



Heikossa ja haavoittuvassa asemassa olevien ikäihmisten osallisuus

Asiakkaat ja sote

Pia Pulkkinen, Hanne Savolainen, Kirsi Sihvo, Anna Keto-Tokoi, Erika Mäntylä,
Aleksi Malinen ja Satu-Mari Tolonen


28.3.2023

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Mitä osallisuus on?

- **Merkityksellisyys:** Hän kokee tekemisensä merkityksellisiksi. Hänellä on riittäviä voimavaroja ja resursseja.
- **Pystyvyys:** Osallinen ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin.
- **Yhteenkuuluvuus:** Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemistä.

➤ **Osalliseksi itsensä kokeva ihminen** on taipuvainen tekemään omaa ja toisten hyvinvointia palvelevia ratkaisuja.



Vapaamuotoisten teemahaastattelujen tuloksia heikossa asemassa olevien osallisuudesta

Keväällä 2023



Merkityksellisyys

Mitkä asiat erityisesti koet merkityksellisiksi ja miksi?



” Jos pystyy edes yhden hyvän
työn tekemään päivässä,
on hienoa.

Minulle on tärkeää, että raha-asiat
on tasapainossa ja kodin kunto
pysyy hyvänä. Itse teen oman
kuntoni mukaisesti –
kotona ruoanlaittoa ja kevyttä
siistimistä. Kauppa-asioinnit
hoidan myöskin itse.”

- Nainen 85



”Tykkään laittaa ruokaa ja pestä pyykkiä. Televisiosta katson urheilua ja erilaisia sarjoja. Pyörälenkillä käyn. Pidän yhteyttä sisarusten kanssa ja pojan ja lastenlasten kanssa.”

- Nainen 71



”Elämisen kannalta ovat merkityksellisiä ruoanlaitto ja siivous. Kitaran soitto tuo motivaatiota arkeen.”

- Mies 67



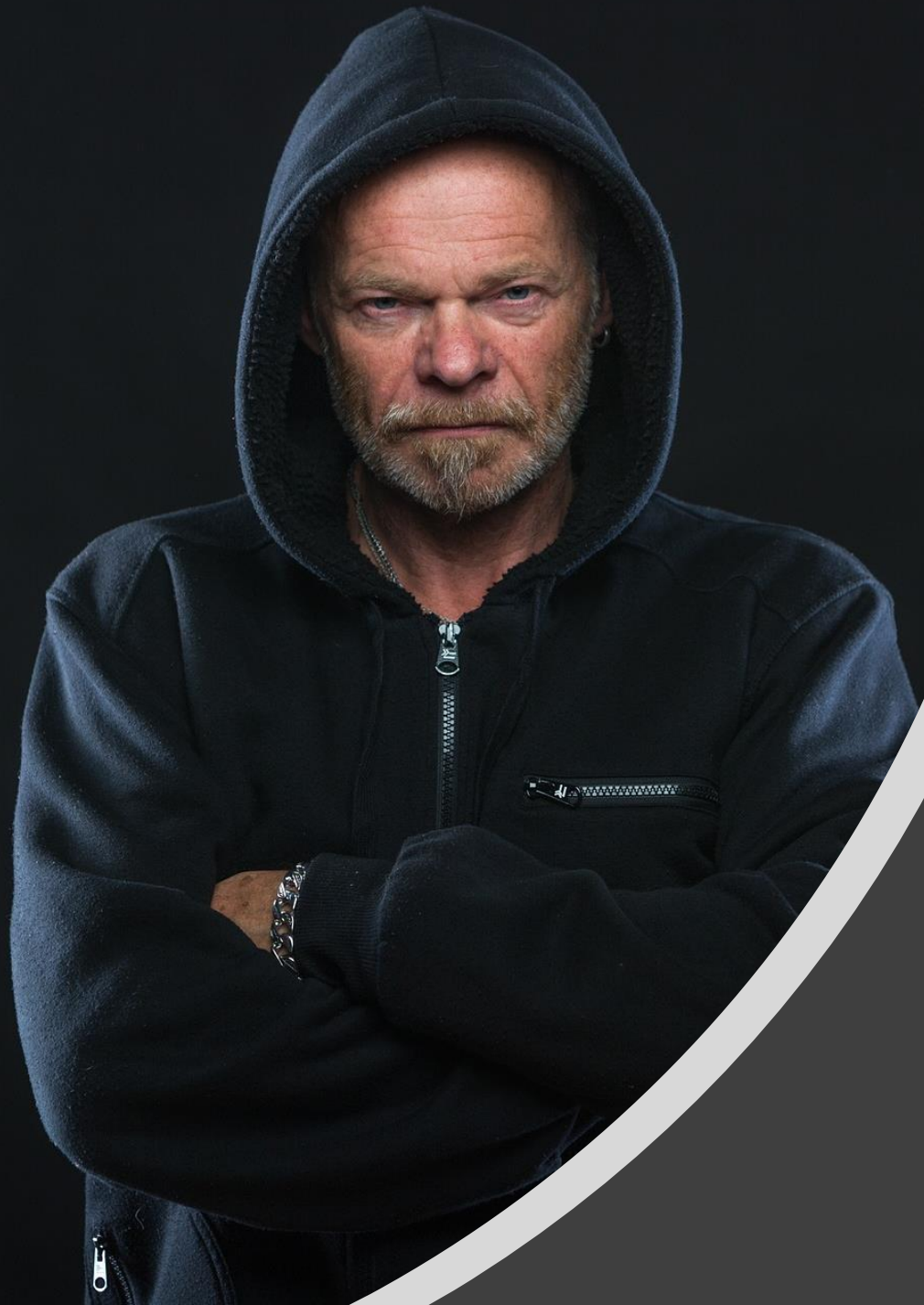
” Jos ei olisi toistuvaa siinä päivärytmissä, vaan jos ne vaihtelisivat enemmän, niin olisi mielekkäämpää...”

- Mies 65



”Toivon myös, että voisin auttaa ystävää – ainakin vinkata, että mistä apua saa esimerkiksi diakoniatoimen kautta.”

- Mies 65



” Kyllä niillä kaikilla tekemisillä on joku merkitys. Minä teen kavereille lahjaksi löylykauhoja niin kyllä se on merkityksellistä. Se tuo iloa. Se on mukavaa hommaa. Se antaa niinku elämään sisältöä.”

- Mies 62



Yhteisöllisyys

Kuulutko johonkin itsellesi tärkeään ryhmään, yhteisöön tai joukkoon?

Mikä ryhmään tai yhteisöön kuulumisessa on tärkeintä mielestäsi?



” Kuulun seurakunnan päiväkuoroon, jonka koen tärkeänä, kun siellä näkee muita ihmisiä ja voi jutella heidän kanssaan. Saa oppia uutta ja parantaa maailmaa”

- Nainen 85



” Sisarusten kanssa soittelen päivittäin, pojan kanssa silloin tällöin.

Taloyhtiössä asuu tuttuja.
SPR:n toiminnassa olen mukana...

Ihmiset ja kontaktit. Sitä kokee olevansa sosiaalinen.”

- Nainen 71



”Toiveena olis kuitenkin kuulua johonkin. Olen aiemmin harrastanut moottoripyöräilyä niin johonkin siihen aiheeseen liittyvään toimintaan olisi mukava liittyä. Suhteet on tärkeitä. Esimerkiksi ongelmista voi soittaa ja kysyä neuvoa.”

- Mies 67



”Henkinen tasapaino ja hengellisyys ovat nousseet hyvin merkityksellisiksi. Käyn helluntaiseurakunnassa lähes viikoittain kokouksissa ja tapahtumissa. Sitä kautta olen saanut ystävyssuhteita ja saan niistä apua ja ymmärrystä. Lähimmäisyys ja siihen liittyvät arvot ovat minulle merkityksellisiä.”

- Mies 65



”Laulan yhdessä kuorossa ja pyörin niitten kanssa hengellisissä tilaisuuksissa laulamassa. Se on kanssa minulle yksi henkireikä ja se paljon auttaa etenkin viikonloppuna. Se on vähän niinku terapiaporukka. Tuetaan toinen toista siellä.”

- Nainen 65



” Tämä Veikkola [päiväkeskus].
Minähän lähen tänne joka päivä ja teen mitä tarvii tehdä ja tuuroon ketä tarvii tuurata ja vaiikkei tarviiskaan, minä tulen tänne joka päivä.

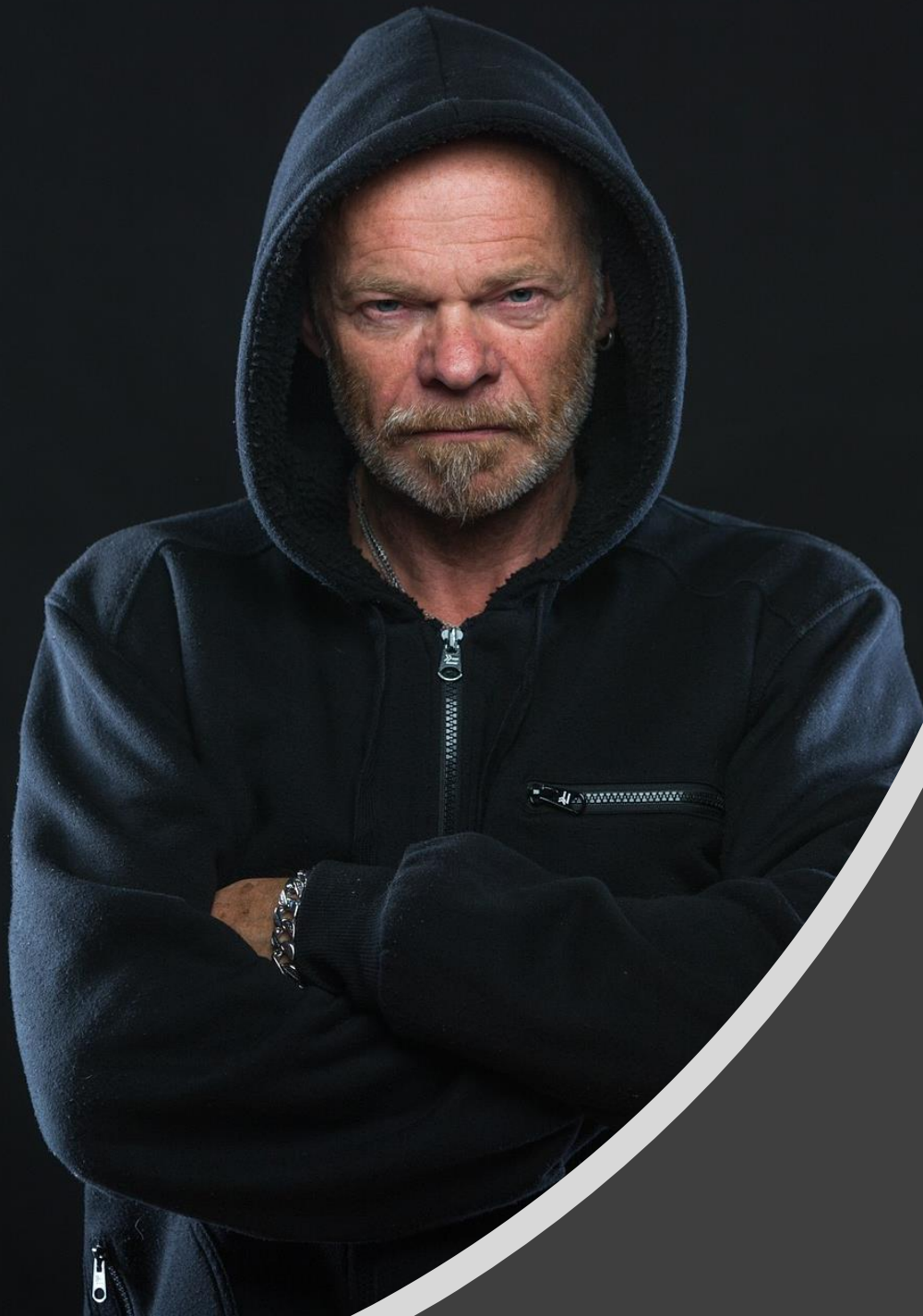
Se on tämä Veikkola.
Nämä ihmiset täällä.”

- Nainen 65



” Jos minä jään kotiin, mulla on kissa vaan siellä niin jos minä jään kotiin niin minä hyvin äkkiä istun siellä kaljapullon kanssa. ”

- Nainen 65



” Punttisaliporukkaan olisin kuulunu, mutta ku ne ei myöntäny sitä korttia.”

- Mies 62



Pystyvyys

Pystytkö vaikuttamaan oman elämäsi kulkuun tai omien asioidesi hoitumiseen?

Koetko pystyväsi vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asioihin ja jos niin miten?



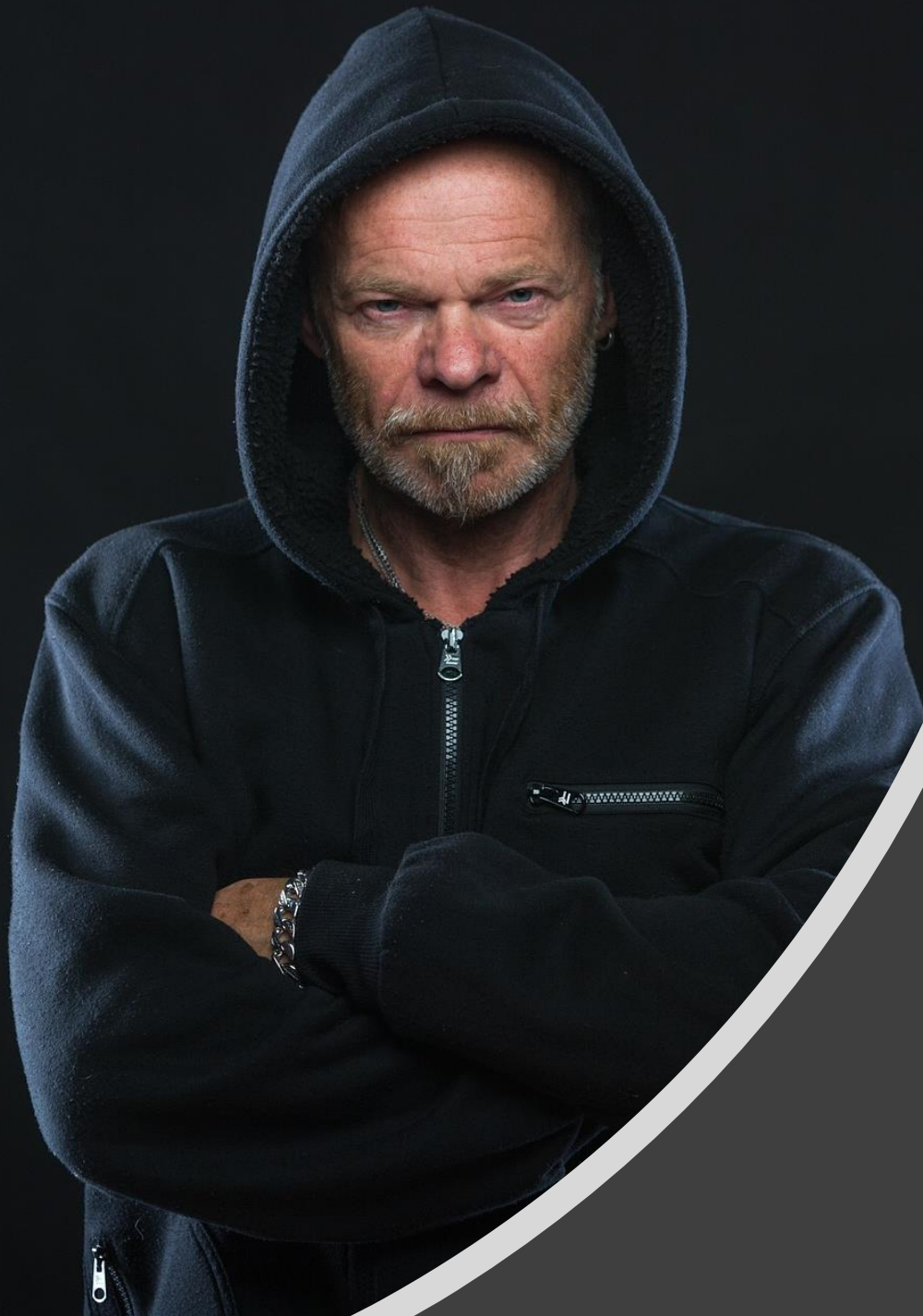
” Pystyn vaikuttamaan
[omien asioiden hoitoon].
Omaiset on mukana asioiden
hoitumisissa –
laskujen maksussa ja
sellaisissa.”

- Nainen 85



”Asun itsekseen, joten pystyn itse vaikuttamaan arjen valinnoilla. Olin joskus taloyhtiön hallituksessa, mutta vanhemmiten vaatimukset itseä kohtaan ovat vähentyneet”

- Nainen 71



” Jos olis rahaa enemmän kyllä
sitä pystyis enemmän
vaikuttamaan
[oman elämän kulkuun].
Pystyis matkustelemaan
enemmän.”

- Mies 62



”Äänestämällä vaikutan
[yhteiskunnallisiin asioihin].
Vanhustenhoitoa täytyy saada
paremmaksi. Ja toivon
turvallista vanhuutta.”

- Nainen 85



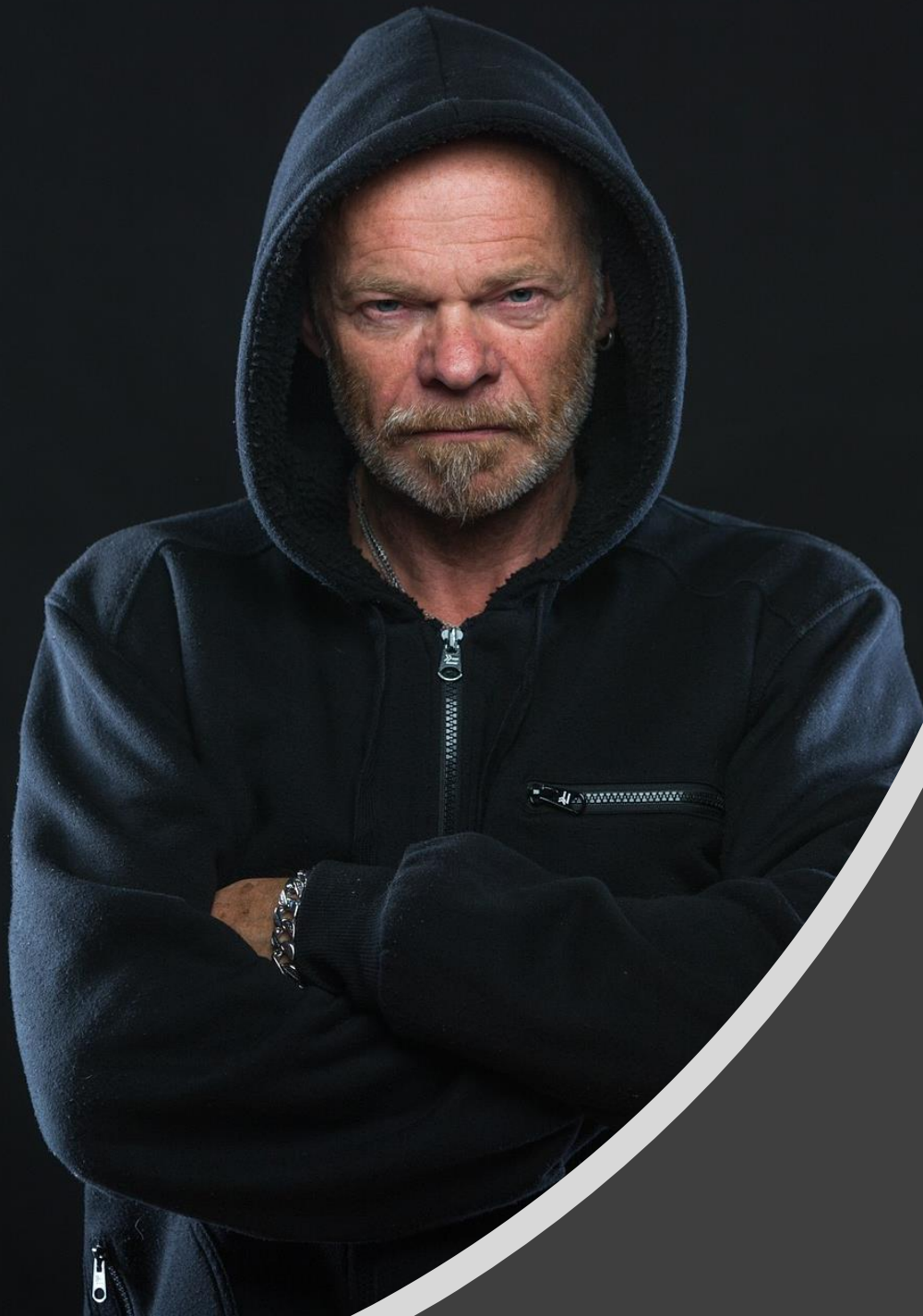
” En koe halua vaikuttaa
[yhteiskunnallisiin asioihin],
koska koen ettei se kuitenkaan
auta mihinkään.”

- Mies 67



” Jos äänestämällä voi vaikuttaa niin minä äänestän, jos tiedän, mitä se ajattelloo. Toivon, että minä saisin sanoa sen oman mielipiteen, mitä minä ajattelen asioista tämmöisistä yhteiskunnallisista ja hengellisistä asioista.”

- Nainen 65



”Eduskuntaan olis kiva vaikuttaa. Olen minä vähän sinne vaikuttanutkin. Kirjeitä eduskuntaan olen kirjoittanut. Omia mielipiteitä...

...Ylälle olen kirjoittanut. Niille tv-juontajille. On niillä voinut vaikuttaa.”

- Mies 62

Miksi heikossa asemassa olevien osallisuutta kannattaa edistää?

Osallisuuden vaikutukset





Osallisuuden kokemuksella on vahvat yhteydet hyvinvointiin:

- psyykkiseen toimintakykyyn
- koettuun elämänlaatuun ja terveydentilaan
- yksinäisyyden vähenemiseen



Palvelut ja toiminnot tukevat toimintakykyä ja terveyttä sekä mahdollistavat eri ryhmien osallistumisen, kun...

- toimimiseen on syy, kiinnostusta ja toivoa, että toiminnalla on merkitystä
- erilaiset ihmiset saavat äänensä kuuluviin ja voivat osallistua palvelujen, tilojen ja muiden asioiden suunnitteluun
- tilat ja liikenneyhteydet toimivat ja tukevat osallistumista
- henkilöt kohdataan kunnioittavasti ja he kokevat saavansa osakseen arvostusta



Pienikin investointi voi lisätä
yksilön uskoa
toimintamahdollisuuksiin:
pystyvyyden tunnetta,
tunnetta merkityksellisyydestä,
uskoa tulevaisuuteen,
kokemusta
yhdenvertaisuudesta.



Osallisuudesta kertovat:

Kymenlaakson hyvinvointialueen
gerontologisen sosiaalityön asiakkaat
Päiväkeskus Veikkolan asiakkaat,
Leppälintu ry, Leppävirta

Kysymykset laati:

Kirsi Sihvo, THL

Haastattelijoina:

Gerontologisen sosiaalityön opiskelijat,
Kymenlaakson hyvinvointialue
Hanne Savolainen, THL

Vastaukset ja diat:

Pia Pulkkinen, THL
Anna Keto-Tokoi, THL
Aleksi Malinen, THL
Erika Mäntylä, THL
Hanne Savolainen, THL
Satu-Mari Tolonen, THL



Lähteet:

thl.fi/sokra

Kukkonen, M., & Isola, A.-M. (2021). Osallisuuden kokemus – ensimmäisiä koko aikuisväestöä koskevia tuloksia. *Gerontologia*, 35(1), 103–106.

<https://journal.fi/gerontologia/article/view/103102>

Hedman ym. (2021). Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan. FinSote 2019 - tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Helsinki: THL, 2021

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-624-4>

Kiitos