsinaiset jäsenet ovat:

Henna Kivimäki (koordinaattori)

Kyllikki Niemi

Lasse Mansikkamäki

Eira Tiikkaja

Toimikunnan tehtävänä on:

- kehittää Kotorinteen virkistystoimintaa järjestämällä erilaisia tilaisuuksia ja tapahtumia.
- lisätä asumisviihtyvyyttä poistamalla niitä haittoja ja epäkohtia, joita asukkaat tuovat toimikunnan tietoon
- ottaa huomioon asukkaiden esittämiä toivomuksia ja ehdotuksia

Toimikunta kokoontuu tarvittaessa, kuitenkin vähintään kaksi kertaa kevätkaudella ja kaksi kertaa syyskaudella.

Toimikunnan jäsenten määrää voidaan muuttaa ja tarvittaessa toimikunta voi ottaa lisäjäseniä.