



Ystävöiminta lievittää yksinäisyyttä ja vahvistaa hyvinvointia – ikäihmisten kokemuksia KotiKummit-toiminnasta

Liisa Kytölä

Johdanto

Ikääntyneiden yksinäisyys on yleistä. Suomen Punaisen Ristin (2024) julkaiseman Yksinäisyysbarometri 2024 mukaan yli 65-vuotiaista noin 20 prosenttia kertoi kokevansa yksinäisyyttä joitakin kertoja kuukaudessa tai tätä useammin. Ikävoimainen Oulu – Oulun kaupungin ikääntymispoliittisessa ohjelmassa 2021–2030 (2023) todetaan niin ikään joka viidennen oululaisen ikääntyneen tuntevansa olonsa yksinäiseksi. Ikääntyneiden yksinäisyys ja sosiaalinen syrjäytyminen onkin syytä nähdä yhteiskunnallisena haasteena (European Commission 2021). Hyvinvointialueiden taloudellinen tilanne kärjistää asiaa entisestään.

Toistuvasti yksinäisyyttä kokevilla niin mielenterveys kuin fyysinen toimintakyky on heikompi kuin niillä, jotka eivät koe yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä toistuvasti kokevat käyvät muita useammin lääkärissä, ja heillä on enemmän sairaalajaksoja, ja nämä erot korostuvat erityisesti 65–85-vuotiaiden joukossa. (Kung ym. 2021.) Myös osallisuuden kokemus on yhteydessä moniin hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin, kuten koettuun terveyteen, yksinäisyyteen ja elämänlaatuun (Leemann ym. 2018). Yksinasuvien osallisuuden kokemus on heikompi kuin perheenjäsenen kanssa asuvilla (Hedman ym. 2021). Ikäihmisten syrjäytymisessä voidaan erottaa useita ulottuvuuksia, kuten yhteisöihin ja paikkaan sekä kansalaisuuteen liittyvä syrjäytyminen sekä sosiaalinen syrjäytyminen. Yhteisöihin ja paikkaan liittyvän syrjäytymisen riskiä lisäävät esimerkiksi liik-

kumisen haasteet. Osallistuminen oman yhteisön tai yhteiskunnan päätöksiin voi vaatia resursseja, kuten digitaitoja, joita ikäihmisillä ei välttämättä ole, mikä voi osaltaan johtaa kansalaisuuteen liittyvään syrjäytymiseen. (Topo ym. 2021.) Kun henkilöä ei pidetä enää vuorovaikutuksen arvoisena, voidaan puhua sosiaalisesta kuolemasta. Sosiaalisen kuoleman käsitettä voidaan Pirhosen ja kumppaneiden (2021) mukaan monissa tapauksissa käyttää kuvaamaan vanhojen ihmisten yhteiskunnallista asemaa.

KotiKummit-hanke

KotiKummit-toiminnan keskeisenä tavoitteena oli oululaisten kotihoidon ikääntyneiden (65+) asiakkaiden yksinäisyyden lievittäminen sekä hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistaminen. Hankkeessa etsittiin yksinäisille ikäihmisille vapaaehtoisia ystäviä, KotiKummeja. Kotihoidon henkilökunta on ollut tukena asiakasohjauksessa ja toiminnan aloittamisessa. Vapaaehtoiset ovat toimineet ikäihmisten seurana muun muassa ulkoilun tai kahvitelun merkeissä. KotiKummit eivät tee hoidollisia tehtäviä tai kotitöitä. Hankkeessa on tarjottu mukana oleville vapaaehtoisille koulutusta ja tukea vapaaehtoisena toimimiseen. Alueen yritykset ovat hankkeen kautta voineet tukea ikäihmisten hyvinvointia lahjakorttien muodossa. Lisäksi hankkeen aikana on tuotettu tietoa toiminnasta, sen toimivuudesta ja tuloksista eri näkökulmista.

Taulukko 1. Tyytyväisyys terveyteen ja elämänlaatuun sekä mieliala (%), n=32.

	ei tyytyväinen eikä				
	tyytyväinen	melko tyytyväinen	tyytymätön	melko tyytymätön	tyytymätön
terveys	25	50	16	9	
elämänlaatu	50	28	13	6	3

mieliala	ei erityisen hyvä eikä erityisen				
	hyvä	melko hyvä	huono	melko huono	huono
	25	38	25	9	3

Hankkeen toiminta kohdistui koko Oulun alueelle. Hanketta toteuttivat Oulun Diakonissalaitoksen säätiö (ODL) ja Diakoniammattikorkeakoulu (Diak). Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskokouksen (STEA) rahoittama hanke käynnistyi syksyllä 2021 ja päättyi heinäkuussa 2024. Toiminnan perustana oleva ystäväparien toiminta kuitenkin jatkuu.

Huhtikuun 2024 loppuun mennessä toiminnassa (vähintään yksi tapaaminen KotiKummi-ystävän kanssa) on ollut mukana 96 ikäihmistä. Heistä suurin osa (85 %) on naisia, ja iältään he ovat keskimäärin 87-vuotiaita. Osalla pareista tapaamiset ovat jo ehtineet päättyä, useimmiten joko ikäihmisen tai vapaaehtoisen muuttuneen elämäntilanteen takia. Kokonaan toiminnan lopettaneita ikäihmisiä oli huhtikuun lopussa 26 ja väliaikaisesti lopettaneita eli heitä, jotka ovat jääneet odottamaan uutta ystävää, oli 29.

Hankkeessa on selvitetty niin mukana olevien ikäihmisten kuin vapaaehtoisten odotuksia ja kokemuksia toiminnasta. Myös ikäihmisten läheisiltä, kotihoidon työntekijöiltä ja lahjakortteja antaneilta yrityksiltä on kysytty kokemuksia toiminnasta. Eri ryhmien kokemuksista ja hankkeen tuloksista laaditut kirjoitukset on koottu hankkeen nettisivuille (KotiKummit-hanke 2024).

Tämä kirjoitus perustuu vähintään puoli vuotta toiminnassa mukana olleilta ikäihmisiltä kerättyihin tietoihin. Havainnot perustuvat 32 ikäihmisen haastatteluun, jotka on to-

teutettu maaliskuun 2023 ja huhtikuun 2024 välisenä aikana. Haastattelut olivat keskimäärin 86-vuotiaita. Suurin osa haastatelluista oli naisia (81 %) ja asui yksin (91 %). Palvelutalossa asui joka neljäs. Puolistrukturoidut haastattelut toteutettiin kasvokkaisina haastatteluinä ikäihmisten kotona, ja niissä kartoitettiin ikäihmisten elämäntilannetta ja kokemuksia KotiKummit-toiminnasta. Aineisto analysoitiin valinta- ja asteikkokysymysten osalta frekvenssi- ja prosenttijakaumien avulla ja avointen kysymysten osalta sisällönanalyysin avulla.

Ikäihmisten elämäntilanne

Suurin osa haastatelluista oli vähintään melko tyytyväisiä terveyteensä; melko tyytymättömiä oli vain muutama, ja yksikään ei kertonut olevansa tyytymätön (taulukko 1). Elämänlaadun osalta oltiin hyvin samoilla linjoilla, joskin vastausasteikon ääripäät tulivat selvemmin esille. Selvä enemmistö arvioi myös mielialansa olevan useimmiten melko hyvä tai hyvä. Joka neljäs koki, ettei oma mieliala ole erityisen hyvä eikä erityisen huono vaan ”normaali”. Muutama koki mielialansa melko huonoksi tai huonoksi.

Koettu terveydentila

Terveydentilasta puhuttaessa useimmin tulivat esille apuvälineet, kuten rollaattori, jotka mahdollistavat liikkumisen ja helpottavat elä-

Taulukko 2. Elämäntilanteen osa-alue ja siihen vaikuttavat asiat.

	Mainintoja
Terveydentila (vastaajia 32)	
Positiivisesti vaikuttavat asiat	
– apuvälineet	9
– kohtuullinen terveys	6
– omat hyvinvointia edistävät valinnat	6
– myönteinen elämänsenne	5
– saa asua kotona	3
Negatiivisesti vaikuttavat asiat	
– liikkumisen hankaluudet	8
– heikentynyt terveys	8
– aistiongelmat	6
– tasapaino-ongelmat	4
– selkävaivat	4
– muistiongelmat	4
– muut asiat	1-2/asia
Elämänlaatu (vastaajia 32)	
Positiivisesti vaikuttavat asiat	
– ihmissuhteet	12
– suhteutus sairauksiin, olosuhteisiin ja ikään	10
– myönteinen elämänsenne	9
– avun saaminen	7
– saa asua kotona	6
– muut asiat	1-2/asia
Negatiivisesti vaikuttavat asiat	
– yksinäisyys	7
– toimeettomuus	4
– muut asiat	1/asia
Voimavarat (vastaajia 32)	
– ihmissuhteet	23
– harrastukset	20
– myönteinen elämänsenne	15
– terveydentila	3
– muut asiat	1-2/asia

mää (taulukko 2). Toisaalta apuvälineisiin liittyi myös negatiivinen puoli sikäli, että apuvälineelle on tarve heikentyneen terveyden takia, ja myös apuvälineen kanssa liikkumisen hankaluudet tulivat esille. Siihen, että terveydentilaan oltiin tyytyväisiä, vaikutti haastateltujen mukaan useimmin kolme kokonaisuutta. Ensinnäkin se, ettei ole kipuja, lääkityksiä tai suurempia vaivoja. Toiseksi siihen vaikuttivat omat hyvinvointia edistävät valinnat, kuten lenkkeily ja kuntoilu, säännöllinen elämäntyy-

li, säännölliset lääkärintarkastukset ja hyvä lääkitys. Kolmas useammin mainittu kokonaisuus oli oma asenne. Tässä yhteydessä puhuttiin muun muassa myönteisyydestä, tyytyväisyydestä siihen mitä on ja siitä, että sairauksien kanssa pitää vain tulla toimeen. Monet myös suhteuttivat mahdollisia terveysvaivojaan omaan ikäänsä – täydellistä terveyttä ei odotettukaan. Muutama toi esille sen, että saa olla kotona ja voi puuhata jotain.

Terveydentilaan negatiivisesti vaikuttavina asioina mainittiin useimmin liikkumiseen liittyvät hankaluudet, kuten jalkaongelmat ja se, että yksin liikkuminen pelottaa eikä siten pääse liikkumaan niin paljon kuin haluaisi. Yhtä usein tuotiin esille yleisesti se, ettei tunne itseään terveeksi, on kipuja ja on huolehdittava lääkityksistä ja hoitotoimenpiteistä. Lähes yhtä usein mainittiin näköön tai kuuloon liittyvät ongelmat. Lisäksi mainittiin tasapaino-ongelmat ja huimaus, selkävaivat sekä muistiongelmat, jotka kaikki liittyivät osaltaan myös liikkumisen haasteisiin. Esille tuli myös muita terveysongelmia, pääosin erilaisia sairauksia, lähinnä yksittäisinä mainintoina.

Elämänlaatu

Elämänlaatuun positiivisesti vaikuttavana kokonaisuutena tuotiin useimmin esille ihmissuhteet eli ystävät ja tuttavat, lapset ja lapsenlapset, muut sukulaiset sekä KotiKummi-ystävä (taulukko 2). Useat kertoivat olevansa elämänlaatuunsa tyytyväisiä, kun otetaan huomioon olemassa olevat sairaudet, olosuhteet ja ikä. Oltiin kiitollisia terveydestä ja siitä, että pääsee liikkumaan. Tähän liittyy myös toinen paljon mainintoja saanut kokonaisuus eli positiivinen elämänasenne ja tyytyväisyys siihen, mitä on. Useampi kertoi myös erikseen sen, että saa apua muun muassa lapsilta ja koti-hoidolta, sekä sen, että saa asua kotona. Muita asioita, kuten uskonnollinen vakaumus, oman näköinen elämä, itsenäisyys ja harrastukset, tuli esille lähinnä yksittäisinä mainintoina.

Elämänlaatua heikentävänä asiana nousi esille erityisesti yksinäisyys: se, ettei kukaan käy ja päivät ovat pitkiä ilman juttukaveria. Toinen elämänlaatua heikentävä kokonaisuus liittyy toimeentuloon: päivät ovat pääosin olemista, palvelutalolla ei ole yhteistä toimintaa eikä pääse yksin kodin ulkopuolelle. Lisäksi yksittäisinä mainintoina tulivat esille muun muassa läheisten elämäntilanteet.

Voimavarat

Ikäihmisiltä kysyttiin haastatteluissa myös, millaisia arjen voimavaroja eli asioita, jotka antavat iloa ja jaksamista, heillä on. Useimmin tuotiin esille ihmissuhteet, erityisesti lapset ja lapsenlapset (taulukko 2). Jälkipolvet ovat monella mielessä, vaikka heitä ei aina esimerkiksi välimatkan takia ollut mahdollista tavata niin usein kuin olisi halunnut. Moni kertoi myös erilaisesta avusta, jota lapsiltaan saavat. Lähes yhtä usein kuin lapset mainittiin muut sukulaiset sekä ystävät ja tuttavat, joiden kanssa voi tavata tai olla puhelimitse yhteydessä ja joilta myös saa tarvittaessa apua arkeen. KotiKummi-ystävän nosti voimavaranaan esille viisi ikäihmistä.

Toinen usein esiin noussut kokonaisuus oli harrastukset, joista useimmin mainittiin erilaiset kerhot tai päivätoiminta, lukeminen, käsityöt, radion, musiikin ja äänikirjojen kuuntelu sekä television katselu ja myös erilaiset pelit. Usein voimavarana mainittiin myös myönteinen elämänasenne ja luonne: muun muassa kiitollisuus uudesta päivästä, luottamus ihmisiin, huumori, elämänhalu ja elämän hyväksyminen sellaisena kuin se on. Muutama toi voimavarana esille terveyteen liittyviä asioita, kuten sen, ettei ole isompia kipuja, muisti toimii ja pysyy liikkumaan. Lisäksi esille tuli lähinnä yksittäisinä mainintoina muita asioita, kuten uskonnollinen vakaumus ja kiinnostus ajankohtaisiin asioihin.

Yksinäisyyden kokemus

Yleisimmin yksinäisyyttä koettiin silloin tällöin (13/32 vastaajaa) tai melko usein (9/32). Muutama kertoi kokevansa yksinäisyyttä jatkuvasti, ja vastaavasti ainoastaan yksi ikäihminen kertoi, ettei koe koskaan oloaan yksinäiseksi. Kuusi ikäihmistä arvioi kokevansa yksinäisyyttä hyvin harvoin. Niille ikäihmisille, jotka vastasivat tuntevansa yksinäisyyttä jatkuvasti, melko usein tai silloin tällöin, esitettiin

Taulukko 3. Yksinäisyyden kokemus.

	Mainintoja
Miten yksinäisyys vaikuttaa elämässä (vastaajia 23)	
– ei ole jutteluseuraa	13
– vaikuttaa mielialaan ja jaksamiseen	11
– ylipäätään seuran puute	4
– ei ole ulkoiluseuraa	3
– muut asiat	1/asia
Mistä yksinäisyys johtuu (vastaajia 25)	
– ystävät ja tuttavat vähentyneet, kuolleet tai heikossa kunnossa	12
– puoliso ja/tai perheenjäsen kuollut tai asuu kaukana	8
– tekemisen puute	5
– aiemmin elämässä ollut vilskettä, vilkas luonne	5
– asuintalossa vaikea tutustua muihin	3
– liikkumisvaikeudet	3
– muut asiat	1/asia
Miten yksinäisyyttä voisi helpottaa (vastaajia 24)	
Käytössä olevat keinot	
– harrastamalla, liikkumalla	10
– KotiKummi-ystävä	5
– kyläilemällä, soittamalla puhelimella	4
– osallistumalla ohjattuun toimintaan	4
– olemalla huomioimatta yksinäisyyttä	3
Toiveet ja ideat	
– seura	5
– muut asiat	1-2/asia

jatkokysymyksiä siitä, miten yksinäisyys vaikuttaa elämässä, mistä se mahdollisesti johtuu ja miten tunnetta voisi helpottaa.

Miten yksinäisyys vaikuttaa elämässäsi?

Ikäihmiset kertoivat yksinäisyyden näkyvän elämässään ennen kaikkea juttuseuran puutteena (taulukko 3). Kerrottiin muun muassa, ettei ole ketään, kenelle puhua, ja että juttuseuran puute purkautuu puheripulina silloin, kun joku käy. Noin kolmannes haastatelluista kertoi yksinäisyyden vaikuttavan mielialaan ja jaksamiseen. Vaikutusta kuvailtiin muun muassa siten, että päivät tuntuvat pitkiltä, mieliala on apea tai levoton, tulee ikävä perhettä, väsy, yksinäisyys tuntuu kipeästi ja vaikuttaa terveyteen asti. Jutteluseuran lisäksi muutamat kertoivat yksinäisyyden näkyvän ylipäätään seu-

ran puutteena – kukaan ei käy kylässä. Samoin muutama ikäihminen kertoi, ettei pääse ilman seuraa liikkumaan kodin ulkopuolelle. Lisäksi esille tuli yksittäisinä mainintoina se, että helposti uppoutuu omiin asioihin, sekä kahvi- ja ruokaseuran puute.

Mistä yksinäisyytesi voisi johtua?

Yksinäisyyden syyksi mainittiin useimmin se, että ystävät ja tuttavat ovat joko kuolleet tai niin heikossa kunnossa, etteivät jaksa kyläillä tai puhua puhelimessa (taulukko 3). Osa kertoi ystäväpiirin muuten pienentyneen tai ystävien asuvan eri paikkakunnalla. Toinen selkeä yksinäisyyttä aiheuttava kokonaisuus oli se, että puoliso tai perheenjäsen on jo kuollut tai lapset asuvat kaukana, jopa ulkomailla, minä takia heitä näkee harvoin. Muita haastatte-

luissa toistuneita asioita olivat tekemisen puute, vilkas luonne ja aiempi vilkas elämä, vaikeus tutustua muihin talon asukkaisiin ja liikkumisvaikeudet. Edellä mainitut asiakokonaisuudet liittyvät osittain myös toisiinsa. Kun ei pääse liikkeelle etenäkään talvella eikä näe lukea, jää aikaa miettiä ja ”huomata” yksinäisyyden tunne. Muutama harmitteli myös sitä, että asuintalossa ei juurikaan ole yhteistä ohjelmaa, mihin voisi osallistua ja missä voisi tutustua muihin asukkaisiin. Samoin muutama kertoi olleensa aiemmin paljon ihmisten kanssa tekemässä, ja nyt kun on paljon yksin, aika tuntuu pitkältä. Lisäksi esille tuli yksittäisinä mainintoina muita asioita, kuten korona ja se, että erityisesti sairastaessa yksinäisyys tuntuu selvästi.

Miten yksinäisyyden tunnettasi voisi helpottaa?

Ikäihmiset kertoivat monia keinoja, joilla pyrkivät helpottamaan yksinäisyyden tunnettaan (taulukko 3). Useimmin tuotiin esille harrastaminen ja muu tekeminen, yleisimmin lukeminen, television katselu, kävely, käsityöt ja kotityöt. Muutama tosin huomautti, että vaikka televisio tai radio helpottaa yksinäisyyden tunnetta, se ei kuitenkaan korvaa ihmisseuraa. Ihmiskontaktit, kuten KotiKummi-ystävän tapaaminen sekä muiden ihmisten kyläileminen, puhelinkeskustelut ja kyläily lasten luona, mainittiin lähes yhtä usein kuin omaehtoinen tekeminen. Hieman harvemmin mainittiin ohjattuun toimintaan, kuten lauluhetkiin, keskustelukerhoon ja päivätoimintaan, osallistuminen. Muutama kertoi pyrkivänsä karkottamaan yksinäisyyden tunnetta olemalla huomioimatta sitä: tunne tulee ja menee, pitää ajatella mukavampia asioita. Myös nukkumalla pyrittiin viemään huomio pois yksinäisyydestä.

Jonkin verran tuli esille asioita, jotka eivät nykyisellään toteutuneet, mutta joita toivottiin yksinäisyyden tunteen helpottamiseksi. Useimmin toivottiin yksinkertaisesti seuraa ja juttukaveria. Lisäksi lähinnä yksittäisinä mainintoina tuotiin esille muita asioita, kuten

järjestetty ryhmätoiminta, matkustelu ja toive päästä palvelutaloon, missä olisi muitakin ihmisiä.

Kokemukset KotiKummit-toiminnasta

KotiKummit-toiminta

Puolet haastatelluista ikäihmisistä kertoi tapaamisia KotiKummi-ystävän kanssa olleen yleensä 2–3 kertaa kuukaudessa. Tätä tiheämmin oli tavannut viisi ystäväparia ja kerran kuukaudessa seitsemän ystäväparia. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa oli tavannut yksi pari, ja kolme ikäihmistä ei osannut sanoa kuinka usein tapaamisia on ollut.

Odotukset KotiKummit-toimintaa kohtaan olivat selvällä enemmistöllä (21/32 haastateltua) täyttyneet. Odotusten täyttymistä perusteltiin yleisimmin (15 vastausta) kertomalla, mitä kaikkea KotiKummi-ystävän kanssa on tehty. Esille nousivat eniten ulkoilu, juttelu ja kahvittelu sekä erilaisissa tapahtumissa tai paikoissa, kuten kahvilassa, elokuvissa ja konserteissa, käyminen. Lähinnä yksittäisinä mainintoina tuli esille muita yhdessä tehtyjä asioita, esimerkiksi pelailu, ruokailu, kutominen ja äänen lukeminen. Monet (10 vastausta) toivat erikseen esille tyytyväisyytensä KotiKummi-ystäväänsä. Erityisen tyytyväisiä oltiin siihen, että jutut passaavat hyvin yhteen ja on helppo jutella. Muutama korosti sitä, että yhdessä on mukavaa ja nauretaan. Lisäksi keuhuttiin KotiKummi-ystävän ystävällisyyttä, luotettavuutta ja avuliaisuutta. Haastatellut (8 vastausta) toivat esille myös tyytyväisyytensä toimintaan yleisesti ottaen: KotiKummi-ystävän kanssa menee hyvin, toimintaan ollaan tyytyväisiä ja siitä on saatu sisältöä, väriä, iloa ja voimaa elämään.

Neljä ikäihmistä kertoi odotusten täyttyneen osittain. Syynä siihen, että odotukset eivät ole täysin täyttyneet, oli joko liian pitkä aika tapaamisten välillä tai se, että kaivattiin enemmän aktiivista vuorovaikutusta KotiKummi-

ystävän kanssa. Kuusi ikäihmistä ei osannut ottaa kantaa odotusten täyttymiseen, koska ennako-odotuksia ei heillä ollut, mutta he kaikki olivat kuitenkin toimintaan tyytyväisiä. Vain yksi ikäihminen koki, etteivät odotukset ole täyttyneet, mutta selkeää syytä tälle ei tullut ilmi.

KotiKummit-toiminnan vaikutukset yksinäisyyden tunteeseen ja hyvinvointiin

Lähes kaikki (27/32) ikäihmiset kokivat, että tapaamiset KotiKummi-ystävän kanssa ovat vaikuttaneet myönteisesti yksinäisyyden kokemukseen (taulukko 4). Kaikkein useimmin kerrottiin joko yksinäisyyden yksinkertaisesti lievittyneen tai tapaamisten piristäneen ja tuntuneen hyvältä. Edellä mainittujen lisäksi erityisesti juttelu KotiKummi-ystävän kanssa on lievittänyt yksinäisyyden tunnetta, samoin se, että on päässyt käymään eri paikoissa ja on ollut mukavaa yhdessä. Muutamat mainitsivat, että ystävän käyntien odottaminen ja se, että on saanut kaverin, on vähentänyt yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi esille tuli yksittäisinä mainintoina muita asioita, kuten uusien ajatusten saaminen elämään KotiKummi-ystävän myötä.

Kolme ikäihmistä arveli tapaamisten vaikuttaneen ehkä jonkin verran yksinäisyyden tunteeseensa. Perusteluissa tuli esille se, että heillä on muutakin seuraa elämässä, ja toisaalta he kaipasivat vielä keskustelempää suhdetta KotiKummi-ystävänsä kanssa. Kaksi ikäihmistä kertoi, ettei tapaamisilla ole ollut vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen, mutta he eivät olleet kokeneet yksinäisyyttä aiemminkaan.

Lähes poikkeuksetta ikääntyneet kokivat tapaamisten vaikuttaneen positiivisesti myös omaan hyvinvointiinsa (taulukko 4). Useimmin tuotiin esille tapaamisten positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin mielen virkistymisen muodossa. Myös fyysiset vaikutukset mainittiin usein; positiivisena mainittiin ulkoilu ja ylipäättään lisääntynyt liikkuminen. Samoin sosiaalisen hyvinvoinnin kohentuminen tuli esille puhumisen ja ajatusten vaihdon muodossa.

Mahdollisuus ulkoilla ja jutella liitettiin osassa vastauksista myös mielen virkistymiseen, ja niiden kerrottiin vaikuttaneen mielialaan myönteisesti. Muutamissa vastauksissa positiivisena asiana tuotiin esille se, että on jotain mitä odottaa, kun seuraava tapaaminen on tiedossa tai tulossa. Lähinnä yksittäisinä mainintoina nousi esille muita asioita: seura rauhoittaa, käynnit ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä. Kolme ikääntynettä pohti, ettei tapaamisilla ole ollut juurikaan vaikutusta hyvinvointiin. Tätä perusteltiin sillä, etteivät he ole KotiKummi-ystävän kanssa vielä ulkoilleet.

Diakonia-ammattikorkeakoulussa toteutetun opinnäytetyön havainnot tukevat edellä esitettyä. Toiminnalla näyttäisi olevan hyvin positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden elämään, erityisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Laurila ym. 2023.)

Arviot KotiKummit-toiminnasta

Ikäihmisiltä kysyttiin myös arvioita toiminnan hyvistä ja huonoista puolista. Lisäksi tiedusteltiin suositteluhalukkuutta asteikolla *en suosittelisi missään tapauksessa – suosittelisin varmasti* (arvot 0–10). Lähes kaikki (26/30 vastaajaa) vastasivat tähän 10 eli suosittelisivat varmasti toimintaa muille, ja loput neljä valitsivat asteikolta arvon yhdeksän.

Suositteluhalukkuuteen positiivisesti vaikuttavia asioita eli asioita, jotka ovat toimineet hyvin, toivat esille kaikki haastatellut. Vajaa puolet mainitsi sen, että toiminnan kautta saa seuraa: seuraa ylipäättään yhdessäoloon ja pikku puuhiin, jutteluun, ulkoiluun ja ihmisten ilmoilla käymiseen. Vajaassa kymmenessä kommentissa pohdittiin, että suositteluhalukkuus riippuu siitä, kenelle suosittelisi. Toiminta ei sovi kaikille, vaan myös ikäihmisen pitää olla vastaanottavainen ja kaivata seuraa. Yhtä usein keuhuttiin sitä, että oman KotiKummi-ystävän kanssa kaikki on sujunut hyvin ja luontevasti ja ystävän kanssa ollaan samalla aaltopituudella. Erään ikäihmisen mukaan toiminnan hyvä puoli onkin juuri se, että toiminta muotoutuu

Taulukko 4. KotiKummit-toiminnan vaikutukset yksinäisyyden kokemukseen ja hyvinvointiin.

	Mainintoja	Esimerkkejä (suoria lainauksia haastatteluista tai haastattelijan kirjauksia)
Yksinäisyyden kokemus (vastaajia 32)		
– yksinäisyys helpottanut	11	– Lievittänyt yksinäisyyttä.
– piristää, tulee hyvä olo	10	– Tuntuu piristävältä käyntien jälkeen. – Hyvä tunne jää käynneistä. – Iso ilo, kun tulee käymään.
– saanut juttuseuraa	5	– Kovasti porinaa, juttu luistaa. – Juttuseura parasta.
– pääsee käymään eri paikoissa / liikkumaan	5	– Se, että pääsee johonkin käymään, tuo virkistystä. – On päässyt käymään eri paikoissa, maailmaan tullut muutakin kuin kodin asiat.
– mukavaa yhdessä, jutut käyvät yksiin	5	– Meillä on niin mukavaa yhdessä. – Samalla aaltopituudella ollaan.
– mukava odottaa käyntejä	4	– Olen alkanut odottaa, koska ystävä tulee.
– on saanut kaverin, kyläilijän	3	– Olen saanut kaverin.
– muut asiat	1/asia	– Kun ystävä tulee, hänellä ei ole kiire mihinkään. – Tullut uusia ajatuksia.
– ehkä jonkin verran vaikutusta	3	– En osaa sanoa, jotenkin varmaan auttanut.
– ei ole vaikuttanut	2	– Ei ole ollut aiemminkaan yksinäisyyden kokemuksia.
Hyvinvointi (vastaajia 31)		
– virkistää, parantaa mielialaa	15	– Mieli virkustuu, en minä muuta osaa sanoa. – Virkistää ja tuo hyvää mieltä. – Toiset sanoo, että en ”mörjötä” niin paljon.
– tulee enemmän ulkoilua ja liikuntaa	10	– Ei tulisi muuten ulkoiltua. – Ulkoilukin piristää ja parantaa kävelyä. – Joka kerta kävellään ulkona. – Antaa fyysistä ja henkistä voimaa, kun pääsee ulos.
– saa jutella ja vaihtaa ajatuksia	6	– Voi jutella kaikista asioista vapaasti. – Puhumista piisaa.
– on jotain mitä odottaa	3	– Innolla aina odotan ystävää. – On aina tapaaminen tiedossa.
– muut asiat	1-2/asia	– Hyvät vaikutukset. – Käynnit ovat tärkeitä minulle. – Seura jotenkin myös rauhoittaa.
– ei juurikaan vaikutusta	3	– En osaa sanoa, ei ole vielä ulkoiltu.

parin näköiseksi. Vajaa kymmenen haastateltua koki kaiken sujuneen hyvin, erittelemättä asiaa sen tarkemmin. Lisäksi yksittäisinä mainintoina tuli esille muita asioita, kuten se, että KotiKummi-ystävä tulee kotiin ja että sovitut asiat ovat pitäneet.

Suositteluhalukkuuteen negatiivisesti vaikuttavia asioita eli toiminnan huonoja puolia toi esille kolme vastaajaa. Perustelut liittyivät ajankäyttöön: ikäihmisellä olisi halu tavata KotiKummi-ystävää enemmän. Myös tässä yhteydessä tuli lisäksi esille se, että mukaan lähtevän ikäihmisen täytyy olla vastaanottavainen toiminnalle.

Johtopäätökset

KotiKummit-toiminnassa mukana olleille ikäihmisille tehtyjen haastattelujen perusteella toiminnalla on voitu vastata moniin tarpeisiin, jotka nousevat ikäihmisten elämäntilanteesta. Tapaamiset KotiKummi-ystävän kanssa ovat lievittäneet yksinäisyyttä ja vaikuttaneet myönteisesti niin psyykkiseen, sosiaaliseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Ystävän kanssa on ollut mahdollista viettää aikaa, vaihtaa ajatuksia, tehdä yhdessä asioita, ulkoilla ja päästä ihmisten ilmoille. Nämä muutokset mahdollistavat myös ikäihmisen osallisuuden lisääntymisen – sekä omassa elämässä että mahdollisesti laajemminkin. Monista haastatteluista huokuikin vastavuoroisuus. Yksinäisyyttä kokeva ikäihminen on saanut seuraa KotiKummi-ystävästä, mutta yhtä lailla hän on antanut itsestään ystäväparin väliseen vuorovaikutukseen ja tekemiseen.

Ikäihmisten esille tuomat asiat niin omasta elämäntilanteestaan kuin kokemukset KotiKummit-toiminnasta korostavat tämänkaltaisen toiminnan tärkeyttä. Toiminnalle on selkeä tarve, ja se on vaikuttanut myönteisesti mukana olleiden ikäihmisten hyvinvointiin.

Kirjoittaja

Liisa Kytölä, FM, TtM, projektikoordinaattori
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kirjallisuus

- European Commission. Green paper on ageing: fostering solidarity and responsibility between generations. 2021. Internet: https://commission.europa.eu/system/files/2021-06/green_paper_ageing_2021_en.pdf (viitattu 26.4.2024).
- Hedman L, Ikonen J, Leemann L, Koskela T, Martelin T, Solin P, ym. Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan. *FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia*. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-624-4>
- Ikävoimainen Oulu: Oulun kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2021–2030. Päivitetty 2023. Internet: <https://www.ouka.fi/en/media/459/download> (viitattu 2.5.2024).
- KotiKummit-hanke. 2024. Internet: <https://odl.fi/hankkeet/odl-yhdessa/kotikummit/> (viitattu 12.9.2024).
- Kung CSJ, Kunz JS, Shields MA. Economic aspects of loneliness in Australia. *Aust Econ Rev* 2021;54(1):147–63. <https://doi.org/10.1111/1467-8462.12414>
- Laurila H, Savikuja P, Simonen K. Vapaaehtoistoiminnan vaikutukset: ikääntyneiden kokemuksia yksinäisyydestä ja hyvinvoinnista. *Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu*, 2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023111629648>
- Leemann L, Isola AM, Kukkonen M, Puromäki H, Valtari S, Keto-Tokoi A. Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi: kyselytutkimuksen tuloksia. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2018. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-119-5>
- Pirhonen J, Seppänen M, Pietilä I, Tuominen K, Jylhä M. Vanhuus ja sosiaalinen kuolema: sosiaalisen kuoleman käsite vanhojen ihmisten haastattelu-puheessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 2021;86(1):5–15. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102164942>

- Suomen Punainen Risti. Yksinäisyysbarometri 2024. Internet: https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2024/punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-yksinaisyys-on-halyttavalla-tasolla--suomen-punainen-risti-peraan-kuuluttaa-maaratietoisia-toimia/suomen-punainen-risti_yksinaisyysbarometri_2024_raportti.pdf (viitattu 2.5.2024).
- Topo P, Tiilikainen E, Seppänen M. Vanhuusiän syrjäytyminen pähkinäkuoressa – tuloksia ja politiikkasuosituksia ROSEnetistä. *Gerontologia* 2021;35(3):290–5. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.102504>