Yhteisö ikääntyneen toimintakyvyn edistäjänä

7.10.2025

Vanhustenviikkoa vietetään 6. – 12.10.2025 teemalla “Onni kasvaa yhteisössä – Lycka växer i gemenskap”. Vanhustyön keskusliitto (i.a.) kuvaa vuonna 1954 ensi kertaa vietettyä ja vuonna 1965 vakiintunutta Vanhustenpäivää yhtenä Suomen vanhimmista teemapäivistä. Vuonna 1954 Vanhustenpäivän tarkoitukseksi määriteltiin herättää ihmisiä muistamaan ikääntyviä läheisiään ja osoittamaan kiitollisuutta sukupolvelle, joka on rakentanut nyky-yhteiskunnan perustan. Vanhusten viikkoa alettiin vakiintuneesti viettää 1970-luvun lopulla. Vanhustenpäivän ja -viikon tarkoituksena on edelleen herättää yhteiskunnallista keskustelua ikääntymisestä ja vanhusten asemasta.

Teema “Onni kasvaa yhteisössä” muistuttaa meitä siitä, että jokaisella on oikeus ja tarve tulla kohdatuksi ja kuulluksi iästä riippumatta. Jokaisella on myös tarve tulla hyväksytyksi ja kunnioitetuksi ainutlaatuisena yksilönä (Pynnönen, 2019, s. 235). Yhteisössä voidaan jakaa asioita ja yhteisö pystyy vastaamaan haasteisiin, joiden kohtaaminen yksin voi olla vaikeaa. Kun ihminen kokee kuuluvansa joukkoon, arki saa merkitystä (Charles & Mavandi, 2003).

Yhteisö voidaan määritellä sosiaaliseksi verkostoksi, joka on jotain enemmän kuin kahden ihmisen välinen side, ja jota luonnehtivat yhteiset arvot ja/tai yhteinen toiminta jonkin tavoitteen saavuttamiseksi (Jolanki ym., 2017). Yhteisöllisyyden määrittäjiä ovat vuorovaikutus, yhteenkuuluvuuden tunne sekä yhteinen toiminta. Yhteisön tuki ei ole vain psykososiaalista, vaan sillä on suoria vaikutuksia toimintakykyyn. Sosiaalinen vuorovaikutus, yhdessä tekeminen ja osallisuus kannustavat liikkumaan, osallistumaan ja pitämään huolta omasta ja yhteisestä hyvinvoinnista. Sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyyden kokemus sen sijaan huonontavat elämänlaatua ja terveyttä (Hajek ym., 2025). Yhteisöllisyys on siten toimintakyvyn ylläpidon ja edistämisen sekä hyvinvoinnin säilymisen kannalta erityisen tärkeää.

Asuminen yhteisössä

Asuminen yhteisössä voi tarkoittaa esimerkiksi:

- Yhteisöllistä asumista hyvinvointialueen asumisyksikössä
- Yhteisöllistä asumista senioritalossa
- Sukupolvien välistä yhteistä asumista
- Asumista kommuunissa
- Kyläyhteisöt, kaupunkikorttelit

Yhteisöasumisessa ikääntyneille muodostetaan yksilöllisen palveluntarpeen mukainen palvelukokonaisuus hyvinvointialueen palveluiden myöntämisperusteet huomioiden. Näitä palveluita voivat olla esimerkiksi perhehoito, tukipalvelut, kotihoito ja omaishoidontuki.

Kuva 1. Onni kasvaa yhteisössä (kuva: Pixabay).

Ympäristön vaikutukset toimintakykyyn

Ympäristö vaikuttaa toimintakykyyn heikentävästi tai edistävästi (Rantakokko, 2019, s. 259). Ympäristö voi vaikuttaa myönteisesti toimintakykyyn aktivoimalla ja motivoimalla. Toisaalta ympäristön vaikutukset saattavat olla toimintoja estävä tai rajoittava tekijä.

Ympäristöä ei tule nähdä vain fyysisenä ulottuvuutena, vaan myös sosiaalisen vuorovaikutuksen edistäjänä ja yhteisöllisen toiminnan mahdollistajana. Kun palvelut, kuten kaupat, kahvilat, kirjastot tai kuntoilupaikat, ovat helposti saavutettavissa kävellen (ns. käveltävyys) tai kulkuneuvoilla kulkien, ne luovat luonnollisia kohtaamispisteitä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen areenoita ikääntyneille ihmisille. Tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoympäristöt, kuten viheralueet ja vesistöt, edistävät fyysistä aktiivisuutta ja

mielenhyvinvointia (Keskinen ym., 2018; Rantakokko ym., 2018). Yhteisön näkökulmasta nämä ovat tärkeitä, sillä ne tarjoavat puitteet yhteisille aktiviteeteille, kuten lenkkeilylle tai muulle ulkoilulle. Asuin- ja lähiympäristön muokkaaminen esteettömäksi sekä ihmisten tapaamismahdollisuuksien parantaminen voivat siis edistää ikääntyneiden hyvinvointia.

Ympäristö mahdollistaa yhteisöllisyyttä, ja yhteisö voi myös aktiivisesti muokata omaa elinympäristöään. Tästä hyvänä esimerkkinä taloyhtiöiden aktiivit, jotka yhdessä tekevät pihatöitä, ylläpitävä yhteisiä tiloja ja suunnittelevat vapaa-ajan ohjelmaa. Yhteisö voi olla voima, joka muuttaa ympäristöä yhteisöllisyyttä tukevaksi. Kiinnostava tekeminen ja merkitykselliset harrastukset edistävät arjen aktiivisuutta (Pynnönen, 2019, s. 234).

Ikääntyneille suunnitellut asuinyhteisöt, kuten senioritalot, ovat konkreettisia esimerkkejä siitä, miten rakennettu ympäristö voi tukea yhteisöllisyyttä. Yhteiset oleskelutilat ja harrastetilat sekä piha-alueet on suunniteltu edistämään asukkaiden välistä vuorovaikutusta (Jolanki ym., 2017).

Yhteisö voimavarana

Yhteisö ei synny itsestään vaan vaatii aloitteellisuutta ja yhteishengen luojaa sekä tahtoa ylläpitää yhteisöä. Toimivassa yhteisössä yksilöt jakavat ja yhdistävät voimavarojaan. Yhteisön tarjoamat mahdollisuudet vuorovaikutukselle, osallisuudelle ja turvallisuuden tunteelle voivat muodostua merkittäväksi voimavaraksi. Yhteinen tekeminen ja yhdessä asioiden kokeminen ovat mielekkään ja aktiivisen arjen perusta (Kulmala, 2019, s. 15). Yhteisössä voi olla keskinäistä tukea, naapuriapua ja sosiaalista osallistumista, jotka edistävät toimintakykyä ja kotona asumisen mahdollistamista.

Yhteisön tarjoama tuki voi vastata pieniin arjen haasteisiin tai ikääntyneen kokemukseen yksinäisyydestä tai turvattomuudesta. Ikäihmisten omasta aloitteesta rakentuvien yhteisöjen syntyyn vaikuttavat pulmat, joita ikääntyneet ovat arjessaan kohdanneet (Vasara, 2021, s. 179). Yhteisöt pystyvät vastaamaan sellaisiin tuen tarpeisiin, joita ei aina osata sanoittaa. Matalan kynnyksen kohtaamisen ja osallisuuden mahdollistava ympäristö tukee kokemusta nähdyksi tulemisesta lisäten turvallisuuden tunnetta ja luottamusta asioiden järjestymiseen (mts. 180).

Yhteisöissä voi olla monenlaisia ratkaisuja yhteydenpitoon tai yhteisöllisyyden organisointiin. Yhteisöllisessä senioritalossa yhteistyö ja avunanto konkretisoitui siten, että ikääntyneet olivat järjestäneet joka iltaisen soittoringin varmistaakseen naapureiltaan, että jokaisella on kaikki hyvin. Heillä oli myös varpaankynsien leikkausrinki, jotta kynnet tulevat leikatuksi toisen tuella silloinkin, kun itse ei enää taivu niitä leikkaamaan. Yhteisöt odottavat osallistumista ja sitoutumista jäseniltään (Vasara, 2021, s. 179).

Ammattikorkeakoulu yhteisöllisyyden edistäjänä

Ammattikorkeakoulu voi toimia aktiivisena ikääntyneiden yhteisöllisyyden edistäjänä yhdistämällä

koulutuksen, kehittämistyön ja tutkimuksen työelämälähtöiseen yhteistyöhön. Mahdollistamalla yhteistyöalusta työelämän toimijoiden kanssa voidaan saavuttaa erilaisia yhdyspintoja yhteisöllisyyden edistämiseksi. Ammattikorkeakoulu voi kehittää uusia palveluinnovaatioita ja erilaisia projekteja sekä tarjota osaamista ikääntyneiden yhteisöllisyyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin tueksi.

Geronomikoulutuksen Psykososiaaliset menetelmät -opintojaksolla toteutetaan tänä syksynä työelämäyhteistyöprojekti, jossa opiskelijat tuottavat SKET-toimintaan liittyvää materiaalia osana oppimisprosessia. Erilaisten projektien toteuttaminen yhteisöllisen toiminnan suunnittelemiseksi, kulttuuritapahtumat tai digitaaliset kohtaamiset antavat opiskelijoille valmiuksia toteuttaa yhteisöllisyyden edistämistä tulevina ammattilaisina.

Ammattikorkeakoulu toimii verkostojen rakentajana. Geronomikoulutuksen työelämäverkosto kutsuu yhteisen pöydän ääreen hyvinvointialueen toimijoita, yrityksiä ja järjestöjä. Verkostossa on mahdollista yhteisesti kehittää yhteisöllisyyttä tukevia ratkaisuja juurrutettavaksi käytännöiksi.

Hanna Mähönen
Geronomi (YAMK)
Opettaja, projektipäällikkö
SEAMK

Katri Turunen
TtT, ft
YAMK-yliopettaja
SEAMK

Lähteet

Charles, ST., & Mavandi, S. (2003). Relationships and health across the lifespan. In Growing Together: Personal Relationships Across the Life Span, ed. F Lang & K Fingerman, s .240-67. New York: Cambridge University Press.

Hajek, A., Zwar, L., Gyasi, RM., Yon, DK., Pengpid, S., Peltzer, K., König, HH. (2025). Determinants of loneliness among older adults: A systematic review based on recent longitudinal studies. *Arch Gerontol Geriatr,* 38:105953. doi: 10.1016/j.archger.2025.105953.

Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O., Topo, P. (2017). Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_84201

Keskinen, KE., Rantakokko, M., Suomi, K., Rantanen, T., Portegijs, E. (2018). Nature as a facilitator for physical activity: Defining relationships between the objective and perceived environment and physical activity among community-dwelling older people. *Health Place,* 49:111-119. doi: 10.1016/j.healthplace.2017.12.003.

Kulmala, J. (2019). Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa Hyvä

vanhuus – menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Kulmala, J. (toim.) PS-KUSTANNUS.

Pynnönen, K. (2019). Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus – menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-KUSTANNUS.

Vanhustyön keskusliitto. (i.a.) Vanhustenviikon –ja päivän historia. https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko/historia

Rantakokko, M. (2019). Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus – menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-KUSTANNUS.

Rantakokko, M., Keskinen, KE., Kokko, K., Portegijs, E. (2018). Nature diversity and well-being in old age. *Aging Clin Exp Res,* 30(5):527-532. doi: 10.1007/s40520-017-0797-5.

Vasara, P. (2021). Ikäasumisen odotuksista ja uusista käytännöistä. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 29(2), 176–181. https://journal.fi/janus/article/view/98542/64264