



# SOSIAALISESTI MONIMUOTOINEN KAUPUNKI

Liisa Häikiö & Liina Sointu  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Tampereen yliopisto  
Ketterä kaupunki

## "AAMUSTA ILTAAN ON KIINNI. JA YÖTKIN JOSKUS"

"Se menikin sitten sillain, se oli hyvin vaikeata, minä en päässyt mihinkään. Mä en kunnolla roskea päässyt viemään, hänellä oli joku niin kun pelko taikka semmoinen. Hän ei olisi yksin jäänyt millään. Mä en päässyt mihinkään. Sen että kaupassa, tyttäreni vei kauppaan, kaupassa käytiin mutta ei, se elämä loppui niin kun seinään."

70-vuotias nainen, puolisoilla muistisairaus

Niin kyllä joskus tuntuu, jos ollaan useampi päivä, että käydään vaan kävelyllä ja ollaan vaan, niin kyllä siinä joskus sitten kun toisen puheet on sitä mitä on, niin kyllä joskus tuntuu itsestäkin, kun siinä joutuu menee mukaan, ja ikään kun se toinen vie kokonaisvaltaisesti, niin joskus ajattelee, että niin, mä taidan olla ihan samalla tavalla, että mä tulen hulluksi. Että toinen vaikka ei olisi välttämättä hullu, niin musta tulee se kyllä tässä.

(65-vuotias nainen, puolisoilla muistisairaus)

# HOIVAVASTUU

- ❖ Asettaa rajat sille, miten omaishoivaaja voi liikkua arjessaan
- ❖ Kun hoiva on vaativaa, elämä keskittyy kotiin ja hoivan ympärille
- ❖ Hoivaa tarvitsevaa läheistä ei voi jättää yksin
- ❖ Vaikeudet poistua kotona, tavata ystäviä tai edes hoitaa arkisia asioita
- ❖ Myös kotona yhdessä olemiseen tulee uusia piirteitä esimerkiksi muistisairauden myötä → Kotona oleminen ei ole yhtä rentoa ja vapaata kuin ennen

# OMAISHOIVAAJA TARVITSEE OMAA TILAA

- ❖ Rentoutuminen, levähtäminen, virkistyminen, lohtu, itsensä toteuttaminen
- ❖ Hetkellinen muodostelma suhteessa ympäristöön: fyysiseen, sosiaaliseen, symboliseen
- ❖ Ei mahdollista ilman läsnäoloapua ja -palveluja, esimerkiksi omaishoidon tukeen kuuluva sijaishoito

MILLAINEN ON OMAISHOIVAAJAN OMA  
TILA KAUPUNGISSA?

ESIMERKKINÄ KAUPASSAKÄYNTI

Tutkija: Tuleeko sulle koskaan sellanen olo, että nyt pitäisi saada olla yksin ja mitä sä sitte teet?

Haastateltava: Ei siinä ole paljon tehtävissä, kun en voi olla. Sillain kyllä sitten, että hän ei aina jaksa enää lähteä kauppaan mukaan, niin mä otan oikeastaan sen. Kun mä kävelen sinne kauppaan, niin mä kävelen sillain hiljakseen, että mä viivyn vähän kauemmin, mä otan sen kyllä sitten ihan semmosena omana aikana. Mä oon opetellu sen, että se on mun oma aika.

Tutkija: Miten se eroaa se yksistään liikkeellä oleminen siitä yhdessä?

Haastateltava: Siinä saa vähän sillain rentoutua. Että ei tartte ajatella, että nyt täytyisi kattoo johonkin päin. [Yhdessä kävellessä] ei voi jäädä katselemaan, että mä katselen tota ja tota, koska hän voi hävitä saman tien. Niin siinä on aina oltava vähän, "ai niin, missäs hän olikaan", ja että on siinä ihan vieressä.

(65-vuotias nainen puolisollla muistisairaus)



MAHDOLLISUUTTA VETÄYTYÄ HOIVAVASTUUSTA  
MAHDOLLISUUTTA LAKATA HUOLEHTIMASTA

MAHDOLLISUUTTA OLLA YKSIN



T: Osaatko sanoa, kun se kauppaan lähtö on semmonen mikä onnistuu, mutta että se lenkille lähtö, vaatisiko se enemmän?

H: Vaatis. Juu, se vaatisi semmosta, että saisi rentoutua ihan kokonaan, ja metsässähän aika menee sitte sillain, se menee nopeammin. Niin kun se, että jos mä lähden metsälenkille, niin kaks tuntia voi mennä, huh huh, nopeasti.

Kaupassa käydessä mä suurin piirtein tiedän, kun mä lähden asioilla käymään, jos käyn apteekissa, uusin reseptejä, käyn pankissa taikka maksan laskuja, otan ruokatavarat, niin mä suurin piirtein tiedän jos mä teen paljon kaikkea, niin multa menee se puolitoista tuntia siinä, ja mä saan ihan rauhassa ne tehdä.



# ARKIRUTIINIT JA REITIT MAHDOLLISTAVAT ENNUSTETTAVUUDEN

T: Niin sää sanoit, että sä tykkäät käydä joka päivä kaupassa, mikä siinä on?

H: No ensinnäkin se on mun ulkoiluni. Ja se sopii hyvin rytmiin. Ja sitten tosiaan musta on hauskaa katsella vähän ympärilleni ja nähdä mitä uutta siellä on, vaikei se olisi kuin ruokaosasto. Ja ihan pelkästään se pieni jalottelu ja sitten siinä voi nähdä jonkun naapurin, tai parikin, ja vaihtaa pari sanaa, ja sanoo jotain kaupan kassalle. Enhän mä muuten kenenkään kanssa puhu. Tuntee kuuluvansa ihmiskuntaan.

(67-vuotias nainen, puolisoilla muistisairaus)

# KUULUMINEN OSAKSI IHMISKUNTAA

naapurit, tuttavat, kaupan kassat,

ruokaosasto, ruokatavarat, kirjat

esineet, rakennukset

luonto

maisemat, ihmiset, tapahtumat ympärillä

Tulla itse nähdyksi ja kuulluksi: "enhän mä muuten kenenkään  
kanssa puhu"

No kyllä mä oikeastaan kaipaisin, että mä voisin istahtaa penkille vaikka syödä jäätelön tai jotain, ja sitten taas katsella ihan vaan maisemia ja sitten jatkaa ja rentoutua sillä tavalla, kyllä mä kaipaisin, mutta se aikataulu on aika kireä, että mä en ehdi oikein.

(82-vuotias nainen, puolisoilla muistisairas)

# MILLAISTA KYLÄÄ LISÄÄ KAUPUNKIIN:

## IÄKKÄÄN OMAISHOIVA-AJAN NÄKÖKULMA

- ❖ Arjessa on mahdollista löytää osallisuutta arkisten toimien, reittien ja aikataulujen lomassa, jos siihen tarjoutuu tilaisuus
- ❖ Arkinen kekseliäisyys
  
- ❖ Miten voitaisiin tukea?
  - ❖ Luotettava sijaishoito poissaolon ajaksi
  - ❖ Asunnot, asumisratkaisut, lähiympäristöt?
  
- ❖ Käveltävyys (Kuoppa Jenni 2016)
  - ❖ Toimiva joukkoliikenne
  - ❖ Palveluliikenne ja taksit (jotka huomioivat, että iäkkäät omaishoivaajat voivat myös itse tarvita apua liikkumiseen)

Me lähdetään kaupungissa käymään, mennään ja katsellaan. Mä huomaan, että hän tykkää, että mennään bussilla. Hän paljon katselee ulos, että on ihan omissa oloissa ja katselee ja noin. Niin ollaan tehtykin sillain nyt kesäaikaan, että mennään bussilla toiselle puolelle kaupunkia ja sinne pitkin, että hän saa katsella, hän tykkää siitä. (...) Mä oon huomannut, että se rauhoittaa jotenkin. Että kyllä sinne mielenpohjalle jää jotakin siitä, kun on menty tämmönen matka, ja sitten tullaan kotiin taikka sitten jäädään kaupunkiin kahville.

(65-vuotias nainen, puolisoilla muistisairaus)