

Vanhojen yksinasuvien naisten sopeutuminen
toimintakyvyn heikkenemiseen

OUTI HELKALA

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden

yksikkö

Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma

Huhtikuu 2012

Äidilleni, jota ilman tämä työ olisi vieläkin kesken.

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

OUTI HELKALA: VANHOJEN YKSINASUVIEN NAISTEN SOPEUTUMINEN
TOIMINTAKYVYN HEIKKENEMISEEN

Pro gradu –tutkielma, 82 s., 2 liitesivua

Sosiaalipolitiikka

Ohjaaja: Liisa Häikiö

Huhtikuu 2012

Vanhuudessa ihmisen toimintakyky heikkenee. Vanha ihminen ei välttämättä pysty suoriutumaan arkipäiväisistä askareistaan yhtä hyvin kuin ennen. Kuitenkin suurin osa vanhoista ihmisistä haluaa asua itsenäisesti omassa kodissaan. Selviytyäkseen itsenäisesti vanhojen ihmisten on sopeuduttava toimintakyvyn vajauksiinsa ja muokattava omaa toimintaansa niiden pohjalta. Erityisen merkittävää tämä on yksinasuvien vanhusten kohdalla, sillä heillä ei ole puolison tai muun asuinkumppanin apua saatavilla vaikeuksia tuottaviin toimintoihin.

Tutkimuksessa tarkastelen vanhojen yksin asuvien naisten sopeutumista vanhuuden tuomaan toimintakyvyn heikkenemiseen. Tutkimuksen teoreettisena lähtökohtana on sopeutumisen keinoja kuvaava SOC-teoria, jossa sopeutuminen jäsentyy valikoinnin, optimoinnin ja kompensaation keinoihin. Selvitän, miten vanhat yksinasuvat naiset käyttävät sopeutumisen keinoja säilyttääkseen itsenäisyytensä toimintakyvyn heiketessä. Aineisto koostuu viiden Hämeenlinnassa asuvan vuonna 1925 tai sitä ennen syntyneen naisen haastattelusta. Tutkimusmetodini on teorialähtöinen sisällönanalyysi, jossa jäsenän aineistosta esiin nousevat sopeutumisen keinot SOC-teorian valikoinnin, optimoinnin ja kompensaation kautta.

Itsenäisyyden säilyttäminen oli tärkeää vanhoille naisille. He valikoivat toimintojaan siten, että parhaiten itsenäisyyttä tukevat toiminnot jäivät jäljelle muiden karsiutuessa pois. Vanhat naiset optimoivat toimintaansa tiedostamalla oman tilanteensa ja suunnittelemalla toimintaansa, pysymällä aktiivisena sekä jaksottamalla ja aikatauluttamalla toimintojaan. He myös kompensoivat toimintakykynsä heikkouksia apuvälineiden avulla, saamalla apua muilta, korvaamalla toiminnon toisella ja myös muuttamalla omaa asennoitumistaan. Itsenäisyyden säilyttämisen ja itsenäisen asumisen suhde oli vanhoilla naisilla kiinteä. Kotiympäristöön liittyvä päätäntävalta arjen rytmistä ja päivien sisällöistä tuki vanhojen naisten autonomiaa. Vanhojen naisten suhtautumista luonnehti halu selviytyä mahdollisimman monesta toiminnosta itsenäisesti ja tätä kautta säilyttää mahdollisimman paljon fyysistä itsenäisyyttään. Naapurusten välinen vastavuoroinen apu auttoi vanhoja naisia säilyttämään suuremman riippumattomuuden muista ja sitä kautta tuki vanhojen naisten itsenäisyyttä.

SOC-teoria tarjoaa hyödyllisen työkalun paitsi vanhojen ihmisten sopeutumisen tutkimiseen, myös vanhusten palvelujen suunnittelemiselle, sillä se korostaa vanhan ihmisen omaa toimintaa niillä voimavaroilla, joita hänellä on olemassa. Voisikin olla hyödyllistä suunnitella vanhojen ihmisten palveluja heidän omien kykyjensä tukemisen näkökulmasta sen sijaan, että pelkästään suoritettaisiin heidän puolestaan ne asiat, joihin he eivät itse pysty.

Asiasanat: SOC, vanhuus, itsenäinen asuminen, toimintakyky, toimijuus.

UNIVERSITY OF TAMPERE
School of Social Sciences and Humanities

Helkala Outi: THE ADAPTATION OF ELDERLY WOMEN LIVING ALONE TO THE
DECREASE IN THEIR ABILITY TO FUNCTION.

Master's Thesis, 82 pages, 2 appendices

Supervisor: Liisa Häikiö

Social Policy

April 2012

Old age decreases a person's ability to function. An elderly person may no longer be able to cope with everyday chores as well as he or she used to. Despite this, the majority of elderly people wish to live in their own homes for as long as possible. In order to be able to cope independently old people need to adapt to the deficiencies in their ability to function and shape their own activities based on those deficiencies. Especially noticeable is the fact that elderly persons that live alone do not have the support of their spouse or other living partner to help them through the tasks that prove the most difficult.

The purpose of this study is to view the solitary living of elderly women from the point of view of adaptation. The central theory of this study is the SOC-theory, which describes ways of adaptation. My aim is to find out, how elderly women that live alone use different ways of adaptation in order to retain their independence in the face of weakening ability to function. The material of this study consists of the interviews of five elderly women who were born in 1925 or prior to that and live in the Hämeenlinna. My research method is theory-based content analysis. I use the theory of selective optimization and compensation to organize and understand the different ways of adaptation depicted by the interviewees.

Retaining independence was important to the old women. They selected their activities so that the activities and environments that best helped them maintain their independence remained as others were given up on. The old women optimized their activities by recognising their own situation and planning their activities, remaining active and scheduling their activities and dividing them into smaller components. They also compensated for the deficiencies in their ability to function with the help of different aids, help from others, replacing one activity with another and changing their own stance. The relationship between retaining independence and living independently was dense. The decision-making power related to the home environment with regard to the rhythm and contents of the days supported the autonomy of the old women. They sought to manage as many activities as possible themselves and thus retain their physical independence. The mutual help and interdependence of the old women of the neighbourhood helped them without making them feel dependent on the neighbourly help.

The theory of selective optimization and compensation offers a useful tool for not only the study of adaptation, but also for the planning of services for the elderly. The theory is useful because it emphasizes the elderly person's own agency with the resources he or she has available to them. The point of view of supporting the elderly person's own capabilities could also be useful when planning services for the elderly, so that instead of planning only services that help the elderly, we could also plan for services that help them do things themselves.

Keywords: SOC, old age, living independently, ability to function, agency.

Sisältö

1. Johdanto	1
2. Asuminen vanhuudessa	3
2.1. Toimintakyvyn heikkeneminen	3
2.2. Vanhuuden muuttuvat määritelmät.....	5
2.3. Fyysisen ympäristön haasteet	9
2.4. Kodin merkitys vanhuudessa	11
2.5. Kotona paras?.....	13
3. Itsenäinen asuminen ja sopeutuminen	16
3.1. Itsenäisyyden säilyttäminen vanhuuden tavoitteena.....	16
3.2. Valikointi, optimointi ja kompensatio – sopeutumiskeinot itsenäisyyden säilyttämiseksi.....	19
4. Tutkimuksen toteutus	25
4.1. Tutkimustehtävä.....	25
4.2. Haastatteluaineisto	26
4.3. Aineiston analyysi.....	29
5. Valikointi – sopeutuminen elämänpiirin kaventumiseen	35
5.1. Toiminnoista luopuminen tai niiden harventuminen	35
5.2. Fyysisen ympäristön kaventuminen.....	37
6. Optimointi – sopeutuminen vanhenemisen riskeihin	44
6.1. Oman tilanteen tiedostaminen ja suunnittelu.....	44
6.2. Aktiivisena pysyminen.....	47
6.3. Toimintojen jaksottaminen ja aikatauluttaminen.....	49
7. Kompensatio – sopeutuminen korvaaviin toimintoihin	50
7.1. Mekaaninen kompensatio.....	50
7.2. Toimintojen korvaaminen toisilla.....	51
7.3. Asenne toimintakyvyn vajeita kohtaan	53
7.4. Avun saaminen.....	57
8. Pohdinta	64
Lähteet	70
LIITE 1 Haastattelurunko	83
LIITE 2 Haastattelusopimus	84
Taulukko 1 <i>Valikoinnin, optimoinnin ja kompensaation keinot</i>	32

1. Johdanto

Väestömme ikääntyy vauhdilla. Vuoden 2010 lopussa Suomessa oli neljännesmiljoona yli 80-vuotiasta henkilöä. Määrä on viisinkertaistunut viimeisen 40 vuoden aikana. (Suomen virallinen tilasto 2010). Keskimääräisen eliniän kohoamiseen ovat vaikuttaneet lääketieteen kehitys ja aikaisempaa korkeampi elintaso. Vanhusten määrän kasvu luo paineita vanhenevan väestön tarpeisiin vastaamiseen.

Ihmisen toimintakyky heikkenee vanhuudessa. Heikkenevä toimintakyky aiheuttaa ongelmia, kun vanha ihminen ei pysty enää suoriutumaan toiminnoista, jotka olivat hänelle ennen mahdollisia. Toimintojen suorittamiseen voi myös kulua enemmän aikaa, tai avuksi voidaan tarvita toista ihmistä tai jotakin apuvälinettä.

Erityisen selkeästi toimintakyvyn heikkeneminen tulee ilmi siinä ympäristössä, missä vanha ihminen viettää suurimman osan ajastaan. Asuminen ja kotiympäristö muodostavat merkittävän osan jokaisen ihmisen elämää. Iän karttuessa ja toimintakyvyn heiketessä asumisen merkitys kuitenkin korostuu. Ennen huomaamattomat asiat, kuten kynnykset ja portaat, saattavat muodostua asumisen ongelmaksi liikkumisen vaikeutuessa. Suomessa vanhuksille on ollut tarjolla erilaisia asumisvaihtoehtoja. Selvästi yleisin on kuitenkin asuminen omassa kodissa. (Olsbo-Rusanen 2003, 36.) Ikääntyneet myös haluavat asua kotona niin pitkään kuin se vain on mahdollista (esim. Vaarama, Luoma & Ylönen 2006, 121).

Erityisesti naisten kohdalla itsenäisesti asuminen vanhuudessa tarkoittaa usein myös yksin asumista. Merkittävä tekijä taustalla on naisten miehiä pidempi elinikä. 85 vuotta täyttäneistä naisista yli 60 prosenttia asuu yksin, kun miesten vastaava luku on alle 40 prosenttia (Suomen virallinen tilasto 2009). Väestön ikääntyessä vanhojen naisten yksin asuminen onkin mielenkiintoinen sosiaalipolitiikan tutkimuskohde.

Toimintakyvyn heikkeneminen voi aiheuttaa tilanteita, joissa vanhan ihmisen on sopeuduttava olosuhteisiin, jotta hän voi jatkaa itsenäistä asumistaan. Ymmärrän sopeutumisen (*adaptation*) Paul Baltesin ja Margret Baltesin (1990, 21-22) tapaan sisältävän valikoinnin, optimoinnin ja kompensaaion toisiaan tukevat prosessit. He kutsuvat teoriaansa selektiivisen optimoinnin ja kompensaaion (*selective optimization with compensation, SOC*) malliksi

(emt., 21). Valikoinniksi kutsutaan valitsemista sellaisten toimintojen välillä, joista vanha ihminen on kyennyt ennen suoriutumaan. Pois jääneitä toimintoja voidaan myös kompensoida toisilla. Vanha ihminen voi myös pyrkiä optimoimaan toimintaansa siten, että hän pystyy edelleen suoriutumaan samoista toiminnoista kuin aiemmin esimerkiksi käyttämällä enemmän aikaa. (Gignac, Cott & Badley 2002, 520.)

Tämän työn tarkoituksena on tutkia vanhojen yksin asuvien naisten sopeutumista vanhuuden tuomaan toimintakyvyn heikkenemiseen. Tutkimusta varten olen haastatellut viittä itsenäisesti asuvaa 1925 tai sitä ennen syntynyttä naista. Näkökulma on tuore, sillä valikoinnin, optimoinnin ja kompensaation teoriaa on käytetty vähän vanhuuden tutkimiseen Suomessa.

Tutkielma koostuu kahdeksasta pääluvusta. Seuraavassa luvussa käsittelen vanhuuteen liittyvää toimintakyvyn heikkenemistä sekä erilaisia käsityksiä vanhuudesta ja vanhuksista. Avaan myös vanhuuden ja asumisen suhdetta fyysisen asuinympäristön, kotiin liittyvien tunnesiteiden sekä asumisen mielekkyyden näkökulmista. Kolmannessa luvussa esittelen tutkimuksen keskeisen teorian, selektiivisen optimoinnin ja kompensaation mallin. Käsittelen myös itsenäisyyttä vanhojen naisten keskeisenä asumiseen liittyvänä tavoitteena. Luvussa neljä käyn läpi metodologisia valintoja ja esittelen tutkimukseni aineiston, teorialähtöiseen sisällönanalyysiin perustuvan lähestymistapani sekä tutkimuskysymykseni.

Luvussa viisi aloitan analyysini esittelyn. Olen jakanut analyysin kolmeen lukuun SOC-teorian sopeutumiskeinojen mukaisesti. Viidennessä luvussa käsittelen vanhojen naisten suorittamaa valikointia sekä sen muotoja ja tavoitteita. Kuudennessa luvussa käyn läpi haastateltavien mainitsemia optimoinnin keinoja. Seitsemäs luku käsittelee vanhojen naisten harjoittaman kompensoivan toiminnan muotoja. Kahdeksannessa luvussa esitän yhteenvedon tutkimukseni tuloksista ja pohdintoja kyseisten tutkimustulosten pohjalta.

2. Asuminen vanhuudessa

Vanhuudessa ihmisen kyky toimia itsenäisesti heikkenee. Heikkeneminen on yksilöllistä, mutta se vaikuttaa vanhan ihmisen mahdollisuuksiin suoriutua arkipäiväisestä elämästään itsenäisesti. Toimintakyky on myös sidoksissa vanhuksen elinympäristöön sekä hänen omiin tavoitteisiinsa ja toimintatapoihinsa. Vanhoja ihmisiä ei voikaan niputtaa yhdeksi yhteneväiseksi joukoksi. Pelkästään käsitykset siitä, mitä on vanhuus ja kuka on vanha vaihtelevat ajassa ja kulttuurissa. Samaan sukupolveen kuuluvat tai samaa sukupuolta olevat voivat kuitenkin jakaa yhteisiä kokemuksia, arvoja ja asenteita elämässään. Myös asumisen keskeinen merkitys hyvinvoinnille yhdistää vanhoja ihmisiä. Fyysinen ympäristö luo haasteita vanhusten itsenäiselle selviytymiselle. Ympäristön esteellisyys voi kaventaa vanhuksen toimintamahdollisuuksia ja altistaa hänet tapaturmille. Vanhuksen asuinympäristö ei kuitenkaan ole kuvattavissa pelkästään objektiivisin keinoin, sillä siihen liittyy tunteita ja muistoja, usein vuosikymmenten ajalta. Asunnon lisäksi täytyykin puhua myös kodista. Vanhojen ihmisten kotona asumisen tukeminen on noussut merkittäväksi vanhuspolitiikan tavoitteeksi viimeisen vuosikymmenen aikana. Viime vuosina on kuitenkin esitetty kritiikkiä kotona asumisen ihannetta kohtaan inhimillisyyden näkökulmasta. Yhä huonokuntoisempia vanhuksia hoidetaan heidän kotonaan, vaikka osalle kotia parempi paikka olisi vanhainkoti. Vanhuuden ja asumisen suhde on ajankohtainen ja herättää keskustelua. Asumisen merkitys vanhojen ihmisten hyvinvoinnille on suuri, sillä vanhat ihmiset viettävät suurimman osan päivästänsä omassa kodissaan. Tässä luvussa tarkastelen vanhuuteen ja vanhusten asumiseen liittyviä käsityksiä näistä lähtökohdista.

2.1. Toimintakyvyn heikkeneminen

Kuluneen sanonnan mukaan vanhuus ei tule yksin. Sen seurana tulee usein myös sairautta ja heikkoutta. Asiat, jotka ennen sujuivat helposti, eivät enää onnistukaan. Vanhuksen kunnosta ja yksin selviytymisestä puhuttaessa *toimintakyky* on keskeinen käsite. Vaikka toimintakyvylle ei ole yleisesti hyväksyttyä määritelmää, sitä voidaan käyttää esimerkiksi kuvattaessa iän, terveyden ja olosuhteiden myötä tapahtuvaa fyysistä, psyykkistä, funktionaalista ja sosiaalista muutosta, ja muutosten vaikutusta elinaikaan, terveydentilaan ja autonomiseen elämään. (Lukkaroinen 2002, 27). Useiden tutkimusten mukaan ihmisen toimintakyky alkaa selvästi alentua noin 75-80 vuoden iässä (Lähteenmäki 2003, 183; Raassina 1994, 8). Toimintakyvyn

heiketessä avuntarvekin kasvaa usein, kun vanha ihminen ei pysty enää suoriutumaan itsenäisesti samoista asioista kuin ennen.

Fyysisen toimintakyvyn heikkenemisellä on usein kauaskantoisia seurauksia vanhan ihmisen elämässä. Vaikeus liikkua itsenäisesti kodin ulkopuolella vaikuttaa moniin arkisiin askareisiin, ja johtaa helposti vanhuksen arjen yksipuolistumiseen, jos kodin ulkopuolella tapahtuva toiminta jää vähemmälle tai jopa lähes kokonaan pois. Riitta Lukkaroinen havaitsi tutkimuksessaan (2002, 62), että vain noin kolmasosa yli 75-vuotiaista kotihoidon asiakkaista pystyi kävelemään ulkona ilman apua. Itsenäiseen ostoksilla käyntiin kykeni vain noin 5 prosenttia vanhuksista.

Psyykinen toimintakyky voidaan käsittää esimerkiksi haasteista selviytymiseksi, elämänhallinnaksi tai psyykkisten voimavarojen, taitojen ja kykyjen käytöksi. Myös ihmisen minäkäsityksellä on keskeinen merkitys psyykkistä toimintakykyä arvioitaessa. (Rissanen 1999, 36). Minäkäsitystä ja sen muutosta tarkastellaan henkilön elämänsä valossa, sillä minäkäsitys muuttuu ajan myötä yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Myös ikääntyneiden muistitoimintojen tutkiminen antaa tietoa heidän psyykkisestä toimintakyvystään. (Emt., 47.)

Sosiaalisen toimintakyky on käsitteenä monimutkainen ja sen määrittely ongelmallista. Sosiaalisen toimintakyvyn voidaan ajatella koostuvan ihmisen toiminnasta vuorovaikutussuhteessa sekä ihmisen toiminnasta ja osallistumisesta yhteisössään sekä yhteiskunnassa. Hyvä sosiaalinen toimintakyky edellyttää sekä kognitiivisia että emotionaalisia valmiuksia, mutta toisaalta myös esimerkiksi vanhan ihmisen liikuntakyvyllä on vaikutusta sosiaaliseen toimintakyvyn säilymiseen (Heikkinen Riitta-Liisa 1990, 45-48.)

Toimintakyky ei olekaan staattinen ominaisuus, vaan sen muuttumiseen vaikuttaa useita eri tekijöitä aina vanhenemisen tuomista fysiologisista muutoksista yksilön omiin tavoitteisiin ja toimintastrategioihin. Vanhoilla ihmisillä toimintakyvyn taso voi vaihdella jopa päivästä toiseen. (Heikkinen 1997, 10.) Toimintakyky onkin hyödyllistä ymmärtää dynaamisena käsitteenä, joka vaihtelee ikääntymisen aiheuttamien muutosten myötä.

On kuitenkin huomattava, että päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen vaikuttaa myös se ympäristö, jossa yksilö elää. Esimerkiksi sopimaton asunto saattaa vähentää vanhuksen

päivittäisiä aktiviteetteja, vaikka hänen toimintakykynsä olisi toisenlaisessa ympäristössä paljon parempi. (Heikkinen Eino 1990, 3.) Myös yksilön itselleen asettamat toimintavaatimukset ja erilaiset kompensatiomekanismit sekä ulkopuolinen apu vaikuttavat yksilön toimintakyvyn ja hänen selviytymisensä väliseen suhteeseen (Heikkinen 1997, 9). Toimintakyvyn eri osa-alueet voivat vaihdella osittain myös sen mukaan, mitä kukin yksilö pitää itse tärkeänä. (Heikkinen Eino 1990, 2). Vanheneva ihminen voi esimerkiksi pitää yllä kuntoaan, jos hän kokee fyysisen toimintakyvyn säilyttämisen itselleen tärkeäksi asiaksi. Myös Jyrki Jyrkämä (2007, 199) korostaa toimintakyvyn suhdetta vanhuksen elinolosuhteisiin. Hän näkee tärkeänä huomioida vanhuksen aktuaalisen, käytössä olevan toimintakyvyn siinä tilanteessa ja kontekstissa, jossa vanha ihminen toimii (Jyrkämä (2008, 199)). Toimintakyky on siis paitsi dynaaminen, myös suhteellinen käsite (Heikkinen 1997, 9). Sitä ei voi repiä ympäristöstään erilliseksi, vaan se tulee nähdä suhteessa vallitseviin olosuhteisiin sekä vanhan ihmisen omiin arvoihin ja tavoitteisiin.

2.2. Vanhuuden muuttuvat määritelmät

Vanhuuden tutkimus ja vanhuspolitiikka ovat nousseet merkittäviksi sosiaalipolitiikan teemoiksi. Vanhuus käsitteenä ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. On myös mahdotonta niputtaa vanhukset yhdeksi ryhmäksi, jota luonnehtivat tietyt, kaikkia yhdistävät ominaisuudet. Kuitenkin voidaan eritellä joitakin tekijöitä, jotka vaikuttavat vanhuuden määrittelemiseen. Edellä käsitelty toimintakyvyn heikkeneminen luo vanhenemiselle taustan: heikkenemisen eteneminen on hyvin yksilöllistä, mutta sen tapahtuminen iän myötä on tyypillistä. Toisaalta vanhenemisessä merkityksellistä ovat ne ominaisuudet, jotka luonnehtivat ihmistä hänen aiemmassakin elämässään. Tutkimukseni haastateltaville yhteistä on ikäluokka, sukupuoli ja talouden koko, jolloin näiden tekijöiden merkitystä haastateltavien elämässä ei voi sivuuttaa. Tässä alaluvussa aion käsitellä sitä, miten vanhuus määritellään yhteiskunnassamme sekä nostaa esille sukupuolen ja sukupolven merkityksen sille, miten vanhuus ymmärretään.

Vanhuus ei ole staattinen käsite, vaan sitä konstruoidaan jatkuvasti. Ihmisen ikää ja vanhuutta voidaan tarkastella eri näkökulmista, jolloin niiden eri ulottuvuudet korostuvat. Eräs yleinen vanhuuden alkamisen rajapyykki on eläkeiän saavuttaminen (Lähteenmäki 2003, 9). Tällöin vanhuus määrittyy *kronologisesti*: tietyn, vuosissa laskettavan ikähaarukan saavuttaneet ymmärretään vanhoiksi. Eläkeikä vanhuuden rajapyykkinä sopii myös vanhuuden *sosiaaliseen*

määritelmään. Sen mukaan ihmisen ikä määräytyy eri elämänvaiheiden roolien kautta (emt., 189). Vanhuuteen voitaisiin näin ollen ajatella kuuluvan esimerkiksi eläkeläisen ja isovanhemman roolit. Niin kronologisessa kuin sosiaalisessakin iän määrittämisessä on kuitenkin ongelmansa. Kronologisesti samanikäiset ihmiset voivat olla hyvinkin erikuntoisia. Joku voi selvittää arkirutiineista itsenäisesti, kun taas toinen voi olla täysin riippuvainen hoivasta. Myöskään ihmisten roolit eivät ole pelkästään ikäsidonnoisia: kaikki eivät opiskele nuoruudessaan, hanki lapsia tai luo työuraa.

Vanhuutta voidaankin määritellä myös vertailemalla yksilöiden ei-sosiaalisia ominaisuuksia. Voidaan esimerkiksi vertailla yksilöiden *biologista* ikää – fysiologisten toimintojen ja elinjärjestelmien kapasiteettia – keskenään. Vanhuus voidaan käsittää myös *funktionaalisesti*, jolloin yksilön toimintakyky on heikentynyt suhteessa toisiin kronologisesti samanikäisiin. Psykologinen vanhuus puolestaan tarkoittaa yksilön kognitiivisten, sensoristen ja psykomotoristen suoritusten heikentynyttä tilaa verrattuna muihin yksilöihin. (Emt., 189.)

Käsitys siitä, kuka on vanhus ja mikä on hänen roolinsa yhteiskunnassa, vaihtelee historiallisesti. Myös vanhuuden ja vanhusten arvostus on vaihdellut aikakausittain (emt., 9-10). Vanhuuden määrittäminen ja arvostus liittyy siihen, mitä yhteiskunnassa yleensäkin pidetään tärkeänä ja kunnioitetaan. On myös kiinnitettävä huomiota siihen, kuka tai mikä määrittelee vanhuutta. Usein yksilöllinen kokemus omasta iästä poikkeaa kronologisesta tai kulttuurin määrittämästä iästä (Kangas & Nikander 1999, 9). Ihminen saattaa kokea itsensä nuoremmaksi kuin miksi yhteiskunta hänet käsittää.

Vanhuus on paitsi tila, myös prosessi. Ihmisen ajatellaan usein olevan vanha tiettyjen kriteerien täytyttyä, kuten tietyn määrän vuosia elettyään tai vaikka eläkkeelle jäämisen jälkeen. Vanhuus käsitetään siis usein staattisena tilana, jonka yksilö saavuttaa esimerkiksi jossakin iässä tai siirtyessään tiettyyn elämäntilanteeseen. *Vanheneminen*-verbi viittaa kuitenkin jatkuvaan muutokseen, ei pysyvään tilaan.

Ihminen ei myöskään ole vanhetessaankaan aiemmasta elämästään erillinen, vaan aiempi elämä vaikuttaa siihen, millaisia hänen arvonsa ja asenteensa ovat vanhemmalla iällä. Nykyään on yleisesti tunnustettua, että eri sukupolvet ikääntyvät eri tavoin. (Chambers 2005, 12.) J.P. Roosin (1987) sukupolvien analyysi valottaa mielenkiintoisesti sitä, millaisia yhteisiä kokemuksia juuri tämän päivän vanhoilla ihmisillä on takanaan.

Roos (1987, 48) on suomalaisten elämänkertoja tutkiessaan määritellyt sukupolven ”muuttuja[ksi], joka määrittyy elämäkokemusten kautta, yhteisesti koettuina tekijöinä”. Samaan sukupolveen kuuluvat jakavat yhteisiä kokemuksia elämänsä varrelta. Sukupolvelle teoreettisena käsitteenä ei ole olemassa mitään yhtenäistä mitta, vaan yksi sukupolvi voi olla hyvinkin pitkä riippuen siitä, kuinka paljon ihmisten elämään vaikuttavia historiallisia mullistuksia tapahtuu. (Emt., 53.)

Roos on tutkimuksessaan jaotellut suomalaisia neljään eri sukupolveen heidän yhteisten elämäkokemustensa mukaisesti. Mikäli vanhuus ymmärretään alkavaksi suurempien toimintakyvyn vajeiden ilmentyessä noin 75-80-vuotiaana, nykyiset vanhat ihmiset kuuluvat Roosin sukupolvista kahteen ensimmäiseen, jotka hän on nimennyt sotien ja pulan sukupolveksi ja sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolveksi. (Emt., 54.)

Vanhempi, sotien ja pulan sukupolvi on syntynyt vuosien 1900-1920 välisenä aikana, mutta molemmat sukupolvea määrittävät rajat ovat joustavia. Tämän sukupolven suhteen merkitykselliseksi nousee olosuhteiden yhteisyys: esimerkiksi köyhyys, jatkuva työnteko ja ponnistelu sekä sota-aika, mutta toisaalta sodan jälkeen koettu suuri muutos luonnehtivat sukupolven yhteisiä kokemuksia. (Emt., 54.) Sen sijaan 1920-luvun puolivälin ja 1930-luvun lopun välissä syntynyt sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvi on elänyt aktiivi-ikänsä joko sota-aikana tai heti sen jälkeen. Sukupolven yhteisiin kokemuksiin liittyivät muun muassa muutoksena puutteen ja hädän leimaamasta nuoruudesta vaurastumiseen sodan jälkeen, maaltamuutto, sekä työnteko ja säästäminen. (Emt., 55.)

Peter Öberg ja Jan-Erik Ruth (1994) tutkivat vuosina 1905-1915 syntyneitä leskiä, eronneita ja naimattomia helsinkiläisiä, jotka kokivat selviytyneensä elämän heille tuottamista vaikeuksista. Tutkijat löysivät joitakin kyseistä sukupolvea ja elämäntapaa yhdistäviä tekijöitä. Ensinnäkin tutkimuksen sukupolven ongelmanratkaisukeinona ongelmien lakaiseminen maton alle oli yleistä. Haastateltavat pyrkivät unohtamaan ongelmat ja painottamaan elämän hyviä puolia. Toinen merkittävä havainto oli oman itsenäisyyden ja riippumattomuuden korostaminen. Sukupolven ”selviytyjille” elämässä on ollut aina kysymys selviytymisestä yksinään ja omilla jaloillaan seisomisesta. (Öberg & Ruth 1994, 54-56.)

Sukupolven ohella myös sukupuoli määrittää vanhenemista. Naiset elävät keskimääräisesti miehiä pidempään, joten yksin eläminen vanhuudessa on naiselle todennäköisempää kuin miehelle. Naiset elävät miehiä pidempään, keskimäärin 82-vuotiaaksi miesten eläessä keskimäärin 75-vuotiaaksi (Ikääntymisraportti 2009, 63). Keskimääräisen eliniän sukupuolittaisen eron vuoksi naisista tulee todennäköisemmin miestensä omaishoitajia ja leskiä. Onkin tärkeää löytää ratkaisuja hyvän elämänlaadun tukemiseen vanhuksille. Tässä joukossa vanhat naiset ovat pääosassa.

Sukupuolen on havaittu menettävän merkitystään kolmannessa ja neljännessä iässä. Itsen määrittely sukupuolen kautta muuttuu vähemmän tärkeäksi, ja keskeiseksi nousevat selviytymismekanismit, jotka suojaavat sosiaalisesti vanhaksi marginalisoitumiselta. (Silver 2003, 389-390). Vanhojen miesten on esimerkiksi havaittu ottavan aikaisempaa enemmän kotiaskareita tehtäväkseen vaimon voimien heiketessä (Andersson 2007, 143). Vanhusten kanssa työskenteleviä avopalvelutyöntekijöitä haastatellut Kari Salonen (2007, 93) selittää vanhojen naisten ja miesten toiminnan osittaisen samankaltaisuuden vaikutelmaa sukupolvisidonnaisilla piirteillä. Vanhojen ihmisten elämäkokemukset ovat samankaltaisia. Sukupolvi jakaa yhteiset arvot ja asenteet, kuten esimerkiksi itse hankitun tai rakennetun kodin arvostuksen, vähään tyytymisen ja säästäväisyyden. Salonen löysi tutkimuksessaan kuitenkin joitakin selkeitä eroja sukupuolten välillä esimerkiksi vanhojen naisten ja miesten sosiaalisessa toiminnassa. Naiset esimerkiksi puhuivat avopalvelutyöntekijöiden kanssa paljon avoimemmin omista asioistaan kuin miehet, jotka pyrkivät enemmän pitämään keskustelun yleisemmällä tasolla. (Emt., 89-91.)

Naiset usein pitävätkin yllä kontakteja perheenjäsenten kesken ja heidän ystävyysuhteensa ovat usein läheisempiä kuin miesten väliset ystävyysuhteet. Iän myötä ihmissuhteet kuitenkin muuttuvat, kun uusia ihmissuhteita muodostuu esimerkiksi lastenlasten myötä ja vanhoja katkeaa esimerkiksi fyysisen välimatkan ja kuoleman vuoksi. Olemassa olevat ihmissuhteet saattavat muuttua muotoaan ikääntymisen myötä. (Roberto 2001, 115.) Naisten sosiaalisesti miehiä aktiivisemmasta roolista huolimatta paradoksaalisesti kuitenkin on esitetty, että yksinäisyyden kokemukset ovat yleisempiä naisilla kuin miehillä (Heikkinen Riitta-Liisa 1990, 66; Rissanen 1999,108; Castelain Meunier 1995, 182). Tärkeimpänä selityksenä tälle voidaan varmasti nähdä se, että odotettavissa olevan eliniän erojen vuoksi huomattavasti suurempi osuus vanhoista naisista kuin vanhoista miehistä on esimerkiksi leskiä (Andersson 2007, 18).

Pidempi elinikä merkitsee kuitenkin myös pidempää heikkouden vaihetta elämän loppupäässä. Vaikka naisilla on havaittu olevan keskimääräisesti enemmän terveitä elinvuosia elämässään, heillä on myös keskimääräisesti miehiä enemmän sairaita elinvuosia elämässään (Sihvonen, Martelin, Koskinen, Sainio & Aromaa 2008, 60). Oma tai puolison sairastaminen saattavat rajoittaa vanhan naisen liikkumisen ja sosiaalisen elämän mahdollisuuksia. Leskeksi jääminen voi lisätä yksinäisyyden tunnetta entisestään, kun usein vuosikymmenten aikainen kumppani ei olekaan enää läsnä arjessa. Naisten yleisempi leskeys vanhuudessa vaikuttaa myös siihen, että naimisissa olevat miehet saavat vanhuudessa tukea vaimoiltaan, kun taas vanhat naiset joutuvat useammin tukeutumaan muihin avun lähteisiin, pääsääntöisesti lapsiinsa (Scott & Wenger 1995, 172).

Vanhuus sekä tilana että prosessina ymmärrettynä on yksilöllistä, ja yksittäisiä vanhoja henkilöitä saattaa yhdistää vain numeerinen ikä. On kuitenkin hyödyllistä tunnistaa vanhuuden määrittymistä muokkaavia yhteiskunnallisia ja kulttuurillisia seikkoja, jotka vaikuttavat niin vanhuuden tutkimukseen kuin vanhuspolitiikkaankin. Vanhojen ihmisten määrän kasvu aiheuttaa painetta sosiaalipolitiikalle järjestää vanhusten asuminen ja hoiva mahdollisimman laadukkaasti. Vanhuuden tutkimus pyrkii osaltaan vastaamaan sosiaalipolitiikan tarpeisiin ja tuottamaan tieteellistä tietoa vanhuudesta. Vanhuus ja naiseus liittyvät toisiinsa voimakkaasti, sillä valtaosa vanhuksista on naisia. Tämän päivän vanhukset ovat myös sukupolvensa edustajia, jotka jakavat yhteisiä kokemuksia aiemmilta vuosikymmeniltä.

2.3. Fyysisen ympäristön haasteet

Vanhuudessa kotiympäristön merkitys korostuu. On arvioitu, että yli 80-vuotiaat ihmiset viettävät jopa 80 prosenttia ajastaan kotona (Fänge & Dahlin Ivanoff 2008, 340). Vanhuuden ja asumisen suhdetta tutkittaessa eräänä keskeisenä lähtökohtana on J.P. Sarolan (1996, 52) mukaan pidetty Lawtonin (1982) *environmental-docility* -hypoteesia, jonka mukaan yksilö on sitä vastaanottavaisempi ympäristövaikutuksille, mitä enemmän hänen toimintakykynsä laskee. Vanhojen ihmisten kohdalla ympäristön korostuminen vanhenemisen myötä on ymmärretty asumiseen liittyvän fyysisen toimintaympäristön merkityksen lisääntymisenä. (Sarola 1996, 52.) Fyysinen toimintaympäristö myös kaventuu vuosien myötä, mikä lisää kotiympäristön merkitystä entisestään (Sarola 1994, 126). Vanhuuden ja asumisen välisen suhteen tutkiminen onkin tärkeää vanhojen ihmisten elämän sujuvuuden näkökulmasta.

Asuinympäristö voi joko estää vanhan ihmisen toimintaa ja liikkumista tai vaihtoehtoisesti edesauttaa sitä. Erityisesti asuinympäristön esteellisyydestä on tehty paljon selvityksiä. Liikenne- ja viestintäministeriön esteettömyysstrategiassa on määritelty 11 erilaista elinympäristön fyysistä ongelmaa, joihin tulisi kiinnittää huomiota yhdyskuntasuunnittelussa. Ongelmakohtina strategiassa nähdään esimerkiksi tasoerot sisä- ja ulkotiloissa, pitkät etäisyydet, tasapainon heikentymisen mukanaan tuomat ongelmat sekä riittävän väljyyden puuttuminen esimerkiksi pyörätuolilla liikuttaessa. (Kohti esteetöntä liikkumista 2003, 19.) Suomalaisten hyvinvointi 2006 -tutkimuksen mukaan lähes joka viides yli 60-vuotias koki asunnossaan olevan puutteita tai liikkumista haittaavia esteitä, kuten hankalia portaita, korkeita kynnyksiä ja hissien puuttumista kokonaan (Vaarama, Luoma & Ylönen 2006, 110). Kynnykset voivat aiheuttaa jopa suoranaisen esteen liikkumiselle. Pyörätuolin käyttäjälle jo 50-120 millimetrin korkuinen kynnyks muodostaa liikuntaesteen. Portaat vaikeuttavat ikääntyneen liikkumista ja tekevät pyörätuolin käyttäjän liikkumisen tiloissa mahdottomaksi, jos tiloissa ei ole pyörätuolille soveltuvaa hissiä tai liuskaa. Heikkokuntoiselle vanhukselle jo puolen kerroksen porrasmous saattaa olla ylivoimainen. (Levón 1994, 75.)

Asunnon ominaisuudet voivat vaikuttaa paitsi vanhojen ihmisten toimintamahdollisuuksiin, myös heidän todennäköisyyteensä joutua tapaturman uhriksi. Vuonna 1998 Hämeenlinnan seudulla toteutetun selvityksen mukaan yleisin yli 65-vuotiaille sattuneen tapaturman tapahtumapaikka oli oma koti. Kodin sisällä sattuneet tapaturmat jakautuivat tasaisesti eri huonetilojen kesken. Asunnon tavanomaiset varusteet ja huonekalut aiheuttivat lukuisia tapaturmia esimerkiksi mattoon tai kynnykseen kompastumisen muodossa. Pienilläkin tasoeroilla asunnossa oli siis suurehko merkitys tapaturmien todennäköisyyden kannalta. Lisäksi yli kymmenesosa kaikista tapaturmista sattui oman kodin välittömässä läheisyydessä usein liukastumisen vuoksi. Myös portaissa tapahtuvat tapaturmat ovat melko yleisiä ikääntyneillä, ja johtavat usein vakaviin vammoihin. (Levón 1998, 44-45; 64.)

Valtio on pyrkinyt parantamaan asuntojen ja asuinympäristöjen esteettömyyttä esimerkiksi hissien rakentamista rahoittamalla ja tukemalla vanhusten asuntojen korjauksia (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 16). Laajoja, koordinoituja asuntojen peruskorjausohjelmia ei ole kuitenkaan toteutettu Suomessa (Välikangas 2009, 63). Vanhemmalle väestönosalle markkinoidaan asuntoja erityisistä senioritaloista, joiden soveltuvuutta ikäihmisille perustellaan asuntojen teknisillä ratkaisuilla ja keskeisellä sijainnilla (Olsbo-Rusanen &

Väänänen-Sainio 2003, 25). Asumisratkaisut ovat merkityksellisiä elämisen laadun kannalta: Suomalaisten hyvinvointi 2006 -tutkimuksen mukaan hyvä ja esteetön asunto jopa kaksinkertaistaa todennäköisyyden hyvään elämänlaatuun verrattuna puutteellisissa asunnoissa asuviin (Vaarama, Luoma & Ylönen 2006, 125). Myös asuinympäristön esteettömyys parhaimmillaan tukee vanhuksen itsenäistä suoriutumista. Avuntarpeeseen vaikuttaa se, miten esteetön ympäristö on.

2.4. Kodin merkitys vanhuudessa

Asunto on kuitenkin muutakin kuin fyysisten ominaisuuksiensa summa. Se on koti, jossa vanha ihminen on usein asunut vuosikymmeniä, ja johon liittyy voimakkaita tunteita. Kodin kuvaaminen ja määrittely on melko harvinaista sekä kotimaisessa että ulkomaisessa tutkimuksessa, mutta sen merkitys on korostumassa hyvinvointitutkimuksen painottuessa subjektiivisen tai kokemuksellisen hyvinvoinnin tutkimiseen. (Suikkanen 2010, 9.) Aikaisemmin yhteiskuntatieteellinen tutkimus on keskittynyt perheen ja asumisen tutkimiseen kodin jäädessä katveeseen (Vilkko 2010a, 12). Koti on kuitenkin viime vuosina saanut aikaisempaa huomattavasti enemmän huomiota tutkimuskohteena (Suikkanen 2010, 9).

Ikä vaikuttaa siihen, miten ihmiset suhtautuvat kotiinsa. Vanhat ihmiset identifioituvat kotiinsa ja kokevat kodin pitkälti eräänlaisena itsensä jatkeena (Fänge & Dahlin Ivanoff 2008, 342). Erityisesti vanhojen ihmisten kohdalla merkitystä on sillä, kuinka kauan kodissa on asuttu. Asumisen kesto on yhdistetty kotiin kiintymisen tiiviyyteen. Pitkään samassa paikassa asuneille koti voi olla eräänlainen ankkuri sekä ajassa että paikassa. (Gurney & Means 1997, 124.)

Vanhat ihmiset haluavat usein asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään (esim. Vaarama ym. 2006, 121). Tuttu ympäristö antaa vanhukselle turvallisuuden tunteen sekä liittää hänet omaan menneisyyteensä ja pitää muistot lähellä (Salonen 2007, 95-98). Vanhainkodit puolestaan on usein historiassa nähty virikkeettömiä vanhusten säilytyspaikkoina (Lähtenmäki 2003, 165). Vanhainkoteihin liitetäänkin yhä negatiivisia mielikuvia. Nykyään vanhusten hoivaan laitoksissa nähdään myös vaikuttavan sellaiset koko yhteiskuntaa muokkaavat aatteet kuin kaupallisuus, esineellistyminen sekä välinpitämättömyys sellaisia ilmiöitä kohtaan, jotka eivät edistä tuottavuutta (Koskela 2007, 304).

John Watkins ja Amy Hosier (2005, 203) jakavat *kodin* käsitteenä kahteen osaan. *Koettu koti* (experienced home) määritellään kodin senhetkisten ominaisuuksien mukaan, kun taas *kuviteltu koti* (imagined home) määrittyy haluttujen ominaisuuksien mukaan, olivat ne sillä hetkellä todellisia tai eivät. Sekä koettu että kuviteltu koti muuttuvat ulkoisten (sosiaaliset ja kulttuuriset normit, tilaisuudet, esteet) että sisäisten (persoonallisuus, odotukset) voimien paineessa. Kotona olemisen kokemus vaatii, että koetun ja kuvitellun kodin muokkaamisen kontrolli säilyy vanhalla ihmisellä itsellään ja että kuviteltu ja koettu koti vastaavat toisiaan. (Emt, 205.) Vanhan naisen kuviteltuun kotiin voi esimerkiksi kuulua lapset, mies ja osallistuminen toimintaan lähiyhteisössä. Kun koettu koti eroaa kuvitellusta kodista lasten poismuuton, miehen kuoleman ja toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttaman yksityisyyden vähenemisen myötä, lisääntyvät myös kodittomuuden kokemukset: vaikka paikka olisi sama, ei kodissa oleminen tunnu enää kotona olemiselta. (Emt., 207-213.)

Koti kytkee vanhuksen lähiympäristöönsä. Vanhat ihmiset ovat nuoria kiinnittyneempiä asuinalueisiinsa. Mitä pidempään vanhukset ovat asuneet samassa asunnossa, sitä todennäköisemmin heille on kehittynyt positiivinen tunne kuulumisesta johonkin ja tunne ympäristön hallitsemisesta (Sarola 1996, 59). Siirrettäessä toimintakyvyltään heikentynyt vanhus asumaan erikoisvarusteltuun asuntoon palvelujen piiriin voidaankin menettää yhteisöön sitoutuneita selviytymismekanismia (Sarola 1996, 52-53). On myös esitetty, että pidempi samassa asunnossa asumisen kesto voisi olla eräs tekijä, joka aiheuttaa suurempaa haluttomuutta muuttaa asunnosta pois vanhuudessa (Gurney & Means 1997, 129).

Vanhojen naisten kohdalla itsenäisesti asuminen tarkoittaa usein yksin asumista. Yksin asuminen luo oman haasteensa kotona selviytymiselle. Mikäli ulkopuolista apua ei ole tai se on harvinaista, kasautuvat kotityöt yksin vanhan naisen harteille. Seuran puute voi johtaa yksinäisyyden tunteisiin. Yksin asumisen voi myös nähdä riskinä, sillä apua ei välttämättä ole saatavilla esimerkiksi kaatumistapauksissa.

2.5. Kotona paras?

Vanhojen ihmisten kotona asumisen tukeminen on noussut merkittäväksi vanhuspolitiikan tavoitteeksi viimeisen vuosikymmenen aikana. Vanhuspolitiikka on muodostunut hallitusohjelmien kestoaiheeksi. Nykyisessä hallitusohjelmassa vanhustenhuollon uudistamisen tavoitteena nähdään paljolti kahden edellisen hallitusohjelman tapaan erityisesti itsenäinen asuminen ja sitä tukevien palveluiden kehittäminen (Hallitusohjelma 2011, 60).

Kotona asumista tuetaan kunnissa eri tavoin. Tutkimukseni kohdekaupunki Hämeenlinna tarjoaa edellä mainittujen palvelujen lisäksi esimerkiksi kuljetuspalveluja, turvapuhelinpalveluja sekä lyhytaikaishoitoa. Näiden lisäksi kunnalta on mahdollista saada apua kaupassa ja saunassa käyntiin sekä pyykin pesemiseen. Kunnalta voi myös hakea korjausavustusta oman asunnon muuttamiseksi paremmin vanhuksen tarpeita palvelevaksi. (Hämeenlinnan kaupunki 2012.) Suurimmassa osassa (63%) kunnista järjestetään muun muassa palveluntarpeen arvioimisesta ja palveluntarjonnasta tiedottamisesta koostuvia niin sanottuja ehkäiseviä kotikäyntejä kotona asuville vanhuksille (Seppänen, Heinola & Andersson 2009, 29). Palvelut, niiden kattavuus, saatavuus ja pelkästään se, mitä eri termeillä tarkoitetaan vaihtelevat kunnittain. Sekavan tilanteen taustalla on osaltaan se, että suunnitelmista huolimatta Suomessa ei ole vielä erillistä lakia vanhuspalveluista. (Vanhuspalvelut 2010, 60.)

Ei voida kuitenkaan väittää, että valtion ja kuntien vanhojen ihmisten kotona asumista tukevat linjaukset johtuisivat ainoastaan halusta tukea heidän elämänvalintojaan. Yhteiskunnan näkökulmasta ikääntyneiden asuminen on merkittävä taloudellinen kysymys. Arto Saari, Satu Åkerblom ja Pirjo Sipiläinen (2002) arvioivat että vaikka vanhus saisi ateriapalveluja 30 kertaa, kotipalvelua 25 kertaa ja kotisairaanhoidtoa 5 kertaa kuukaudessa, vanhainkodissa asuminen on yli kaksi kertaa kalliimpaa kuin rollaattorin tai pyörätuolin käyttäjälle korjatussa asunnossa asuminen (ks. Olsbo-Rusanen & Väänänen Sainio 2003, 17). Väestön ikääntyessä säästöt ja vanhusten hoidon, asumisen ja palveluiden kustannukset saavat yhä enemmän merkitystä julkisessa taloudessa. Ajatus kotihoidon tuomista säästöistä ei ole kuitenkaan kiistämätön. Valtiontalouden tarkastusviraston raportin mukaan sen paremmin sosiaali- ja terveysministeriöllä kuin kunnillakaan ei ole tarkkaa tietoa siitä, missä menee raja huonokuntoisen vanhuksen kotiin hoitamisen tuomien kustannussäästöjen ja saman henkilön laitoshoidon kustannusten välillä. Toinen, vielä tärkeämpi pohdinnan aihe on kotiin hoitamisen

inhimillisyys tilanteessa, jossa vanhus on riippuvainen ulkopuolisesta avusta lähes kaikessa. (Vanhuspalvelut 2010, 114.)

Viime vuosina onkin esitetty kritiikkiä kotona asumisen ihannetta kohtaan juuri inhimillisyyden näkökulmasta. Esimerkiksi Silva Tedre (2006, 162) huomauttaa, että vaikka kotona selviämisestä on tullut merkittävä vanhustenhuollon puheenaihe, kotoa ulos pääsemisestä ei juuri puhuta. Itsenäisesti ulos pääseminen ei ole kuitenkaan mahdollista monelle kotona asuvalle huonokuntoiselle vanhukselle. Pahimmillaan vanhusten avohuolto sulkeekin paljon apua tarvitsevat vanhukset koteihinsa. Tedre kysyy provosoivasti, suojellaanko koteihin eristämällä vanhuksia itseään, vai suojellaanko kuitenkin yhteiskuntaa näkemästä avuttomuutta ja hätää piilottamalla ne kotiin? (Emt., 162-168.) ”Kotona mahdollisimman pitkään” -retoriikka ei Leena Heiskanen ja Tedren (Heiskanen & Tedre 2008, 102) mukaan koskaan kerrokaan, miten pitkään ja millaisin ehdoin kotona tulisi asua. Anni Vilkkonen (2010b, 218; 232) puhuikin *paikallaan vanhenemisen politiikasta*. Sinällään positiivisesta kotona asumisen mahdollistumisesta palveluiden avulla on tullut eräänlainen normi, jolle löytyy vielä huonosti välimuotoisen asumisen vaihtoehtoja.

Myöhäismodernia maailmaa leimaa muutos ja ihmisten liikkuvuus. Tätä vasten vanhuuden sitominen tiiviisti johonkin tiettyyn paikkaan, omaan kotiin, voidaan nähdä paradoksaalisena. (Vilkkonen 2010b, 219.) Nopeasti muuttuvien perherakenteiden maailmassa koti tarkoittaa vanhuusiässä yleensä yhden tai korkeintaan kahden ihmisen muodostamaa yksikköä. Vilkkonen nostaa esille kysymyksen, riittääkö pelkkä kotiympäristö silloin, kuin se tarkoittaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden puuttumista? (Vilkkonen 2010b, 231). Koti voi silloinkin toimia eräänlaisena muistojen näyttämönä ja suhde menneisyyteen voi pysyä vahvana. Koti voi kuitenkin toimia esteenä vanhan ihmisen tässä hetkessä elämiselle. Esimerkiksi asunnon sijainti yhdistettynä asukkaan heikentyneeseen toimintakykyyn voi rajoittaa hänen sosiaalisia kontaktejaan. Tässä yhteydessä koti näyttäytyykin eräänlaisena irtautumisteorian mukaisena yhteiskunnasta vetäytymisen paikkana. Niiden vanhusten osalta, jotka haluaisivat viettää aktiivista elämää toiminnanvajavaisuuksistaan huolimatta, tällainen eristävä kotiympäristö saattaa toimia eräänlaisena vankilana.

Kotona asuminen mahdollisimman pitkään nostaa keskeiseksi myös vanhuuden hoivan järjestämistavat ja tuottajat. Kotia on alettu suosia pääasiallisena hoivan paikkana myös myöhäisvanhuudessa. On arvioitu, että mahdollisimman pitkään kotona asumisen normi siirtää

vastuuta vanhusten hoivasta virallisesta epävirallisen toimijajoukon suuntaan. Käytännössä vanhan ihmisen hoivan järjestäminen siirtyy perheenjäsenille tai jopa naapureille. (Vilkkö 2010b, 214.) Jukka Pekka Sarolan (1996, 77) mukaan toimintakyvyn heikentyminen vanhuudessa lisääkin vertikaalista solidaarisuutta, hoiva- ja huolenpitorippuvuutta läheisistä. Toisaalta Sarola tuo esille myös, että vanhuus erityisesti jäsenryhmän tapaisessa naapurustossa saattaa lisätä myös horisontaalista, samankaltaisuuteen perustuvaa solidaarisuutta.

Vanhuuteen ja kotona asumiseen liittyviä tutkimuksia ja selvityksiä on tehty melko paljon Suomessa. Yhteistä niille on kuitenkin ollut pitkälti niiden terveystieteelliset painotukset ja keskittyminen toimintakyvyn testaamiseen. Tutkimusten näkökulma on myös ollut pitkälti palvelujärjestelmäkeskeinen (esim. Juutilainen 1999; Rissanen 1999; Melkas, Pekkola, Enojärvi & Makkula 2008; Välikangas 2006). Palvelujärjestelmän näkökulmasta tarkasteltuna vanhojen ihmisten oma ääni jää kuitenkin helposti peittoon. Tutkimusmenetelmät ovat myös usein kvantitatiivisia, jolloin vanhana kotona asumisen kokemuksellisuuden kuvaaminen on jäänyt vähäiseksi. Esimerkiksi Jyrkämä (2007, 198-199) onkin tuonut esiin kritiikkiä tällaista tutkimusasetelmaa kohtaan: suuren kvantitatiivisen aineiston keskimääräisyydet kertovat yleensä hyvin vähän yksittäisistä ihmisistä ja heidän elämäntilanteistaan. Toimintakyky nähdään yleensä myös yksilön ominaisuutena, jolloin ympäristön olosuhteita ja niiden vaikutusta toimintakyvyn käyttöön ei oteta lainkaan huomioon.

Asuminen ja kotiympäristö on useimmissa tutkimuksissa jätetty hyvin marginaaliseen sivurooliin, jos sitä on käsitelty lainkaan. Kuitenkin esimerkiksi Sarola (1996) ja Satu Helin (2000) ovat huomioineet tutkimuksissaan myös asumisen ja ympäristön merkityksen vanhan ihmisen hyvinvoinnille ja selviytymiselle. Kotimaisissa tutkimuksissa tutkittavien ikähaarukka on myös vaihdellut suuresti. Osassa tutkimuksista on keskitytty nuorehkoihin ikääntyneisiin, jotka voivat olla vielä alle 70-vuotiaitakin (esim. Jyväskylän yliopiston Ikivihreät-hanke), joissain tutkimuksissa alaikäraja on ollut 75 vuotta. Myös yli 80-vuotiaiden kotona selviytymistä on tutkittu jonkin verran (esim. Helin 2000 ; Fänge & Dahlin Ivanoff 2008).

3. Itsenäinen asuminen ja sopeutuminen

Suuri osa vanhoista ihmisistä asuu itsenäisesti ja vanhat ihmiset myös haluavat asua itsenäisesti. Itsenäinen yksin asuminen voi kuitenkin olla vanhalle ihmiselle haastavaa, koska koti voi rajoittaa avun saamista ja sitä kautta kaventaa itsenäisyyttä. Yksin asuminen voi luoda myös turvattomuutta, koska omassa kodissa yksin asuvalla ei ole tukea jatkuvasti paikan päällä saatavilla, eikä koti välttämättä sovellu täysin vanhan ihmisen tarpeisiin. Toisaalta kotiympäristön on havaittu tukevan vanhuksen autonomiaa. Myös asuinympäristöön sitoutuneet keskinäisten avunantosuhteet saattavat vahvistaa vanhan ihmisen riippumattomuutta. Sopeutumista kuvaava SOC-teoria (Baltes & Baltes 1990) tarjoaa tuoreen ja vanhusten omista mielipiteistä lähtevän mallin vanhuuden ja asumisen monimuotoisen suhteen käsittelyyn. Seuraavaksi tarkastelen itsenäisyyden säilyttämistä vanhuudessa ja sopeutumisen merkitystä sille.

3.1 Itsenäisyyden säilyttäminen vanhuuden tavoitteena

Vanhat ihmiset haluavat asua itsenäisesti, ja vanhojen ihmisten itsenäisesti asumisen tukeminen on myös sosiaalipolitiikan keskeinen tavoite. Itsenäisyys ja sen suhde asumiseen vaikuttavat nopeasti arvioituna itsestään selviltä asioilta, mitä ne eivät suinkaan ole. Andrew Sixsmith (1986, 341-344) havaitsi tutkimuksessaan, että vanhoille ihmisille koti oli usein itsenäisyyden kokemuksen keskeinen osa. Hän jakoi itsenäisyyden kolmeen eri osa-alueeseen:

- 1) Fyysinen itsenäisyys: mahdollisuus huolehtia itsestään fyysisesti sekä kodinhoidon ja henkilökohtaisen hoivan suhteen.
- 2) Autonomia: Vapaus valita, mitä tekee.
- 3) Riippumattomuus, vastavuoroisuus: mahdollinen apu on vastavuoroista, eikä sisällä kiittolisuudenvelkaa tai muiden hyväntahtoisuuteen turvautumista.

Vanhuus liitetään myöhäismodernissa yhteiskunnassa avuttomuuteen ja riippuvaisuuteen ja sen katsotaan uhkaavan itsenäisyyttä ja autonomiaa (Tedre 2007, 103). Sixsmithin itsenäisyyden osa-alueiden jaottelu antaa mahdollisuuden tarkastella itsenäisyyttä ja vanhuutta laajemmin kuin pelkinä toistensa vastakohtina. Esimerkiksi fyysisen itsenäisyyden osittainen menettämisen ei välttämättä tarvitse vaikuttaa juurikaan kahteen muuhun itsenäisyyden osa-

alueeseen. Vanhus voi kokea ansainneensa hoitonsa veronsa maksettuaan ja tällä tavoin kokea itsensä riippumattomaksi, ja laadukkaalla hoidolla voidaan vahvistaa vanhuksen autonomian toteutumista. Sara Arber ja Maria Evandrou (1997, 19-20) argumentoivatkin, että itsenäisyyttä ja riippuvaisuutta ei tulisi nähdä toisilleen vastakkaisina, vaan saman spektrin osina, jolla myös vastavuoroisuus ja toisistaan riippuvaisuus sijaitsevat.

Fyysinen itsenäisyys kaventuu toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Vanha ihminen voi kotona asuessaan tarvita apua aina raskaista kotitöistä vessassa käyntiin. Avun saaminen ei kuitenkaan ole välttämättä yksinkertaista. Yhteiskunnan muutos ja osaltaan myös sosiaalipolitiikan kehitys on edesauttanut yksilöllistymiskehitystä. Vastuu vanhusten hoivasta ei ole juridisesti lähisukulaisilla vaan julkisella vallalla. (Anttonen 2009, 58.) Toisaalta hyvinvointivaltio työntää suurempaa vastuuta vanhuksista huolehtimisesta heidän itsensä, yksityisten yritysten ja kansalaisyhteiskunnan hartioille (Tedre 1999, 22). Yhteiskunnan näkökulmasta vanhusten auttaminen ja hoiva vaatii resursseja, ja sen määrittäminen, kenen apua kuuluu antaa, on (sosiaali)poliittinen kysymys.

Vanhusten itsensä näkökulmasta fyysisen itsenäisyyden kaventuminen voi olla vaikea kokemus. Aikuisuuteen liittyvä oletus itsenäisestä arkipäiväisistä toiminnoista suoriutumisesta rakoilee, ja vanha ihminen saattaa kokea avun pyytämisen vaikeaksi. Vanhusten hoivan tarpeesta saattaa muodostua vanhusta määrittävä ominaisuus, jolloin toimintakyvyn vahvuudet jäävät huomiotta (Zechner & Valokivi 2009, 175). Avun pyytämisen ja vastaanottamisen on myös havaittu vaikuttavan vanhan ihmisen identiteettiin ja muiden ihmisten käsityksiin hänestä (Nicholson, Meyer, Flatley & Holman 2012, [5]). Monet vanhat ihmiset pyrkivätkin suoriutumaan arkitoimistaan itsenäisesti. Esimerkiksi kotihoidon järjestämistä koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että usein vanhat ihmiset haluavat tehdä kaiken sen itse, mihin vielä suinkin pystyivät. Apua halutaan ottaa vastaan vasta sitten, kun omat voimavarat eivät enää riitä. (Eloranta, Arve & Routasalo 2009, 141.) Vanhusten omasta kodista vanhainkotiin kokemusta siirtymistä tutkinut Annukka Klemola (2006, 96) havaitsi, että vanhukset (erityisesti miehet) kokivat vanhakotiympäristön tekemisen puutteen vaikuttavan jopa identiteettinsä. Usein koko elämänsä paljon töitä tehneille ihmisille voikin olla vaikea totuttautua fyysisen itsenäisyyden menettämiseen.

Toimintakyvyn heiketessä ja avuntarpeen lisääntyessä myös autonomia eli henkilön itsemäärääminen saattaa joutua uhatuksi. Etenkin hoivasuhteissa vallan elementti on aina

läsnä. Hoivaajan ja hoivan tarvitsijan suhdetta on usein tutkimuksissa rinnastettu äidin ja pienen lapsen väliseen suhteeseen. Tällaisessa näkökulmassa on kuitenkin ongelmallista se, että lapsella ei vielä ole ymmärrystä tarpeistaan, joten päätävältä on hoivaajalla. Vanhusten hoivan rinnastaminen lasten hoivaan infantilisoii aikuisia ja heikentää heidän itsemääräämisoikeuttaan. (Anttonen & Zechner 2009, 41.) Sirkka-Liisa Palomäki ja Timo Toikko (2007, 274) luonnehtivatkin itsemääräämisoikeutta mahdollisesti tärkeimmäksi vanhustyön eettiseksi periaatteeksi, joka kytkeytyy suoraan vanhuskäsitykseen ja sen kautta ihmisarvoon. Kotona asuvalla vanhuksella on paremmat mahdollisuudet itsemääräämisen ylläpitämiseen kuin laitoshoidossa olevalla. Tämän vuoksi itsemäärääminen liittyy paitsi hoivaan, myös asumiseen (Palomäki ja Toikko 2007, 274-275). Asumisen ja autonomian välinen suhde on mielenkiintoinen, joskin melko vähän tutkittu vanhuuden aspekti.

Itsenäisyys toisista ihmisistä riippumattomuutena on usein tärkeää vanhoille ihmisille. Vanhuudessakaan ihmiset eivät halua jäädä kiitollisuudenvelkaan saamastaan avusta (Plath 2008, 1359; Howarth 1997, 75). Tilanteessa, jossa vanha ihminen kuitenkin tarvitsee apua selviytyäkseen avun vastavuoroisuus on eräs keino saada apua jäämättä kiitollisuudenvelkaan (Duner & Nordström 2005, 442). Mike Nolan, Gordon Grant ja John Keady (1996, 100) väittävät, että esimerkiksi omilta lapsilta vanhuudessa saatava hoiva on vastavuoroista vanhempien lapsilleen aiemmin elämässä antamalle hoivalle ja tuelle ja että ihmiset yleensäkin pitävät yllä elämässään antamansa ja saamansa avun ”tasetta”. Tapio Kirsi (2004, 76) on dementiapotilaiden omaishoitoa käsittelevässä väitöskirjassaan havainnut miesten motiiviksi dementoituneiden vaimojensa hoidossa vastavuoroisuuden periaatteen: vaimo oli hoitanut aikanaan perheen ja kodin, ja miehet kokivat nyt olevan heidän vuoronsa hoitaa vaimoiaan. Myös yksin asuvat vanhat ihmiset voivat auttaa toisiaan vastavuoroisesti. Esimerkiksi brittitutkimuksessa leskeytyneet vanhat naiset ylläpitivät kodin hoitajan identiteettiään yllä laittamalla ruokaa naapuruston vanhoille miehille, kun taas nämä puolestaan auttoivat vanhoja naisia esimerkiksi käymällä kaupassa näiden puolesta. Asumisen kestolla ja samanikäisten naapureiden läheisyydellä vaikutti olevan merkitystä vanhojen ihmisten sosiaalisille verkostoille ja niiden kautta saadun avun määrälle. (Howarth 1997, 72-77.) Kotimainen tutkimus avun vastavuoroisuudesta on vähäistä, mutta esimerkiksi Jere Rajaniemi (2006, 178-181) on huomionnut naapurustossa tapahtuvan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen kietoutuvan avun merkityksen vanhojen ihmisten itsenäiselle selviytymiselle.

Toimintakyky heikkenee eri ihmisillä eri tahtiin, mutta on havaittu, että merkittävä

heikkeneminen alkaa usein 75-80 ikävuoden välillä (Lähteenmäki 2003, 183; Raassina 1994, 8). Toimintakyvyn heiketessä itsenäisyyden säilyttäminen nousee merkittäväksi kysymykseksi vanhan ihmisen elämässä. Itsenäinen yksin asuminen luo itsenäisyyden säilyttämisen pyrkimyksiin vielä oman vaikutuksensa: yhtäältä koti voi rajoittaa avun saamista ja sitä kautta kaventaa itsenäisyyttä, koska omassa kodissa yksin asuvalla ei ole puolison, perheen tai hoitohenkilökunnan tukea jatkuvasti paikan päällä saatavilla eikä koti välttämättä sovellu täysin vanhan ihmisen tarpeisiin. Toisaalta kotiympäristön on havaittu tukevan vanhuksen autonomiaa ja asuinympäristöön sitoutuneiden keskinäisten avunantosuhteiden vahvistavan vanhan ihmisen riippumattomuutta. Vanhuuden, itsenäisyyden ja asumisen muodostama kuvio täydentyykään vasta, kun huomioidaan seuraavassa luvussa käsittelemäni vanhojen ihmisten käyttämät sopeutumisen keinot ja niiden vaikutus itsenäisyyden säilymiselle.

3.2 Valikointi, optimointi ja kompensatio – sopeutumiskeinot itsenäisyyden säilyttämiseksi

Vanhuudessa tapahtuvia elämänmuutoksia ja menetyksiä ja niistä selviytymistä on pyritty kuvaamaan teoreettisten mallien avulla. Tällä hetkellä voidaan erottaa kolme keskeistä ja paljon suosiota saanutta teoriaa. Brandstädter ja kumppanit (esim. Brandstädter 1997, 118-119) ovat muodostaneet assimilaation (sulauttaminen) ja akkommodaation (mukauttaminen) mallin, jossa assimilaatiolla tarkoitetaan aktiivisia toimia tilanteen muuttamiseksi ja akkommodaatiolla puolestaan ymmärretään päämäärien ja pyrkimysten sovittaminen ympäröivään todellisuuteen. Jutta Heckhausen ja Richard Schulz lähestyvät vanhuuden elämänmuutoksia ja menetyksiä kontrollin säilyttämisen näkökulmasta. Heidän ensi- ja toissijaisen kontrollin optimoinnin mallinsa (*model of optimization in primary and secondary control, OPS-malli*) keskeisenä sisältönä on se, että tilanteissa, jotka vaativat sopeutumista ihminen pyrkii ensisijaisesti vaikuttamaan suoraan ympäristöönsä ja olosuhteisiin toiminnallaan. Tätä kutsutaan *ensisijaiseksi kontrolliksi (primary control)*. Sen sijaan *toissijainen kontrolli (secondary control)* kohdistuu yksilöön itseensä, ja sitä pyritään käyttämään vasta siinä tilanteessa, kun ensisijainen kontrolli on epäonnistunut tai sitä ei ole mahdollista käyttää. Ensisijaisen kontrollin prosessit ovat pääsääntöisesti toiminnallisia, kun taas toissijaisen kontrollin prosessit ovat kognitiivisia. (Heckhausen & Schulz 1995, 285.)

Lähtökohdiltaan kaksi edellä mainittua teoriaa ovat hyvin samankaltaisia: molemmat perustuvat ulkoisen ja sisäisen muutoksen väliseen erotteluun. Tässä tutkimuksessa aion kuitenkin käyttää analyysin apuvälineenä elämänmuutoksiin ja menetyksiin sopeutumista kuvaavaa *selektiivisen optimoinnin ja kompensoinnin mallia*, joka lähestyy samaa aihetta eri lähtökohdista. Baltes ja Baltes kehittivät 1990-luvulla selektiivisen optimoinnin ja kompensoinnin mallin (selective optimisation with compensation) eräänlaiseksi onnistuneen vanhenemisen (successful aging) ohjeeksi. Malli kuvaa yleisesti adaptaation eli vapaasti suomennettuna sopeutumisen prosessia koko elämänkaaren ajalta, mutta sen merkitys kasvaa vanhuudessa biologisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen vähentyessä. (Baltes & Baltes 1990, 21.) Mallin mukaan valikointi, optimointi ja kompensointi voivat sisältää sekä tietoisia tai tiedostamattomia toimintoja (Boerner & Jopp 2007, 180).

Malli koostuu kolmesta osasta. *Selektiivisyydellä* eli *valikoinnilla* viitataan toimintojen valikoitumiseen vanhenemisen tuoman toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Yksilö valikoi toiminnoista tärkeimmät suoritettavakseen ja keskittyy niihin, jolloin vähemmän tärkeät toiminnot karsiutuvat pois. Valikointiin liittyy vahvasti jostain luopuminen, ainakin osittain tai suureksi osaksi ajasta. Valikointi ei määritelmällisesti johdu pelkästään toimintakyvyn heikkenemisestä, mutta sen merkitys korostuu toimintakyvyn heiketessä. (Emt., 21-26.)

Valikointi voidaan nähdä myös positiivisena tapahtumana. Valikointi käsitteenäkin sisältää jonkun asian, joka *valitaan*, jolloin muista asioista mahdollisesti luovutaan sen vuoksi. Alexandra Freund ja Paul Baltes (2002, 643) näkevät valikoinnille keskeisenä ominaisuutena tavoitteiden asettamisen. Tavoite, eli valittava asia tai toiminto priorisoidaan, ja muista asioista ja toiminnoista karsitaan, jotta haluttu tavoite voidaan saavuttaa. Yksilön toiveet ja odotukset siis madaltuvat mahdollistaen tyytyväisyyden ja kontrollin tunteet omaa elämää kohtaan. Vaikka valikointi usein tarkoittaa tavoitteiden karsimista, voi valikointiin liittyä myös tavoitteiden ja elämänalueiden muuntumista tai uusien tavoitteiden muodostumista, jolloin kyse on myös yksilön odotusten ja ennakko-oletusten muokkautumisesta. (Baltes & Baltes 1990, 21-22.) Valikoinnin voidaankin ajatella kertovan jotain myös siitä, mitä asioita tai toimintoja vanhukset pitävät tärkeänä ja mitä he priorisoivat.

Valikoinnin käsitteen merkitystä on pyritty kuvaamaan paremmin jakamalla käsite kahteen osaan: *omaehtoisella valikoinnilla* (elective selection) tarkoitetaan tarkoituseräistä valikointia, joka tähtää tiettyyn lopputulokseen. *Menetyksiin perustuva valikointi* (loss-based

selection) puolestaan johtuu esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemisestä. Esimerkiksi reumaa sairastava vanhus voi valita uudeksi harrastukseksi postimerkkeilyn aiemman liikuntaharrastuksensa sijaan tilanteessa jossa reuma ei enää salli liikuntaharrastusta. (Freund & Baltes 2002, 643.)

Vaikka esimerkkien valossa valikoinnin, optimoinnin ja kompensoinnin rajat vaikuttavat selkeiltä, käytännön aineiston analyysiin sovellettaessa niiden välinen rajanveto voi olla vaikeaa. Vanhojen ihmisten liikkumisen adaptaatiota tutkineet Kathy Rush, Wilda Watts ja Janice Stanbury (2011, 86-89) määrittivät valikoinnin jonkin toiminnon suorittamisena harvemmin, toiminnon keston lyhentämisenä, toiminnon suorittamiseen käytettävän tilan pienenemisenä tai toiminnon karsiutumisenä kokonaan pois. Myös toimintakyvyn heikkenemisestä johtuva tavoitteiden muuttuminen lukeutui valikoinnin alle (emt., 89). Omaehtoisen ja menetyksiin perustuvan valikoinnin ero voi kuitenkin olla tulkinnanvarainen. Esimerkiksi autoilusta luopumisen ”ennen kuin jotain sattuu” voi nähdä joko omaehtoisena tai menetyksiin perustuvana valikointina. Joskus valikointi voikin olla vanhuksen oman autonomian vahvistamista, jolloin vanhus valitsee luopua jostakin toiminnosta ennen kuin hänen on pakko luopua siitä (Rozario, Kidahashi & DeRienzi 2011, 234).

Optimoinnin avulla ikääntynyt pyrkii tehostamaan toimintaansa sekä määrällisesti että laadullisesti valitsemillaan elämäalueilla (Baltes & Baltes 1990, 22). Optimoinnin käytännön esimerkit SOC-teoriassa ovat tarkkaan määrittymättömiä, mutta yleisesti ottaen sillä tarkoitetaan toimia, joita tehdään, kun halutaan ennalta valmistautua toimintakyvyn heikkenemisestä johtuviin menetyksiin ja jopa ehkäistä niitä. Optimoinnin alle voidaan lukea hyvin erilaisia toimintoja, kuten esimerkiksi liikunnan harrastaminen ja toimintojen suunnitteleminen etukäteen. Toisaalta optimoinnin ennakoiva luonne tekee siitä haastavan havaittavan: optimointi voi peittää alleen toimintakyvyn heikkenemisen ja erilaisten optimoivien keinojen välisen yhteyden. (Gignac, Cott & Badley 2002, 521-524.) Käytännön havainnollistuksena tästä voidaan mainita esimerkiksi vanhan ihmisen liikuntaharrastus – harrastaako hän liikuntaa pysyäkseen paremmassa kunnossa ja ennakoidakseen näin mahdollista tulevaa toimintakyvyn heikkenemistä, vai onko harrastus kenties vain mieltymys tai tapa ilman sen suurempia tavoitteita?

SOC-teoriaa soveltavissa tutkimuksissa optimointi on määritelty tutkimuksen lähtökohdista käsin. Monique Gignac, Cheryl Cott, ja Elizabeth Badley (2002, 521) määrittivät reumasta

kärsiviä vanhuksia koskevassa tutkimuksessaan optimoinniksi korostuneen suunnittelun ja vaivannäön ennen aktiviteetteja sekä liikkumisen ja lepohetkien pitämisen kivun välttämiseksi ja energiavarantojen kasvattamiseksi. Rush ym. (2011, 90) lukivat optimointiin kuuluvaksi vanhusten itse itsensä motivoinnin ja eräänlaisen käskemisen tai pakottamisen, tasapainottelun varovaisuuden ja itse pärjäämisen välillä, ympäristönvaihdoksen (esimerkiksi vuodenaikojen aiheuttaman ulkona liikkumisen vaikeuden vuoksi) sekä toimintojen etukäteen suunnittelun. Myös Philip Rozario, Miwako Kidahashi ja Daniel DeRienzi (2011, 233) havaitsivat kroonisesti sairaiden vanhusten sopeutumista koskevassa tutkimuksessaan saman itsensä käskemisen ja motivoinnin eräänä optimoinnin keinona. Muita optimointikeinoja olivat liikkuminen ja harrastaminen, yleisemmin itsensä aktivointi toimintakyvyn ylläpitämiseksi esimerkiksi harrastusten avulla, taukojen pitäminen ja toimintojen aikatauluttaminen toimintakyvyn maksimoimiseksi (emt.,233).

Kompensoinnilla tarkoitetaan tilannetta, jossa toimintakyky on heikentynyt jonkin vaaditun tehtävän suorittamista alemmalle tasolle, jolloin yksilö kompensoi toimintakykynsä vajavuutta esimerkiksi teknologian avulla. Baltes ja Baltes (1990, 21-26) havainnollistavat mallia sitaatilla pianisti Rubinsteinin haastattelusta: vanhenemisen aiheuttaman soiton laadun heikkenemisen ehkäisemiseksi Rubinstein vähentää soittamiensa kappaleiden määrää (valikointi), harjoittelee niitä useammin (optimointi) ja hidastaa soittonsa tempoa ennen nopeita kohtia, jolloin nopeat kohdat kuulostavat entistä nopeammilta (kompensointi).

Kompensoiviksi keinoiksi on aikaisemmassa tutkimuksessa ymmärretty esimerkiksi liikkumisen apuvälineiden käyttö, ystäville ja sukulaisille soittaminen vierailujen sijaan, harrastusten vaihtaminen toisiin sekä palveluiden ostaminen (Rozario ym. 2011, 234), toimintojen ja esimerkiksi asuinympäristön muuntaminen, yhden toiminnon korvaaminen toisella, avun saaminen sekä apuvälineiden käyttö (Rush ym. 2011, 92-95). Tutkimuksen painopiste määrittää sitä, mikä luetaan kompensoitaksi. Esimerkiksi Gignac ym. (2002, 521) jättivät tutkimuksessaan huomiotta avunsaannin eräänä kompensointimuotona, sillä tutkimus keskittyi siihen, minkälaisia adaptiivisia keinoja reumasta kärsivät vanhukset itse käyttivät. Kompensoivia keinoja eriteltäessä on myös tärkeää määritellä, mikä on se tavoite, mihin toivotaan kompensoinnilla päästävän. Jos tavoite on esimerkiksi sosiaalinen kontakti läheisen kanssa, voi puhelimesta puhuminen kompensoida kasvokkain tapaamista. Jos taas tavoite on nimenomaan tavata kasvokkain, puhelinkeskustelu voidaan nähdä menetykseen (esimerkiksi toimintakyvyn heikkeneminen) perustuvana valikointina, jossa alkuperäinen tavoite

(kasvokkain tapaaminen) jää saavuttamatta ja sen seurauksena tavoitteet muuttuvat (puhelinkeskustelun tullessa uudeksi tavoitteeksi).

Tavoitteet ja resurssit liittyvät käsitteinä keskeisesti SOC-teoriaan. Määrittelen tavoitteet tämän tutkimuksen kontekstissa Emmonsin (1996, 314) mukaan yksinkertaisesti tiloina, joita ihmiset haluavat saavuttaa, ylläpitää tai välttää. Resurssit puolestaan voidaan ymmärtää laajassa mielessä välineiksi tavoitteen saavuttamiseksi (Freund & Riediger 2001, 373). Resurssit voidaan määrittellä tarkasti vasta suhteessa tavoitteeseen. Soveltuvien resurssien olemassaolo ei kuitenkaan välttämättä johda tavoitteen saavuttamiseen: tavoitteen saavuttamiseen pyrkivä toiminta voi olla tehokasta tai tehotonta. (Freund 2008, 95.) Resurssit voidaan jakaa rajallisiin (esimerkiksi, raha, aika, sosiaalinen tuki) ja resursseihin, jotka mahdollistavat rajallisten resurssien mahdollisimman tehokkaan käytön (esimerkiksi persoonallisuuden ominaisuudet) (Freund & Riediger 2001, 371). Resurssit voivat olla sensorimotorisia, kognitiivisia, sosiaalisia sekä persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä, jotka mahdollistavat valikoinnin, optimoinnin ja kompensoinnin muodostaman sopeutumisprosessin (Baltes & Lang 1997,433). Mitä enemmän resursseja yksilöllä on, sen helpompi hänen on ennakoita iän mukanaan tuomia menetyksiä, kohdata ne ja sopeutua niihin. (Baltes & Lang 1997,433.)

Vaikka selektiivisen optimoinnin ja kompensoinnin malli on lähtöisin vanhuustutkimuksen alalta, se antaa yleisyytensä vuoksi soveltamismahdollisuuksia myös muille aloille. SOC-mallia on viime vuosina käytetty esimerkiksi nuorisotutkimuksessa (esim. Gestsdottir, Lewin-Bizan, Von Eye & Lerner 2009; Schmid, Phepls, Kiely, Napolitano, Boyd & Lerner 2011), sekä työelämän tutkimuksessa (esim. Yeung & Fung 2009; Kooji, Jansen, Dijkers & De Lange 2010). Vaikka mallia voidaan soveltaa analysoitaessa missä tahansa elämänkaaren vaiheessa tapahtuvaa adaptaatiota, sitä käytetään edelleen kuitenkin edelleen paljon vanhuuden tutkimuksen alalla. Vanhuuden tutkimuksessa mallilla on monenlaisia sovellusmahdollisuuksia. SOC-teoriaa itsessään ja sen luotettavuutta on tutkittu testaamalla liittykö valikoinnin, optimoinnin ja kompensoinnin käyttö vanhalla iällä onnistuneeseen vanhenemiseen (Freund & Baltes 1998 ja 2002; Jopp & Smith 2006). Teoriaa on myös sovellettu kroonisesti sairaiden vanhusten päivittäistä selvitymistä tutkittaessa (Gignac ym. 2002; Rozario ym. 2011) sekä vanhojen ihmisten itsenäisen liikkumisen mahdollisuuksia ja tapoja tutkittaessa (Rush ym. 2011; Siren & Hakamies-Blomqvist 2009).

Päädyin itse valitsemaan SOC-mallin tutkimukseni teoreettiseksi lähtökohdaksi siksi, että se soveltui oma tutkimukseni aineiston jäsentämiseen paremmin kuin esimerkiksi edellä mainitut OPS-malli sekä assimilaation ja akkommodaation malli. Toisin kuin assimilaation ja akkommodaation malli, SOC-teoria sisältää strategian (valikointi), joka määrittelee tavoitteiden valitsemisen (Boerner & Jopp 2007, 189). Lähdin siitä oletuksesta, että vanhukset ovat aktiivisia toimijoita, jotka paitsi pyrkivät saavuttamaan tai joutuvat luopumaan tavoitteestaan, myös valitsevat, mitkä tavoitteet ovat saavuttamisen arvoisia.

OPS-malliin nähden SOC-teorian etu on se, että se ottaa paremmin huomioon yksilön käytettävissä olevat resurssit laajassa mielessä (esimerkiksi henkilökohtaiset ominaisuudet, toimintamahdollisuudet), ja niiden vaikutuksen valikoinnin, optimoinnin ja kompensaation käyttöön. (Boerner & Jopp 186-187) Tutkimukseni haastateltavilla oli hyvin vaihtelevasti erilaisia resursseja käytössään esimerkiksi terveyden ja toimintakyvyn, avun saamisen mahdollisuuden tai yleisen elämänasenteen suhteen. SOC-teoria mahdollistaa vanhusten erilaisen elämäntilanteen ja voimavarojen huomioon ottamisen tutkimuksessa.

4. Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtäväni ja tutkimusta varten keräämäni viiden hämeenlinnalaisen vanhan naisen haastatteluista koostuvan aineiston. Vanhojen naisten asuminen ja siihen liittyvät sopeutumisen keinot ovat tärkeä tutkimuskohde, koska aihetta on tutkittu vielä rajallisesti, ja yksinasuvien vanhusten määrä tulee tulevaisuudessa kasvamaan väestön ikääntymisen myötä. Suurin osa tästä joukosta on naisia. Esittelen käyttämäni tutkimusmetodin, teorialähtöisen sisällönanalyysin, ja selvitän, miksi valitsin sen tutkimukseni analyysia varten. Lopuksi arvioin tutkimukseni keskeisen teorian, SOC-mallin käytettävyyttä tutkimuksessani ja muotoilen joitakin metodin asettamia rajoja tutkimustuloksille.

4.1. Tutkimustehtävä

Tämä tutkimus käsittelee vanhojen naisten yksin omassa kodissa asumista sopeutumisen näkökulmasta. Ymmärrän sopeutumisen Baltiesin ja Baltiesin (1990, 21) mukaisesti sisältävän valikoinnin, optimoinnin ja kompensaaation toisiaan tukevat prosessit. Sovellan käsittelytapaa aineistoon, joka koostuu vanhojen yksin asuvien naisten haastatteluista. Tutkimuskysymykseni on:

Miten vanhat yksinasuvat naiset käyttävät sopeutumisen keinoja säilyttääkseen itsenäisyytensä toimintakyvyn heiketessä?

Tutkimuskysymys sisältää pienempiä kysymyksiä, joita määrittävät tutkimukseni rajaukset. Lähtökohtanani on tarkastella sopeutumista SOC-teorian kautta. Ensimmäinen alakysymys liittyy sopeutumisen keinoihin: Millaisia valikoinnin, optimoinnin ja kompensaaation keinoja vanhat naiset käyttivät arkielämässään? Tarkastelua rajaa myös keskittyminen itsenäisyyden säilyttämiseen sopeutumisen tavoitteena. Toinen alakysymys kuuluukin seuraavasti: Millä tavoin vanhat naiset pyrkivät säilyttämään itsenäisyytensä? Kolmas tutkimukseni alakysymys tuo tarkasteluun mukaan tilaulottuvuuden: Miten itsenäisyyden säilyttämisen tavoite liittyy omassa kodissa asumiseen?

4.2. Haastatteluaineisto

Tutkimusta varten haastattelin viittä Hämeenlinnassa yksin asuvaa naispuolista vanhusta. Valitsin yksin asuvat, vanhat naiset tutkimukseni kohteeksi sen vuoksi, että juuri tämän ikäryhmän naisten asuminen tulee olemaan tulevaisuudessa entistä tärkeämpi sosiaalipoliittinen kysymys. Ihmiset elävät entistä pidempään ja haluavat asua mahdollisimman pitkään kotona. Miesten lyhyemmän eliniän vuoksi vanhuksista suurin osa on naisia. Heistä myös hyvin moni asuu yksin. Yksinasuvien vanhojen naisten sopeutumismekanismit ovatkin tärkeä tutkimuskohde paitsi vanhojen naisten itsensä ja heidän hyvinvointinsa, myös sosiaalipolitiikan käytännön toimien kannalta.

Haastateltavat olivat osallistuneet vuonna 2008 HAMK:in ja Hämeenlinnan kaupungin ehkäisevät kotikäynnit- haastatteluihin, ja sain heidän yhteystietonsa Hämeenlinnan kaupungin ikäihmisten palvelujen tilaajapäälliköltä. Haastateltavat valittiin siten, että Hämeenlinnan kaupungin työntekijä otti alunperin tarvittavat kriteerit (yksin asuva naishenkilö) täyttäviin, Ehkäisevät kotikäynnit- selvitykseen osallistuneisiin henkilöihin yhteyttä ja selvitti heidän kiinnostustaan osallistua jatkohaastatteluun. Yhteensä haastattelin viittä 1925 tai sitä ennen syntyntä yksin asuvaa naista. Haastateltavat valikoituivat joukosta, joka sai joko vähän tai ei lainkaan apua kaupungilta.

Sain keväällä 2009 kuuden yli 82-vuotiaan naisen yhteystiedot Hämeenlinnan kaupungilta yhteydenottoa varten. Lähetin heille heinäkuun alussa kirjeen, josta selvisi haastattelun aihepiiri, mahdollisia haastatteluajoja ja aikomukseni tavoitella heitä myöhemmin puhelimitse haastatteluajan sopimiseksi. Kaksi kirjeen saaneista ilmaisi halunsa jäädä tutkimuksen ulkopuolelle. Sain marraskuussa 2009 Hämeenlinnan kaupungilta vielä kahden yli 82-vuotiaan itsenäisesti asuvan naispuolisen henkilön yhteystiedot. Lähetin myös heille tutkimuskirjeen ennen kuin tavoittelin heitä puhelimitse. Heistä toinen ilmoitti, että hän ei voi tällä hetkellä osallistua tutkimukseen.

Haastattelin tutkimustani varten yhteensä viittä Hämeenlinnassa itsenäisesti asuvaa yli 82-vuotiasta naishenkilöä. Ensimmäiset neljä haastattelua tein heinäkuun loppupuolella kahtena eri päivänä, ja yhden henkilön haastattelin tutkimusta varten marras- joulukuun vaihteessa. Haastatelluista yksi asuu maaseutumaisessa ympäristössä, muut neljä kerrostalossa. Kaksi

haastateltavaa asui samassa kerrostalossa. Kaikkien asumishistoria nykyisessä asunnossa on melko pitkä.

Kaikki haastattelut tapahtuivat vanhusten kotona. Tähän oli kaksi tärkeää syytä: ensinnäkin haastateltavat olivat melko vanhoja, jolloin liikkuminen kotoa pois saattaa asettaa esteen koko haastattelun suorittamiselle. Toisaalta minulla ei ollut käytössäni sellaista tilaa, joka olisi ollut tarpeeksi neutraali ja häiriötön haastattelun suorittamiseksi. Asumista koskeva haastattelu on luonnollista suorittaa haastateltavan kotona, mikä antaa myös mahdollisuuden havainnointiin. Pysin huomioimaan käyttäytymiselläni kunnioitukseni toisen ihmisen kotia kohtaan, ja annoin haastateltavien esimerkiksi osoittaa parhaiten heille soveltuvan paikan haastattelulle.

Hirsjärven ja Hurmeen mukaan ennen haastattelua tapahtuva jutustelu on välttämätöntä, mutta liian pitkäksi venyessään saattaa saada haastateltavan ahdistumaan (emt., 90). Pyrinkin saamaan haastattelun alkamaan melko pian saavuttuani, mutta kuitenkin ilman turhaa kiirettä. Kaikki haastateltavat olivat kiinnostuneita tutkielmastani ja eräs haastateltava pyysi jopa lähettämään valmiin työni hänelle, johon lupauduin. Muita puheenaiheita ennen haastattelun alkua olivat esimerkiksi sää ja lähialueiden parkkimahdollisuudet.

Haastattelun aluksi kertosin vielä tutkimuksen tavoitteen, kävimme yhdessä läpi tutkimusluvan ja kerroin tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja nauhurin käytöstä lyhyesti. Kaikki haastateltavat hyväksyivät nauhurin käytön haastattelutilanteessa, enkä havainnut, että nauhurin käyttö olisi alun jälkeen jännittänyt haastateltavia tai muuttanut heidän vastauksiaan.

Kirsi Lumme-Sandtin mukaan (2005, 127) vanhukset ovat yleensä kiinnostuneita tulemaan haastatelluiksi tutkimusta varten. Vaarana kuitenkin on, että haastattelu menee ”jutusteluksi”, liian keskustelunomaiseksi, aiheen vierestä meneväksi puheeksi (emt.,130). Tutkimusta varten tekemissäni viidessä haastattelussa tutkimuksen kannalta epäolennaisen, mutta luottamuksen syntymisen kannalta oleellisen keskustelun määrä vaihteli haastatteluittain hyvin vähäisestä yhden haastattelun kohdalla lähes puoleen haastatteluajasta. En kuitenkaan pyrkinyt ohjaamaan harhateille karannutta keskustelua liian voimallisesti, sillä arvelin sen vaikuttavan haastateltavien vastaamisen innokkuuteen tai jopa vastauksiin itseensä.

Haastattelujen kestot vaihtelivat noin 45 minuutista hieman vajaaseen 1,5 tuntiin. Haastattelut etenivät hetkittäin keskenään hyvinkin eri polkuja, ja harvoin suoraan teemarungon mukaisesti.

Osa haastateltavista halusi tulla kuulluksi myös haastattelun aihealueen ulkopuolisissa asioissa. Annoin heidän kertoa mielipiteistään, sillä oletin oman mielipiteen kertomisen olevan eräs niistä tekijöistä, jotka motivoivat heitä osallistumaan tutkimukseen. Sopivan hetken tullen kuitenkin ohjasin keskustelun takaisin haastattelun teemoihin.

Haastattelurunko koostui kolmesta teemasta. Ensimmäinen teema liittyi asuntoon, ja kartoitti kuinka kauan haastateltava on asunut nykyisessä asunnossaan ja mitä mieltä hän on sen ominaisuuksista ja soveltuvuudesta tarpeisiinsa. Kunkin haastattelun kulkuun pohjautuvilla lisäkysymyksillä tavoittelin kotiin liittyviä merkityksiä. Toinen ja laajin teema liittyi vanhuksen arkipäiväiseen elämään. Siihen kuuluivat esimerkiksi arkipäivän kulkua, sosiaalista verkostoa ja avun saamista kartoittavat kysymykset. Kolmas teema käsitteli vanhusten terveyttä ja toimintakykyä. Halusin saada kuvan vanhojen naisten toimintakyvystä, jotta pystyisin arvioimaan, kuinka he sopeutuvat sen vajeisiin eri elämänalueilla. Haastattelut etenivät karkeasti siten, että ensin kysyin haastateltavilta heidän asunnostaan, jonka jälkeen siirryin arkipäiväistä elämää käsitteleviin kysymyksiin. Haastattelun loppupuolella kysyin terveydestä ja toimintakyvystä. Koin, että asuntoon liittyvistä kysymyksistä on helpoin aloittaa, koska ne olivat melko yleisiä (ks. Hirsjärvi & Hurme 2008, 107). Haastattelun kulku ei ollut identtinen eri henkilöiden kohdalla, ja yhteen teemaan kuuluvia asioita saattoi nousta esiin toisesta teemasta kysyttäessä. Teemahaastattelun luonne muistuttaakin enemmän keskustelua kuin tiukasti ennalta laadittua kyselyä ja vaatiikin tutkijalta joustavuutta kysymysten järjestyksen ja muotoilun suhteen (emt., 103-104).

Viisi sovittua haastattelua tehtyäni litteroin ne kirjalliseen muotoon. Kokonaisuudessaan haastatteluista kertyi noin 90 sivua tekstiä. Haastattelin yhtä henkilöä kerran, jolloin aineisto on eräänlainen läpileikkaus heidän senhetkisestä tilanteestaan. Ihmiset kuitenkin kertovat luonnollisesti itselleen merkittävistä asioista myös lähimenneisyydestä. Eräs haastateltava oli esimerkiksi luopunut autoilusta jo muutama vuosi aiemmin, mutta autottomuus nousi haastattelussa esiin edelleen merkityksellisenä hänen liikkumisensa ja itsenäisyytensä kannalta.

4.3. Aineiston analyysi

Luettuani aineiston muutaman kerran läpi teemoittelin sen löyhästi haastattelurunkoa mukaillen, jotta saisin aineiston tiivistettyä ja keskeiset asiat näkyviin. Eskolan ja Suorannan (2008, 174) mukaan teemoittelun avulla voidaan nostaa aineistosta esiin sen keskeiset aiheet. Teemoittelu auttoi minua sisäistämään työni aineistokokonaisuuden ja toi esiin mielenkiintoisia havaintoja.

Analysoin aineistoni teorialähtöistä sisällönanalyysia käyttäen. Teorialähtöinen eli deduktiivinen sisällönanalyysi perustuu aiempaan viitekehykseen, kuten teoriaan tai käsitejärjestelmään (Tuomi & Sarajärvi 2003, 116). Oma tutkimukseni perustuu SOC-teorian (Baltes & Baltes 1990) muodostamaan viitekehykseen. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissa analyysirunko voi olla väljä, jolloin aineistosta voidaan poimia myös ne asiat, jotka jäävät analyysirungon ulkopuolelle, tai strukturoitu, jolloin aineistosta poimitaan vain niitä asioita, jotka sopivat analyysirunkoon (Tuomi & Sarajärvi 2003, 116). Viimeksi mainitussa yhteydessä voidaan testata aikaisempaa teoriaa tai käsitejärjestelmää uudessa kontekstissa. Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven mukaan on kuitenkin hieman kyseenalaista puhua varsinaisesta teorian testaamisesta tässä yhteydessä, vaikka asetelmasta on löydettävissä yhtäläisyyksiä teorian testaamisen kanssa (emt., 100). En kuitenkaan pyri testaamaan teoriaa siinä mielessä, että tavoitteenani olisi selvittää sen luotettavuutta esimerkiksi kotona asuvien vanhusten selviytymiskeinojen tutkimuksessa. Työni luotettavuuden kannalta on kuitenkin tärkeää, että tutkimus tuottaa myös tietoa siitä, miten hyvin SOC-malli soveltuu oman aineistoni kaltaisen tekstimassan analyysivälineeksi, ja tällä tavoin teorian käyttökelpoisuus tulee testatuksi aineistoni puitteissa.

Tarkoitukseni on soveltaa SOC-teoriaa aineiston analyysissa siten, että se on eräänlainen linssi, jonka kautta tarkastelen aineistoa. Aineistoni erityispiirteet ja keskittyminen itsenäisyyden säilyttämiseen vanhojen naisten sopeutumisen tavoitteena luovat edellä mainitun uuden kontekstin. Pertti Alasuutari (1999, 40) kutsuu laadullisen analyysin tätä vaihetta *pelkistämiseksi*. Aineistoa pelkistettäessä sitä ensin tarkastellaan tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta, jolloin aineistosta poimitaan vain ne osiot, jotka ovat teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuksen kysymyksenasettelun kannalta olennaista. Tällä tavoin toimittaessa voidaan tuottaa tutkimuksen kenttään kuuluvien raakahavaintojen joukko. (Emt., 40.) Omassa tutkimuksessani SOC-teoria ohjasi analyysiin poimittavien

tekstikatkelmien valintaa. Pelkistin aineistoni teorialähtöisesti siten, että jaottelin sopeutumista kuvaavat tekstikatkelmat SOC-teorian kolmen osa-alueen, valikoinnin, optimoinnin ja kompensaaation alle. Aineisto oli kuitenkin tässä vaiheessa vielä melko hajanaisen tuntuista ja vaikutti tarvitsevan lisäluokittelua.

Aineiston pelkistämisen toiseksi osaksi Alasuutari nimeää *havaintojen yhdistämisen*. Havaintojen yhdistämisen lähtökohtana on ajatus siitä, että aineistossa ajatellaan olevan esimerkkejä tai näytteitä samasta ilmiöstä. (Emt., 40.) Käytin aineistokatkelmien yhdistämisessä hyödynni aiempien tutkimusten jaotteluja siitä, millaisia toimintoja kunkin kolmen kategorian alle on mahdollista lukea. Jossain kohdin päädyin jopa muokkaamaan omaa, aiempaa jaottelua aiempien tutkimusten pohjalta. Esimerkkinä mainittakoon erään haastateltavan maininta piirakan leipomisesta osissa, jolloin hän pystyi lepäämään välissä. Alun perin olin luokitellut toiminnon kompensoinnin alle, mutta tarkasteltuani vastaavia tutkimuksia siirsin toiminnon optimointiin kuuluvaksi. Yksittäisenä toimintona piirakan leipomisen osissa voi ymmärtää myös kompensaaationa, jolloin vanha ihminen kompensoi osissa tekemisellä sitä, ettei pysty tekemään kerralla pitkää aikaa. Toisaalta saman toiminnon voi myös ymmärtää optimointina siten, että vanha ihminen ennakoii ja suunnittelee piirakanteon etukäteen osissa, jolloin toimintakyvyn kapasiteetti ei ylitä. Aiemmissä tutkimuksissa vastaavat toiminnot oli määritelty optimoinniksi, joten päädyin samaan jaotteluun.

Toisaalta tein myös poikkeuksia aiempien tutkimusten jaotteluihin. Tutkimukseni koostui viidestä haastattelusta, ja aiempien tutkimusten laajojen aineistojen taustaa vasten nähtynä ei olekaan yllättävää, ettei tutkimuksestani löytynyt kaikkia aiemmissä tutkimuksissa mainittuja valikoinnin, optimoinnin ja kompensaaation keinoja. Jätin analyysirungostani pois esimerkiksi *muiden onnistuneen toiminnan jäljittelemisen* (Freund & Baltes 2002, 643) optimoinnin keinona, koska en löytänyt aineistostani lainkaan mainintoja siitä. Yhdessä tapauksessa päädyin myös siirtämään toiminnon yhden sopeutumiskeinon alta toisen alle vastoin aiempien tutkimusten jaotteluja, koska koin sen tarkoituksenmukaiseksi oman tutkimukseni lähtökohdista käsin (ks.luku 7.3). Seuraavaksi erittelen, millaisia toimintoja yhdistin valikoinnin, optimoinnin ja kompensaaation luokkiin ja millaisia alaluokkia kullekin toiminnalle muodostui.

Valikoinnilla tarkoitan kaikkia sellaisia vanhojen naisten kertomia tapahtumia, jossa toimintakyvyn heikkeneminen on suoraan tai välillisesti vaikuttanut joidenkin toimintojen valitsemiseen tai toisten pois valikoitumiseen. Valikoinniksi määrittelin toiminnoista luopumisen ja niiden harventumisen sekä fyysisen ympäristön kaventumisen. Valikoinnilla on siis ajallinen ja paikkaan liittyvät ulottuvuudet. Ensiksi mainittuun luokkaan luin sellaisista toimintojen harventumisen tai niistä luopumisen, joita vanhukset olisivat voineet jatkaa ilman toimintakyvyn heikkenemistä. Maininnat koskivat esimerkiksi harrastuksista tai ajamisesta luopumista, mutta myös päivittäisistä toiminnoista luopumista. Fyysisen ympäristön kaventuminen käsitti haastateltavien saavutettavissa olevien ympäristöjen valikoitumisen. Tähän luokkaan sisällytin yhtäältä maininnat ympäristöjen karsiutumisesta pois ja toisaalta maininnat niistä ympäristöistä, jotka haastateltavat puolestaan olivat valinneet.

Optimoinnilla ymmärrän sellaisen toiminnan, jonka avulla halutaan ennalta valmistautua toimintakyvyn heikkenemisestä johtuviin menetyksiin ja ehkäistä niitä. Optimointiin sisältyi oman tilanteen tiedostaminen ja suunnittelu, aktiivisena pysyminen ja toimintojen jaksottaminen ja aikatauluttaminen. Oman tilanteen tiedostamisen ja suunnittelun ymmärrän sisältävän oman toimintakyvyn esteiden tunnistamisen ja suunnittelun niiden varalta. Aktiivisena pysymisellä vanhat naiset pyrkivät ennakoimaan toimintakyvyn vajeita ennen niiden ilmenemistä. Tähän luokkaan kuuluivat maininnat fyysisen terveyden ylläpitämisestä sekä maailman ja uutisten seuraamisesta. Toimintojen jaksottaminen ja aikatauluttaminen käsitti sellaiset maininnat jaksottamisesta ja aikatauluttamisesta, jotka pyrkivät ennakoimaan toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttamia menetyksiä.

Kompensaatiolla käsitän toiminnan, jossa yksilö korvaa aiemman ajattelu- tai toimintatavan toisella saavuttaakseen tavoitteensa. Mekaaninen kompensaatio sisältää maininnat apuvälineiden käytöstä. Toimintojen korvaaminen toisilla käsittää yhden toiminnon korvaamisen toisella siten, että alkuperäinen tavoite saavutetaan. Asenne toimintakyvyn vajeita kohtaan sisälsi vanhojen naisten maininnat oman asennoitumisen käyttämisestä toimintakyvyn vajeen kompensoinnissa. Avun saaminen puolestaan käsitti maininnat toisen henkilön antaman avun muodostamasta kompensaatiosta.

Valikoinnin, optimoinnin ja kompensoinnin keinot
<i>Valikointi</i>
Toiminnoista luopuminen tai niiden harventuminen (esim. harrastukset, päivittäiset toiminnot)
Fyysisen ympäristön kaventuminen (omaehtoinen liikkuminen)
<i>Optimointi</i>
Oman tilanteen tiedostaminen ja suunnittelu
Aktiivisena pysyminen
Toimintojen jaksottaminen ja aikatauluttaminen
<i>Kompensointi</i>
Toimintojen korvaaminen toisilla (soitteleminen)
Mekaaninen kompensointi (apuvälineiden käyttö)
Asenne toimintakyvyn vajeita kohtaan (optimismi, itse pärjäämisen eetos, asiakasnäkökulma)
Avun saaminen (virallinen vs.epävirallinen, vastavuoroisuus, ostopalvelut)

Taulukko 1 *Valikoinnin, optimoinnin ja kompensoinnin keinot*

Olen koontanut taulukkoon 1 ne valikoinnin, optimoinnin ja kompensoinnin keinot, joita aiemman tutkimuksen jaotteluja hyödyksi käyttäen aineistosta nousi esiin. Taulukko kuvaa aineistoani SOC-teorian näkökulman läpi tarkasteltuna havaintojoukkona, jossa yksittäiset raakahavainnot on yhdistetty kuvaamaan teorian alaisia ilmiöitä. Seuraavasta analyysin vaiheesta Alasuutari (1999, 44) käyttää nimitystä *arvoituksen ratkaiseminen*. Tällä hän tarkoittaa, että ”tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä.” Empiirisessä sosiaalitutkimuksessa kyseistä vaihetta kutsutaan tulosten *tulkinnaksi*. (emt, 44.)

Tulkinnan apuvälineenä käytän paitsi SOC-teorian muodostamaa kehikkoa, myös muita asumiseen ja vanhuuteen liittyviä teorioita. Tavoitteenani on Eskolaa (2007, 165) lainaten keskustella ”aikaisempien tutkimusten, teorian ja oman aineisto[ni] kanssa.” Tarkastelen aineistoani aikaisempien tutkimusten tulokset huomioiden ja käsittelen omia tutkimustuloksiani niihin suhteuttaen. Keskeisimmän tarkastelun lähtökohdan muodostaa jo edellä mainittu SOC-teoria.

Valitsin SOC-mallin tutkimustani jäsentäväksi teoriaksi, koska se tarjosi mielenkiintoisen, sosiaalitieteiden puolella vasta viime vuosina enemmän käytetyn näkökulman vanhojen ihmisten itsenäisen asumisen tutkimiseen. SOC-teoria itsessään on melko väljä ja antaa tutkijalle paljon soveltamisen mahdollisuuksia. SOC-teorian vahvuus onkin sen yleisyys: valikoinnin, optimoinnin ja kompensaation tarkat sisällöt voidaan määritellä tutkimuksen lähtökohdista käsin. Esimerkiksi nivelreumasta kärsivien adaptaatiota tutkineet Gignac ym. (2001, 521) näkivät eräänä optimoinnin keinona liikkumisen nivelten kivun estämiseksi. Toisaalta he myös jättivät tutkimuksestaan pois avun saamisen kompensaation keinona, koska tutkimuksen tarkoituksena oli keskittyä nivelreumasta kärsivien omaan adaptaatioon.

SOC-malli korostaa vanhuksen omaa toimijuutta. Malli on vienyt pelkkään fyysiseen toimintakykyyn ja sen mittaamiseen keskittyntä tutkimusta enemmän toiminnan ja *toimijuuden* tutkimuksen suuntaan (Jyrkämä 2007, 200). Vanhusten oman toiminnan ja toimijuuden tutkiminen korostaa vanhuksen asemaa aktiivisena toimijana ja keskittää huomion vanhukseen itseensä esimerkiksi palvelujärjestelmän sijaan. Toimijuuden tutkimisessa olennaista ei ole niinkään vanhan ihmisen potentiaalinen suorituskky, vaan jokapäiväinen toimintakyky vanhuksen omassa elinympäristössä. Tällöin olennaista on:

minkälaiset fyysiset ja sosiaaliset puitteet tilanne luo, millaisia pakkoja siihen sisältyy, millaisia mahdollisuuksia se avaa tai sulkee, mitä tilanteessa tahdotaan tai tavoitellaan ja millaisena tilanne koetaan ja arvioidaan (Jyrkämä 2008, 199).

Tutkimuksessani käsittelen laajasti ymmärrettynä vanhojen ihmisten toiminnan mahdollisuuksia ja tavoitteita sekä niiden vahvaa sidosta vanhusten elinympäristön muodostamiin fyysisiin ja sosiaalisiin puitteisiin. Mahdollisuuksien ja tavoitteiden kertojina ja arvioijina toimivat vanhat ihmiset itse, jolloin vanhan ihmisen oma toimijuus nousee esille tutkimuksessa.

Toimijuus tarjoaa myös hyödyllisen näkökulman vanhusten sopeutumisen ja itsenäisyyden säilyttämisen tutkimiselle. Näen toimijuuden itsenäisyyden konkreettisena toteutumismuotona. Fyysinen itsenäisyys, autonomia ja riippumattomuus kertovat henkilön potentiaalista: esimerkiksi autonomiansa säilyttäneellä henkilöllä on *mahdollisuus* tehdä itseään koskevia päätöksiä. Toimijuus puolestaan kytkee itsenäisyyden aktuaalisiin tekoihin – esimerkiksi niihin konkreettisiin päätöksiin, joita vanha ihminen tekee itseään koskien. Itsenäisyyden ja

toimijuuden suhde on dynaaminen: itsenäisyyden säilyminen yhtäältä edellyttää vanhalta ihmiseltä toimijuutta, mutta toisaalta myös tukee sitä.

Sopeutuminen puolestaan on toimintaa, jota vanhat ihmiset suorittavat enimmäkseen itse ja itseään varten. Sopeutuminen käyttäytymisen muotona ja itsenäisyyden säilyttäminen sen tavoitteena eivät ole ympäristöstään irrallisia, vaan ne tapahtuvat siinä fyysisessä ja kokemuksellisessa ympäristössä, missä vanhat ihmiset elävät. Niihin vaikuttavat vanhusten arvot ja asenteet sekä käytettävissä olevat resurssit. Sopeutumisessa on kyse toimijuudesta, koska sopeutuminen korostaa vanhan ihmisen konkreettisia tekoja, sen sijaan että keskityttäisiin siihen, mikä vanhukselle voisi potentiaalisesti olla mahdollista.

Keskittyminen vanhojen naisten itse kertomiin toiminnan kuvauksiin antaa arvokkaan näkökulman vanhojen naisten sopeutumisen tutkimiseen, koska se lähestyy aihetta vanhusten omista lähtökohdista ja korostaa heidän omaa toimijuuttaan. Vanhojen naisten oma, subjektiivinen arvio sopeutumisestaan on arvokas esimerkiksi silloin, kun päätetään vanhuspolitiikan linjauksista. Toisaalta subjektiivisen näkemyksen tutkiminen myös rajaa saatavien tutkimustulosten yleistettävyyttä: tämä tutkimus ei tule tuottamaan tuloksia esimerkiksi vanhusten potentiaalisesta toimintakyvystä, ja se kertoo myös hyvin vähän heidän objektiivisista elinympäristöistään. Saatu tieto tulee vanhusten subjektiivisen arvion kautta, ja näin ollen tulee arvioida sen mukaisesti.

5. Valikointi – sopeutuminen elämänpiirin kaventumiseen

Valikoinnilla tarkoitetaan toimintojen priorisoimista niitä karsimalla tilanteessa, jossa yksilö ei enää pysty suoriutumaan kaikista niistä toiminnoista, joista hänen oli aiemmin mahdollista suoriutua. Yksilö valikoi toiminnoista itselleen tärkeimmät ja keskittyy niihin, jolloin vähemmän tärkeitä toiminnot valikoituvat pois ja elämänpiiri kaventuu. Valikointiin liittyy aina vahvasti jostain luopuminen, ainakin osittain tai suureksi osaksi ajasta. Valikointia tapahtuu koko elämänkaaren ajalla, mutta sen merkitys korostuu toimintakyvyn heiketessä. (Baltes 1997, 371; Freund & Baltes 2002, 655.)

Tässä luvussa tarkastelen aineistosta löytämiäni valikoinnin muotoja: toiminnoista luopumista tai niiden harventumista sekä fyysisen ympäristön kaventumista. Valikointi liittyi vanhoilla naisilla vahvasti tilaan ja liikkumisen mahdollisuuksiin. Toimintakyvyn heiketessä vanhojen naisten elämä keskittyi aikaisempaa enemmän kotiympäristöön. He pyrkivät sopeutumaan kotiympäristöön ja sen luomiin haasteisiin. Toisaalta koti myös aktiivisesti valittiin elämisen ympäristöksi. Tunneside omaa kotiin olikin vanhoilla naisilla vahva: he ennemmin luopuivat kotiympäristössä mahdottomiksi käyneistä toiminnoista kuin kotiympäristöstä itsestään.

5.1. Toiminnoista luopuminen tai niiden harventuminen

Toiminnoista luopuminen tarkoittaa tilannetta, jossa vanha ihminen luopuu sellaisesta toiminnosta, josta hänen oli aiemmin mahdollista suoriutua. Luopuminen voi olla joko vapaaehtoista tai se voi olla tapahtuneisiin menetyksiin perustuvaa. (Kleiber, McGuire, Aybar-Damali & Norman 2008, 346.)

Haastateltavien iän huomioon ottaen ja aiempia tutkimuksia peilaten (esim. Rush ym.2011, 96) oli odotettavissa, että maininnat toiminnoista luopumisista tai niiden harventumisista olisivat runsaita. Hieman yllättävää oli, että vaihtelu haastattelujen välillä oli hyvin suurta. Lievimmillään luopuminen koski harrastuksia ja raskaita kotitöitä kuten isompaa siivousta tai ikkunanpesua. Vanhusten vapaa-ajan toimintoja tutkineet Douglas Kleiber, Francis McGuire, Begum Aybar-Damali ja William Norman (2008, 356) näkivät kuitenkin tärkeänä löytää oikea tasapaino toimintojen ja mitään tekemättömyyden välillä. Tutkimukseni haastateltavien päivittäinen aktiivisuus vaihteli paljon. Laajimmillaan luopuminen hallitsi vanhuksen

arkielämää, eikä vanhuksella ollut jäljellä toimintoja, joihin keskittyä:

H: Sitten kysyisin jotain kysymyksiä ihan arkielämästäne. Mitenkäs se teidän ihan normaali arkipäivä kuuluu, mitä te teette siinä päivän aikana?

V3: Ai nyt?

H: Niin, nykyään

V3: En mä tee yhtään mitään, en mä jaksa mitään tehdä

H: Minkä vuoksi ette jaksa sitten tehdä?

V3: No mulla on jalkani... Ja tämä takaraivoni särkee. Ja sitten mä en enää pysty kun ulkona tuolla vähän sillain istuskelemaan, ja käydä pikkuisen siellä kävelemässä kepin kanssa, mutta en yksin mene. Ostoksille, enkä mihinkään.

Toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttama menetyksiin perustuva valikointi oli pakottanut haastateltavan luopumaan suuresta osasta päivittäisiä toimintojaan. Hänellä vaikutti olevan enää melko vähän tilaa valikoida toimintojaan. Hyvin vanhojen ihmisten onkin havaittu käyttävän valikointia vähemmän kuin nuorempien vanhusten. Syyksi tälle on esitetty, että hyvin korkeassa iässä saavutettavissa olevien vaihtoehtoisten tavoitteiden joukko supistuu huomattavasti ulkoisten ja sisäisten resurssien rajoittuessa. (Freund & Baltes 1998, 541.) Toisaalta on myös havaittu, että sopeutumiskeinojen käyttö suojaa vanhuksen hyvinvointia tilanteessa, jossa käytettävissä olevat resurssit ovat vajonneet kriittisen rajan alapuolelle (Jopp & Smith 2006, 262). Sopeutumiskeinojen käyttö vaikuttaisikin siis hyödyttävän eniten niitä, joilla on vähiten resursseja niiden käyttämiseen.

Yhdessä ääripäässä valikoiminen oli siis pakon sanelemaa ja hyvin laajamittaista. Toisessa ääripäässä puolestaan korostettiin valinnan tekemisen tietoisuutta ja vapaaehtoisuutta. Autoilusta luopuminen voidaan tulkita joko menetyksiin perustuvaksi tai vapaaehtoiseksi valikoinniksi. Haastattelemani naiset perustelivat autoilusta luopumistaan heikentyneellä toimintakyvyllään, jonka vuoksi luopumisen voisi nähdä myös menetyksiin perustuvaksi. Ymmärrän sen kuitenkin tässä tapauksessa vapaaehtoiseksi valikoinniksi, koska tietoisien päätöksen tekeminen korostui autoilusta luopumisessa:

V2: En ole katunut sillä lailla. Ja kerkesin siitä luopua ennen kun ehti tapahtua mitään.

Mutta kyllä minä pelkäsin sitä omaa keskittymiskykyäni myöskin hieman.

H: Että sitten huomasitte.

V2: Se oli eräs motivaatio sitten sen pois antamiseksi.

Rozario ym. (2011, 236) on saanut samankaltaisia tuloksia tutkimuksessaan. Vanhukset luopuivat itselleen tärkeästä toiminnosta – esimerkiksi juuri autolla ajamisesta – ei niinkään toimintakyvyn heikentymisen aiheuttamasta välittömästä pakosta, vaan siksi, että he päättivät

itse tehdä niin. Siellä missä se oli mahdollista, vanhukset korostivat tehneensä päätöksen luopumisesta itse. Omaehtoisesta luopumisesta koettiin ylpeyttä: luopumalla itselle tärkeästä toiminnosta vanhat naiset pyrkivät suojelemaan paitsi itseään myös muita tienkäyttäjiä.

Vaikka omaehtoinen valikointi sai aikaan ylpeyttä, siinä oli myös haittapuolensa. Valikointi saattoi kertautua: yhdestä asiasta luopuminen johtaa siihen, että toiseen toimintoon tarvittavat resurssit katoavat, jolloin siitäkin on luovuttava.

H: Harrastatteko te vielä sitä maalaamista?

V2: No mä harrastan vielä sitä maalaamista. Mutta kuvanveisto multa on jäänyt, koska se on äärettömän.. Siinä tarvittaisiin juuri autoa.

Haastateltavalla autoilusta luopuminen merkitsi käytännössä useasta rakkaasta harrastuksesta luopumista tai harrastamisen harventumista. Autoilusta luopuminen johti tässä tapauksessa muistakin asioista luopumiseen, sillä haastateltavalla ei ollut mahdollisuutta kompensoida autoilua muulla tavoin. Valikointi, optimointi ja kompensatio vaativatkin toistensa tukea, jotta sopeutumisen aiheuttamasta haasteesta voidaan selviytyä mahdollisimman hyvin (Boerner & Jopp 2007, 181). Itsenäisyyden näkökulmasta autoilusta luopuminen näyttäytyy ristiriitaisena: yhtäältä oman päätöksen tekeminen on vanhuksen oman autonomian toteutumista, mutta toisaalta oman päätöksen seurauksena hänen itsenäisyytensä kaventuu.

Maininnat toiminnoista luopumisista olivat yleisiä aineistossa, mutta luopumisen laajuus vaihteli haastateltavien välillä huomattavasti. Haastateltavat myös valikoivat toimintojaan sekä menetyksiin perustuen että valinnan vapaaehtoisuutta korostaen. Itsenäisyyden näkökulmasta valikointi saattoi näyttäytyä problemaattisena, sillä joidenkin toimintojen pois valikoituminen saattoi kaventaa vanhan naisen itsenäisyyttä.

5.2. Fyysisen ympäristön kaventuminen

Fyysisen ympäristön kaventumisella tarkoitan vanhan ihmisen elinympäristön rajoittumista toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Rajoittuminen voi tapahtua monella eri tavalla. Esimerkiksi saavutettavissa olevan kävelymatkan lyheneminen tai vaikkapa kerrostalon raskaat ulko-ovet vaikuttavat lähiympäristön saavutettavuuteen, kun taas autoilusta

luopuminen toimintakyvyn heikkenemisen myötä vaikuttaa pidemmän matkan saavutettavuuteen. Kyse on myös resursseista: lasten, naapureiden ja ystävien antama apu vaikuttaa saavutettavissa olevan ympäristön laajuuteen.

Haastateltavien saavutettavissa oleva fyysinen asuinympäristö oli kaventunut toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Kuitenkin kun huomioidaan ulkopuolinen apu esimerkiksi taksikorttien tai sukulaisavun muodossa, vanhojen naisten fyysinen ympäristö näyttäytyy pirstaleisena. Yhtäältä he liikkuvat omassa pihassaan tai lähiympäristössään kävellen melko vähän, mutta toisaalta heillä on mahdollisuus päästä pidemmän matkan päähän esimerkiksi kauppaan tai sukulaisiaan katsomaan. Eräs haastateltava ei pystynyt ulkoilemaan itsenäisesti juuri lainkaan, mutta pääsi vierailemaan toisella paikkakunnalla siskoaan katsomassa sukulaistensa kyyditsemänä.

H: Ja nykyäänkö liikutte sitten kävellen?

V3: Kyllä. Enpä muistakaan, koska olen viimeksi ollut linja-autossa. Pojat kuljettavat mua sitten, pojan lapset ja poika. Jos johonkin mennään, niin he vievät minut sitten.

Esimerkiksi olen nyt kolme kertaa käynyt pojan vanhemman pojan kanssa Tervakoskella siskoani katsomassa.

Autolla liikkumisen mahdollistavat tekijät, kuten esimerkiksi mahdollisuus saada autokyyti lapsilta tai tuttavilta voidaan nähdä Alexandra Freundin ja Michaela Riedigerin määrittelemänä (2001, 371) rajallisina resursseina, jotka helpottavat sopeutumista asuinympäristöön. Esimerkiksi eräs haastateltavista pystyi lastensa antamien autokyytien avulla edelleen vierailemaan usean kilometrin päässä asuvien ystäviensä luona. Liikkumisen resurssit myös vähensivät asuinympäristön negatiivisten ominaisuuksien merkitystä vanhuksen elämässä. Esimerkiksi liian pitkä kävelymatka kauppaan menetti negatiivisen merkityksensä, jos vanhuksella on mahdollisuus kulkea kauppaan autolla.

Omaehtoinen liikkuminen oli vähentynyt haastateltavilla. Erot olivat kuitenkin suuria. Lievimmillään elinympäristön kaventuminen johtui autolla ajamisesta ja pyöräilystä luopumisesta ja käsitti pidempiä matkoja. Ulkona itsenäisesti käveleminen onnistui kuitenkin edelleen. Toisessa ääripäässä puolestaan edes pihassa liikkuminen ei onnistunut itsenäisesti, sisälläkin huonosti:

H: Onko tällä hetkellä sitten jotakin, mitä kaipaisitte elämäänne, mikä olisi sellainen tärkeä asia, mitä haluaisitte asumiseenne liittyen?

V3: En kyllä. En minä kaipaa oikeastaan mitään. Mutta se vaan olisi aina, että terveenä saisi olla, tällä lailla kun nytkin olen. Että pystyy sentään liikkumaan täällä huoneessa. Vähän ilman keppiäkin, mutta melkein kepin kanssa aina, mutta kumminkin.

Haastateltavan itsenäinen liikkuminen oli rajoittunut omaan asuntoon ja hänen itsenäisen liikkumisensa fyysinen rajapyykki oli ulko-ovi. Vanhat naiset tiedostivatkin hyvin oman liikkumisensa ja saavutettavissa olevien ympäristöjen rajat. Jollakin se oli ulko-ovi, toisilla hieman pidemmällä:

H: Sanoitte, että käytte siellä tosiaan siellä kaupassa?

V4: Niin, niin. Se on nyt niitä ainoita (nauraa). Torikin alkaa olemaan vähän kaukana jo.

Vanhusten liikkumista koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että vanhusten puheessa liikkuminen liitettiin aina vahvasti fyysiseen kunnon ja toimintakyvyn tasoon (Siren & Hakamies-Blomqvist 2009, 5). Myös tutkimukseni haastateltavat kertoessaan liikkumisestaan ilmaisivat tarkasti toimintakykynsä rajat ympäristössään: minne asti he pääsivät itsenäisesti, mihin tarvitsivat esimerkiksi keppiä tai taluttajaa avuksi ja minne pääsi vain autolla. Itsenäisen selviytymisen kannalta tarkasteltuna fyysisen toimintaympäristönsä ja liikkumisensa rajojen tunnistaminen on hyödyllistä: rajojen tunnistaminen ehkäisee esimerkiksi sellaisia tilanteita, jossa vanhus olisi kulkenut liian kauas, eikä jaksaisikaan itsenäisesti palata kotiin.

Liikkumisen rajoja saatettiin kuitenkin venyttää pakollisiksi koettujen toimintojen suorittamiseksi. Eräs haastateltava mainitsi käyvänsä vielä itse kaupassa, mutta totesi samalla sen olevan työlästä. Hän tekikin eron pakollisen ulkoilun eli kaupassa käymisen ja vapaaehtoisen ulkoilun välillä:

H: Kuinka usein sitten ulkoilette?

V4: No se alkaa nykyään jo vähän melkein olemaan, että kun kauppaan täytyy mennä, niin sitten. Jos ei tuohon pihaan mene istumaan sitten näin kesällä. Että ei sitä huvikseen enää lähde kävelemään.

Haastateltava valikoi toimintaansa priorisoiden välitöntä itsenäistä selviytymistä ylläpitävän toiminnon vapaa-ajantoimintoa tärkeämmäksi. Saman keskeisimpien toimintojen priorisoinnin on havainnut myös vanhojen ihmisten liikkumisen adaptaatiota tutkineet Rush ym. (2011, 88-89). Toimintojen valikoituminen johtaa fyysisen ympäristön valikoitumiseen: vapaa-aikaan liitetyt ympäristöt, kuten tori ja puistot valikoituvat pois, ja jäljelle jäävät pakollisten toimintojen ympäristöt, kuten esimerkiksi kauppa ja terveyskeskus. Ympyrän yhä pienentyessä

jäljelle jää vain oma koti.

Elinympäristön kaventuminen näkyi vanhojen naisten haastatteluissa myös kodin lähiympäristön sosiaalisen merkityksen kasvamisena. Oman kerrostalon tai rapun ihmiset ja tapahtumat ovat saaneet entistä suuremman merkityksen:

H: Ja sanoitte, että silloin kun olitte työssä tai nuorempi, niin ette niin paljon pitänyt naapureihin yhteyttä?

V3: Ei ollenkaan. Ei ollenkaan.

H: Missä vaiheessa sitten aloitte pitää heihin [yhteyttä]?

V3: No sitten vasta kun mä jäin (?) Kun poika alkoi töitä, mun puolestani kuormia tekemään, niin sitten.

Haastateltava oli alkanut pitää yhteyttä naapureihinsa vasta eläköidyttyään. Lähiympäristön sosiaalinen merkitys olikin vanhoille naisille suuri. Kaupungissa asuvilla vanhuksilla yhtä lukuun ottamatta oli tapana kokoontua talon vanhusten kanssa talon pihassa tai kerhohuoneella.

H: Tunnetteko te hyvin sitten ihmiset, [jotka] asuvat tässä [talossa]?

V2: Joo, tämän rapun ihmiset.

...

V2: Tässä on keinu, pöytä ja seurustelutuolit ja me kahvitellaan. Otetaan joko oma muki mukaan, tai... Yleensä jokainen tuo oman kahvimukin, ja istutaan, jutellaan ja luetaan iltalehtiä ja muuta. Tästä [talosta] tulee sitten milloin ketäkin, eilenkin meitä oli kai viisi naista.

Haastateltavat suhtautuivat sosiaaliseen lähiympäristöönsä positiivisesti. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki olivat asuneet asunnoissaan kymmeniä vuosia. Pitkään samassa paikassa asuneilla vaikuttikin olevan tiivis suhde naapurustoonsa. Kaupungissa naapuruston naiset kokoontuivat kesäisin kerrostalon pihoihin keskustelemaan, talvisin kokoonnuttiin esimerkiksi kerhohuoneelle. Maaseutumaisessa ympäristössä asuva puolestaan sai usein vieraita naapureistaan ja soitteli heidän kanssaan. Asumisen keston ennustetaankin lisäävän vanhojen ihmisten yhteisöön kiinnittyvien siteiden voimakkuutta (Sarola 1996, 58). Sosiaalisen lähiympäristön tiiviydellä oli merkitystä myös itsenäisen selviytymisen kannalta. Kolmannessa analyysiluvussa tulen käsittelemään tarkemmin vanhojen naisten horisontaalista solidaarisuutta, oman ikäluokan sisäistä keskinäisen avunannon kautta tapahtuvaa oman toimintakyvyn vajeiden kompensatiota.

Fyysisen ympäristön kaventumisella oli myös negatiiviset seurauksensa. Fyysisen lähiympäristön ongelmat korostuivat, koska siellä vietettiin entistä enemmän aikaa. Eräs haastateltava esimerkiksi liikkui parhaansa mukaan kepin kanssa, koska rollaattori oli liian ongelmallinen rapussa ja hississä:

V3: Kyllä ne rollaattoria kauppaa monta kertaa, mutta olen sanonut, että en minä ota vielä, kun se on tuossa rappusissakin kauhea. Ei kun tuossa ovissa, ja kun raskas tuo ulko-ovi on, ja se on hississä...

Kuitenkin maininnat asunnon tai talon toimintakykyä rajoittavista ominaisuuksista puuttuivat lähes kokonaan, vaikka tiedustelin niitä haastateltavilta. Eräs haastateltavista esimerkiksi asui maaseudulla, kaukana palveluista ja joutui näkemään paljon vaivaa ylläpitääkseen asumistaan:

H: Miten teidän normaali arkipäivänne kuluu, mitä te teette sen normaalin arkipäivän aikana?

V1: No aamupäivällä, aamulla menee siinä [aikaa] kun keitän teetä itselleni ja talvella lämmitän puilla koko talon.

Haastateltava kertoi puilla lämmittämisestä osana arkeaan ja elämäänsä, eikä kyseenalaistanut puilla lämmittämisen mielekkyyttä, vaikka liikkuminen oli hänelle vaikeaa. Frank Oswald ja Hans-Werner Wahl (2005, 23) argumentoivat kodin kaksijakoisen merkityksen korostuvan vanhuudessa: yhtäältä koti voi tuntua vanhuksesta tutulta ja lohdulliselta, mutta toisaalta sama koti voi aiheuttaa ahdistusta turvattomuuden ja haastavan ylläpitonsa vuoksi. Haastateltava ei kuitenkaan vaikuttanut ahdistuneelta suhteessa kotiinsa tai sen tuottamaan työmäärään. Hän vaikuttikin ottavan lämmityksen työläyden annettuna, kotiin liittyvänä ominaisuutena. Useiden haastateltavien suhde kotiin vaikutti yhtä lujalta kuin suhde läheiseen ihmiseen: vaikka kodissa saattoi olla ongelmia, niihin ei pyritty keskittymään, vaan mieluummin yritettiin optimoida ja kompensoida ongelmien ympäri. Suhdetta kotiin ei haluttu rikkoa, vaikka se olisikin merkinnyt helpotusta arjessa selviytymiseen.

Kotona asumista arvostettiin sen aiheuttamista haasteista huolimatta. Esimerkiksi aineiston vanhin haastateltava kertoi suoriutuvansa huonosti päivittäisistä toiminnoista. Hän ei esimerkiksi pystynyt enää laittamaan ruokaa tai siivoamaan itse. Kuitenkin hän mainitsi kotona asumisen itselleen tärkeänä asiana:

H: Entäs sitten, koetteko, että tarvitsisitte enemmän apua tässä kotona asumisessa?

V3: No en minä. Kyllä olen ainakin vielä koittanut tulla toimeen. Mutta eihän sitä tiedä,

koska tarvitsee.

H: Miten jatkossa ajattelette asumistanne, uskotteko, että kuinka pitkään pystytte asumaan tässä?

V3: Minä toivon, että saan pitkään asua tässä. Ja kotona saan nukahtaa.

Haastateltava näki vaikeuksista huolimatta tärkeänä pystyä asumaan kodissaan elämänsä loppuun saakka. Koti on paradoksaalisesti paitsi itsestänselvyys myös *tavoite*, joka aktiivisesti *valitaan*. Sen eteen suostutaan tekemään töitä ja uhraamaan, ja sen luomiin haasteisiin sopeudutaan. Kodin ulkopuolella vanhojen naisten liikkumiseen liittyi erilaisia ehtoja: millainen sää oli, kuinka pitkälle jaksaa kävellä, saako joltakin kyydin. Kodissa vanhat naiset saivat toimia enemmän oman tahtonsa ja rytminsä mukaisesti. Kotihoidon ajallista ja paikallista jäsentymistä käsitellyt Julia Twigg (2000, 103) havaitsi, että hoivaa tarvitsevat vanhukset järjestivät omat aikataulunsa ja rutiininsa sopimaan hoivapalvelun työntekijöiden aikatauluihin. Oman aineistoni vanhoille naisille puolestaan koti, jossa vanhat naiset viettivät suurimman osan päivästä ja jossa he saivat toimia omien aikataulujensa ja mieltymystensä mukaan olikin heille kaikista suurin itsenäisyyden ilmentymä. Kodin edustamalla itsenäisyydellä on myös ajallinen ulottuvuus.

Sixsmithin (1986, 341) itsenäisyyden osa-alueiden näkökulmasta vanhuksille merkittävä itsenäisyyden muoto on kodin edustama autonomia. Seuraava haastattelukatkelma oli haastatteluissa tyypillinen ja valottaa kodin ja valikoimisen suhdetta toisesta näkökulmasta:

H: Mikä sitten on teidän mielestänne kaikkein mukavinta omassa kodissa asumisessa?

V2: No, ennen kaikkea se on se vapaus. Se on se vapaus, että mä saan tehdä, mitä mä haluan.

Koti siis paitsi aktiivisesti valitaan elämisen ympäristöksi, myös koetaan autonomian vahvistajana, joka antaa mahdollisuuden valikoida oman tekemisensä sisällöt ja aikataulut. Tästä näkökulmasta koti voidaan nähdä vanhan ihmisen resurssina, valinnan mahdollistajana. Mielikuvissa koti asettuu laitosympäristön autonomian puutteen ja riippuvaisuuden vastakohtaksi, jota luonnehtii vapaus ja oma rauha. Voidaan kuitenkin kyseenalaistaa, vastaavatko mielikuvat todellisuutta. Watkinsin ja Hosierin (2005, 207-13) kuvitellun ja koetun kodin jaottelua hyödyntäen voidaan pohtia, vastaako oman rauhan ja vapauden kuviteltu koti vanhojen naisten koettua kotia. Valitettavasti kattavasti kysymykseen vastaaminen vaatisi toisenlaisen aineiston, jossa olisi kartoitettu laajemmin kod(e)issa asumisen henkilökohtaista historiaa kunkin haastateltavan osalta. Oman aineistoni osalta Watkinsin ja Hosierin teoria

antaa kuitenkin näkökulmaa kodin eri merkityksiin ja niiden suhteeseen todellisia asumisolaja kohtaan.

Haastateltavien saavutettavissa olevat ympäristöt olivat kaventuneet. Pirstaleisuutta saavutettavien ympäristöjen karttaan aiheutti sukulaisilta ja ystäviltä saadut kyydit, jotka mahdollistivat pidemmällekin matkustamisen. Omaehtoisen liikkumisen ympäristöt sen sijaan olivat tarkasti valikoituneita: vanhat naiset tunnistivat liikkumisensa fyysiset rajapyykit ja priorisoivat keskeisimpiä, itsenäisesti selviytymisen mahdollistavia liikkumisen kohteita. Tärkeimmäksi fyysiseksi ympäristöksi valikoitui koti, jonka edustamaa itsenäisyyttä vanhat naiset pyrkivät suojelemaan.

Valikointi liittyi vanhoilla naisilla vahvasti tilaan ja liikkumisen mahdollisuuksiin. Toimintakyvyn heiketessä yhä useammat tilat ja ympäristöt valikoituvat pois, ja toiminta keskittyy aikaisempaa enemmän kotiympäristöön. Vaikka kotiin ja sen olosuhteisiin sopeudutaan, se myös aktiivisesti valitaan elämisen ympäristöksi. Haastateltavat pääsääntöisesti halusivat asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Ensimmäisen analyysiosion tulokset heijastelevat kodin monia ulottuvuuksia, kuten esimerkiksi siihen mahdollisesti liittyviä ongelmia, sen tuomaa autonomiaa ja vuosikymmenten asumisen aikana kasvanutta tunnesidettä.

6. Optimointi – sopeutuminen vanhenemisen riskeihin

Optimoinnilla tarkoitetaan toimia, joita tehdään, kun halutaan ennalta valmistautua toimintakyvyn heikkenemisestä johtuviin menetyksiin ja jopa ehkäistä niitä. Kyse on siis vanhuuteen liittyviin riskeihin varautumisesta. Lukiessani aineistoa ensimmäisiä kertoja läpi, vaikutti, ettei kyseisiä mainintoja juurikaan ole aineistossa, mutta tiiviimmän tarkastelun myötä niitä löytyi enemmän. Optimoinnin keinot olivatkin vaikeimmin havaittavissa aineistosta. Myös Gignac ym. (2002, 523) havaitsivat tutkimuksessaan optimoinnin vaikeasti tavoitettavan luonteen.

Tässä luvussa esittelen aineistosta esiin nousseet optimoinnin keinot. Tutkimukseni vanhat naiset optimoivat toimintaansa tiedostamalla tilanteensa ja suunnittelemalla sen varalta, pysymällä aktiivisena sekä jaksottamalla ja aikatauluttamalla toimintojaan. Kodin ensisijaisuus oli havaittavissa myös optimoinnin keinoista: vanhat naiset esimerkiksi suunnittelivat itsenäisyytensä säilyttäviä ja sitä tukevia asioita paljonkin, mutta esimerkiksi omasta kodista pois muuttamista ei suunniteltu.

6.1. Oman tilanteen tiedostaminen ja suunnittelu

Haastateltavat tiedostivat toimintakyvyn haasteiden aiheuttamia ongelmia ja suunnittelivat sellaisia ratkaisuja tilanteeseensa, jotka mahdollistivat alkuperäisen tavoitteen saavuttamisen. Optimoinnin tavoitteina vanhoilla naisilla oli muun muassa ajankulun varmistaminen, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen, itsenäisyyden säilyttäminen ja jokapäiväisten toimintojen ylläpitäminen. Yhtäältä itsenäisyyden säilyttämistä suunniteltiin paljonkin, mutta toisaalta esimerkiksi oman asunnon ongelmia ei välttämättä tiedostettu ongelmiksi eikä kukaan vanhoista naisista suunnitellut haastatteluhetkellä muuttoa.

Oman tilanteen tiedostaminen ilmeni selkeimmin haastatteluissa asioista, joita haastateltavat olivat alkaneet varomaan vanhemmiten:

H: Pääsettekö sitten portaita kulkemaan, jos on tarve?

V2: Kyllä minä pääsen, mutta en välitä, koska minä hieman pelkään portaita näin vanhemmiten. Että mä en saa missään tapauksessa horjahtaa. Että kyllä mun täytyy pitää kiinni turvallisuussyistä. Mä mieluummin ennaltaehkäisen kun riskeeraan.

Haastateltava pyrki ennaltaehkäisemään kaatumisia tiedostamalla epävarmuutensa portaissa ja tällä tavoin optimoimaan terveydentilaansa. Oman epävarmuuden tiedostaminen saa haastateltavan joko välttämään portaita kokonaisuudessaan tai ainakin pitämään kiinni kaiteesta. Vanhusten kaatumisen pelko on nähty ensisijaisesti negatiivisena asiana, joka rajoittaa heidän liikkumisen mahdollisuuksiaan ja sitä kautta johtaa suurempaan kaatumisen riskiin. Vanhusten liikkumisen varovaisuuden ja huolellisuuden merkitykseen sen sijaan on kiinnitetty melko vähän huomiota. (esim. Mänty Sihvonen, Hulkko & Lounamaa 2006, 10.) Kuitenkin varovaisuus ja huolellisuus ovat mahdollisia vähällä vaivalla kenelle tahansa, toisin kuin esimerkiksi kotiympäristön muokkaaminen paremmin soveltuvaksi.

Kotiympäristön aiheuttamien ongelmien tiedostaminen ja niitä varten suunnittelu oli lähes olematonta haastateltavien parissa. Muista haastateltavista poiketen eräs vanhus tiedosti asuntonsa huonot ominaisuudet ja pohti niistä hänelle mahdollisesti aiheutuvaa haittaa:

H: Oletteko kokenut, että tarvitsisitte asuntoonne jotain parannettavaa?

V4: No ei tähän oikein voi mitään. Tuotakin [olen] ajatellut, että jos pyörätuolilla joutuisi menemään tuonne kylpyhuoneeseen, niin ei tuota ovea oikein millään saa levitettyä

Haastateltavan kylpyhuoneessa oli kapea oviaukko, joka esti pyörätuolilla kulkemisen. Vaikka hänellä ei haastatteluhetkellä ollut tarvetta pyörätuolille, pystyi hän kuvittelemaan mahdollisesti tarvitsevansa sitä tulevaisuudessa. Yleisesti ottaen haastateltavat eivät kuitenkaan olleet juurikaan varautuneet tuleviin heikkenevän toimintakyvyn aiheuttamiin asumishaasteisiinsa. Kotoa pois muuttamista ei haluttu suunnitella, vaan tavoitteena oli asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään. Seuraavassa katkelmassa haastateltava luovuttaa päätöksen mahdollisesti jossain vaiheessa edessä olevasta muutostaan läheisilleen.

H: Miten jatkossa ajattelette asumistanne, että kuinka pitkään pystyisitte tässä asumaan?

V5: Sen saavat toiset sitten miettiä. Lapset miettivät sitten, jos en pysty tässä asumaan. Tässä nyt mahdollisimman kauan pystyy asumaan. Jos ei muuten, niin tuosta saa ruuan, kun siinä on tuota..

H: Niin se palvelutalo?

V5: Palvelutalo

Katkelmasta käy hyvin ilmi, kuinka suunnittelu koskee vain mahdollisimman pitkään kotona asumista: haastateltava pohtii tilaavansa ruuan läheisestä palvelutalosta sitten kun hän ei pysty sitä itse valmistamaan, mutta siirtää päätöksen pois muuttamisesta muille. Kodista pois

muuttamista luonnehtiikin kieltävä suhtautuminen. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös muista tutkimuksista. Esimerkiksi vanhusten hoitokotiin siirtymisen vaihetta käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin, että vanhainkotipaikan hakemisen jälkeenkin vanhukset pyrkivät kieltämään tulevan muuton ja yrittivät olla ajattelematta sitä (Klemola 2006, 85). Ongelmien kieltäminen ja mahdollisesti eteen tulevan muuton taustalle siirtäminen kuvastaa vanhojen naisten kotiaan kohtaan tuntemaa voimakasta tunnesidettä. Pois muuttaminen katkaisisi siteen, ja sen vuoksi sitä ei haluta ajatellakaan.

Toisena tekijänä vanhojen naisten muuttohaluttomuudessa voidaan nähdä muuton kohde. Palvelutaloja ja vanhainkoteja pidetään yleisesti laitosmaisina paikkoina, joissa vanhuksen oma päätäntävalta on rajallinen. Esimerkiksi edellä mainitussa Klemolan tutkimuksessa vanhainkodin valintaan vaikuttaneet myönteiset tekijät liittyivät jatkuvuuden ja erityisesti omatoimisuuden säilymiseen, kun taas kielteiset tekijät liittyivät laitosisuuteen (emt., 83). Oma koti sen sijaan näyttäytyy vastakohtaisesti oman päätäntävällän ja omatoimisuuden mahdollistajana (emt., 70). Omatoimisuus oli myös tutkimukseni haastateltaville tärkeää. Haastateltavat pyrkivät optimoivien keinojen avulla hoitamaan kodin ja siihen liittyvät tehtävät itse, etteivät he olisi tarvinneet ulkopuolista apua. Esimerkiksi eräs haastateltava pyrki suunnittelemaan toimintaansa siten, että asunto pysyisi siistinä ja siivoajan tarvitsisi tulla vain kerran kuussa.

H: Sanoitte tosiaan siitä siivoamisesta, että..

V1: Siivoamassa käyvät kerran kuussa. Mä saisin sen kaksi kertaa, mutta mä sanoin, [että] mä koitan olla niin siististi, etten mä tarvitse kahta kertaa.

Haastateltavalla olisi mahdollisuus saada siivoaja kaksi kertaa kuukaudessa, mutta sen sijaan hän pyrki toimimaan siten kodissaan, ettei sotkua tulisi ja hän ei tarvitsisi toista siivouskertaa kuukaudessa. Suunnittelemalla toimintaansa haastateltava vältti lähipiirin ulkopuolisen, palkatun siivoajan tarvetta puolella ja säilytti suuremman hallinnan lähiympäristöstään. Haastateltava pyrki suojelemaan kodin edustamaa autonomiaa suunnittelemalla omaa toimintaansa. Kodin ja vanhuksen autonomian välinen kiinteä suhde olikin havaittavissa vanhojen naisten käyttämistä optimoivista keinoista

Optimoivat keinot vahvistivat vanhojen naisten autonomiaa myös kodin ulkopuolisessa toiminnassa. Eräs haastateltava esimerkiksi kertoi suunnittelevansa kauppareissunsa huonoa päivää ajatellen:

H: Niin sanoitte, että teette itse ruokaa normaalisti?

V4: Kyllä mä olen koittanut. Kyllähän se välillä tuo kaappi on tyhjä. Mutta olen nyt vähän tuommoisia, niitä pusseja ja muita ottanut kaupasta, että jos sattuu, että ei pääse, niin saa jotakin suuhun.

Haastateltava suunnitteli ostoksensa siten, että tarvitessa kaapista löytyisi myös pitkään säilyviä ruokia, eikä hänen tarvitsisi lähteä huonovointisena kauppaan tai olla ruoatta. Hän siis tiedosti kaupassa käynnin vaikeuden itselleen nykyisellään, ja omaa tilannettaan helpottaakseen suunnitteli kaupassa käyntinsä siten, että sinne ei tarvitsisi pakosta mennä, mikäli jonain päivänä voimat eivät siihen riittäneet. Caroline Nicholson, Julienne Meyer, Mary Flatley ja Cheryl Holman (2012, [7]) argumentoivat, että vanhukset osoittavat luovuutta sopeutuessaan muuttuviin olosuhteisiin ja omaan heikkouteensa jopa menetysten edessä. Näenkin katkelman on osoituksena vanhan ihmisen arjen luovuudesta, jossa toimintakyvyn heikkoutta paikataan suunnitelmallisuudella ja sopeutumiskyvyllä.

Haastatteleman vanhat naiset mainitsivat asumiseensa ja itsenäisesti selviytymiseensä liittyviä ongelmia. He eivät suunnitelleet muuttavansa kotoaan pois, vaan mieluummin vaikka antoivat vastuun siitä päätöksestä lapsilleen. Sen sijaan kotona asumisen mahdollistumista jatkossakin suunniteltiin paljon. Kodin rauha ja vapaus nähtiin niin arvokkaaksi, että sen säilyttämisen eteen oltiin valmiita olemaan suunnitelmallisia.

6.2. Aktiivisena pysyminen

Aktiivisena pysymisellä tarkoitan haastateltavien pyrkimystä pitää huolta toimintakyvystään käyttämällä sitä. Aktiivisena pysyminen jakautui tutkimuksessa kahteen osa-alueeseen: fyysisestä kunnosta ja terveydestä huolen pitäminen sekä psyykkisesti ja sosiaalisesti virkeänä pysyminen, ”ajan tasalla pysyminen”.

Liikunta oli osalle haastateltavista merkityksellistä. Eräs haastateltava mainitsi liikunnan itselleen tärkeänä aktiivisena pysymisen keinona:

H: Sanoitte tuossa ulkona käymisestä, niin käyttkö te normaalisti päivittäin vai?

V2: Kyllä. Mä pidän huolen siitä, että mä ilman muuta käyn. Ja sitten mulla on semmonen oma lenkkipolku, mistä mä saan luonnonkukkia.

Haastateltava sanoo "pitävänsä huolen" siitä, että liikkuu ulkona. Hän näkee vaivaa sen eteen, että suorittaa valitsemaansa aktiviteettia, ulkona liikkumista. Osa haastateltavista kertoi pitävänsä huolta terveydestään myös esimerkiksi syömällä terveellisesti. Fyysisen aktiivisuuden on vanhoilla ihmisillä havaittu olevan yhteydessä vähäiseen masentuneisuuteen ja hyvään itsetuntoon. Vanhat ihmiset myös pitävät liikunnan harrastamista tärkeänä juuri terveydentilan ylläpidon kannalta. Toisaalta huono terveydentila on myös koettu keskeiseksi syyksi olla harrastamatta liikuntaa. (Lampinen 2004, 60; 68.) Haastateltavat eivät maininneet liikunnan harrastamisen liittyvän suoraan itsenäisesti selviytymiseen. Fyysisesti aktiivisena pysymisellä voidaan kuitenkin ajatella olevan positiivisia vaikutuksia myös itsenäisesti selviytymisen kannalta sen hyvinvointia edistävän vaikutuksen kautta.

Useille aineiston naisista liikkuminen oli kuitenkin jo melko vaivalloista. Haastatteluissa korostuivatkin esimerkiksi käsityöt ja lukeminen aktiivisena pysymisen keinoina. Haastateltavat myös kertoivat seuraavansa uutisia ja yrittävänsä pysyä ajan tasalla:

H: Entäs sitten muuten se päivän kulku, että kun luette, ja mitä sitten muuta teette päivän aikana?

V1: No sitten taas päivällä laitan vähän ruokaa jotain ja sitten katson telkkaria.

H: Mitä te katsotte sieltä televisiosta? Minkälaisia ohjelmia?

V1: Laidasta laitaa. Uutiset on pääasia. Että pysyy vähän ajan tasalla.

Haastateltavat olivat kiinnostuneita ympäristössään tapahtuvista asioista ja yleisistä päivän puheenaiheista, joista he usein keskustelivat muiden kanssa. Kerrostalossa asuvat vanhukset saattoivat kokoontua talon pihaan tai kerhohuoneelle vaihtamaan kuulumisia ja keskustelemaan päivän aiheista. Oman lähiympäristön sosiaalinen verkosto loi mahdollisuuksia aktiivisena pysymiselle. Onkin havaittu, että sosiaalisesti inaktiivisilla vanhoilla ihmisillä on huomattavasti suurempi riski joutua pitkäaikaiseen laitoshoittoon verrattuna niihin, jotka osallistuivat sosiaaliseen toimintaan säännöllisesti (Pynnönen, Sakari-Rantala & Lyyra 2007, 33). Myös psyykkisesti aktiivisena pysymisellä on siis merkitystä itsenäisesti selviytymisen kannalta.

Haastattelemiini vanhat naiset pyrkivät pysymään aktiivisina oman toimintakykynsä muodostamissa rajoissa. Aktiivisena pysyminen jakautui kahteen osaan: fyysiseen aktiivisena pysymiseen sisältyivät esimerkiksi maininnat liikkumisesta ja terveellisesti syömisestä, kun taas psyykkiseen aktiivisena pysymiseen sisältyi uutisten seuraaminen ja laajemmin ajan

tasalla pysyminen, käsityöt, lukeminen ja sosiaalinen kanssakäyminen omassa lähiympäristössä.

6.3. Toimintojen jaksottaminen ja aikatauluttaminen

Toimintojen jaksottamisella ja aikatauluttamisella tarkoitan tilannetta, jossa vanha ihminen suorittaa jonkin toiminnon jaksoissa tai aikataulun mukaisesti maksimoidakseen toimintakykynsä. Jaksottamisen ja aikatauluttamisen maininnat olivat aineistossa melko harvinaisia.

Ainoa aineiston läpi esiintyvä aikatauluttamisen muoto oli kaupassa käynti, jonka useampi haastateltava aikataulutti säännöllisesti siten, että sai kyydin läheiseltään kauppaan ostoksille. Erilaisten selviytymisen keinojen toistaan tukeva luonne tuleekin hyvin esiin vanhojen naisten ostoskäynneistä: vanhat naiset muokkaavat aikatauluaan (optimointi), jotta he voisivat saada kyydin kauppaan (kompensaatio) ja näin selviytyä kaupassa käynnistä vähemmällä vaivalla.

Toimintojen jaksottaminen puolestaan oli hieman yleisempää ja liittyi arkisiin askareisiin. Eräs haastateltava esimerkiksi tiskasi astiat aina heti ruokailun jälkeen, koska hän ei jaksanut seisoa kauaa.

H: Entäs tuommoinen tiskaaminen?

V1: Tiskaan aina. Vaikka olisi kuinka vähän tiskiä, mä tiskaan heti. Kun mä en jaksaa kauaa seisoa.

Miksi sitten maininnat toimintojen jaksottamisesta ja aikatauluttamisesta olivat niin harvinaisia aineistossa? Yksi mahdollinen selitys on se, että se on niin itsestään selvää ja automaattista vanhojen naisten elämässä, ettei se käy ilmi haastattelussa koko laajuudessaan. Toisaalta olettaisin, että se olisi käynyt ilmi vanhusten kuvaillessa esimerkiksi arkipäivän toimiaan. Toinen mahdollinen selitys on siinä, että vaikka kaikilla tutkimusta varten haastatelluilla vanhoilla naisilla on toimintakyvyn vajavuuksia, ne eroavat toisistaan melko paljon, eivätkä välttämättä suosi aikatauluttamista tai jaksottamista selviytymisen keinona. Esimerkiksi heikotus saattaa iskeä mihin aikaan vuorokaudesta tahansa, joten aikatauluttaminen ei välttämättä tehoa siihen. Sen sijaan toimintojen jaksottaminen saattaa auttaa, jos heikottaminen tulee todennäköisemmin esimerkiksi seistessä pitkän aikaa paikallaan.

7. Kompensaatio – sopeutuminen korvaaviin toimintoihin

Kompensaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa toimintakyky on heikentynyt jonkin vaaditun tehtävän suorittamista alemmalle tasolle, jolloin yksilö kompensoi tätä vajavuutta jollain korvaavalla keinolla (Baltes & Baltes 1990, 22). Kompensaatio oli tutkimukseni vanhojen naisten yleisin mainittu keino selviytyä arkipäiväisistä askareista. Vastaavia tuloksia ovat saaneet esimerkiksi nivelreumaa sairastavien vanhojen ihmisten sopeutumista tutkineet Gignac ym. (2002, 522). He esittävät kompensaation suosimisen syyksi aineistossaan sen, että haastateltavien saavutettavissa oli laaja valikoima erilaisia kompensaation keinoja, kun taas optimointi voi olla vanhoille ihmisille vaikeampaa ja päivittäisistä toiminnoista voi olla vaikea valikoida (emt., 522). Kompensaatiokeinojen laaja valikoiman voidaan ymmärtää tarkoittavan laajoja resursseja kompensaation toteuttamiseen: esimerkiksi mahdollisuutta käyttää apuvälineitä tai saada apua lapsilta.

Seuraavaksi käsittelen neljää aineistosta esiin noussutta kompensaation osa-aluetta: mekaanista kompensaatiota, toimintojen korvaamista toisilla, asennetta ja avun saamista. Itse selviytymisen tarve oli yhteistä kaikille haastateltaville. Tahto selviytyä itse kompensoi heikentynyttä toimintakykyä ajamalla vanhat naiset suoriutumaan samoista toimista kuin aikaisemmin. Vanhukset myös kompensoivat jo toteutuneita tai odotettavissa olevia menetyksiä asennoitumisen avulla. He pyrkivät suhtautumaan tulevaan avuntarpeeseensa asiakkaana, jolloin avun saaminen näyttäytyi enemmänkin kuluttajuutena kuin avuttomuutena. Jo toteutuneisiin menetyksiin he pyrkivät suhtautumaan optimistisesti, vähätellen niiden negatiivista merkitystä. Myös naapuruston vanhusten yhteisöllisyydellä oli merkitystä vanhojen naisten itsenäisen asumisen kannalta. Vanhat naiset kompensoivat toimintakykynsä puutteita toistensa avun turvin.

7.1. Mekaaninen kompensaatio

Mekaanisella kompensaatiolla tarkoitan haastateltavien apuvälineiden käyttöä toimintakyvyn heikkenemisen kompensationa. Haastateltavat käyttivät melko vähän apuvälineitä. Vanhat naiset kertoivat käyttävänsä apuvälineinä turvaranneketta, suurennuslasia lukemisen apuna, suihkujakkaraa, turvakaiteita sekä rollaattoria. Yleisin apuväline oli keppi. Osasyynä siihen,

etteivät vanhuksat käyttäneet kotiin asennettavia kiinteitä apuvälineitä voi olla se, että vanhuksat ovat asuneet kodeissaan melko kauan, jolloin kynnykskorjausten teettämiseen voi olla melko korkea. Vanhuksat eivät myöskään välttämättä tunnista tai osaa ilmaista, mitkä apuvälineet tai korjauksat auttaisivat heitä parhaiten (Kajanus-Kujala 2008, 42).

Tutkimukseni kohdehenkilöistä yhtä lukuun ottamatta kaikki käyttivät ainakin välillä ulkoillessaan keppiä. Ainoa, joka ei vielä keppiä käyttänyt harkitsi hankin sen käyttöönottoa. Sen sijaan vain yksi haastatelluista mainitsi käyttävänsä rollaattoria. Sen ongelmaksi eräs haastateltavista mainitsi liikkumisen kerrostalon rappukäytävässä. Varsinkin vanhemmissa kerrostaloissa ongelmana voi helposti olla yleisten säilytystilojen puute, jolloin rollaattori joudutaan kuljettamaan ulos aina asunnosta asti. Pelkästään säilytystiloja lisäämällä ongelma tuskin kuitenkaan ratkeaa. Huonokuntoisimmat vanhuksat tarvitsevat rollaattoria omalta kotioveltaan lähtien, ja myös ulko-ovet ovat yleensä raskaita eikä yhdenkään kerrostalossa asuvan haastateltavan ulko-ovessa ollut oven sähköisesti avaavaa inva-painiketta.

Apuvälineiden käyttö oli haastatteluaineistossa melko yksipuolista haastateltavien korkeaan keski-ikään nähden. Toisaalta apuvälineiden käytössä osoitettiin myös kekseliäisyyttä. Useampi haastateltava käytti kaupassa käydessään perässä vedettävää ns. "rullakassia", eräs mainitsi jopa vievänsä pyykit pyykkitupaan rullakassin avulla, kun ei jaksa kantaa niitä.

7.2. Toimintojen korvaaminen toisilla

Toimintojen korvaaminen toisilla tarkoittaa tilannetta, jossa vanha ihminen ei enää suoriudu jostain toiminnosta, joten hän vaihtaa toiminnon toiseen saavuttaakseen alkuperäisen tavoitteen. Toimintojen korvaaminen toisilla kävi aineistostani ilmi vain yhdellä tavalla – vanhat naiset korvasivat toisten luona vierailemista puhelinsoitoilla. Käsitän, että vanhojen naisten tavoitteena oli sosiaalinen kontakti läheisiin ihmisiin. Vierailujen käydessä vaikeiksi tai mahdottomiksi he kompensoivat sitä soittelemalla läheistensä kanssa. Soittelulla oli todellista merkitystä vanhojen naisten sosiaalisen elämän ylläpitämisen kannalta. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu ihmissuhteiden ja niiden laadun olevan tärkeämpiä naisille kuin miehille. Naisilla on myös enemmän läheisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita. (Rissanen 1999, 114.) Kaikilla haastatteleillani vanhoilla naisilla oli kuitenkin jonkinasteisia vaikeuksia liikkumisen suhteen. Autoa heistä ei ajanut enää kukaan. Näin ollen ystävien tapaaminen

onnistui vain lähiympäristössä, tai sitä rajoitti sukulaisilta saatavat kyyditykset ja taksikorttien määrä. Vierailumahdollisuuksien puutetta vanhat naiset kompensoivat soittelemalla sekä ystäviensä että perheensä kesken:

H: Soitteletko sitten muiden asukkaiden kanssa tässä, vai pelkästään [samassa kerrostalossa asuvan ystävän]?

V4: No ei niinkään sitten muiden asukkaiden kesken kyllä. Kyllä mää tästä soittelen. Muita on tuttuja tuolla vähän kauempana.

H: Kuinka usein suunnilleen soittelette sitten?

V4: No kyllä. Kerran viikossa tulee ainakin. Jos nyt vähän kauemmaksi sitten, ja Helsinkiin, sisareni on siellä nyt. Ja Lappeenrantaan, ja.. Kyllä sitä tulee soiteltua. Ja soittavat mulle, että..

H: Niin, aivan. Kuinka usein sitten tapaatte tämän sisarenne kanssa?

V4: No vanhoja kun kumpikin ollaan, huonojalkaisia, niin se on melkein puhelimen varassa.

Haastateltava mainitsi aiemmin haastattelussa soittelevansa samassa kerrostalossa asuvan ystävänsä kanssa päivittäin. Myös tyttärensä ja siskonsa kanssa hän juttelee puhelimitse – siskonsa kanssa vain puhelimitse, sillä matkustaminen on kummallekin hankalaa. Vanhojen naisten puheessa puhelin saa merkittävän rooli sosiaalisen elämän mahdollistajana. Toisaalta puhelinkeskustelujen puutekin koettiin negatiivisena asiana. Eräs haastateltava esimerkiksi pahoitteli sitä, etteivät hänen lapsenlapsensa pitäneet yhteyttä edes puhelimitse:

H: Koetteko, että he voisivat käydä useamminkin?

V3: Joo, ja soittaisivat, kun tavallinen puhelin silläkin on, niin, ne voivat soittaakin, mutta en mää tiedä. Eivät ole tottuneet siihen. Sitä huomaa vasta, kun itse olet vanha, ja niin huomaa, sitten että...

Haastateltava selkeästi kaipasi sukulaistensa puhelinsoittoja, ja ilmaisi haastattelutilanteessa kokevansa itsensä usein yksinäiseksi. Siinä missä soitteleminen korvasi vierailuja vanhojen naisten elämässä, soittelemisen puute vaikutti yksinäisyyden kokemuksiin. Säännöllisten puhelinkeskustelujen ystävien ja sukulaisten kanssa on havaittu vähentävän yksinäisyyden kokemuksia ja jopa vaikuttavan epäsuorasti koettuun terveyteen merkittäväällä tavalla (Fees, Martin & Poon 1999, 237). Soitteleminen vierailujen kompensatona voikin parhaimmillaan edistää vanhuksen hyvinvointia ja sitä kautta tukea hänen itsenäisyyttään omassa kodissaan.

7.3. Asenne toimintakyvyn vajeita kohtaan

Vanhojen naisten omaksumilla asenteilla vaikuttaa olevan kompensoiva vaikutus toimintakyvyn vajeita kohtaan. Rush ym.(2011, 90) näkevät vanhusten itsensä kannustamisen ja käskemisen yhtenä optimoinnin keinona. Ajatuksena on, että vanhukset optimoivat toimintakykyään pakottamalla itsensä saavuttamaan tavoitteensa. Omassa työssäni olen kuitenkin jaotellut vanhusten suhtautumisen ja asenteen toimintakyvyn vajeitaan kohtaan kompensatioksi. Ymmärrän, että vanhuksen oma asenne kompensoi toimintakyvyn vajetta riippumatta siitä, saavutetaanko haluttu tavoite vai ei. Esimerkiksi tilanteessa, jossa henkilö kokee pukemisen vaikeaksi hänen itse pärjäämistään korostava asenteensa voi kompensoida vajeita toimintakykyä, ja tavoite tulee saavutetuksi. Toisaalta tilanteessa, jossa tavoitetta ei koeta mahdolliseksi saavuttaa, se halutaan nähdä sellaisena, ettei se ole tavoittelemisen arvoinenkaan. Esimerkiksi Siren ja Hakamies-Blomqvist (2009, 8) havaitsivat ikääntyneiden liikkumista koskevassa tutkimuksessaan vanhojen ihmisten kompensoivan asenteiden tasolla omia toimintakyvyn vajeitaan. Vanhat ihmiset siis kompensoivat myös asennoitumalla omaa elämänhallintaansa korostavalla tavalla toimintakyvyn vajeitaan kohtaan.

Haastatteluista nousi kolmenlaista asennoitumista vastoinkäymisiä tai toimintakyvyn vajavuuksia kohtaan. Vahvimpana esiin nousi itse pärjäämisen eetos, jolla tarkoitan vanhan naisen päättäväisyyttä itse selviytymistä kohtaan. Sen lisäksi vanhat naiset pyrkivät asennoitumaan optimistisesti ja tarkastelemaan tilannettaan asiakasnäkökulmasta. Vaikka asennoituminen ei välttämättä tuonut ratkaisua ongelmaan, se saattoi vähentää ongelman merkitystä vanhojen naisten elämässä ja näin edistää hyvinvointia. Toisaalta asennoituminen saattoi muodostaa esteen avun pyytämistä tai tiettyjä avun muotoja kohtaan, mikä puolestaan saattoi haitata hyvinvointia.

Itse pärjäämisen korostaminen saattoi merkitä jopa riskinottoa oman terveyden suhteen:

V1: Mutta tytär kieltää aina, että älä mene (nauraa) sinne suihkuun yksin, ettet sä vaan kaadu. Mut en mä. En vielä ole ainakaan kaatunut.

Haastateltava kävi yksin suihkussa siitakin huolimatta, että hän oli kaatunut aiemmin pahasti (ei kuitenkaan suihkussa), ja tytär varoitti häntä menemästä yksin. Avuntarve peseytymiseen

voidaan nähdä eräänlaisena rajapyykkinä itsenäisyyden ja avuttomuuden välillä. Peseytyminen toimintana ja alastomuus olomuotona on hyvin yksityistä. Alastomuus ilman vaatteiden identiteetille tuomaa suojaa olemisena tuottaa haavoittuvaisuutta. Alaston ihminen on riisuttu paitsi vaatteistaan, myös sosiaalisista rooleistaan. Alastomuuteen liittyvät myös intiimiyden ja seksuaalisuuden kokemukset, jotka lataavat toisen ihmisen pesemiselle oman jännitteensä. (Twigg 2000, 46.) Peseytyminen onkin tiukasti itsenäisyyteen sidottua toimintaa. Kulttuurissamme on normaalia, että aikuiset pesevät itse itsensä. Toisen peseminen liitetään helposti lapsuuteen ja avuttomuuteen. Aikuisen lapsen suorittama oman vanhempansa peseminen uhkaa vanhemman asemaa aikuisena ihmisenä lapsen silmissä (emt., 73). Tätä kulttuurista taustaa vasten tarkasteltuna haastateltavan kaatumisriskiä vähättelevä kommentti voidaan ymmärtää itsenäisyyden vaalimisena silläkin riskillä, että seurauksena on kaatuminen suihkussa.

Avuttomuuden mahdollisuuteen pyrittiin myös ottamaan etäisyyttä suhtautumalla hoivaan vastikkeellisena palveluna. Asiakasnäkökulma kiteytyy erään haastateltavan kuvaukseen siitä, miten hän suhtautuu mahdolliseen avuntarpeeseen tulevaisuudessa.

V2: Mun täytyy tulla aina omillani toimeen. Ja mä olen ikionnellinen siitä, että [minä en] vielä tarvitse mitään apua, että sitten kun mulla on ulkopuolinen henkilö, niin mä maksan sille, että.

Haastateltava näkee itse pärjäämisen ensisijaisena vaihtoehtona, mutta mikäli se ei ole mahdollista haluaa hän maksaa saamastaan avusta. Myöhemmin haastattelussa hän kertoo, ettei halua olla "taakkana". Ostopalveluna saatu apu onkin vastikkeellista, eikä haastateltava näin ollen koe olevansa kenellekään vaivaksi tai kenenkään armoilla. Sen sijaan hän profiloi itsensä kuluttajaksi, joka maksaa saamastaan palvelusta. Silva Tedre on havainnut vanhusten ja kotipalvelutyöntekijöiden välillä emännän ja eräänlaisen modernin piian rooliin. Avun antaja saattaa olla alisteisessa suhteessa avun saajaan tämän omalla maaperällä, kodissa. (Tedre 1999, 135-137). Omassa aineistossani en havainnut täysin vastaavaa suhtautumista avun antajiin, mutta edellisen katkelman asiakasnäkökulma heijastelee samankaltaista vastikkeellisuutta hoivassa. Piialla ja itse maksetulla hoivan tuottajalla on yhteistä se, että palvelusta maksetaan täysi hinta, toisin kuin esimerkiksi omien lasten tuottamista palveluista. Valtasuhde on vanhukselle edullinen: maksetun palvelun tarjoajalle on helpompi ilmaista eriävä mielipiteensä tai jopa käskeä häntä, kun taas ilman palkkaa apua tarjoavan sukulainen voi jättää seuraavalla kerralla avun tarjoamatta, jos kokee tulleensa huonosti kohdelluksi.

Suhtautuminen apuun olikin usein vaikeaa vanhuksille. Jotkut sanoivat suoraan yrittävänsä tehdä itse mahdollisimman paljon, jottei tarvitsisi pyytää apua:

H: Saatteko säännöllisesti apua kotiaskareisiin?

V5: No silloin, kun pyydän. Kun on niin huonossa kunnossa, etten itse jaksa, mutta viimeiseen asti yritän.

H: Onko teillä sitten, käykö siivoojia, tai?

V5: Ei ole käynyt täällä. Se nuorin poika käy sitten ja käyttää matot ulkona ja imuroitsee ja tuota sillain.

H: Ja teille ei tule sitten kaupungiltakaan [apua askareisiin]?

V5: Ei minulla ole, en minä ole mistään... En ole käynyt mistään pyytämässä, enkä. Kukaan ei ole tullut tarjoamaan.

Vanhoilla naisilla vaikutti olevan vaikeuksia erityisesti avun pyytämistä kohtaan. Oman heikkouden myöntämisen ja avun pyytämisen sijaan toimintojen pois jäämistä selitettiin omasta valinnasta johtuvaksi. Mielenkiintoista oli myös, että puhetapa kulki läpi aineiston. Sen sijaan, että siitä olisi syytetty esimerkiksi kunnan huonontumista tai ympäristön vaikeakulkuisuutta, puhuttiin ”viitsimisestä”.

H: No miten sitten aamulla, kun olette puilla lämmittänyt ja keittänyt teetä, niin mitä te sitten normaalisti sen jälkeen teette?

V1: Sitten mä alan lukemaan. Mä luen niin paljon kun mulla vaan vähäkin on aikaa. Kun moni kysyy, [että] ”eiks sun tuu aika pitkäks?”, mä [sanon] ”no kun aika loppuu aina kesken”. Ennen mä tein käsitöitä, mutta nyt mä en viitsi käsitöitäkään enää tehdä.

Samaan tyyliin haastateltavat mainitsivat ”laiskistuneensa” joidenkin toimintojen suhteen. Eräs haastateltava mainitsi olevansa laiska kävelemään. Hieman myöhemmin tiedustelin häneltä, kuinka usein hän ulkoilee, ja hän mainitsi ulkoilun vähyyden taustalla olevan huonon olon ja heikotuksen:

H: No miten sitten normaalisti päivällä, jos aamulla teette niitä käsitöitä, niin mihin aikaan sitten syötte?

V5: No sitten kahdentoista- yhden välillä yleensä syödään. Sitten otetaan päivälevot jos väsyttää. Sitten [käydään] kävelemässä. Jos nyt on, vähän laiska kävelemään (nauraa)

...

H: Onko se sitten viikoittain, vai [kun ulkoilette normaalisti]?

V5: No en tiedä. Miten sitä innostuu. Kyllä minä itseeni siitä [olen] moittinut, kun ei tule (nauraa) ulkoiltua.

H: Aivan. Tietenkin, kun on noin huono kelikin sitten.

V5: Eilenkin sanoin [läheiselle ystävälle] justiin, että lähtisinkö kävelemään, ja sitten kävelin sänkyyn ja olin toista tuntia siellä. Nukuin vähän, ja sittenkin oli huono.

Mielenkiintoista oli myös se, että haastateltava mainitsee ”moittineensa itseään” ulkoilun vähyydestä. Haastattelukatkelmasta kuultaakin tyytymättömyys omaa toimintakykyä kohtaan. Silti toimintojen väheneminen ja niistä luopuminen nähdään omasta valinnasta johtuvaksi. Enemmän puhutaan viitsimisestä ja laiskistumisesta kuin pystymisestä ja kykenemättömyydestä. Tulkitsen puheen viitsimisestä toimintakyvyn vajeiden kompensoimiseksi oman asenteen kautta. Iäkkäiden henkilöiden kompensointiprosessia tutkinut Satu Helin (2000,122) muotoilee asian seuraavasti:

Itsestä ja omasta elämäntilanteesta tehdyn integroiva arvion korjaaminen ja selittäminen itsetunnolle myönteiseksi on keskeinen elementti kompensoivassa käyttäytymisessä. Yksilö pyrki täten tyydyttävään olotilaan, koska voi vaikuttaa omiin arviointikriteereihinsä ja näkemyksiinsä silloinkin, kun ei enää pysty juurikaan parantamaan fyysisiä voimavarojaan tai muuttamaan sosiaalisia olosuhteitaan.

Vanhat naiset kompensoivat heille mahdottomiksi tai vaivalloisiksi muuttuneita toimintoja tekemällä niistä mielessään heille mahdollisia, mutta valitsematta jääneitä asioita, viitsimisen tai laiskuuden kysymyksiä. Vanhat naiset eivät ikään kuin halunneet myöntää heikkouttaan suoraan, vaan selittivät itselleen toimintojen harvenemisen johtuvan laiskuudesta tai viitsimisestä.

Vastoinkäymisten merkityksen vähätteleminen lisäksi vanhat naiset pyrkivät asennoitumaan optimistisesti niitä kohtaan. Eräs haastateltava oli joutunut lähivuosina sekä onnettomuuteen että leikkaukseen. Lisäksi hän oli sairastanut keuhkokuumeen. Vaikka haastateltava oli kokenut ikäviä terveydellisiä vastoinkäymisiä, hän keskittyi tapahtumia kuvaillessaan aina asian positiivisiin puoliin, kuten hienosti sujuneeseen paranemisprosessiin:

V1: Sitten se lääkäri sanoi ensiapuasemalla, että ei pääsekään kotiin, täytyy jäädä tarkkailuun. Mä sanoin, ”no mielelläni mä jään tarkkailuun”, no sitten tuli aamulla toinen lääkäri, molemmat oli naislääkäreitä, toinen lääkäri [sanoi] ”ette pääse kotiin, täytyy mennä terveyskeskuksen vuodeosastolle” ”No mä menen sinnekin mielelläni”, mä sanoin. No ne piti siellä sitten kymmenen päivää mua. Ja joka toinen päivä sitten avattiin ja hoidettiin sitä [haavaa]. Ja se parantui kauhean hyvin.

Vastoinkäymiset, kuten sairastumiset tapahtuvat, eikä niitä pysty tahdolla poistamaan.

Kyseinen katkelma kertookin yhtäältä oman tilanteensa hyväksymisestä, mutta toisaalta myös asioiden selittämisestä itselle parhain päin: kun tapahtumille ei voi mitään, niistä kannattaa muistaa parhaimmat puolet. Optimistinen asenne on vanhuksen näkökulmasta hyödyllistä: on havaittu, että hyvin vanhassa iässä psykologiset tekijät kuten optimistinen asenne ennustavat vanhan ihmisen hyvinvointia (Jopp & Rott 2006, 277). Toimintakyvyn heiketessä iän myötä vanhusten selviytymiskeinot siirtyvätkin ongelman ratkaisuun keskittymisestä omien asenteiden muokkaamista kohti (Dunér & Nordström 2005, 447). Vaikuttaisikin, että optimistinen asenne kompensoi vanhojen naisten toimintakyvyn heikkenemisestä johtuvaa itsenäisyyden kaventumista.

Vanhat naiset käyttivät omaa asennettaan ja suhtautumistaan kompensoidakseen heikentyneitä toimintakykyään. Voimakkaimmin esiin nousi pyrkimys selviytyä jokapäiväisistä askareistaan mahdollisimman itsenäisesti. Itse selviytymisen tarve oli yhteistä kaikille haastateltaville. Itse pärjäämisen eetos kompensoi heikentyneitä toimintakykyä ajamalla vanhat naiset suoriutumaan samoista toimista kuin ennenkin, vaikka usein hankaluudella ja joskus terveydenkin uhalla. Kaikkia toimintakyvyn heikkenemiseen liittyviä menetyksiä ei kuitenkaan ollut mahdollista kompensoida yrittämällä enemmän. Vanhat naiset kompensoivatkin jo toteutuneita tai odotettavissa olevia menetyksiä asennoitumisen avulla. Vanhat naiset tarkastelivat avuntarvettaan asiakasnäkökulmasta, jolloin he itse profiloituivat kuluttajiksi ja avun saaminen kaupalliseksi toiminnaksi. Tällä tavoin pyrittiin poistamaan riippuvaisuuden kokemuksia. Jo toteutuneista menetyksistä puhuttiin viitsimisen ja laiskuuden, eli pohjimmiltaan valinnan kysymyksinä. Myös optimistista asennoitumista käytettiin kompensoimaan kaventunutta toimintakykyä ja itsenäisyyttä. Vanhat naiset pyrkivät säilyttämään itsenäisen toimintakykynsä mahdollisimman pitkään, mutta sen jo heikennyttyä he pyrkivät kompensoimaan heikentyneitä toimintakykyään asennoitumisensa avulla.

7.4. Avun saaminen

Vaikka haastateltavat pyrkivät selviytymään mahdollisimman itsenäisesti, saivat he kaikki jotain apua kotona asumiseensa. Ymmärrän tässä avulla sellaiset konkreettiset teot, jotka tehdään vanhuksen puolesta tai tätä tukien ja jotka edistävät vanhan ihmisen itsenäistä selviytymistä. Jätän tarkastelusta pois esimerkiksi seuran pitämisen vanhalle ihmiselle, koska

siihen ei liity mitään toimintoa, joka tehtäisiin vanhuksen puolesta tai tätä tukien. Rajauksesta huolimatta avun lähde, laajuus sekä muoto vaihtelivat suuresti haastateltavien välillä. Apua haastateltavat saivat sukulaisilta, ystäviltä ja naapureilta, virallisilta tahoilta (kunta) sekä ostopalveluina. Haastateltavat valikoituivat joukosta, jotka saivat vähän tai ei lainkaan apua kunnalta. Apua saatiin esimerkiksi ruoka- ja siivouspalvelun muodossa. Siivouspalveluita myös ostettiin. Maininnat kunnan tarjoamista ja ostetuista palveluista olivat kuitenkin vähäisiä. Avun tarpeen ja saamisen laajuus vaihtelivat voimakkaasti haastateltavien kesken. Eräs haastateltava sanoi tarvitsevänsä apua jopa ulos menemiseen, kun taas toinen tarvitsi apua vain marjametsään kyyditsemisessä. Apu saattoi olla vastikkeellista tai vastikkeetonta: vastikkeina toimivat raha tai avun vastavuoroisuus, vastikkeetonta apua vanhukset saivat lähinnä lapsiltaan.

Haastateltavilla oli lapsia, ja he mainitsivat saavansa heiltä apua. Avun laajuus vaihteli kuitenkin paljon. Laajimmillaan apu oli viikoittaista ja rutinoitunutta:

V1: Mä pesen muutenkin, mutta lauantaisin sitten kun se [tytär] on täällä, niin mä silloin sitten menen suihkuun ja pesen niin hyvin kun voi pestä.

H: Aivan. Käyttekö te tyttären kanssa sitten kaupoilla, vai?

V1: Ei, kun tytär käy niin kuin yksin. Hän käy. Hän ostaa, eikä mun tarvitse lappua kirjoittaa eikä mitään. Hän tietää, mitä tuodaan.

Haastateltavan tukeutuminen perheen muodostaman epävirallisen avun piiriin on voimakasta. Haastateltava asui maaseudulla kauempana keskustasta, mutta pystyi selviytymään kotona lähipiirinsä ja naapureidensa avulla, vaikkei pystynyt edes yksin ulkoilemaan. Apu oli vastikkeetonta, mutta se on mahdollista nähdä myös perheen välisenä kanssakäymisenä: haastateltava kertoi neljän sukupolven yhteisistä ruokahetkistä ja perheen nuorimman ja vanhimman välisistä keskusteluista. Perheen sisäistä hoivaa tuskin onkaan mahdollista tarkastella pelkästään palveluna, vaan kyse on avun lisäksi sosiaalisesta kanssakäymisestä ja yhteenkuuluvuuden tunteen lujittamisesta. Onkin esitetty, että vanhusten on helpompi suhtautua esimerkiksi perheeltä tulevaan apuun kuin viralliseen apuun juuri sen vuoksi, että perheeltä tuleva apu sitoutuu muuhunkin sosiaaliseen toimintaan ja näin avuntarve ja riippuvaisuus eivät korostu (Rajaniemi 2006, 176-177). Riippuvaisuuden sulautuminen sosiaaliseen kanssakäymiseen antaa vanhalle ihmiselle mahdollisuuden itsenäisyyden kokemiseen apua saadessaankin.

Perheeltä tuleva apu ei ole kuitenkaan täysin ongelmatonta. Aiemmassa luvussa käsittelin

vanhempien, lasten ja ruumiillisen hoivan suhdetta, joka luo oman jännitteensä avun saamiseen. Lisäksi aikuisten lasten vanhemmilleen antamaa apua rajoittaa aika ja etäisyys: lapset ovat usein päivät töissä ja saattavat asua pitkänkin matkan takana. Havaittavissa olikin, että perheeltä tulevalle avulle vaikuttaisi olevan rajansa:

V4: Mä oon sitten saanut tuolta pojalta sitten apua aina silloin... Semmoista tarvinnut. Vielä. Mutta ei se nyt varmaan ala ihan vakituiseen käymään (naurahtaa).

Haastateltava epäilee, ettei hänen poikansa tule käymään avustamassa äitiään säännöllisesti. Usein suurin osa lapsista asui kauempana, mikä vaikeutti avun antamista ja saamista. Voi myös olla, etteivät aikuiset lapset tunnista vanhempiansa avuntarvetta tai olettavat yhteiskunnan tarjoavan kaiken tarpeellisen avun. Erään näkökulman mukaan hyvinvointiyhteiskunta palveluineen olisikin tullut vanhusten ja lasten keskinäisen avunantamisen väliin (Phillipson 2000, 124). Vanhat naiset täydensivät perheen sisäiseen vertikaaliseen solidaarisuuteen perustuvaa avunsaamistaan horisontaaliseen solidaarisuuteen perustuvalla vastavuoroisella avulla. Useimmilla haastateltavilla oli jonkinlainen naapureihin ja lähellä asuviin ystäviin tukeutuva verkosto, joka pystyi tarjoamaan apua tarvittaessa.

H: Saatteko te sitten apua ostoksille, vai?

V3: No poika on tietysti kaupungissa, niin se poika tulee ja sitten nuo naapurit, sitten ne tulee mun kanssani. Että kyllä mulla on hyviä noita ystäviä tässä talossa.

Myös aiemmissa tutkimuksissa on huomioitu naapureiden ja yhteisön avun merkitys vanhusten kotona selviytymiselle (esim. Pietilä & Tervo 1998, 22; Rush ym. 2011, 93-94; Fänge & Dahlin Ivanoff 2009, 343). Naapurustossa epävirallisesti saadun avun on havaittu keskittyvän vanhuksen omaan ikäryhmään ja olevan usein vastavuoroista. Keskinäinen apu saattoi myös olla sukupuolittunutta: miehet leikkasivat nurmikon naapurin vanhan naisen puolesta, ja tämä puolestaan laittoi myös miehelle ruokaa. (Fänge & Dahlin Ivanoff 2009, 343.) Omassa tutkimuksessani verkoston tunnusmerkkejä olivat sen sidonnaisuus paikkaan, jäsenten samanikäisyys, avun vastavuoroisuus sekä usein sen sattumanvaraisuus ja epävarmuus. Poikkeuksena Fängen ja Dahlin Ivanoffin tutkimukseen oman aineistoni vanhat naiset eivät maininneet saavansa apua naapuruston miespuolisilta vanhuksilta. Syynä tähän voi olla se, ettei naapurustossa ollut paljon vanhoja miehiä miehien keskimääräisesti lyhyemmän eliniän vuoksi. Toisaalta maininnat miehiltä saadusta avusta ovat voineet jäädä pois myös sosiaalisten normien vuoksi.

Kaupungissa kerrostalossa pitkään asuneilla haastateltavilla maininnat kerrostalonaapureilta saadusta avusta olivat yleisiä. Maaseudulla asuvan haastateltavan verkostoon puolestaan vaikuttivat kuuluvan lähistöllä asuvat naapurit, jotka olivat esimerkiksi auttaneet häntä hänen kaaduttuaan kotona. Vanhusten keskinäisen avunannon suhteita luonnehtikin sidonnaisuus paikkaan. Haastateltavat kertoivat kyllä ystävyyssuhteistaan oman lähiympäristön ulkopuoleltakin, mutta niihin ei liittynyt mainintoja avun saamisesta tai antamisesta. Sen sijaan naapureilta saamastaan avusta mainitsivat kaikki haastateltavat yhtä, lyhyimmän aikaa asunnossaan asunutta lukuun ottamatta.

Haastateltavien naapurustoissa asui vanhuksia, ja lähes kaikki naapuriavun saamisen ja antamisen maininnat koskivatkin oman ikäryhmän naisia. Avun vastavuoroisuus oli yleistä kerrostalonaapureiden keskuudessa:

V4: Tuossa toisessa rapussa on yksi rouva, jonka kanssa aamulla soitetaan, kyllä aina joka päivä.

H: Niin teillä on tapana sitten?

V4: (nauraen) Niin, tai aina kun ollaan herätty, niin.

H: Joo. Muistatteko milloin tällainen tapa sitten alkoi teillä?

V4: Siis milloin tämä tapa alkoi?

H: Niin, että milloin aloitte soittelemaan?

V4: Minä ajattelin, on siitä aika kauan ollut, että kun (?). Siitä jo useampi vuosi. Kun hänelläkään ei ole lapsia täällä kaupungissa ja hän on vähän vanhempi kuin minä, mutta vielä on jaloistaan semmonen hyvänä (nauraa). Mutta sitten on taas, sitten alkaa lahoamaan vähän tuolta yläpäästä. Jommasta kummasta päästä se niin kuin aloittaa. (nauraa) Jalat ja toisella pää. Näin se on.

...

V4: Kyllähän tuosta, se naapurikin sitten tuo [kaupasta] tuommoista pientä, maitopurkin ja semmoisen.

H: Niin, että naapuri sitten auttaa.

V4: Niin tai se, jonka kanssa soitetaan. Että mä olen vielä jaloistaankin (nauraa). Vaikka hän on vähän vanhempi, kuin minä. Että kyllä tässä sillä tavalla se pelaa se semmoinen kaveruus.

Haastateltavalla oli vastavuoroinen avunantosuhde iäkkään naapurin kanssa. Vanhat naiset kompensoivat toimintakykynsä puutteita toistensa avulla: jaloistaan paremmassa kunnossa oleva voi hakea toiselle esimerkiksi maitopurkin kaupasta, kun taas aamuiset tarkastussoitot hyödyttävät molempia osapuolia. Horisontaaliseen solidaarisuuteen perustuva kompensatio edesauttoi molempien vanhusten itsenäistä selviytymistä omassa kodissaan. Vastavuoroisuus voidaankin tulkita itsenäisyyden käsitteen kautta. Sixsmithin (1986, 343) mukaan itsenäisyyden eräs aspekti on riippumattomuus muista. Toimintakyvyn heikkenemisen

olosuhteissa täydellinen riippumattomuus voi kuitenkin aiheuttaa vähintäänkin turvattomuuden tunnetta. Sen vuoksi vastavuoroisuus näyttäytyy itsenäisyyden säilyttämisen keinona vanhuudessa: tekemällä vastapalveluksen henkilö vapautuu palveluksen saamisen aiheuttamasta riippuvaisuudesta, ja hänen itsenäisyytensä säilyy.

Avun saannin mainintojen lisäksi aineistossa oli myös joitakin avun antamisen mainintoja.

H: Oletteko te kaatunut?

V4: En ole kaatunut. Kyllä (?) Tuossa justiin tuo ensimmäisen kerroksen asukas aamulla soitti ja sanoi, että soita talonmiehelle, että tulee ja nostaa hänet pystyyn. No minä sanoin, että mä pistän kiinni ja menin katsomaan sitten, kun mulla oli sen avain. Tai on vieläkin.

Tekstikatkelmassa on huomion arvoista myös se, että asukas oli soittanut ensimmäisenä naapurilleen, eikä esimerkiksi sukulaiselleen tai hätäkeskukseen. Tiiviimmillään kerrostalon vanhusten voidaankin tulkita muodostavan yhteisön, joka piti huolta toisistaan. Vaikka käsittelenkin tässä vanhusten lähiverkosta avun saannin näkökulmasta, ei pidä olettaa, että verkostot rakentuivat vain keskinäisen avun saamisen varaan. Yhteisöllisyyteen kuului myös sellaisia ominaisuuksia, jotka eivät suoraan auttaneet ketään, mutta toimivat ajankuluna ja mielenvirkistykseenä vanhuksille. Tällaisia olivat esimerkiksi talon yhteiset kerhoillat ja kesäisin kokoontuminen talon edustalla oleville penkeille tai puutarhapöytiin. Tällaisten kokoontumisten merkitys oli haastateltaville selvästikin suuri.

Avun vastavuoroisuus ei kuitenkaan välttämättä aina merkinnyt tasapuolisuutta. Taustalla saattoi olla hyvin heikko toimintakyky, jonka vuoksi vastapalveluksen antaminen voi olla mahdotonta. Toisaalta rahan antaminen vastapalveluksen sijaan saattoi auttajan näkökulmasta olla sopimatonta. Eräs haastateltava esimerkiksi mainitsi haluavansa maksaa naapureilleen, jotka auttavat häntä:

V3: Olisi kiva [käydä] torillakin, se ei ole kovin kaukana tuo tori. Siellä lauantainkin istuttiin B-rappulaisen rouvan kanssa, ja... Kun ne viitsii mun kanssani lähtee. Joskus mä vien kahville ne, mutta kun ei tahdo oikein suostua siihen, että jotakin palkkaa antaisin niille.

Haastateltava ei pystynyt liikkumaan kunnolla ulkona ilman apua. Rahan tarjoaminen voidaankin tulkita yritykseksi säilyttää itsenäisyyden liittyvä riippumattomuus. Haastateltava ei halua jäädä kiitollisuudenvelkaan naapurilleen, mutta koska vastavuoroisen palveluksen

antaminen on mahdotonta, hän tarjoaa auttajilleen rahaa. Auttajan näkökulmasta tämä saattaa puolestaan näyttäytyä ongelmallisena. Epäviralliseen, naapuruuteen perustuvaan apuun istuu huonosti ajatus suorasta rahallisesta vastikkeellisuudesta, joka ennemmin liitetään liiketoimintaan. Vanhukset maksavatkin usein saamastaan avusta epäsuorasti, esimerkiksi suurten joululahjojen muodossa. Tällä tavoin vastavuoroisuus toteutuu rahan siirtymisen kautta ja vanha ihminen säilyttää itsenäisyytensä. Myös auttaja voi tässä tapauksessa jatkaa avun antamistaan naapurillisuus ja kiintymys keskeisenä motivaationaan. (Wilson 1997, 56.)

Vanhusten lähiverkoston keskinäistä apua luonnehti myös tietynlainen epävarmuus. Avun antaminen oli vapaaehtoista, melko harvoissa tapauksissa säännöllistä ja avun antajat usein yhtä huonokuntoisia kuin avun saajatkin. Eräs haastateltava sai melko paljon apua naapureiltaan ulkoilemiseen. Hän kuitenkin tiedosti avun saamisen epävarmuuden oman toimintakykynsä heiketessä:

V3: [Naapureiden] tuosta, kavereiden kanssa, joka niin, pyytää kanssaan, niin mä taas menen [kauppaan] ja kun on ne [perässävedettävät] kärryt, niin [ostokset] voi kantaa niiden kärryjen kanssa sitten. Kyllä mulla apua on aina kun mä tarvitsen, niin. Tähän asti on kumminkin saanut, ei tiedä tästä eteenpäin, mutta olen saanut.

Lähiympäristöstä saatavan avun haittapuolena näyttäytyi sen epävarmuus. Avun antaja saattoi itse heikentyä niin paljon, ettei avun antaminen enää ollut mahdollista. Vastavuoroisen avunantamisen voidaankin nähdä sisältävän kaksinkertaisen riskin: yhden heiketessä toisenkin toimintamahdollisuudet heikkenevät ja pahimmassa tapauksessa molempien itsenäinen selviytyminen vaarantuu.

Haastattelemani vanhat naiset kompensoivat toimintakyvyn vajauksiaan saamansa avun kautta. Vanhusten avun saamista koskevat maininnat keskittyivät omilta lapsilta ja naapureilta saatavaan apuun. Perheeltä saatava apu sisältyi usein sosiaaliseen kanssakäymiseen, ja auttoi vanhoja naisia säilyttämään paremmin itsenäisyyden tunteen häivyttämällä riippuvaisuuden ja avuttomuuden sosiaalisen toiminnan taustalle. Lapsilta tulevalle avulle vaikutti kuitenkin olevan myös rajansa, jonka vuoksi lähes kaikilla haastateltavilla oli jonkinlainen lähiympäristöön, usein omaan taloon, kytkeytyvä verkosto, jonka puitteissa vanhat naiset auttoivat toisiaan selviytymään arjesta. Kahden heikon yhteistyö saattoi tehdä molemmista voimakkaampia. Toisaalta verkostolta saatavaa apua luonnehti myös epävarmuus, kun avun antajat saattoivat olla yhtä heikkokuntoisia kuin sen saajat. Itsenäisyyden säilyttäminen liittyi

voimakkaasti myös naapureiden väliseen avunantamiseen – itsenäisyys pyrittiin säilyttämään pitämällä apu vastavuoroisena, ja jos se ei ollut mahdollista, esimerkiksi maksamalla avusta.

8. Pohdinta

Tutkimuksessa tarkastelin, miten vanhat yksinasuvat naiset käyttävät sopeutumisen keinoja säilyttääkseen itsenäisyytensä toimintakyvyn heiketessä. Haastattelin tutkimusta varten viittä yksin asuvaa vuonna 1925 tai sitä ennen syntynyttä, Hämeenlinnassa asuvaa naista. Itsenäisyyden säilyttäminen nousi jo varhaisessa vaiheessa aineistosta esiin keskeisenä sopeutumisen tavoitteena, joten päädyin rajaamaan tarkasteluani niihin toimintoihin, jotka ylläpitivät vanhojen naisten itsenäistä asumista.

Tutkimusmenetelmäni oli teorialähtöinen sisällönanalyysi. Jäsensin aineistoani sopeutumisen keinoja kuvaavan SOC-teorian kautta. Jaottelin vanhojen naisten sopeutumista kuvaavat aineistokohdat SOC-teorian mukaisesti valikoinniksi, optimoinniksi tai kompensatioksi. *Valikoinnilla* tarkoitetaan toimintojen valikoitumista vanhenemisen tuoman toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Valikoinniksi määrittelin tutkimukseni puitteissa toiminnoista luopumisen ja niiden harventumisen sekä fyysisen ympäristön kaventumisen. *Optimoinnin* avulla ikääntynyt pyrkii tehostamaan toimintaansa sekä määrällisesti että laadullisesti valitsemillaan elämäalueilla. Optimointina ymmärsin tässä tutkimuksessa oman tilanteen tiedostamisen ja suunnittelun, aktiivisena pysymisen sekä toimintojen jaksottamisen ja aikatauluttamisen. *Kompensoinnilla* tarkoitetaan tilannetta, jossa toimintakyky on heikentynyt jonkin vaaditun tehtävän suorittamista alemmalle tasolle, jolloin yksilö kompensoi toimintakykynsä vajavuutta esimerkiksi teknologian avulla. Löysin aineistosta useita eri kompensaaation keinoja. Mekaaninen kompensatio sisältää maininnat apuvälineiden käytöstä. Toimintojen korvaaminen toisilla tarkoittaa yhden toiminnon korvaamista toisella siten, että alkuperäinen tavoite saavutetaan. Asenne toimintakyvyn vajeita kohtaan käsitti tässä tutkimuksessa vanhojen naisten maininnat oman asennoitumisen käyttämisestä toimintakyvyn vajeen kompensoinnissa. Avun saaminen puolestaan sisälsi maininnat toisen henkilön antaman avun muodostamasta kompensatiosta.

Vanhat naiset valikoivat toimintojaan siten, että kotiympäristö ja sinne keskittyvät toiminnot nousivat tärkeimmiksi muiden karsiutuessa pois. Valikointi saattoi olla tiedostettua ja tarkkaan harkittua tai tiedostamatonta. Esimerkiksi nykyisessä asunnossaan asumistaan haastateltavat eivät juuri lainkaan kritisoineet, vaikka asuminen saattoikin olla epätarkoituksenmukaista vanhan ihmisen toimintakyvyn vajeiden näkökulmasta. Asumiseen liittyviä puutteita ei koettu

ongelmallisina vaan enemmänkin annettuina faktoina. Puutteet nähtiin siis pikemminkin asunnon ominaisuuksina kuin sen ongelmina. Haastateltavat pyrkivätkin enemmän sopeutumaan kodin olosuhteisiin kuin muokkaamaan kotia omaan toimintakykyynsä paremmin soveltuvaksi.

Valikointi liittyi vanhoilla naisilla vahvasti tilaan ja liikkumisen mahdollisuuksiin. Toimintakyvyn heiketessä yhä useammat tilat ja ympäristöt olivat valikoituneet pois, ja toiminta on keskittynyt aikaisempaa enemmän kotiympäristöön. Koti ja kotona asuminen koettiin tärkeäksi. Vanhat naiset siis paitsi sopeutuivat kodin muodostamiin olosuhteisiin, myös aktiivisesti valitsivat sen elämisensä keskeiseksi ympäristöksi.

Oman kodin ja sen edustaman itsenäisyyden merkitys kävi ilmi myös vanhojen naisten suorittamasta optimoinnista. He esimerkiksi suunnittelivat keinoja, joiden avulla he pystyivät jatkamaan kotona asumistaan, mutta yksikään haastateltava ei haastatteluhetkellä suunnitellut muuttoa kodistaan esimerkiksi palveluasuntoon. Omassa kodissaankin vanhukset pyrkivät suunnittelemaan toimintaansa siten, että tarvitsisivat vain vähän ulkopuolista apua. Vanhat naiset pyrkivät pysymään aktiivisina toimintakykynsä rajoissa. Osa haastatelluista piti huolen säännöllisestä liikunnasta ja ruokavaliosta, ja kaikki pyrkivät pysymään ajan tasalla esimerkiksi uutisia seuraamalla. Lisäksi he jaksottivat ja aikatauluttivat joitakin toimintojaan parantaakseen kotona selviytymistään.

Haastatellut kompensoivat toimintakykynsä vajavuuksia usein eri keinoin. He käyttivät melko vähän apuvälineitä arkisista askareistaan selviytymiseen. Vanhat naiset myös kompensoivat liikkumisen vaikeuden aiheuttamaa vierailemisen vähentymistä soittelemalla ystävilleen ja perheenjäsenilleen.

Haastateltavat kompensoivat toimintakyvyn vajavaisuuksiaan myös oman asennoitumisensa kautta. Haastatelluista nousi kolmenlaista asennoitumista vastoinkäymisiä tai toimintakyvyn vajavuuksia kohtaan. Vahvimpana esiin nousi itse pärjäämisen eetos, eräänlainen päättäväisyys ja sinnikkyys itse selviytymistä kohtaan. Sen lisäksi vanhat naiset pyrkivät asennoitumaan optimistisesti ja tarkastelemaan tilannettaan asiakasnäkökulmasta. Vaikka asennoituminen ei välttämättä tuonut ratkaisua ongelmaan, se saattoi vähentää ongelman merkitystä vanhojen naisten elämässä ja sitä kautta vaikuttaa hyvinvointiin.

Perheenjäseniltä ja naapureilta sekä ystäviltä saatu apu kompensoi vanhojen naisten toimintakyvyn vajauksia. Osa vanhuksista myös osti esimerkiksi siivouspalveluita. Haastatteluissa oli melko paljon mainintoja vertikaaliseen, perheen sisäiseen solidaarisuuteen perustuvasta avunsaamisesta. Avun saaminen perheeltä vaikutti usein sitoutuvan muuhunkin sosiaaliseen toimintaan, jonka voidaan ajatella vähentävän vanhan naisen profiloitumista muista riippuvaisena ja näin tukevan hänen itsenäisyyttään. Toisaalta osa haastateltavien lapsista asui kaukana ja moni oli vielä työelämässä mukana, mikä vaikeutti avun antamista. Haastatteluissa olikin joitakin mainintoja myös perheeltä saatavan avun rajoista.

Perheen sisäiseen vertikaaliseen solidaarisuuteen perustuvaa avunsaaminen täydentyi horisontaaliseen solidaarisuuteen perustuvalla vastavuoroisella avulla. Useimmilla haastateltavilla oli jonkinlainen naapureista ja lähellä asuvista ystävistä koostuva verkosto, jonka tarjoamaan apuun he pystyivät turvautumaan tarvittaessa. Verkostoa luonnehti sen sidonnaisuus paikkaan, jäsenten samanikäisyys, avun vastavuoroisuus sekä usein sen sattumanvaraisuus ja epävarmuus. Pitkään samassa kerrostalossa asuneilla maininnat kerrostalonaapureilta saadusta avusta olivat yleisiä. Maaseudulla asuvan haastateltavan verkostoon puolestaan vaikuttivat kuuluvan lähistöllä asuvat naapurit, joille hänen oli mahdollista soittaa apua tarvitessaan. Vanhusten keskinäisen avunannon suhteita luonnehtikin sidonnaisuus paikkaan.

Tässä yhteydessä on kuitenkin huomioitava se, että haastattelemani joukko oli melko suppea, ja haastateltavista kaksi asui samassa kerrostalossa. Lisäksi yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat olivat asuneet samassa asunnossa vuosikymmeniä. Esimerkiksi pelkästään omakotitaloasukkaista tai juuri asuntoonsa muuttaneita haastatteleamalla naapuruston yhteisöllisyyden merkitys olisi voinut jäädä pienemmäksi. Toisaalta juuri tämä joukko antoi hyvän kuvan siitä, mitä mahdollisuuksia vanhojen ihmisten verkostoilla ja vastavuoroisella avulla on heidän hyvinvointinsa kannalta.

Tutkimukseni haastateltavat myös sopeutuivat melko hyvin toimintakyvyn heikkouksiinsa. Onkin huomattava, että tutkimukseen valikoitui alusta lähtien sellaisia haastateltavia, jotka eivät saaneet juurikaan kotiapua. Tässä mielessä tutkimukseen valikoitui sellaisia vanhuksia, jotka pärjäävät ikäryhmässään keskimääräistä paremmin. Haastattelemani vanhat naiset myös kuuluvat ikäluokkaan, joka on joutunut tekemään nuoruudessaan paljon työtä ja selviytymään itse vähemmällä yhteiskunnan tuella kuin nykyisin. Sopeutuminen olosuhteisiin ja

havaitsemani itse pärjäämisen eetos eivät välttämättä olekaan vanhuutta luonnehtivia piirteitä, vaan pohjautuvat mahdollisesti sukupolven yhteisesti omaksumiin arvoihin ja asenteisiin. Sopeutumisen keinojen ja sukupolvisidonnaisuuden tutkiminen voisi olla mielenkiintoinen tutkimuskohde jatkossa. Tällä hetkellä suunnittelemme vanhusten palveluja niitä ihmisiä varten, jotka ovat vanhuksia tänään. Ihminen ei kuitenkaan ole vanhuudessakaan aiemmasta elämästään irrallinen. Eri sukupolvilla voi olla erilaisia arvoja ja asenteita, jotka vaikuttavat heidän sopeutumiseensa ja selviytymiseensä vanhuudessa. Tällä voi olla suurta merkitystä vanhuspalvelujen suunnittelun kannalta.

Vanhusten selviytyminen omassa kodissaan onkin yhä enenevässä määrin merkittävä sosiaalipolitiikan kysymys väestön ikääntyessä. Ei ole olemassa yleisesti määriteltyä kriteeriä siitä, millaista on vanhuksen hyvä elämä omassa kodissa ja missä tilanteissa se on vaarantunut. Pelkkien elinolosuhteiden tutkiminen on ongelmallista jo sen vuoksi, ettei se ota huomioon vanhuksen omaa toimintakykyä. Toisaalta pelkän toimintakyvyn tutkiminenkin on ongelmallista. Suuri osa eurooppalaisesta tutkimuksesta keskittyi aiemmin ikääntymisen mukanaan tuomaan heikentymisen ja toimintakyvyn vajeiden tutkimiseen. Tämä näkökulma kuitenkin aliarvioi vanhojen ihmisten elämänlaadun merkitystä (Gabriel & Bowling 2004, 676). Lisäksi suurten kvantitatiivisten aineistojen keskimääräisyydet kertovat vähän yksittäisten ihmisten selviytymisestä eivätkä ota huomioon ympäristön vaikutusta toteutuneeseen, käytössä olevaan toimintakykyyn (Jyrkämä 2007, 198-199).

Yhtenä kriteerinä hyvän elämän toteutumiselle voidaan pitää vanhan ihmisen omaa arviota selviytymisestään. On kuitenkin havaittu, että vanhusten asumistyytyväisyys ei välttämättä kerro mitään hänen asumisolosuhteistaan mitään eikä myöskään päinvastoin. Vanha ihminen voi olla hyvin tyytyväinen tilanteeseensa, vaikka objektiiviset elinolosuhteet olisivat huonot. Sopeutuminen vallitseviin elinoloihin ja elinympäristöön voi olla niin täydellistä, että ihminen sopeutuu objektiivisesti tarkasteltuna huonoihinkin elinolosuhteisiin ja on tyytyväinen vähään. On esitetty, että *tyytyväisyysparadoksi* vanhuudessa on osittain sopeutumisen tulosta – vanhat ihmiset eivät koe pystyvänsä muuttamaan tilannettaan paremmaksi, joten he sopeutuvat siihen säilyttääkseen tyytyväisyyden tunteen (Hansen, Slagsvold & Moum 2008, 338-340).

Kysymällä vanhoilta ihmisiltä itseltään heidän omasta sopeutuvasta toiminnastaan sain kuulla heidän objektiivisista asuinolosuhteista sen, mitä heidän subjektiivisten arvioidensa mukaan oli oleellista kerrottavaa. Vanhojen ihmisten oman näkemyksen kuuleminen rajoittaakin

tutkimustulosten yleistettävyyttä. Esimerkiksi kotipalvelun työntekijöitä haastatteleamalla olisin voinut saada erilaisen näkökulman vanhojen ihmisten sopeutumiseen ja itsenäiseen asumiseen. Myös objektiivisia elinoloja tutkimalla ja itsenäistä kotona selviytymistä laajemmin tutkimalla esimerkiksi havainnoinnin avulla voisi mahdollisesti saada erilaisia tutkimustuloksia.

Vanhojen ihmisten asumisen ja sopeutumisen tutkimiseen ei ole kuitenkaan olemassa täydellistä näkökulmaa, vaan eri näkökulmilla on omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Kattavan kuvan saamiseksi hyödyllisintä oli mahdollisesti eri näkökulmien ja aineistojen yhdisteleminen, mutta se on harvan tutkimuksen aikataulussa ja budjetissa mahdollista. Tämän tutkimuksen näkökulma, sopeutuminen, tekee näkyväksi ne prosessit, joiden avulla vanhat ihmiset muokkaavat omaa toimintaansa soveltumaan paremmin asuinympäristöönsä. Sopeutumisen tutkiminen antaa tässä mielessä enemmän kuin esimerkiksi pelkkä asumistyytyväisyyden kartoittaminen.

Lähivuosina on ollut vireillä useita projekteja, jotka pyrkivät edistämään vanhojen ihmisten kotona selviytymistä esimerkiksi teknologian avulla (Esim. Raappana & Melkas 2009; Luukkainen, Ojala & Kaipainen 2011; Verma & Hätönen 2011). Uudet teknologiat ovat kuitenkin vanhoille ihmisille usein vieraita elementtejä, jotka voivat luoda ahdistuksen ja jopa pelon tunteita (Virkkunen 2011, 8). Erityisesti pitkään samassa kodissa asuneilla on kuitenkin usein jo valmiiksi turvanaan asuinympäristöön sitoutuneita selviytymismekanismeja, kuten esimerkiksi vuosikymmenien aikana muodostunut naapuri- ja ystäväverkosto, joka voi tarjota vastavuoroista apua vanhalle ihmiselle. Tässä tutkimuksessa käytetty sopeutumisen näkökulma vanhan ihmisen asumiseen ja itsenäiseen selviytymiseen tarjoaa teknologiaselvityksille vaihtoehtoisen, vanhasta ihmisen omaan toimintaan pohjautuvan lähtökohdan kotona selviytymisen tutkimiselle.

SOC-teoria antoi hyödyllisen työkalun sopeutumisen jäsentämiseen ja aineiston analyysiin. Teoria nosti keskiöön vanhan ihmisen oman toimijuuden. Vanhan ihmisen oman toimijuuden korostaminen tukee ajattelua, jonka mukaan vanha ihminen on yhtä lailla tunteva, ajatteleva ja päätöksä tekevä ihminen kuin kuka tahansa, ja vanhuus on vain elämänvaihe muiden joukossa, eikä viimeinen avuttomuuden ajanjakso ennen kuolemaa. Teoria ei kuitenkaan pyri sulkemaan vanhan ihmisen heikkoutta näkyvistä tai vähättelemään sitä. Mallin lähtökohtana on toimintakyvyn heikkenemisen tunnustaminen. SOC-malli korostaakin *vanhan ihmisen omaa toimintaa niillä voimavaroilla, joita hänellä on olemassa.*

Teorian puute on tutkimukseni näkökulmasta sen keskittyminen toiminnan tavoitteellisuuteen. Teoriaa on kritisoitu siitä, että se olettaa ihmisten toiminnan olevan rationaalista (Burnett-Wolle & Godbey 2007, 503). Toisaalta mallin mukaan valikointi, optimointi ja kompensatio voivat sisältää sekä tietoisia tai tiedostamattomia toimintoja (Boerner & Jopp 2007, 180). Vanhoja ihmisiä haastatellessani havaitsin, että vaikka suurin osa heidän sopeutuvasta toiminnastaan oli tavoitteellista, joukossa oli myös mainintoja sellaisesta toiminnasta, jota tehtiin esimerkiksi tavan vuoksi. Esimerkiksi luopuminen jostain toiminnosta iän myötä voi tapahtua ikään kuin automaattisesti. Sopeutuminen on elinikäinen prosessi, jolloin sopeutumista vaativiin tilanteisiin usein ajaudutaan, eivätkä konkreettiset valinnat ja tavoitteet korostu yhtä voimakkaasti kuin mallissa.

Tästä huolimatta SOC-teoria tarjoaa hyödyllisen työkalun paitsi vanhojen ihmisten sopeutumisen tutkimiseen, myös vanhusten palvelujen suunnittelemiselle. Sen sijaan, että pelkästään tehtäisiin vanhusten puolesta ne asiat, joista he eivät itse suoriudu, voitaisiin tukea heidän omaa toimijuuttaan esimerkiksi verkostoitumisen mahdollisuuksia lisäämällä. Erilaiset vanhoille ihmisille tarkoitettut päiväkeskukset ja niiden ruokailu- ja ohjatun toiminnan mahdollisuudet palvelevat jo tätä tarkoitusta. Kaikki vanhat ihmiset eivät kuitenkaan pidä ohjatusta toiminnasta, ja osalle jo omasta talosta ulos pääseminen tuottaa vaikeuksia. Myös kynnys uuteen paikkaan menemiselle voi olla suuri. Kerrostalojen kerhohuoneilla ja pihalla oli suuri merkitys oman tutkimukseni haastateltaville. Ne tarjosivat saavutettavissa olevan kokoontumistilan, jossa vanhat ihmiset saattoivat vaihtaa kuulumisia. Tuttavuuksien syntyminen ja ylläpitäminen paitsi toi ohjelmaa ja piristystä vanhuksille, myös auttoi muodostamaan verkostoa, jolta vanhan ihmisen oli mahdollista kysyä apua tulevaisuudessa.

On kuitenkin huomattava, että aina vanhojen ihmisten itsenäisen asumisen tukeminen ja asuinympäristön muokkaaminen ei yksinkertaisesti riitä. Vanhan ihmisen itsenäisyyttä ja toimijuutta on tuettava kaikin mahdollisin keinoin, mutta ne eivät voi haudata alleen avun heikkoutta ja avuttomuutta. Vanhuuteen kuuluu myös avun tarvetta, johon yhteiskunnan tulee pystyä vastaamaan, jotta vanhojen ihmisten hyvä elämä voitaisiin taata.

Lähteet

Painetut lähteet

Andersson, Sirpa (2007) Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 169. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Alasuutari, Pertti (1999) Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Anttonen, Anneli (2009) Hoivan yhteiskunnallistuminen ja politisoituminen. Teoksessa Anneli Anttonen, Heli Valokivi & Minna Zechner (toim.) Hoiva. Tutkimus, politiikka ja arki. Tampere: Vastapaino, 54-98.

Anttonen, Anneli & Zechner, Minna (2009) Tutkimuksen lähestymistapoja hoivaan. Teoksessa Anneli Anttonen, Heli Valokivi & Minna Zechner (toim.) Hoiva. Tutkimus, politiikka ja arki. Tampere: Vastapaino, 16-53.

Arber, Sara & Evandrou, Maria (1997) Mapping the Territory: Ageing, Independence and the Life Course. Teoksessa Sara Arber & Maria Evandrou (toim.) Ageing, Independence and the Life Course. Bristol: Jessica Kingsley Publishers, 9-26.

Baltes, Margret & Lang, Frieder (1997) Everyday Functioning and Successful Aging: The Impact of Resources. *Psychology and Aging*. (12) 3, 433-443.

Baltes, Paul (1997) On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny. Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory. *American Psychologist* (52) 4, 366-380.

Baltes, Paul M., & Baltes, Margret M. (1990) Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Teoksessa Paul M. Baltes & Margret M. Baltes Successful aging. Perspectives from the behavioural sciences. Cambridge: Cambridge University Press, 1-34.

- Boerner, Kathrin & Jopp, Daniela (2007) Improvement/Maintenance and Reorientation as Central Features of Coping with Major Life Change and Loss: Contributions of Three Life-Span Theories. *Human Development* 50 (4), 171-195.
- Brandstädter, Jochen (1997) Elämänhallinta ja hyvinvointi ikääntyttäessä: assimilaation ja akkommodaation merkitys sopeutumisessa. *Gerontologia* 11 (2), 116-125. Suom. Ilkka Syrén.
- Burnett-Wolle, Sarah & Godbey, Geoffrey (2008) Refining Research on Older Adults' Leisure: Implications of Selection, Optimization, and Compensation and Socioemotional Selectivity Theories. *Journal of Leisure Research* 39 (3), 498-513.
- Castelain Meunier, Christine (1995) Gender and aging. Teoksessa Eino Heikkinen, Jorma Kuusinen & Isto Ruoppila (toim.) *Preparation for aging*. New York: Plenum Press, 181-186.
- Chambers, Pat (2005) *Older widows and the life course. Multiple narratives of hidden lives*. Aldershot: Ashgate.
- Duner, Anna & Nordström Monica (2005) Intentions and strategies among elderly people: Coping in everyday life. *Journal of Aging Studies* 19 (4), 437-451.
- Eloranta, Sini, Arve, Seija & Routasalo, Pirkko (2009) Sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyö – avain iäkkään ihmisen kotona asumisen tukemiseen. *Gerontologia* 23 (3), 136-145.
- Emmons, R. A. (1996). *Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being*. Teoksessa Peter Gollwitzer & John Bargh (toim.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* New York: Guilford Press, 313-337.
- Eskola, Jari (2007) *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta*. Teoksessa Juhan Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2008) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fees, Bronwyn, Martin, Peter & Poon, Leonard (1999) A Model of Loneliness in Older Adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 54B (4), 231-239.

Freund, Alexandra (2008) Successful aging as management of resources: The role of selection, optimization, and compensation. *Research in Human Development*, 5 (2), 94-106.

Freund, Alexandra & Baltes, Paul (1998) Selection, Optimization, and Compensation as Strategies of Life Management: Correlations With Subjective Indicators of Successful Aging. *Psychology and Aging* 13 (4), 531-543.

Freund, Alexandra & Baltes, Paul (2002) Life-Management Strategies of Selection, Optimization, and Compensation: Measurement by Self-Report and Construct Validity. *Journal of Personality and Social Psychology* 2002, 82 (4), 642–662.

Freund, Alexandra & Riediger, Michaela (2001) What I have and what I do: The role of resource loss and gain throughout life. *Applied Psychology: An International Review*, 50 (3), 370–380.

Fänge, Agneta & Dahlin Ivanoff, Synneve (2008) Home is the hub of health in very old age: findings from the ENABLE-AGE Project. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 48 (3), 340–345.

Gabriel, Zahava & Bowling, Ann (2004) Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society* 24 (5) 675–691.

Gestsdottir, Steinunn; Lewin-Bizan, Selva; Von Eye, Alexander; Lerner, Jacqueline & Lerner, Richard (2009) The structure and function of selection, optimization, and compensation in middle adolescence: Theoretical and applied implications. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30 (5), 585-600.

Gignac, Monique, Cott, Cheryl & Badley, Elizabeth (2002). Adaptation to disability: Applying selective optimization with compensation to the behaviors of older adults with osteoarthritis. *Psychology and Aging*, 17 (3), 520–524.

Gurney, Craig & Means, Robin (1997) The meaning of home in later life. Teoksessa Sara Arber & Maria Evandrou (toim.) *Ageing, independence and the life course*. Lontoo: British Society of Gerontology, 119-131.

Hansen, Thomas, Slagsvold Britt & Moum, Torbjørn (2008) Financial Satisfaction in Old Age: A Satisfaction Paradox or a Result of Accumulated Wealth? *Social Indicators Research* 89 (2), 323-347.

Heckhausen, Jutta & Schulz, Richard (1995) A Life-Span Theory of Control. *Psychological Review* 102 (2), 284-304.

Heikkinen, Eino (1990) Toimintakyvyn tutkimisen lähtökohdat ja tutkimusasetelma Ikivihreät-projektissa. Julkaistu teoksessa Eino Heikkinen, Riitta-Liisa Heikkinen, Markku Kauppinen, Pia Laukkanen, Isto Ruoppila & Timo Suutama (toim.) *Iäkkäiden henkilöiden toimintakyky. Ikivihreät-projekti, Osa I. Sosiaali- ja terveysministerin suunnitteluosaston julkaisuja 1990:1*. Helsinki, 1-12.

Heikkinen Eino (1997) Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Pertti Era (toim.) *Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 1-16.

Heikkinen, Riitta-Liisa (1990) Sosiaalinen toimintakyky. Julkaistu teoksessa Eino Heikkinen, Riitta-Liisa Heikkinen, Markku Kauppinen, Pia Laukkanen, Isto Ruoppila & Timo Suutama (toim.) *Iäkkäiden henkilöiden toimintakyky. Ikivihreät-projekti, Osa I. Sosiaali- ja terveysministerin suunnitteluosaston julkaisuja 1990:1*. Helsinki, 45-66.

Heiskanen, Leena & Tedre, Silva (2008) Ajatuksia asunnosta ja asumisesta. *Gerontologia* 22 (2), 100-103.

Helin, Satu. 2000: Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatioprosessi. *Studies in sport, physical education and health* 71. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme Helena (2008) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Howarth, Glennys (1997) Food Consumption, Social Roles and Personal Identity. Teoksessa Sara Arber & Maria Evandrou (toim.) *Ageing, Independence and the Life Course*. Bristol: Jessica Kingsley Publishers, 65-77.

Ikääntymisraportti (2009). Kokonaisarvio ikääntymisen vaikutuksista ja varautumisen riittävydestä. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 1/2009. Helsinki.

Jopp, Daniela & Rott, Christoph (2006) Adaptation in Very Old Age: Exploring the Role of Resources, Beliefs and Attitudes for Centenarians' Happiness. *Psychology and Aging* (21) 2, 266–280.

Jopp, Daniela & Smith Jacqui (2006) Resources and Life-Management Strategies as Determinants of Successful Aging: On the Protective Effect of Selection, Optimization, and Compensation. *Psychology and Aging* 21 (2), 253–265.

Juutilainen, Pertti (1999) 75-vuotiaiden henkilöiden selviytyminen päivittäisistä toiminnoistaan kolmella pohjoismaisella paikkakunnalla, viiden vuoden seurautus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Jyrkämä, Jyrki (2007) Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 195-218.

Jyrkämä, Jyrki (2008) Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia* 22 (4), 190-203.

Kajanus-Kujala Leena (2008) Selvitys vanhusten ja vammaisten asuntojen korjausavustuksista. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen raportteja 2/2008. Helsinki.

Kangas, Ilka & Nikander, Pirjo (1999) Naiset ja ikääntyminen. Helsinki: Gaudeamus.

Kirsi, Tapio (2004) Rakasta, kärsi ja kirjoita. Tutkimus dementoitunutta puolisoaan hoitaneiden naisten ja miesten hoitokokemuksesta. Acta universitatis tamperensis 1051. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kleiber, Douglas, McGuire, Francis, Aybar-Damali, Begum & Norman, William (2008) Having More by Doing Less: The Paradox of Leisure Constraints in Later Life. Journal of Leisure Research 40 (3), 343-359.

Klemola, Annukka (2006) Omasta kodista hoitokotiin. Etnografia keskipohjalaisten vanhusten siirtymävaiheesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E Yhteiskuntatieteet 138. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Kohti esteetöntä liikkumista (2003) Liikenne- ja viestintäministeriön esteettömyysstrategia. Ohjelmia ja strategioita 2/2003. Liikenne- ja viestintäministeriö. Helsinki.

Kooji, D. Jansen, P. Dijkers, J., De Lange, A. (2010) The influence of age on the associations between HR practices and both affective commitment and job satisfaction: A meta-analysis. Journal of Organizational Behavior, 31 (8), 1111-1136.

Koskela, Helky (2007) ”Rikosajatuksia” vanhusten laitoshuollosta. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 289-306.

Lampinen, Päivi (2004) Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65-84-vuotiaiden jyvaskyläläisten 8-vuotisseuruututkimus. Studies in sport, physical education and health 99. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lawton, Powell (1982) Competence, environmental press and the adaptation of older people. Teoksessa Powell Lawton, Paul Windley & Thomas Byerts (toim.) Aging and the Environment: Theoretical approaches. New York: Springer Publishing Company, 33-59.

Levón, Bengt-Vilhelm (1994) Liikuntaesteet uusissa asuinkerrostaloissa. Teoksessa Bengt-Vilhelm Levón (toim.) Asumisen uudet mahdollisuudet. Pohjoismainen tutkimuskatsaus asuin ympäristön kehittämiseen kaikille eli myös lapsille, ikäihmisille ja vammaisille soveltuvaksi. Raportteja 139. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki, 74-85.

Levón, Bengt-Wilhelm (1998) Ikäihmisten tapaturmat ja asuin ympäristö. Selvityksiä 1998:1. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Lukkaroinen, Riitta (2002) Vastuunjaon malli vanhusten kotona asumisen mahdollistamiseksi. Yli 75-vuotiaiden kotihoidon asiakkaiden asumismuodot sekä palvelurakennemallien kustannukset ja toiminnallinen sisältö. Acta universitatis ouluensis D Medica 698. Oulu: Oulu University Press.

Lumme-Sandt, Kirsi (2005) Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Johanna Ruusu vuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125-144.

Lähteenmäki, Maria (2003) Koteja vanhuksille. Ikäihmisten asuminen ja hoiva hyvinvointiyhteiskunnan haasteena. Vanhus- ja lähimmäispalvelun Helsinki: Liitto.

Melkas, Helinä; Pekkola, Sanna; Enojärvi Sirkku & Makkula, Sami (2008) Vanhusten hyvä kotona asuminen: tutkimusta kuntatuottavuudesta, älykodeista ja apuvälinepalveluprosesseista. Tutkimusraportti 17. Lahti: Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahden yksikkö. LIITU - Liiketoiminnan tutkimusyksikkö.

Mänty, Minna, Sihvonen, Sanna, Hulkko, Terhi & Lounamaa, Anne (toim.) (2006) Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat. Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B8/2006. Kansanterveyslaitos. Helsinki.

Nicholson, Caroline, Meyer, Julianne, Flatley, Mary & Holman, Cheryl (2012) The experience of living at home with frailty in old age: A psychosocial qualitative study. *International Journal of Nursing Studies*. [artikkeli painossa, 1-8].

Nolan, Mike, Grant, Gordon & Keady, John (1996) *Understanding Family Care*. Bristol: Open University Press.

Olsbo-Rusanen Leena & Väänänen-Sainio Rauni (2003) Ikäihmisten asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Suomen ympäristö 646. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Oswald, Frank & Wahl, Hans-Werner (2005). Dimensions of the meaning of home. Teoksessa Graham Rowles & Habib Chaudhury (toim.), *Home and identity in late life: International Perspectives*. New York: Springer Publishing Company, 21–45.

Palomäki, Sirkka-Liisa & Toikko, Timo (2007) Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhustyössä. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 271-288.

Phillipson, Chris (2000) *Family and Community Life of Older People*. Lontoo: Routledge.

Pietilä, Anna-Maija & Tervo, Aila (1998) Elderly Finnish people's experiences with coping at home. *International Journal of Nursing Practice* 4(1), 19-24.

Plath, Debbie (2008) Independence in Old Age: The Route to Social Exclusion? *British Journal of Social Work* 38(7), 1353–1369.

Pynnönen Katja, Sakari-Rantala, Ritva & Lyyra, Tiina-Mari (2007) Sosiaalinen inaktiivisuus ennustaa iäkkäiden ihmisten laitoshoitoon sijoittumista. *Gerontologia* 21(1), 27-36.

Raassina, Anne (1994) Vanhuuspolitiikka. Lähtökohdat tulevaisuudelle. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1994:6.

Rajaniemi, Jere (2006) Arkea tukevat verkostot – ikääntyneiden kokemuksia arjen sujumisesta. *Gerontologia* 20 (4), 169-181.

Rissanen, Lea (1999) Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve. *Acta Universitatis Ouluensis, Medica* 560. Oulu: Oulun yliopisto.

Roberto, Karen (2001) Older women's relationships: weaving lives together. Teoksessa Dianne Garner & Susan Mercer (toim.) *Women as they age*. New York: Haworth press, 115-123.

Roos, J.P. (1987) Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 454. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Rozario, Philip, Kidahashi, Miwako and DeRienzi, Daniel (2011) Selection, Optimization, and Compensation: Strategies to Maintain, Maximize, and Generate Resources in Later Life in the Face of Chronic Illnesses, *Journal of Gerontological Social Work*, 54 (2), 224-239.

Rush, Kathy; Watts, Wilda & Stanbury, Janice (2011) Mobility Adaptations of Older Adults: A Secondary Analysis. *Clinical Nursing* 20 (1), 81-100.

Saari Arto, Åkerblom, Satu & Sipiläinen Pirjo (2002) Vanhusten asumisen mahdollistava peruskorjaus. ARVI-asunnon arviointimenetelmä – tutkimuksen osaraportti 1. Arkkitehtiosaston julkaisuja 2002/82. Helsinki: Sosiaali- ja terveydenhuollon tekniikan ja rakentamisen instituutti SOTERA.

Salonen, Kari (2007) Haastava sosiaalinen vanhustyössä – avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sarola, Jukka Pekka (1994) Asuinympäristön ja paikan merkitys vanhalle ihmiselle. Teoksessa Antti Uutela & Jan-Erik Ruth (toim.) *Muuttuva vanhuus*. Tampere: Gaudeamus, 116-131.

- Sarola, Jukka Pekka (1996) Vanhukset selviytyjinä: vanhusten asuinalueet ja sosiaaliset verkostot. Toim. J.P. Roos & Lea Kervinen. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Schmid, Kristina; Phelps, Erin; Kiely, Megan; Napolitano, Christopher; Boyd, Michelle & Lerner, Richard (2011) The role of adolescents' hopeful futures in predicting positive and negative developmental trajectories: Findings from the 4-H Study of Positive Youth Development. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (1), 45-56.
- Scott, Anne & Wenger, Clare (1995) Gender and social support networks in later life. Teoksessa Sara Arber & Jay Ginn (toim.) *Connecting gender & ageing. A sociological approach*. Buckingham: Open University Press, 158-172.
- Sihvonen, Ari-Pekka; Martelin, Tuija; Koskinen, Seppo; Sainio, Päivi & Aromaa, Arpo (2008) Sairastavuus ja toimintakykyinen elinaika. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) *Gerontologia. 2. Uudistettu painos*. Helsinki: Duodecim, 51- 63.
- Silver, Catherine (2003) Gendered identities in old age: Toward (de)gendering? *Journal of Aging Studies* 17 (4), 379-397.
- Siren, Anu & Hakamies-Blomqvist, Liisa (2009) Mobility and Well-being in Old Age. *Topics in Geriatric Rehabilitation* (25) 1, 3–11.
- Sixsmith, Andrew (1986) Independence and Home in Later Life. Teoksessa Chris Phillipson, Miriam Bernard & Patricia Strang (toim.) *Dependency and Interdependency in Old Age: Theoretical Perspectives and Policy Alternatives*. Lontoo: Croom Helm, 338-347.
- Suikkanen, Asko (2010) Lukijalle. Teoksessa Anni Vilkkö; Asko Suikkanen & Johanna Järvinen-Tassopoulos (toim.) *Kotia paikantamassa*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 9-10.
- Tedre, Silva (1999) Hoivan sanattomat sopimukset. Tutkimus vanhusten kotipalvelun työntekijöiden työstä. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja 40. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Tedre, Silva (2006) Asunnon vangit – ulos pääseminen sosiaalisena ongelmana. Teoksessa Tuula Helne ja Markku Laatu (toim.) *Vääryyskirja*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 161-172.

Tedre, Silva (2007) Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Marjaana Seppänen, Antti Karisto & Teppo Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 95-120.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2003) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Twigg, Julia (2000) *Bathing. The Body and Community Care*. Lontoo: Routledge.

Watkins, John & Hosier, Amy (2005) *Conceptualizing Home and Homelessness: A Life Course Perspective*. Teoksessa Graham Rowles & Habib Chaudhury (toim.) *Home and Identity in Late Life: International Perspectives*. New York: Springer Publishing Company, 197-215.

Wilson, Gail (1997) *Money and Independence in Old Age*. Teoksessa Sara Arber & Maria Evandrou (toim.) *Ageing, Independence and the Life Course*. Bristol: Jessica Kingsley Publishers, 46-64.

Vaarama Marja, Luoma Minna-Liisa & Ylönen Lauri (2006) *Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu*. Teoksessa Mikko Kautto (toim.) *Suomalainen hyvinvointi 2006*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 104-135.

Vilkko, Anni (2010a) *Kohteena koti*. Julkaistu teoksessa Anni Vilkko; Asko Suikkanen & Johanna Järvinen-Tassopoulos (toim.) *Kotia paikantamassa*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 11-34.

Vilkko, Anni (2010b) *Koti vanhetessa*. Julkaistu teoksessa Anni Vilkko; Asko Suikkanen & Johanna Järvinen-Tassopoulos (toim.) *Kotia paikantamassa*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 213-238.

Välakangas, Katariina (2006) Kuntien toiminta ikääntyneiden kotona asumisen ja palveluiden kehittämisessä. Suomen ympäristö 21/2006. Helsinki: Ympäristöministeriö, asunto- ja rakennusosasto.

Välakangas, Katariina (2009) Yhteisöllisyyttä, laatua ja vaihtoehtoja. Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen ratkaisuja Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Hollannissa. Suomen ympäristö 13/2009. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Yeung, Dannii & Fung, Helene (2009) Aging and Work: How Do SOC Strategies Contribute to Job Performance Across Adulthood? *Psychology and Aging* 24 (4), 927-940.

Zechner, Minna & Valokivi, Heli (2009) Hoivan tarve ja vanhan ihmisen toimintakyky. Teoksessa Anneli Anttonen, Heli Valokivi & Minna Zechner (toim.) Hoiva. Tutkimus, politiikka ja arki. Tampere: Vastapaino, 154-175.

Öberg, Peter & Ruth, Jan-Erik (1994) Hyvä vanhuus – kaikesta huolimatta. Julkaistu teoksessa Antti Uutela & Jan-Erik Ruth (toim.) Muuttuva vanhuus. Tampere: Gaudeamus, 45-63.

Sähköiset lähteet

Hämeenlinnan kaupunki (2012) Tukipalvelut.

http://www.hameenlinna.fi/Ikaihmissen_palvelut/Muut-tukipalvelut/. Luettu 3.4.2012.

Luukkainen, Sirpa, Ojala Simo & Kaipainen, Antti (2011) Mobiilihoiva turvallisen kotihoidon tukena –hanke. Loppuraportti. Tutkimuksia ja raportteja 62. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35429/URNISBN9789515883094.pdf?sequence=1>. Luettu 12.4.2012.

Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen hallitusohjelma.

<http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf> Luettu 3.4.2012.

Raappana, Anu & Melkas, Helinä (2009) Teknologian hallittu käyttö vanhuspalveluissa. Opas teknologiapäätösten ja teknologian käytön tueksi. Lahti: Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation.

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59191/isbn%209789522148650.pdf?sequence=5>.

Luettu 12.4.2012.

Seppänen, Marjaana, Heinola, Reija & Andersson, Sirpa (2009) Hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa käytännössä. Ikäihmisten neuvontakeskuspalvelujen ja ehkäisevien kotikäyntien toteutuminen kunnissa. Avauksia 6/2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/1d4031f8-2741-4493-b50a-925ea617c352>. Luettu 26.11.2011.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet. Vuosikatsaus 2009, 7. Naiset asuvat miehiä useammin yksin. http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2009/02/perh_2009_02_2010-11-30_kat_007_fi.html. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu 2.1.2012.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne 2010. Helsinki: Tilastokeskus.

http://www.tilastokeskus.fi/til/vaerak/2010/vaerak_2010_2011-03-18_tie_001_fi.html. Luettu 28.2.2012.

Vanhuspalvelut. Säännöllinen kotihoito (2010) Valtiontalouden tarkastusviraston tuloksellisuustarkastuskertomukset 214/2010.

http://www.vtv.fi/files/2411/Vanhuspalvelut_netti.pdf. Luettu 26.11.2011

Verma, Ira & Hätönen, Johanna (2011) Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. KÄKÄTE-raportteja 2/2011. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto. http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Ikihmiset_asuminen_ja_teknologia_netti.pdf. Luettu 12.4.2012.

Virkkunen, Anne (2011) Ikäihmisten mielikuvia teknologiasta. Raportti teknologiakyselystä. KÄKÄTE-projekti 2011. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.

http://www.ikateknologia.fi/images/stories/Julkaisut/Ikihmisten_mielikuvia_teknologiasta.pdf. Luettu 12.4.2012.

LIITE 1 Haastattelurunko

1) Asunto

- Kauanko asunut?
- Mitä pitää? Onko tyytyväinen?
- Onko ollut ongelmia?
- Mikä on omassa kodissa asumisessa mukavinta, entä vaikeinta?

2) Arkielämä

- Miten normaali arkipäivä kuluu, mitä teette päivän aikana?
- Kuinka usein ulkoilette?
- TV, radio, lukeminen...
- Onko jotakin harrastusta, käyttekö säännöllisesti jossain? Jos ei, niin miksi?
- Saatteko säännöllisesti apua kotiaskareisiin? Keneltä? Onko apua tarpeeksi?
- Käykö vieraita kuinka usein? Kuinka usein vieraillette itse?
- Tunnetteko naapureitanne?
- Tunnetteko olonne turvalliseksi täällä asuessanne?
- Koetteko olonne joskus yksinäiseksi? Kuinka usein?
- Miten ajattelette asumistanne jatkossa?

3) Terveystila ja toimintakyky

- Onko terveydentilassanne tapahtunut muutoksia lähiaikoina?
- Pystyttekö ulkoilemaan yksin tai avustettuna?
- Apuvälineiden käyttö, saunominen, peseytyminen
- Millaisena koette terveydentilanne tällä hetkellä?
- Onko teillä huolia terveydentilaanne liittyen?

LIITE 2 Haastattelusopimus

SOPIMUS PRO GRADU-TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tutkimuksen suorittaja: Outi Simonen, sosiaalipolitiikka, Tampereen yliopisto

Kyseessä on Pro gradu-tutkimus, jossa haastatellaan omassa kodissaan asuvia seniori-ikäisiä naisia. Tarkoituksena on tutkia heidän käsityksiään omassa kodissa asumisesta.

Allekirjoittamalla tämän sopimuksen henkilö suostuu haastateltavaksi tutkimukseen ja siihen, että haastattelu nauhoitetaan ja sitä käytetään tutkimustarkoituksessa. Tunnistetiedot tullaan häivyttämään aineistosta ja aineistoa käsitellään anonyymisti ja luottamuksellisesti. Tästä sopimuksesta on tehty kaksi kappaletta, yksi kummallekin osapuolelle, haastattelijalle ja haastateltavalle.

Paikka Aika

Paikka Aika

(Haastateltava)

(Haastattelija)

Lisätietoja:

Outi Simonen

Puh. 040-7036104