

Tiia Nurminen, Pia Riihioja

Hitsi, mä oon jääny koukuun tähän

Päivätoiminta ikääntyneiden toimijuutta vahvistavana
ympäristönä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyö

Opinnäytetyö

18.4.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Pia Riihioja, Tiia Nurminen Hitsi, mä oon jäänyt koukuun tähän. Päivätoiminta ikääntyneiden toimijuutta vahvistavana ympäristönä 50 sivua + 2 liitettä 18.4.2017
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja	Lehtori Satu Vahaluoto
<p>Vanhuspalvelulaki korostaa oikea-aikaisesti järjestettävien, itsenäistä suoriutumista, osallisuutta ja kuntoutumista edistävien, kotiin annettavien palvelujen tärkeyttä muun palvelutarpeen ennalta ehkäisemiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihanke kotihoidon ja omaishoidon kehittämiseksi tähtää myös mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen vanhuuden turvaamiseen. Ikääntyneen toimijuutta ja osallisuutta vahvistava päivätoiminta tukee hyvin näitä tavoitteita.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella päivätoimintaa ikääntyneen toimijuutta vahvistavana ympäristönä. Tarkoituksena oli tuoda näkyväksi se, miten päivätoiminnan asiakkaat kokevat toiminnan vaikuttavan heidän arjessa selviytymiseensä, toimijuuden ja osallisuuden kokemuksiinsa. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: miten päivätoiminta tukee iäkään ihmisen toimijuutta ja mitkä tekijät edistävät tai rajoittavat asiakkaan kokemaa toimijuutta päivätoiminnassa. Päivätoiminnan vaikutuksia asiakkaan elämänlaatuun ja kotona selviytymiseen ei ole kovin paljon tutkittu. Toimijuuden ja osallisuuden mahdollistaminen ryhmätoiminnan keinoin on kiinnostava aihe geronomien työn näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyö noudattaa laadullisen tapaustutkimuksen periaatteita. Aineistoa kerättiin teemahaastatteluin kahdessa eri kunnassa. Opinnäytetyön yhteistyökumppaneilla, Lohjan Ikääntyneiden palvelualueen päivätoiminnalla sekä Hämeenlinnan Hoivia Oy:n päiväkeskus, Olokololla, oli yhtenäiset tarpeet päivätoiminnan vaikutusten selittämisestä asiakkaan kotona selviytymisen näkökulmasta. Viitekehys perustuu toimintakyvyn, toimijuuden, osallisuuden sekä sosiokulttuurisen innostamisen käsitteisiin.</p> <p>Opinnäytetyössä kuvataan asiakkaiden toimijuuden kokemuksia päivätoiminnan ympäristössä. Ryhmätoiminta loi aktiiviselle toimimiselle areenan, jossa voimaannuttiin, opittiin uutta sekä koettiin tarpeellisuuden ja osallisuuden kokemuksia. Ensisijaisesti työn tuloksista hyötyvät yhteistyökumppanien henkilökunta, mutta myös muut päivätoimintayksiköt voivat hyödyntää tuloksia. Vanhustyön yksiköt ja kuntapäätäjät voivat käyttää työn tuloksia tulevia toimintoja suunnitellessaan. Asiakkaiden toimijuuden ja ympäristön toimintamahdollisuuksien tarkastelu päivittäisessä työssä on tärkeää. Työyhteisöt voivat kehittää omaa työtään ottamalla toimijuuden tarkastelun mukaan arviointiin toimintakykymittareiden täydentäjiksi.</p>	
Avainsanat	Toimijuus, osallisuus, kuntouttava päivätoiminta, sosiokulttuuriset menetelmät

Author(s) Title Number of Pages Date	Pia Riihioja, Tiia Nurminen Rehabilitative Day Activities for Elderly People. Enhancing Human Agency. 50 pages + 2 appendices Spring 2017 April
Degree	Bachelor of Social Services and Health care
Degree Programme	Elderly care
Specialisation option	Elderly care
Instructor(s)	Satu Vahaluoto, Senior Lecturer
<p>The aim of the thesis was to examine the effects of human agency and activity in rehabilitative day services. The purpose was to bring out how the rehabilitative day activities affected the elderly people's everyday lives and the inclusion of human agency experience. Research questions of the thesis were: How does the day rehabilitation service support the elderly person's human agency? What factors promote or restrict human agency experienced by the elderly persons?</p> <p>The impacts of day rehabilitation services have not been widely examined, and human agency and inclusion should be taken more into consideration. The thesis follows the principles of qualitative research. The material was collected by theme interviews that we carried out in two different partner municipalities: Lohja and Hämeenlinna.</p> <p>The frame of the reference is based on the functional capacity, human agency, inclusion and sociocultural inspirational concepts. The thesis describes the customers' experience of human agency in day service environment. The group activities gave the participants experiences of empowerment, learning and participation.</p> <p>The research results will primarily benefit our partners' personnel, but also other units. Elderly Care Units and municipal decision-makers can utilize the results of the activities when they are planning new functions. It is important to view environmental action potential and human agency in everyday work. Organizations can develop their own work by viewing human agency to complement different factors.</p>	
Keywords	human agency, participation, day rehabilitation services, socio-cultural processes

1	Johdanto	3
2	Yhteys työelämään	5
2.1	Aiheen tarpeellisuus ja merkitys työelämälle	5
2.2	Opinnäytetyön yhteistyökumppanit	6
3	Toimintakyvyn arvioinnista ikääntyneiden toimijuuden tarkasteluun	8
3.1	Toimintakyky laaja-alaisena käsitteenä	8
3.2	Toimijuuden merkitys ikäihmisen arjessa	12
4	Toiminnalliset menetelmät ja sosiokulttuurinen näkökulma	15
4.1	Kuntouttava päivätoiminta	15
4.2	Toiminnalliset ja sosiokulttuuriset menetelmät päivätoiminnassa	16
5	Opinnäytetyön toteutus	18
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
5.2	Aineiston keruu ja analysointi	19
5.3	Aineiston litterointi ja analysointi	20
6	Toimijuus päivätoiminnan asiakkaiden kokemuksena	23
6.1	Päivätoiminnan merkitykset ja merkityksellisyttä tukevat asiat	23
6.1.1	Elämän tarkoituksellisuus ja sen tukeminen	23
6.1.2	Henkilöstö innostajana	24
6.2	Päivätoiminnan asiakas toimijuuden erilaisissa rooleissa	26
6.2.1	Toimiminen ryhmän jäsenenä	26
6.2.2	Liikkuminen ja liikuntakyvyn ylläpitäminen	29
6.2.3	Oppiminen ja vanhojen taitojen säilyttäminen	31
6.2.4	Oman elämän jäsentäminen	33
6.2.5	Päivätoiminnan kehittäminen	34
6.2.6	Oman toimintakyvyn reflektointi	35
7	Päivätoiminta iäkkään ihmisen toimijuuden tukijana ja edistäjänä	37
8	Pohdinta	42
8.1	Toteutuksen eettinen arviointi	42
8.2	Toimijuuden tarkastelun mahdollisuuksia päivätoiminnan kontekstissa	42
	Lähteet:	46

Liitteet:

Liite 1 Haastattelujen teemakysymykset

Liite 2 Tiedote ja lupa haastattelulle

1 Johdanto

Kuntouttavan päivätoiminnan tarkoituksena on vaikuttaa positiivisesti asiakkaan toimintakykyyn, elämänlaatuun ja selviytymiseen omassa kodissaan. Tavoitteena on ylläpitää ja lisätä asiakkaan fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä, helpottaa kotona asuvan iäkkään elämäntilannetta ja mahdollisesti siirtää ympärivuorokautisen hoidon tarvetta. Päivätoiminnan tavoitteet ovat pitkälti samoja kuin Aaltion (2014) määrittelemät yleiset sosiaalipalvelujen tavoitteet: hyvinvointia, itsenäistä selviytymistä, arjessa pärjäämistä ja elämänhallintaa tukevat toimet sekä hyvinvointia kuormittavien tekijöiden vähentäminen, osallisuuden vahvistaminen ja palvelutarpeen poistaminen (Aaltio 2014). Ikääntyneillä, erityisesti muistisairailta, tavoite voi olla myös palvelutarpeen vähentäminen tai kotona asumisen mahdollistaminen.

Kunnan tulee järjestää iäkkäälle henkilölle laadukkaita sosiaali- ja terveystalvaeluja, jotka ovat hänen tarpeisiinsa nähden oikea-aikaisia ja riittäviä. Palvelujen tulee tukea iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Kuntoutumista edistäviin ja kotiin annettaviin palveluihin on kiinnitettävä erityistä huomiota muun palvelutarpeen ennalta ehkäisemiseksi. (Laki iäkkään väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaalipalveluista 2012.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tarkastella päivätoimintaa ikääntyneen toimijuutta vahvistavana ympäristönä. Työssä selvitämme, miten päivätoiminnassa käyminen vaikuttaa asiakkaan laaja-alaiseen toimintakykyyn ja toimijuuteen sekä mitkä tekijät edesauttavat tai rajoittavat asiakkaan kokemaa toimijuutta päivätoiminnassa. Päivätoiminnan henkilökunta, kotihoito, asiakkaat itse ja omaiset näkevät päivittäin toiminnan tuomia positiivisia vaikutuksia asiakkaiden hyvinvointiin, osallisuuden kokemuksiin ja toimintakykyyn. Tarkoituksenamme on saada päivätoiminnassa käyvien iäkkäiden ihmisten omia toiminnalleen antamia merkityksiä ja toimijuuden kokemuksia paremmin näkyväksi.

Päivätoiminnan vaikutuksia asiakkaan elämänlaatuun ja kotona selviytymiseen ei ole kovin paljon tutkittu, mahdollisesti soveltuvien mittareiden puuttumisen ja ikääntymisen myötä toimintakyvyssä väijäämättä tapahtuvien muutosten takia. Ei ole helppoa osoittaa, mitkä asiat toimintakyvyn pysähtymisessä tai sen alenemisessä johtuvat juuri päivätoiminnassa käymisestä. Kuntouttavilla toimilla voidaan hillitä muistisairauksien etene-

mistä ja vahvistaa muistikuntoutujan säilyneitä kykyjä, vaikka sairaus vääjäämättä yksilöllisesti, eri tahdissa eteneekin. Asiakkaiden toimintakyvyn vajaukset voivat olla fyysisiä, psykososiaalisia tai kognitioon liittyviä. Yhtä yhtenäistä objektiivista mittaria erilaisten asiakasryhmien laaja-alaiselle toimintakyvyn arvioinnille ja toiminnanvajauksien havaitsemiselle on vaikea löytää. Toimintakykyä voidaan kuitenkin tarkastella käytössä olevana aktuaalisena toimintakykynä, jota toimijuuden käsite korostaa.

Ikäihmisten toimijuus on moniulotteinen osaamista, kykenemistä, täytymistä, voimista, tuntemista ja haluamista sisältävä kokonaisuus. Siihen vaikuttaa yksilön elämäntapa, ikä, sukupuoli, sukupolvi ja ajankohta sekä kulloiseenkin ympäristöön liittyvät tekijät. (Jyrkämä 2013: 422–423.) Tarkastelemme toimijuus käsitteen avulla päivätoiminnassa käyvien toimintakykyä laaja-alaisesti fyysisenä, psykososiaalisena ja kokemuksellisenä toimintana, joka rakentuu arjen toimintatilanteissa päivätoimintaympäristössä. Toimijuuden lisäksi avaamme raportissa myös päivätoiminnassa käytössä olevien toiminnallisten ja sosiokulttuuristen menetelmien käsitteitä. Menetelmien avulla voidaan vahvistaa ikääntyneiden toimijuutta, omia voimavaroja ja yhteenkuuluvuuden tunteita.

Opinnäytetyömme käsittelee päivätoiminnassa käyvien asiakkaiden omia kokemuksia. Se noudattaa laadullisen tapaustutkimuksen periaatteita. Hankimme aineiston teema-haastatteluilta, jotka toteutamme yhteistyökumppaneidemme päivätoimintayksiköissä sekä Lohjalla, Ikääntyneiden palvelualueen päivätoiminnassa että Hämeenlinnassa Hoi-via Oy:n päiväkeskus Olokolossa.

Toimijuus on keskeinen käsite geronomin työssä. Toivomme opinnäytetyön avaavan meille toimijuuden käsitettä, luoden siitä sekä meille itsellemme että työelämäkumppaneillemme konkreettisen työvälineen asiakkaiden laaja-alaisen toimintakyvyn arviointiin. Tarkastelemme päivätoiminnan mahdollisuuksia vaikuttaa positiivisesti iäkkäiden toimijuuteen, elämänlaatuun ja arjesta selviytymiseen. Pääsemme avaamaan toimijuuden eri ulottuvuuksia ja saamme tarkempaa kuvaa asiakkaiden toimijuuden kokemuksista päivätoimintaympäristössä. Toimijuutta tarkastelemalla vanhan ihmisen voimavaroja ja toimintakykyä voidaan tukea entistä konkreettisemmin ja tavoitteellisemmin.

2 Yhteys työelämään

2.1 Aiheen tarpeellisuus ja merkitys työelämälle

Tulevaan Sote-uudistuksen tavoitteena on tuottaa sosiaali- ja terveyspalveluja maakuntatasolla valtakunnallisesti, tasa-arvoisen kehityksen ja laadukkaiden, kilpailukykyisten palveluiden aikaansaamiseksi maakuntien hallinnon alaisena. Uudistuksella pyritään vähentämään kestävyysvajetta ja ennakoida sosiaali- ja terveysalan kasvua. Uudistus perustuu asiakkaan palvelutarpeeseen ja ihmisten hyvinvointi- ja terveyserojen sekä eriarvoisuuden vähentämiseen. Tulevaisuudessa palveluita on tarkoitus tuottaa asiakaskeisestisesti kustannustehokkuutta unohtamatta. (Alueuudistus 2016.) Sote-uudistuksen näkökulmasta on myös tärkeää osoittaa olemassa olevien palvelujen vaikuttavuutta ja kehittää niitä edelleen asiakaskeisestisesti.

Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2016 julkaiseman kärkihankkeen tavoitteena on ikäihmisten kotihoidon kehittäminen ja kaikenikäisten omaishoidon vahvistaminen sekä yhdenvertaisten, asiakaslähtöisten ja hyvin koordinoitujen sekä kustannustehokkaiden palvelujen luominen. Ajatuksena on turvata ikääntyneille mahdollisimman terve ja toimintakykyinen vanhuus. Iäkkäät nähdään arvostettavana voimavarana, joilla on valinnanvapaus ja mahdollisuus osallistua omien palvelujen suunnitteluun oikea-aikaisen ohjauksen avulla. Kärkihankkeen tulevaisuudenvisiossa omais- ja perhehoitajien määrä on ratkaisevasti lisääntynyt ja palveluympäristönä toimii yhä useammin asiakkaan koti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016: 2,5.)

Myös heinäkuussa 2016 voimaan tulleen omaishoitoa koskevan lakimuutoksen on tarkoitus kehittää omaishoitajien vapaa- ja sijaishoito järjestelmiä. Muutoksen tavoitteena on parantaa omaistaan hoitavien sekä omaishoitosopimuksen tehneiden, että ilman omaishoitosopimusta läheisiään hoitavien mahdollisuuksia käyttää vapaitaan ja sitä kautta tukea hoitajien jaksamista. (Kuntainfo 2016.) Laadukas, asiakkaan toimijuutta vahvistava päivätoiminta, tukee mielestämme hyvin sekä kärkihankkeen vision toteuttamista, että tarjoaa yhden lisävaihtoehdon omaishoitajan oman ajan ja vapaan järjestämiseksi sekä omaishoitajien jaksamisen tukemiseksi. Opinnäytetyön avulla toivomme tuovamme päivätoiminnan positiivisia vaikutuksia myös päättäjien ja rahoittajien tiedoksi.

Järjestöjen ja vapaaehtoistoimijoiden toimesta järjestettävän matalan kynnyksen toiminnan ulkopuolelle jää iäkkäitä kotona asuvia, joilla on vaikeuksia fyysisistä, psyykkisistä

tai kognition heikkenemisestä johtuvista syistä päästä tai osallistua itsenäisesti avoimeen toimintaan. Kokemuksemme mukaan päivätoiminta, johon on järjestetty kuljetus ja jota ohjaavat koulutettu henkilöstö, ehkäisee osattomuutta ja lisää asiakkaiden toimijuuden kokemuksia. Olemmekin kiinnostuneet tutkimaan päivätoimintaa asiakkaan toimijuuden ja osallisuuden näkökulmasta. Toimijuutta tutkimalla saadaan tarkempaa tietoa siitä, mikä on asiakkaan oma kokemus päivätoiminnan vaikutuksista hänen toimintakykynsä ja osallisuuden kokemuksiin. Asiakkaiden kokemusten ja odotusten esille nostamisen kautta päivätoiminnan työntekijät voivat entistä paremmin tukea ja vahvistaa asiakkaan kokonaisvaltaista toimintakykyä ja hyvinvointia.

2.2 Opinnäytetyön yhteistyökumppanit

Opinnäytetyössämme on kaksi erillistä työelämän yhteistyökumppania, joiden tarpeet päivätoiminnan vaikutusten selvittämisestä, asiakkaan kotona selviytymisen näkökulmasta, ovat yhtenäiset. Yhteistyökumppaneilla on myös odotuksia siitä, että opinnäytetyön tuloksien avulla voidaan tulevaisuudessa paremmin myös mitata päivätoiminnan vaikutuksia. Nykyiset yleisesti käytössä olevat mittarit (esim. Rava, MMSE, GDS-15) eivät yksin kerro riittävästi niistä asiakkaan toimintakyvyssä tapahtuvista muutoksista, joita työntekijät arjessa havaitsevat. Toimijuuden näkökulmasta asiakkaalta saatu haastattelutieto yhdistettynä erilaisista mittareista saatuun tietoon antaa laajempaa kuvaa asiakkaan laaja-alaisesta toimintakyvystä ja toiminnan vaikutuksista asiakkaaseen.

Toinen yhteistyökumppaneista on Lohjan Kaupungin Ikääntyneiden palvelualue. Lohjalla halutaan tuoda näkyväksi päivätoiminnan vaikutuksia ikäihmisten arkeen ja kotona selviytymiseen ja sitä kautta perustella toiminnan tarpeellisuutta myös tulevaisuudessa ikääntyneiden palvelujen kokonaisuudessa. Lohjalla Kaupungin toimesta päivätoimintaa ikääntyneille järjestetään keskitetysti Lohjan keskustassa, Vanhusten palvelukeskuksessa, jossa on toimintaa viitenä päivänä viikossa kolmessa eri päivätoimintaryhmässä. Lisäksi toimintaa on Nummella kahtena päivänä viikossa. Asiakkaat tulevat ryhmiin pääasiassa palveluohjausyksikön tai kotihoidon kautta.

Ikääntyneiden päivätoiminnassa on omia ryhmiä erilaisille asiakasryhmille muun muassa muisti- ja mielenterveyskuntoutujille. Kylvetyspalvelu ei pääsääntöisesti kuulu palveluun, vaan se pyritään järjestämään erikseen niille asiakkaille, joilla ei kotona ole mahdollisuuksia peseytymiseen. Asiakkaita päivätoiminnassa käy noin 120 eri henkilöä. Asiakkaat käyvät päivätoiminnassa keskimäärin 1–2 kertaa viikossa, muistiryhmissä myös useammin, asiakkaan tarpeiden ja järjestämismahdollisuuksien mukaan.

Toiminta sisältää kuljetukset, aamupalan, lounaan ja päiväkahvin. Päivätoimintaan sisältyy erilaista toiminnallista ja kuntouttavaa toimintaa: ryhmävoimistelua, laulutukioita, ulkoilua, aivojumbaa ja erilaista luovaa toimintaa asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Asiakkaat, joilla on liikkumiseen liittyviä ongelmia voivat osallistua päivätoimintapäivän aikana fysioterapeutin ohjaamaan kuntosaliryhmään. Päivätoiminnassa on mahdollisuus käydä myös osapäiväisesti.

Toinen yhteistyökumppani on Hämeenlinnassa toimiva Hoivia Oy:n päiväkeskus Olokolo. Hämeenlinnassa ikäihmisten palveluilla pyritään tukemaan ikääntyneiden omia voimavaroja sekä edistämään ikäihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Päiväkeskus Olokolo toimii yhtenä päivätoimintapalveluja tuottavista yksiköistä Hämeenlinnassa. Asiakkaat tulevat ikäihmisten asiakasohjausyksikön kautta. Hämeenlinnan kaupungin kuntouttavan päivätoiminnan tavoitteina on kotona selviytymisen tukeminen sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen kokeminen ja virkistäytyminen.

Hämeenlinnassa kaupungin toimesta ja ostopalveluna tuotettuna päivätoimintaa järjestetään yhteensä kuudessa eri yksikössä kaupungin eri alueilla. Muutama vuosi sitten Hämeenlinnan kaupunkiin yhdistyi muutamia kuntia, jonka vuoksi myös näissä entisissä kuntakeskuksissa on pyritty säilyttämään päivätoimintapalvelut. Päivätoimintaryhmiä on erikseen muistisairaille. Toiminta sisältää aamupalan (ei ihan kaikissa yksiköissä), lounaan ja päiväkahvin. Asiakkaat käyvät päivätoiminnassa pääsääntöisesti 1–2 kertaa viikossa. Yksiköiden toiminnan sisällöt eroavat hieman toisistaan. Esimerkiksi saunomispalvelut eivät ole joka yksikössä mahdollisia.

Otamme opinnäytetyössämme lähempään tarkasteluun Hämeenlinnan osalta Päiväkeskus Olokolon päivätoiminnan. Olokolossa kokoontuu maanantaisin, tiistaisin ja perjantaisin muistiryhmät, muina arkipäivinä vanhusryhmät. Asiakkaita on kuutisen kymmentä. Päiväkeskus Olokolossa käytetään erilaisia sosiokulttuurisia menetelmiä huomioiden kognitiivisen-, fyysisen-, henkisen- ja sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmat. Näitä on muun muassa muistelun, musiikin ja käsityön sekä ilmaisulliset että terapeuttiset menetelmät. Tärkeänä menetelmänä on myös muistisairaana sosiokulttuurinen kohtaaminen.

3 Toimintakyvyn arvioinnista ikääntyneiden toimijuuden tarkasteluun

3.1 Toimintakyky laaja-alaisena käsitteenä

Käsitlemme tässä opinnäytetyössä toimintakykyä laaja-alaisena, ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja oman kokemuksen sekä ympäristön yhdessä muodostamana kokonaisuutena. Tiihonen (2009) on todennut, ettei yksiselitteistä määritelmää laaja-alaiselle toimintakyvylle toistaiseksi ole olemassa (Tiihonen 2009: 93). Jyrkämän (2013) mukaan toimintakyvyn käsitettä on määriteltä ja lähestytty usein eri tavoin riippuen näkökulmasta ja toimintakyvyn arvioinnin tavoitteista. Väestön ikääntyminen on ollut kasvavan tutkimustyön sekä testien kehittämisen ja käytännön sovellutusten kohteena toimintakyvyn tutkimisessa, sillä ikääntyminen lisää sairastuvuutta ja hyvinvointia heikentävää toiminnanvajavuutta. Tavoitteena on ollut mm. testien kehittäminen ja niiden soveltaminen rajattujen ryhmien tutkimuksissa. (Jyrkämä 2013: 278.)

Toimintakyvyn ja toiminnan taustalla on monia niihin vaikuttavia tekijöitä, kuten geenit, vanhenemisprosessit, sosiaalis-taloudelliset tekijät, elintavat sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Toimintakyvyn ja toiminnan välinen dynaaminen vuorovaikutus voi ylläpitää ja parantaa toimintakykyä, mutta myös heikentää sitä toiminnan ollessa liian uuvuttavaa. Toiminnan erilaiset areenat sekä toiminnalle asetetut tavoitteet, motiivit ja merkitykset sekä erilaiset keinot kohdistaa voimavaroja itselle tärkeisiin asioihin ja käyttää kompensatiokeinoja vaikuttavat toimintojen toteutumiseen. (Heikkinen – Laukkanen – Rantanen 2013: 281.)

Valtaosa ikääntyviin liittyvistä toimintakykytutkimuksista on kohdistunut fyysiseen toimintakykyyn ja sen muutokseen (Jyrkämä 2006: 16). Fyysinen toimintakyky onkin ollut usein keskeisessä asemassa kuvattaessa toimintakykyä ja toiminnan vajauksia. Fyysinen toimintakyky perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan. Se millaisia muutoksia hengitys- ja verenkiertoelimistössä, tuki- ja liikuntaelimestössä, lihas- ja luukudoksessa sekä nivelten liikkuvuudessa tapahtuu vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn. Lisäksi havaintomotorisissa toiminnoissa ja tasapainossa tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös fyysiseen toimintakykyyn. Havaintomotorisissa toiminnassa on kyse havainnoinnin, prosessoinnin ja oikeiden liikesuoritusten monisuuntaisesta yhteistyöstä aistitoimintojen, keskushermoston ja suorittavien järjestelmien välillä. (Pohjolainen 2009: 49–50.)

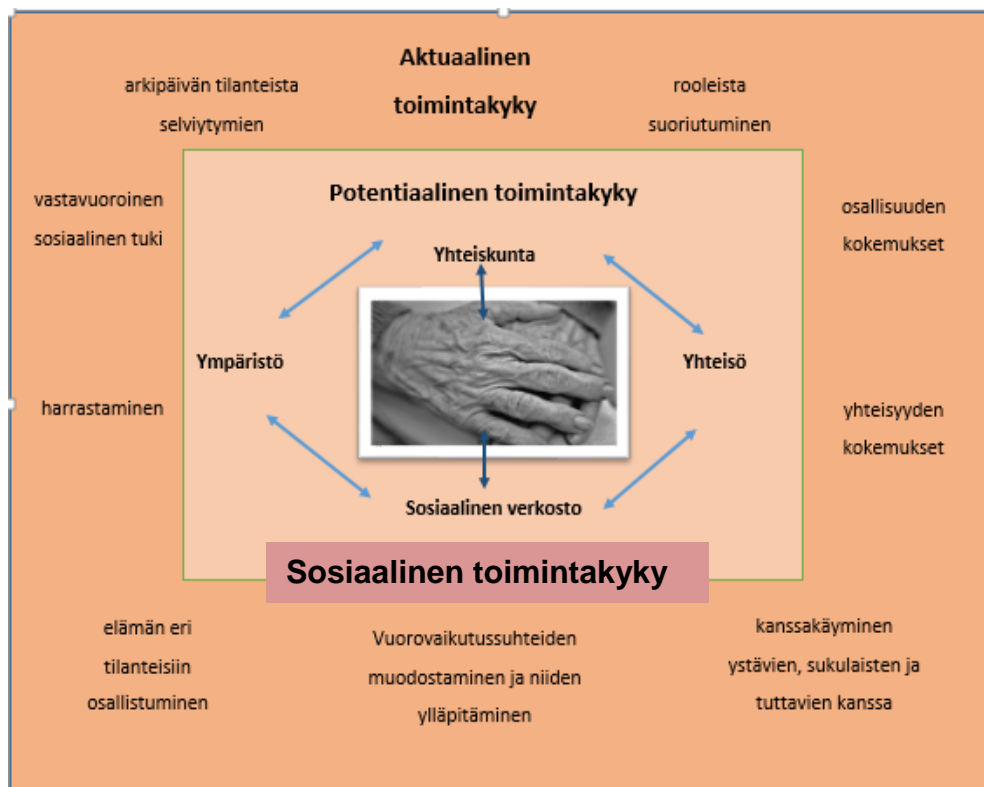
Psyykkiselle hyvinvoinnille on tärkeää kokemus elämän merkityksellisyydestä, samoin taidot suhteuttaa tavoitteet yksilön senhetkiseen toimintakykyyn ja löytää kompensatiokeinoja toimintakyvyn rajoittuessa. Ikääntyneen psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa sekä iäkkään oma ennakointi että ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. (Saarenheimo 2013: 375–376.) Psyykkistä toimintakykyisyyttä voidaan tarkastella persoonallisuuden ja elämäntilanteen voimavarojen sekä mielialan, psyykkisten oireiden ja mielenterveyden häiriöiden näkökulmasta (Psyykinen toimintakyky 2013).

Psyykkisessä toimintakyvyssä on kysymys ihmisen elämäntilanteesta ja voimavaroista, persoonallisuudesta, mielenterveydestä sekä selviytymisestä sosiaalisissa tilanteissa. Voimavarojen avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu kyky tuntea, kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäristöstä, suunnitella asioita ja tehdä ratkaisuja. Psyykkisesti toimintakykyinen tuntee voivansa hyvin, arvostaa itseään, luotta kykyynsä selviytyä arjen tilanteista, suhtautuu realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan, Kognitiiviset, tiedon käsittelyyn ja ajatteluun liittyvät toiminnot, kuten muisti, oppiminen, kielelliset toiminnot, keskittyminen, toiminnan ohjaus, ongelmien ratkaisu, tiedon käsittely, orientaatio ja hahmottaminen ovat keskeisiä psyykkisiä toimintoja, joita käsitellään usein itsenäisenä toimintakyvyn osa-alueena. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.) Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita on esitelty kuviossa 1.



Kuvio 1: Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita.

Ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyisyyttä on tutkittu vähän, sosiaalisen toimintakyvyn käsitteen epämääräisyydestä johtuen (Jyrkämä 2006:16). Sosiaalisen toimintakyvyn moniulotteisuus tuo haasteita myös sen arvioimiselle. Sosiaalista toimintakykyä ei voi tarkastella pelkästään yksilön ominaisuutena, sillä yksilön sisäisten prosessien lisäksi se edellyttää ihmisten välistä vuorovaikutusta oman verkoston, yhteisön, ympäristön ja yhteiskunnan kanssa. Potentiaalinen sosiaalinen toimintakyky rakentuu ympäristön ja yksilön välisessä vuorovaikutuksessa tarjoten erilaisia mahdollisuuksia tai rajoitteita toiminnalle. Aktuaalinen sosiaalinen toimintakyky ilmenee siinä, miten ihminen toimii näissä vuorovaikutustilanteissa elämän eri tilanteissa. Minäkäsitys, itsetunto ja selviytymisen kokemukset vaikuttavat vuorovaikutussuhteiden luomiseen ja ylläpitoon. Harrastukset, kanssakäyminen, osallisuuden ja yhteisyyden kokemukset sekä vastavuoroinen tuki ovat osa sosiaalista toimintakykyä. (Tiikkanen 2013: 284–286.) Sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueita kuvataan kuviossa 2.



Kuvio 2: Sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueita (Tiikkasta 2013: 285 mukailten).

Sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat näkyvät arkipäivän tilanteista ja rooleista selviytymisessä. Ihmissuhteiden menetykset, sairaudet ja aistiongelmät voivat johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen. Eristäytyminen, erilaiset stressitekijät, masentuneisuus ja yksinäisyys taas voivat heikentää kykyä toimia sosiaalisissa tilanteissa. Myös muistiongelmät ja virheellinen lääkitys haittaavat sosiaalista kanssakäymistä, tosin muistisairaahan käytösoireet voivat johtua myös ympäristöstä. Ikääntyneen sosiaalista vuorovaikutusta arvioitaessa voidaan pohtia, miten ihmisen vuorovaikutussuhteet vastaavat hänen tarpeisiinsa ja odotuksiinsa eri elämäntilanteissa ja -vaiheissa. (Tiikkanen 2013: 287.)

Ikääntymisen ja liikkumiskyvyn heikentymisen myötä elämä muuttuu kotikeskeiseksi, jolloin arki koostuu päivittäistoimien ylläpitämisestä ja sosiaaliset kontaktit vähenevät. (Tenkanen 2007:188). Tutkimuksissa on saatu näyttöä sosiaalisten suhteiden, aktiivisuuden ja sosiaalisen tuen merkityksestä hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäjänä ja edistäjänä. Ne ovat myös osoittaneet yksinäisyyden lisäävän muistisairauden riskiä. Sitoutuminen sosiaalisesti lisää arvostuksen tunnetta, yhteenkuuluvuutta ja kiintymystä. Sosiaalisissa rooleissa toimiminen pitää yllä itsetuntoa ja uskoa omaan kykyihinkin. (Tiikkanen 2013: 290.)

Ihmisten turvattomuus kasvaa yleensä elämän murroskohdissa. Turvattomuus merkitsee taloudellisten, sosiaalisten ja sivistyksellisten ihmisoikeuksien toteutumisen vaarantumista tai vajetta. Turvattomuudessa olennaista on epävarmuus, erilaisten vaarojen ja uhkien olemassaolon kokemus, epäluotettavuus ja levottomuus. Ikääntyneiden hyvät omat sosiaaliset verkostot edistävät turvallisuuden kokemuksia. Ammatillisella auttamisella voitaisiin tarjota nykyistä enemmän tukea voimavarojen ylläpitämiseksi ja palauttamiseksi vanhuusiässä, jossa taistellaan riippuvaiseksi tulemisen, autonomian menettämisen, yksin asumisen, yksinäisyyden ja palvelujen heikentymisen pelossa. (Niemelä 2007:168, 176–177.)

Vanhustyön keskusliitossa tehtiin 2000 -luvun alussa psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuutta selvittänyt, ei muistisairaille, yksinäisyyttä kokeville ikäihmisille suunnattu tutkimus. Tutkimuksen mukaan psykososiaalinen ryhmäkuntoutus paransi yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden psykososiaalista hyvinvointia, kognitiota ja terveyttä. Tämä näkyi vähäisempänä sosiaali- ja terveystalouden palveluiden käyttönä. Ryhmien vaikuttavuuden edellytyksenä todettiin ammattimainen ikäihmisten voimaantumiseen ja ryhmäläisten oman toimijuuden edistämiseen perustuva ryhmien vetäminen työparina. (Pitkälä – Routasalo – Kautiainen – Savikko – Tilvis 2005: 60.)

Väestön ikääntymisen myötä ikääntyneiden toimintakyky ja sen arviointi ovat olleet kasvavan tutkimustyön ja monenlaisten käytännön sovellutusten kohteena. Iäkkäiden toimintakyvyn selvittämiseen ja mittaamiseen tarvitaan uusia teoreettisia lähtökohtia ja uusien menetelmien kehittämistä. Toimintavajauksiin kohdistuvan kuntoutuksen yhteydessä huomiota tulee kohdistaa kunkin iäkkään ihmisen omiin arvostuksiin ja tavoitteisiin sekä tehtäväsuuntautuneeseen toimintaan. Sairauskohtaisen lähestymistavan rinnalle tulee saada tehokas toimintakykylähtöinen järjestelmä, jonka tuloksena olisi mahdollisimman autonominen ja aktiivinen vanhuus mahdollisimman monelle iäkkäälle ihmiselle. (Heikkinen ym. 2013: 278, 283.)

3.2 Toimijuuden merkitys ikäihmisen arjessa

Toimijuus on keskeinen käsite vanhustyössä, jota on tutkittu sosiologiassa useasta eri näkökulmasta ja monin määritelmien. Toimijuuden käsitettä voidaan hyödyntää aikaan ja paikkaan liittyviin konkreettisiin tilanteisiin ja toimintoihin (Jyrkämä 2013: 422.) Jyrkämä (2004) kritisoi sitä, että toimintakyvyllä tarkoitetaan pääasiassa mitattavissa olevaa ominaisuutta. Tällöin helposti sivuutetaan kysymys siitä, miten, missä, millaisissa tilanteissa ja millaisessa ympäristössä toimintakykyä käytetään. Sosiaalisissa suhteissa selviytymistä on vaikeampi mitata, kuin käden puristusvoimaa. Ihmisen kokonaisvaltaista kykyä selviytyä ja suoriutua elämisestään on vaikeampi kuvata, kuin rakentaa muistia kartoitettava mittari. Olennaisempaa kuin kysymys yleisestä ja abstraktista toimintakyvystä on, missä määrin kunkin ikääntyneen toimintaympäristö muodostaa fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja paikalliskulttuurisena tilana omanlaisensa toiminnan ja toimintakyvyn areenan. (Jyrkämä 2004: 157–158.)

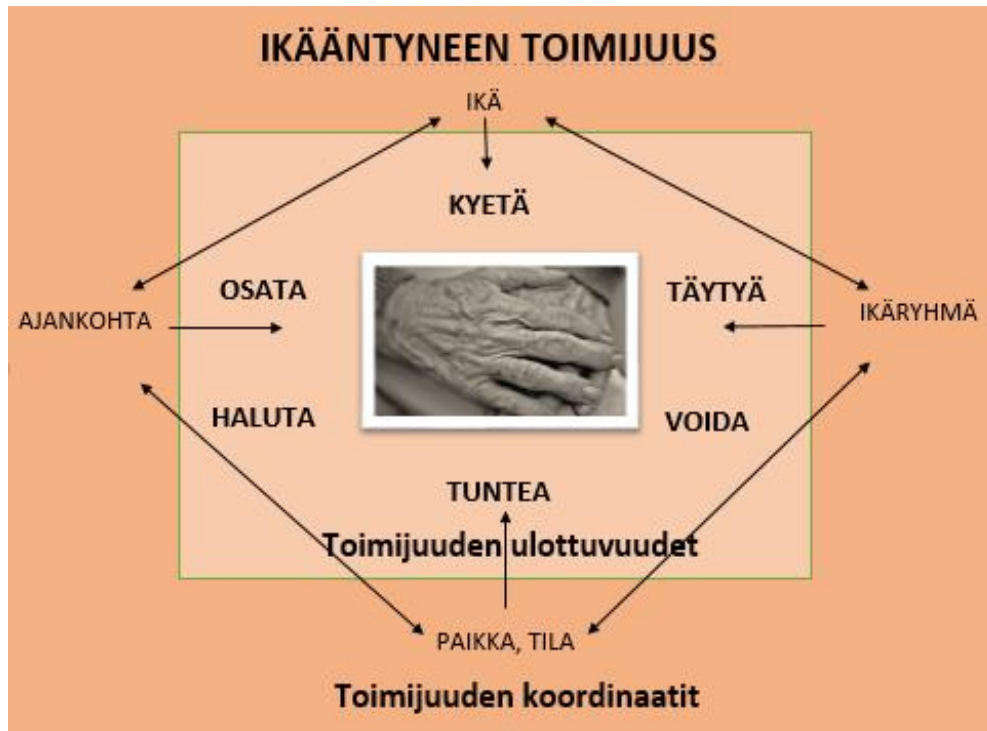
Arkiset käsitteet ja merkitykset auttavat ymmärtämään ikääntymistä. On tärkeämpää tietää, mitä ihminen osaa, mihin hän pystyy, mitä hän haluaa ja voi tai mitä hänen täytyy tehdä, kuin arvioida hänen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireitaan erilaisten mittarien avulla. Toimintakykyä ja kuntoutusta voidaan tarkastella myös yhteisöllisestä näkökulmasta. Ikääntynyt elää elämäänsä, tekee valintoja, tavoittelee jotain, luopuu jostain, säilyttää tavoitteitaan, motivoituu ja lakkaa motivoitumasta vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja yhteisönsä kanssa. (Jyrkämä 2004: 152,159.)

Toimintakyvyn laaja-alaisen arvioinnin ja tukemisen näkökulmasta vanha ihminen nähdään kaikissa vuorovaikutussuhteissa lähtökohtaisesti toimijana, joka omalla toiminnallaan, sanoillaan ja teoillaan luo myös itse vuorovaikutustilannetta. Arviointi- ja tukiprosessia voidaan tarkastella toimintakäytäntönä, jossa rakentuneet säännöt, resurssit ja

merkitykset muokkaavat arjen yhteistoimintaa. Optimaalisessa tilanteessa prosessilla voidaan luoda ikääntyvälle uusia mahdollisuuksia toimintakyvyn ja toimijuuden ylläpitämiselle sekä autonomiselle elämälle. (Koivula 2009: 33–35.)

Toimijuusteoriassa ikääntyvän arkinen toiminta rakentuu siis siitä, mitä hän osaa, haluaa tai kykenee tekemään - ja mitä hänen syystä tai toisesta täytyy tehdä ja millaisia mahdollisuuksia ja tunteita erilaiset tilanteet hänelle luovat (Koivula 2009: 32). Jyrkämä (2013) pohtii, riittävätkö useinkin irralliset toimintakyky -mittarit kuvaamaan ikääntyneen muuttuvia elämäntilanteita, niissä selviytymistä ja hyvää elämää (Jyrkämä 2013: 421). Jyrkämä (2007) esittää, että sosiaaligerontologisessa toimintakyvyn tutkimuksessa tarvitaan laajempaa, kokonaisvaltaisempaa ymmärrystä, jossa painopisteen olisi siirryttävä sosiaalisen toimintakyvyn tutkimuksesta sosiaalisuuden tutkimiseen; yksilöstä toimintaan, toimintakäytäntöihin ja toimintaperiaatteisiin, potentiaalisesta toimintakyvystä käytössä olevaan aktuaaliseen toimintakykyyn. (Jyrkämä 2007: 201, Jyrkämä 2006: 17).

Yksilöt rakentavat omaa elämänsä ja tulevaisuuttaan käyttäen omia resurssejaan sekä toimien ja tehden valintoja ajallis-paikallisen tilanteensa ja sosiaalis-kulttuuristen olosuhteiden antamien vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien, ehtojen ja rajoitusten puitteissa. Toimijuutta ilmentävät osaamisen ja kykenemisen, täytymisen ja voimisen sekä haluamisen ja tuntemisen ulottuvuudet ovat yhteydessä ikään, ajankohtaan, ikäryhmään tai sukupolveen kuulumiseen sekä tapahtumaympäristöön. Iän karttuessa osaaminen muuttuu, mutta tulee myös tilanteita, joissa ei enää kyetäkään. Eri iässä ja eri ikäryhmissä voimme myös haluta eri asioita. Täytymiset ja voimiset vaihtelevat myös ajankohdan sekä paikan ja tilan suhteen. Erilaiset tilanteet ja toimijuuden ulottuvuudet muodostavat aikaan, paikkaan ja kulttuuriin sitoutuvan, tilanteellisen ulottuvuusvaruuden, jota voidaan lähestyä monista eri näkökulmista. (Jyrkämä 2007: 203–208.) Toimijuuden ikään, ikäryhmään, paikkaan ja ajankohtaan liittyviä koordinaatteja sekä modaalisten ulottuvuuksien yhteyksiä kuvataan kuviossa 3.



Kuvio 3. Toimijuuden ulottuvuudet ja koordinaatit (Jyrkämä 2007: 207, 2013: 423 mukaillen).

4 Toiminnalliset menetelmät ja sosiokulttuurinen näkökulma

4.1 Kuntouttava päivätoiminta

Kuntouttava päivätoiminta kuuluu yleensä kuntien järjestämiin tai ostamiin sosiaalista kanssakäymistä edistäviin kotihoidon tukipalveluihin. Kuntouttavat päivätoimintaryhmät on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, joille itsenäinen liikkuminen kodin ulkopuolella on hankalaa ja joiden sosiaaliset kontaktit tosiin ihmisiin ovat vähäisiä. Päivätoimintaryhmiin on yleensä järjestetty kuljetus. Toiminnan tavoitteena on tukea ikääntyneiden selviytymistä omassa kodissaan, ylläpitää ja edistää liikuntakykyä, sosiaalisia taitoja ja päivittäisiä toimintoja. Liikanen (2007) on todennut toiminnallisten ryhmien ja monimuotoisen päivätoiminnan tukevan gerontologisen sosiaalityön tavoitteita toimintakyvyn ja sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitämiseksi (Liikanen 2007: 89).

Kuntouttava päivätoiminta on sairastuneelle yksilöllisesti suunniteltua ja tavoitteellista kotihoitoa tukevaa kuntoutusta, jota voidaan järjestää perusterveydenhuollossa tai yksityisten palveluntuottajien sekä järjestöjen toimesta päivätoimintapaikoissa, joko säännöllisenä tai kuntoutusjaksoina. Muistisairaiden kohdalla käytäntö on osoittanut, että toimintaa tulisi olla vähintään kaksi kertaa viikossa, jotta sillä voidaan edistää kuntoutumista. Päiväkuntoutuksen tulisi olla tavoitteellista, sosiaalisia taitoja ylläpitävää ja mielekästä yhdessä tekemistä. Päivätoimintaa järjestetään sekä iäkkäille että kohdennettuina muistisairaille ikäihmisille. (Päiväkuntoutus 2016.)

Suvanto (2014) on Pro Gradu työssään tutkinut Vaasan ikäkeskuksen päivätoimintaa ja sen merkityksiä sosiaalisen hyvinvoinnin ja sitä kautta kotona asumisen tukena. Tutkimuksessa haastatellut vanhukset kokivat usein yksinäisyyttä ja päivätoiminta toi terveellistä vaihtelua viikkoon. Yksinäisyys liittyi ystävien puutteeseen tai fyysisen toimintakyvyn heikentymisen myötä tulleeseen ihmissuhteiden ylläpitämisen hankaluuteen. Vanhukset toivat esiin tarpeen kuulua ryhmään ja toimia ryhmän jäsenenä. Yhdessä toimiminen toi uskoa itseen ja luottamusta kotona pärjäämiseen. Viikon katkaiseva, kodin ulkopuolinen tapahtuma oli monelle viikon kohokohta, jota odotettiin useita päiviä aikaisemmin. (Suvanto 2014: 51.)

Päivätoiminta ei varsinaisesti kuulu kunnan lakisääteisiin palveluihin ja sitä onkin karsittu monissa kunnissa säästötoimenpiteiden yhteydessä. Kuntoutuksesta on kuitenkin säädetty sosiaalihuoltolaissa (1301/2014§17) ja terveydenhuoltolaissa (1326/2010§29). Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan muun muassa ryhmätoiminnan keinoin annettavaa tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi (Sosiaalihuoltolaki 2014). Kunnan on myös järjestettävä sairauden hoitoon liittyvää lääkinnällistä kuntoutusta, kuten terapiaa ja muita kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä, joilla pyritään toimintakyvyn parantamiseen ja ylläpitämiseen (Terveydenhuoltolaki 2010). Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan ikääntymispolitiikan tavoitteena on edistää iäkkäiden ihmisten toimintakykyä, itsenäistä elämää ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan (lääkkäiden palvelut n.d).

Riihinen (2014) on ylemmän AMK opinnäytetyössään systemaattisella kirjallisuuskatsauksella etsinyt muistisairaille sopivia kuntouttavia toimintoja, joita voi toteuttaa päivätoiminnassa. Tulosten perusteella erilaisilla liikuntapainotteisilla ja kognitiopainotteisilla interventiolla voidaan vaikuttaa ADL-toimintoihin ja liikkumiseen, hidastaa sairauden etenemistä, sekä helpottaa joitakin käytösoireisiin johtavia tekijöitä, kuten apatiaa ja stressiä. Kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta voidaan todeta, että muistisairaille suunnatussa päivätoiminnassa tapahtuvan kuntoutuksen tulisi olla liikuntaa ja kognitiivisia harjoitteita sisältävää, mahdollisimman yksilöllisesti suunniteltua, monipuolista ja pitkäkestoisista toimintaa. Parasta muistisairaalle toimintakyvyn säilymiselle olisi, jos päivätoimintaa olisi kahdesta kolmeen kertaan viikossa ja muina päivinä kotiharjoittelua, joko omaishoitajan tai muun henkilön avustamana. (Riihinen 2014: 37–41.)

4.2 Toiminnalliset ja sosiokulttuuriset menetelmät päivätoiminnassa

Ikääntyneiden toiminnalliset ryhmät tähtäävät yksilön toimintakyvyn tukemiseen ja voimaantumiseen. Ryhmätoiminta yhdistää ikääntyneen ihmisen elinympäristöönsä ja toisiin ihmisiin antaen kokemuksia ja elämyksiä, jotka vaikuttavat parhaimmillaan hänen ajattelukykyynsä ja kognitiivisiin valmiuksiinsa. (Liikanen 2007: 79.) Toiminnalliset menetelmät tukevat fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja hengellistä yhteenkuuluvuutta lisäten elämänhallintaa sekä antavat onnistumisen, elämyksellisyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Erilaiset toiminnalliset menetelmät ovat myös väylä auttaa muistisairaita osallistumaan jäljellä olevien taitojensa mukaisesti. Menetelmät ovat osa muistisairaiden kuntouttavaa hoitoa ja niillä voidaan parantaa muistisairaiden elämänlaatua ja toimintakykyä. (Andreev – Salomaa 2005: 161–162.)

Gero-hankeessa asiantuntijaryhmän ja kirjallisuuden avulla kerätyn matriisin mukaan toiminnallisista ryhmistä hyötyvät paljon fyysisesti huonokuntoiset, muistisairaat, psyykkisesti sairaat, kaltoin kohdellut, yksinäiset ja turvattomat, vanhat pariskunnat ja iäkkäät omaishoitajat. Jonkin verran hyötyä toiminnallisista ryhmistä on myös päihdeongelmallisille ja vähiten niistä hyötyvät puutteellisesti asuvat vanhukset. (Liikanen 2007: 86–87.)

Sosiokulttuurinen lähestymistapa keskittyy arjessa oleviin voimavaroihin, sosiaalisen ja kulttuurisen kompetenssin vahvistamiseen, huomioiden asiakkaan kyvyt ja selviytymiskeinot (Hakonen 2003: 112, 116). Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulma yhdistää sosiaalisuuden, kulttuurin ja pedagogiikan yhtenäiseksi viitekehyyksi (Kurki 2007: 14). Näkökulma huomioi yksilön elämänsä, yhteiskunnan ja kulttuurin muodostaen toisiinsa kytkeytyvien asioiden kokonaisuuden (Hakonen 2008: 33–34). Sosiokulttuurisen innostamisen käsitteeseen liittyy voimaantuminen. Voimaantumisen näkökulmasta vanhustyössä puhutaan usein kuntouttavasta tai ehkäisevästä työstä. Kehollisuuden ja toimintakykyisyyden rinnalla voimaantuminen on nähtävä valtautumisenä, myös yhteisöllisenä, yhteiskunnallisena ja kulttuurisena osallisuutena. (Suomi 2003: 108–209.)

Pedagogisia asenteita muuttamalla ihmiset voivat tulla vapaiksi toteuttamaan elämänsä, olemaan aktiivisia, tuottavia ja luovia. Osallistumisen prosessin aluksi herätellään ihmisen aloitteellisuutta ja vastuullisuutta, seuraavassa vaiheessa dynamisoidaan sosiaalisia verkkoja ja rohkaistaan ihmisiä liittymään eri muodoin yhteen. Osallistumisen lopullinen tavoite on, että jokainen pystyisi vastuullisesti rakentamaan nykyisyytensä ja tulevaisuuttaan sekä persoonallisesti että yhteisöllisesti. Innostaja herkistää, yllyttää, rohkaisee ja motivoi ihmisiä osallistumiseen. Hän on osallistumisen mahdollistavien ulkoisten olosuhteiden järjestelijä. Hänen tehtävänsä on pyrkiä tukemaan ihmisiä niin, että heidän asenteensa muuttuisivat passiivisista aktiivisiksi. (Kurki 2007: 59, 70–71.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tarkastella päivätoimintaa ikääntyneen toimijuutta vahvistavana toimintaympäristönä. Oletuksemme on, että päivätoiminta tukee siellä käyvien ikääntyneiden ihmisten laaja-alaista toimintakykyä ja sitä kautta heidän toimijuutensa vahvistuu. Tarkoituksena on tuottaa tarkempaa asiakasymmärrystä tutkittuun tietoon pohjautuen siitä, miten asiakkaat kokevat päivätoiminnan vaikuttavan heidän arjessa selviytymiseen, toimijuuteen ja osallisuuteen. Etsimme niitä osatekijöitä, joita päivätoiminnassa käyvät asiakkaat kokevat tärkeiksi elämänlaatunsa, toimintakykynsä ja toimijuutensa edistämiseksi päivätoiminnassa.

Tavoitteenamme on saada päivätoiminnan vaikutukset paremmin näkyväksi. Tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten tärkeää päivätoiminta on iäkkäälle itselleen. Rajasimme tästä opinnäytetyöstä käytettävissä olevien resurssien vuoksi pois työntekijöiden näkökulman ja heidän kokemuksensa asiakkaiden toimijuuden toteutumiseksi päivätoiminnassa. Opinnäytetyössä saamaamme tietoa työntekijät voivat kuitenkin hyödyntää oman työnsä kehittämisessä.

Opinnäytetyömme tarkentavat kysymykset ovat:

- 1) Miten päivätoiminta tukee iäkkään ihmisen toimijuutta?
- 2) Mitkä tekijät edistävät tai rajoittavat asiakkaan kokemaa toimijuutta päivätoiminnassa?

Opinnäytetyössä kartoitimme sitä, mitä jo nyt tiedetään ryhmämuotoisten toimintojen ja päivätoiminnan vaikutuksista ikääntyneen toimintakykyyn, toimijuuteen ja elämänlaatuun. Päivätoimintaa itsessään on tutkittu hyvin vähän. Hyödynsimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja aikaisempia tutkimuksia. Näiden pohjalta muodostimme tutkimuksen viitekehysten toimintakyvyn ja toimijuuden sekä toiminnallisten menetelmien ja sosiokulttuurisen innostamisen teorioiden ja käsitteiden pohjalta.

Geronomin näkökulmasta toimijuuden tukeminen ja osallisuuden mahdollistaminen ryhmätoiminnan keinoin on meille opinnäytetyön tekijöille kiinnostava aihe. Geronomin kompetenssiin peilaten, voimme työmme kautta lisätä tietoa myös iäkkään ihmisen elämän turvallisuuteen, merkityksellisyyteen ja arvokkuuteen vaikuttavista tekijöistä, sillä paneu-

dumme aiheen tiimoilta olemassa olevaan teoriaan mahdollisimman laajalti. Tieto ikäihmisten hyvinvointia edistävien toimintojen vaikuttavuudesta sekä gerontologisen tutkimustiedon hyödyntäminen vanhustyön kehittämisessä ovat myös keskeistä geronomeina toimiselle.

5.2 Aineiston keruu ja analysointi

Ajatus opinnäytetyön tekemisestä päivätoiminnan toimintaympäristöön, liittyen päivätoiminnan merkityksiin ja vaikutuksiin asiakkaalle, syntyi jo 2016 vuoden alussa. Toinen meistä työskentelee Lohjan päivätoiminnan esimiehenä ja toinen on tehnyt töitä Hämeenlinnan Olokolon päivätoiminnassa. Koimme tärkeäksi tuoda näkyviin toiminnan vaikutuksia asiakkaan arkeen heidän omina kokemuksinaan.

Työsuunnitelman valmistuttua ja asianmukaiset tutkimusluvut saatuamme aloitimme aineiston keräämisen haastattelemalla päivätoiminnassa käyviä ikäihmisiä. Keräsimme aineistoa laadullisen tapaustutkimuksen periaatteita noudattaen. Tapaustutkimus on hyvä menetelmä, silloin kun halutaan ymmärtää kohdetta syvällisesti ja huomioida siihen liittyvä konteksti (Saarinen-Kauppinen ym. 2009: 44–45).

Opinnäytetyö tehtiin käytännönläheisesti ja työelämäkumppaneidemme kehittämistyötä palvelevaksi. Toinen opinnäytetyön tekijöistä, haastatteli Lohjan päivätoiminnassa ja toinen Hämeenlinnan Olokolossa. Muun työnjakomme sovittelimme mahdollisimman tasa-
puoliseksi ja molempia hyödyttäväksi. Opinnäytetyöt julkaistiin Olokolossa ja Lohjan Ikääntyneiden palveluissa toukokuun alussa 2017. Työstämme ei aiheutunut muita kuin pieniä matka- ja materiaalikuluja, jotka katoimme itse.

Haastattelun isompia teemoja oli neljä, joiden alla oli tarkentavia kysymyksiä aihepiiriin liittyen. Tarkempi haastattelurunko on liitteessä 1. Haastattelun teemat olivat seuraavat:

- 1) päivätoiminnan merkitykset haastateltavan elämään
- 2) omien voimavarojen käyttäminen päivätoiminnassa
- 3) esteet omien voimavarojen ja osaamisen hyödyntämiselle
- 4) vaikuttamismahdollisuuden päivätoiminnan sisältöön

Teoreettista tietoa viitekehystä varten hankittiin kirjallisuuden ja aikaisemman tutkimuksen pohjalta. Tutkimuksemme oli teoriasidonnainen eli abduktiiviseen päättelyyn perustuva. Abduktiivisessa päättelyssä tutkijalla on analyysissä valmiina joitakin teoreettisia johtideoita, joita hän pyrkii todentamaan aineistonsa avulla (Hirsijärvi – Hurme 2008:

136). Rastas (2010) on todennut, että teoria on vahvasti läsnä analyysissä tutkijan omaksumina näkemyksinä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Rastas 2010: 79). Etimme analyysissä saamallemme aineistoille ja löydöksillemme selityksiä ja vahvistusta teoriasta tulkinnan tueksi.

Haastatteluun osallistui asiakkaita yhteistyökumppaneidemme päivätoimintaryhmistä. Haastattelimme kuuden henkilön harkinnanvaraisen otoksen, kolme Lohjalta ja kolme Olokolosta. Pyysimme päivätoimintakeskuksien ohjaajien näkemyksiä siitä, keneltä asiakkaista voisi saada mahdollisimman paljon tietoa. Asiakkailta kysyttiin myös heidän halukkuuttaan osallistua haastatteluun. Tiedote ja lupa haastattelulle löytyvät liitteestä 2. Vilka (2009) korostaa, ettei harkinnan varaisessa näytteessä tutkimukseen osallistuvia tulisi valita satunnaisesti, vaan tutkijan asettamien kriteerien perusteella niistä henkilöistä, jotka ovat halukkaita osallistumaan tutkimukseen ja joilta arvellaan parhaiten saatavan ainestoja. Tutkija joutuu kuitenkin ottamaan kantaa tutkimustekstissään valintakriteerien toimivuuteen ja hänen on osoitettava tutkimusaineistonsa edustettavuus. (Vilka 2009:126 – 127.) Teimme kaikki haastattelut päivätoiminnan tiloissa. Ehdotettujen haastateltavien joukosta valikoituivat lopulta ne, jotka olivat meille sopivina haastattelupäivinä paikalla ryhmissä.

Haastattelupaikaksi Lohjalla valittiin aistihuone, joka oli muuten rauhallinen, mutta osoittautui huonosti äänieristetyksi. Yhden haastattelun aikana huoneen ohi kulki päivätoimintaan tuleva ryhmä, jonka äänet hieman häiritsivät haastattelua. Olokolossa haastattelut tehtiin tilassa, jossa ei ollut samaan aikaan muita toimintoja ja tila osoittautui rauhalliseksi. Haastattelut kestivät keskimäärin noin puoli tuntia. Kuuden haastateltavan joukossa oli 2 miestä ja 4 naista. Haastateltavien keski-ikä oli 86 vuotta. Haastateltavat kävivät päivätoimintaryhmissä 1–3 kertaa viikossa. Haastateltavista yksi kävi muistisairaille tarkoitetussa ryhmässä, muut kävivät ryhmissä muista syistä. Haastateltavilla oli mahdollisuus halutessaan ottaa läheinen mukaan haastattelutilanteeseen, mutta siihen eivät haastateltavat kokeneet tarvetta.

5.3 Aineiston litterointi ja analysointi

Selvitimme haastateltaville haastattelun tarkoituksen ja he antoivat siihen kirjallisen suostumuksensa. Haastateltavien tunnistetietoja ei saa tuoda esiin, ellei niistä ole erikseen sovittu tutkittavan kanssa (Kuula – Tiitinen 2010: 450). Haastattelujen jälkeen ja niiden aikana litteroimme nauhoitetut haastattelut teksteiksi. Kirjoitimme eri asiakkaiden

haastattelut eri väreillä, jotta erotimme tekstin myöhemmässä vaiheessa toisistaan. Anonymiteetin turvaamiseksi vaihdoimme aineistoon haastateltavien nimet niin, että itse tunnistimme väristä, kenestä haastateltavasta on kysymys.

Emme litteroineet yksityiskohtaisesti kaikkia taukoja, emmekä haastattelijan haastateltavan jatkamiseen kannustavia äännähdyksiä, koska kiinnostuksen kohteemme ei varsinaisesti ollut haastatteluhetken vuorovaikutus, vaan haastateltavien tarinat. Litteroimme mukaan naurahdukset sulkumerkeillä ja äänenpainoja alleviivaamalla voimakkaammin ilmaistuja sanoja. Ruusuvuoren (2010) mukaan litteroinnin tarkkuus määräytyy tutkittavan ilmiön mukaan riippuen tutkimusongelmasta ja metodologisesta lähestymistavasta. Kun ollaan kiinnostuneita haastattelussa esiin tulevista asiasisällöistä tai tapahtumakulusta, yksityiskohtainen litterointi ei ole kovin tarpeen. Tällöinkin on syytä litteroida haastateltavien puheenvuorojen lisäksi myös haastattelijan puheenvuorot, josta voidaan päätellä, millä tavoin haastattelijan tapa muotoilla kysymys vaikutti siihen saatuihin vastauksiin. Haastattelun vuorovaikutuksessa nyökkäykset, pään pudistukset, huokailut ja naurahdellut ovat tärkeitä merkitysten luomisessa. (Ruusuvuori 2010: 424–427.)

Jätimme nauhoituksista litteroimatta sellaisia haastateltavien kertomia asioita, jotka eivät varsinaisesti kuuluneet tutkimuskohteeseen. Nauhoitetussa aineistossa eräs haastateltava ilmaisi, ettei halunnut yhtä kertomaansa asiaa tutkimukseen mukaan, joten jätimme myös sen osan litteroimatta. Ruusuvuori (2010) toteaa, että tutkija tekee valintoja siitä, mikä sanotussa on relevanttia tutkimusaiheen ja -ongelman mukaisesti. Aineiston muokkaaminen on siis aina tulkinnallista työtä ja tutkijan tulee pyrkiä mahdollisimman hyvään läpinäkyvyyteen. (Ruusuvuori 2010: 427–478.)

Aineistoa lukiessamme siitä alkoi hahmottua monenlaista toimijuutta, jotka ilmenivät erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, haastateltavien puheissa ja toiminnoissa. Aloimme kutsua näitä toimijoiden erilaisiksi rooleiksi. Varsinaisten tutkimuskysymysten lisäksi analysointivaiheessa esitimme aineistolle vielä seuraavia kysymyksiä, jotka auttoivat meitä jäsentämään aineistoamme.

- 1) Mitä merkityksiä haastateltavat antavat päivätoiminnassa käymiselle?
- 2) Miten haastateltavat kuvaavat omaa toimijuuttaan ja suhdettaan muihin ryhmässä?
- 3) Minkälaisissa toimijan rooleissa haastateltavat toimivat?

Sisäistimme aineistoa sekä litteroinnissa että sen jälkeen aineistoa lukemalla. Kirjoitimme lauseiden ja kappaleiden viereen pelkistettyjä ilmauksia haastateltavan kertomasta asiasta. Leikkasimme kirjallisen aineiston suikaleiksi ja luokittelimme pelkistettyjen ilmausten mukaan aineistoa samankaltaisiin ilmauksiin. Näitä pienempiä luokkia yhdistelimme sitten suurempiin kokonaisuuksiin. Aluksi isommat kokonaisuudet olivat päivätoiminnan merkitykset haastateltaville, osallisuuden kokemukset, toimijuuden roolit ja haasteet, henkilöstön merkitys sekä kuulluksi tuleminen ja valinnan mahdollisuudet. Kirjoitustyön aikana huomasimme vielä yhteyksiä eri luokkien välillä ja aineisto jäsenyi lisää ja sai lopullisen muotonsa. Lopulliseen jäsennykseen vaikutti sekä syvempi aineiston analysointi että aikaisempi tutkimustieto. Nikanderin (2010) mukaan aineiston purkamista koskeviin ratkaisuihin vaikuttaa tutkijan teoreettinen esiyymmärrys ja oletukset tutkittavasta ilmiöstä ja siitä, miten ja millä tasolla sitä on mielekästä lähestyä. Tästä syystä oma esiyymmärrys ja litterointia koskevat ratkaisut on otettava tarkastelun kohteeksi. (Nikander 2010: 433–434.)

Teimme analyysistä vielä yhteenvedon ja tulkinnan siitä, miten aineistomme vastaa tutkimuskysymyksiimme ja miten tulokset ja aikaisempi tutkimus ja teoria linkittyvät toisiinsa. Pohdimme myös, minkälaisia selityksiä tuloksille löydämme aikaisemman tutkimuksen ja teorian pohjalta.

6 Toimijuus päivätoiminnan asiakkaiden kokemuksena

6.1 Päivätoiminnan merkitykset ja merkityksellisyyttä tukevat asiat

6.1.1 Elämän tarkoituksellisuus ja sen tukeminen

Monien tutkimusten mukaan elämän kokeminen tarkoitukselliseksi, on todettu olevan yhteydessä muun muassa hyvään itsetuntoon, positiivisuuteen, kielteisten tunteiden vähyteen sekä koettuun hyvään toimintakykyyn ja terveydentilaan. Se, että kokee elämän tarkoituksellisena, ei kuitenkaan suoranaisesti johda "voimaan hyvin" tai vastaavasti toisinpäin, koska hyvinvointiin vaikuttavat useat eri asiat. Elämän tarkoituksellisuuden tunne voidaan kuitenkin saavuttaa, vaikka kokonaisvaltainen terveys olisi huonontunut. (Read 2013: 251.)

Toimijuuskäsitteessä on kysymys siitä, miten ikääntyneet ihmiset arjen tilanteissa toimivat, mitä ne edellyttävät toimintakyvyltä ja miten tilanteet osaltaan muokkaavat toimintakykyä. Arjen elämisen ja eri tilanteiden tuomat tyytyväisyyden, ilon, onnen ja myönteisyyden kokemukset ovat toimijuuden eri tilanteisiin sidonnaisia ja muuttuvia. (Jyrkämä 2013: 424–425.)

Aineistossamme päivätoiminta koettiin erittäin merkittävänä osana arkea. Osa haastateltavista kertoi, että on tärkeää päästä välillä pois kotoa, kun asuu yksin. Erään haastateltavan mielestä erityisen merkittävää on, kun pääsee katsomaan vaimoaan osastolle päivätoimintapäivän lomassa. Useat haastateltavat kokivat päivätoiminnan antavan viikkoon rytmin. Yksi haastateltava koki sen olevan jopa elinehto.

Sil on niin suuri merkitys, että tää on minun ihan elämänehto. Vaikka mulla on sisko ja kaikkia, mut nekin alkaa olla huonommas kunnos ku minä, vaikka mä oon vanhin. Niin, että ei hänkään niinku jaksu mua auttaa vaikka he mielellään ottaa, mut kun ei hänkään jaksu. Tää on minulle niinku elinehto ihan.

Tässä elämänrytmissä pysyminen, pysyy paremmin kiinni, kun on joku tämmönen, joka on sidottu aikaan ja paikkaan.

Haastateltavista moni koki merkityksellisenä sen, miten he ylipäätään tulevat kohdatuksi ja huomioiduksi. Erityisesti se, että heitä kohdellaan aikuisina, koettiin tärkeänä. Osa haastateltavista huomasi myös, että taitoja ja kykyjä on, kun niitä rohkaistaan käyttämään. Eräällä haastateltavalla oli mielialan laskun vuoksi "käyttämättä" jääneet taidot ja

kyvyt tulleet ikään kuin uudelleen käyttöön päivätoiminnassa. Myös myönteisyyden lisääntyminen oli eräälle haastateltavalle "silminnähtävää".

Juu, ei ollu kiinnostunu, ei mitään, mitä mä tommosii viittiin ja olkoon. Eihän tommoset mulle. Mut kyl mä nyt kaikkeen. Olen erittäin onnellinen, kun pääsin tänne.

Mulla on niin ihan kerta kaikkiaan. Mun elämä ihan niinku nousi sen jälkeen. Tuli toisenlaiseksi. Sanovat myöskin mun lapset, että mä olen paljon, niinku semmonen positiivisempi, positiivisempi, et kaikki me se huomattiin.

Päivätoiminta auttoi löytämään merkityksellisyyttä elämään. Positiivinen elämänhallinnan tunne ja henkilöstön innostaminen nosti motivaatiota käyttää aikaisemmin hankittua osaamista. Tämän kautta myös kyky tehdä asioita parani. Saarenheimon (2003) mukaan kaiken ikäiset ihmiset pyrkivät näkemään sekä elämänsä käännekohdissa että arjen pienissä tapahtumissa jonkinlaista tarkoituksellisuutta. Vasta vastoinkäymisiä kohdatessa, kun totuttu elämäntyö tai koko elämä kyseenalaistuu, ryhdytään elämän tarkoitusta pohtimaan. Vanhustyön työvälteenä onkin ryhdytty käyttämään Viktor A Franklinin kehittämään logoterapiaan perustuvia menetelmiä, jossa keskeistä on elämän merkityksellisyyden ja toivon etsiminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Ihmisen todellisuussuhde löytyy kysymyksen "Kuka minä olen" kautta. Se merkitsee samaistumista yhteisöihin, ryhmiin, elämäntapaan tai kulttuuriin ja sitoutumista niiden arvoihin, moraalisiin ja toimintakäytäntöihin. (Saarenheimo 2003: 44–48.)

6.1.2 Henkilöstö innostajana

Haastateltavat kokivat henkilöstön tärkeinä innostajina ja motivoijina. Innostamalla ja motivoimalla käyttämään omia vahvuuksiaan päivätoiminnan henkilöstö mahdollisesti iäkkäiden toteuttaa omaa toimijuuttaan ryhmässä. Toimijuutta määrittelevät myös ajankohdan ja ympäristöön liittyvät tekijät. Jyrkämä (2013) kysyy, miten kyseinen ympäristö mahdollistaa iäkkäiden erilaiset osaamiset, haluamiset sekä kykenemiset. Myös se, miten eri tilanteissa vanheneva ihminen tunnistetaan elämänsä kulkuneuvoineen ja historioineen sekä se, miten ikääntyneelle luodaan mahdollisuuksia näitä koskevaan pohdintaan. (Jyrkämä 2013: 423–425.) Kurjen (2008) mukaan innostaminen on sellaista sosiaalista toimintaa, jolla pyritään saamaan ihminen itse toimijana motivoitumaan ja liikkeelle. Ryhmäidentiteetin ja ryhmään kuulumisen vahvistaminen on innostamisen peruskiviä. (Kurki 2008: 24–25.) Kysyttäessä asioita, jotka motivoivat ja innostavat osallistumaan, yksi haastateltava vastasi:

Kyllä kyllä juu,ne on niin ihania ihmisiä. Mä sanon, et voi herran jestas. Jaksaa olla kyllä niin mukavia ja innostavia ja joka tavalla kivoi.

Sosiaalinen innostaminen koostuu sosiaalisista käytännöistä, jotka saavat aikaan aloitteellisuutta, osallistumista sekä vuorovaikutuksellista toiminnan ja sen merkitysten pohdintaa. Innostaminen on sellaista resurssien etsintää, joka vahvistaa ja mahdollistaa yksilöiden ja ryhmien identiteetin. (Kurki 2008: 26–27.) Ohjaajia pidettiin ammattitaitoisina ja kaikin puolin hyvinä. Eräs haastateltava kiitti myös keittiöhenkilökuntaa ja painotti, miten upea juttu on, kun kuljettajat ovat niin ystävällisiä ja avuliaita. Kuljettajien koettiin olevan myös osa toimintaa ja *”täydestä mukana hommassa”*. Henkilökunta sai haastateltavilta paljon positiivista palautetta. Se sai innostavalla, ammattimaisella toiminnallaan ja yhteistyöllään vahvistettua asiakkaiden ja ryhmien identiteettiä ja *”tekemään mitä tahansa, kunhan osaa sen oikealla tavalla syöttää”*.

Oli upeaa tehdä kortti, en aiemmin ollut itse tehnyt. Nää osaa innostaa positiivisella tavalla.

Vetäjät on tosi hyviä. Ammatti-ihmisiä!

Perustavoite sosiokulttuurisessa innostamisessa on se, että ihminen/ihmisryhmät itse olisivat "pääroolissa" toimijoina omassa elämässään. Ihmisen tulisi kyetä toteuttamaan itseään yksilöinä, osallistumaan yhteisiin toimintoihin ja olemalla osa yhteiskuntaa positiivisella ja osallistuvalla asenteella. Heitä tulee arvostaa ja heillä on oikeus tulla kuuluksi. (Kurki 2007: 83.) Haastateltavamme kuvasivat itseään aktiivisina toimijoina. He kokivat tulleen kuulluksi ja pystyvänsä vaikuttamaan ainakin jonkin verran ryhmän toiminnan sisältöön.

Jos mul on jotain sanomist, niin kyl mä sanon ja kyllä mä tuun kuuluksi. Juu mul on aika kova ääni kyllä(aurua).Kyllä mä kuulluks tulen, jos mä haluan jotain sanoo ja toivoo.

Mitä haluaa tehdä, et jokainen saa niinkun itse sitä, mitä haluaa, ettei ketään pakoteta.

Myös valinnan mahdollisuus koettiin tärkeänä. Eräs haastateltava piti eräänlaisena vaihtoehdona sitä, että voidaan jakaantua porukoihin:

Ei mihinkään pakoteta, et nyt siellä on semmonen ja semmonen että. Mutta että, jos joku haluaa, niin voi tehdä näinkin. Kyllä se on ihan mahdollista. Ja aina on joku sitten talon väestä mukana, jos porukoihin jakaannutaan.

Toisaalta vaikuttamismahdollisuus nähtiin yhden haastateltavan mukaan niin, että toiminnan sisältö on niin laadukasta, että olisi epäsopivaa esittää omia ideoitaan.

Nyt mä sanon ihan rehellisesti tän...mä on niin sataprosenttisen tyytyväinen tai oikeastaan satakymmenenprosenttisen tyytyväinen sisältöön, et oon ihmetelly, miten te keksittekin näitä kaikkia...on kulttuuria ja musiikkia, niin kulttuuriahan se

musiikkikin on. Kaikesta on annettu tietoa.. Tää on niin monipuolisesti järjestetty..en mistään lähtis..olisin tyhmä ,jos näitä arvoistelin ja omiani luomaan tänne (naurua). Olen ihailu koko tätä toimintaa.

6.2 Päivätoiminnan asiakas toimijuuden erilaisissa rooleissa

6.2.1 Toimiminen ryhmän jäsenenä

Laatusuositusten mukaan myös toimintakyvyltään heikentyneen iäkkään henkilön osallisuutta yhteisönsä toimintaan on tuettava. Osallisuus on kokemuksellista, kuten yhteenkuulumisentunnetta ja konkreettista, kuten mahdollisuus osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisössä. Osattomuus taas ilmenee yksinäisyytenä ja turvattomuutena. Iäkkäät, joita osattomuuden riski koskee, on tunnistettava ja heidän tilanteensa on selvitettävä yhdessä iäkkään ihmisen kanssa tarjoten tarkoituksenmukaista tukea. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto 2013: 17–20).

Yksinäisyys, masentuneisuus ja sosiaalinen eristäytyneisyys liittyvät usein yhteen ja johtavat vähitellen toimintakyvyn heikkenemiseen ja avuntarpeen lisääntymiseen, ennakoiden myös dementiaa ja jopa enneaikaista kuolemaa. Ikääntyneiden yksinäisyyden syy liittyy toimintakyvyn laskuun, leskeytymiseen ja vähenevään sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Pitkälä – Routasalo 2005: 19, 23.)

Toisten ikäihmisten tapaaminen ja seura koettiin haastatteluissa erittäin merkitykselliseksi ja tärkeäksi asiaksi päivätoiminnassa. Kaikki haastateltavamme asuivat yksin ja säännöllisesti kodista pois pääseminen koettiin tärkeäksi. Yksi haastateltava korosti, että päivätoiminta on tärkeää, koska elää yksin, vaikei hän kokenutkaan itseään yksinäiseksi. Kaikille haastateltaville oli tärkeää päästä tapaamaan toisia omanikäisiä ihmisiä, ”*toisten ihmisten kanssa touhuamaan*”, mikä ilman päivätoimintaa olisi monelle ollut vaikeaa tai mahdotonta.

Kyl minusta tää o niin ihana asia yksinäiselle ihmiselle. Kyll tää. Ja minäkin kauhee ennen liikkumaan ja menemään ja kun mä en nyt pysty.

Aineistomme mukaan päivätoiminta mahdollisti iäkkäille paikan tavata toisia omanikäisiä ihmisiä ja toi yhteenkuuluvuuden tunteita sekä tarjosi paikan, jossa voi käyttää osaamistaan yhdessä muiden kanssa. Oman ikäryhmään kuuluvilla on samat historian kulkuun

liittyvät kokemukset, jolloin toisen kokemusten ymmärtäminen oman elämäkokemuksen kautta auttaa yhteisen kielen ja yhteisten puheenaiheiden löytämistä (Pitkälä – Routasalo 2005: 24).

Päivätoiminta vaikutti kaikkien haastateltavien osalta positiivisesti toimijuuteen sosiaalisena vuorovaikutuksena. Haastateltavat kertoivat saaneensa ryhmästä mukavia kavereita, näkevänsä siellä myös vanhoja tuttuja. Yksi haastateltava kertoi myös ystäväystyneensä toisen kerholaisen kanssa ja heidän käyneen kahvitelemassa toistensa luona silloin, kun vielä asuivat lähekkäin. Sosiaalisten suhteiden solmimisen roolit näkyivät myös pyrkimyksenä tehdä parempaa tuttavuutta vastakkaista sukupuolta olevan kanssa.

Tääkin ..., mä tykkään siitä kovasti, mut se ei oo vie päästäny mua kaffelle luokseen. (Naurua).

Ja sitten oon yrittänyt hirveesti, yrittänyt tyrkyttää, mutta ei se oo. Hänki on yksinäinen ihminen, koko ikänsä ollut niin. Ei se tajua sitä, että mies pitäis päästä joskus pöydän toiselle puolelle hänen kanssaan, mut ei. Se nyt oli tämmöistä huulta, mut kumminki.

Toiset ryhmäläiset motivoivat ja innostivat osallistumaan ja toimimaan ryhmässä, vaikka heidän nimiä ei välttämättä muistanutkaan. Muut ryhmäläiset koettiin myös enemmän tuttaviksi, kuin ystäviksi, koska fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen esti itsenäiset tapaamiset muiden ryhmäläisten kanssa.

Tuttavia, mut en sillä lailla ystäviä, kun ne liikuntakyvyt ovat, kyky alkaa olla jokaisella vähän sitä sun tätä, niin ei pysty sillä lailla seurusteleen.

Osallisuus ymmärretään tunteena, joka syntyy kun ihminen kokee olevansa osallisena jossakin ryhmässä. Osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä vaikuttamismahdollisuuksina yhteisön toimintaan. (Hyvinvointi ja terveyserot: 2016.) Virkolan (2014) väitöstutkimuksessa, jossa tutkittiin muistisairaiden, yksin asuvien naisten toimijuutta todetaan, että ulkoilun ja ulospääsyn lisäksi arjessa on keskeistä sosiaalisuus, mahdollisuus sosiaaliin kontakteihin sekä yhteisöön kuulumiseen ja että tämä ihmisen perustarve tulisi ottaa vakavasti palveluita suunniteltaessa (Virkola 2014: 279). Haastatteluissamme samaan ikäryhmään kuulumisen, samankaltaiset kokemukset ja tavoitteet koettiin myös tärkeäksi ryhmäytymisen muodostumisessa. Yksi haastateltava kertoo päivätoiminnan vaikutuksista sosiaaliin suhteisiinsa näin:

Juu vaikuttaa, kun on saman ikäisiä, niin on yleensä samat päämäärät ja samat keskustelut ja samat sairaudet kanssa(naurua).

Aidossa yhteisöllisessä suhteessa ryhmän jäsenet jakavat samoja arvoja, heillä on yhteisiä kokemuksia, ryhmässä ilmaistaan solidaarisuutta, mutta samalla jokaisella on oikeus olla oma persoonansa (Kurki 2007:42). Kaikki haastateltavat kokivat ryhmän tärkeäksi. Yksi kuvasi olevansa ”jämpästä” osa ryhmää ja koki, että ”harvoin tämänlaista ryhmäytymistä tapahtuu”. Ryhmäytyminen näyttäytyi positiivisena huolenpitona myös toisista ryhmäläisistä. Samalla oltiin huolissaan siitä, jos ryhmä joudutaan jostain syystä hajottamaan.

Mutta me ollaan se ADHD ryhmä (naurua), niin ku me. Mut meil on äärettömän hyvä ja hauska siel olla. Ja se et meil on tämmönen sakkii ja yhteishenki, et missähän se on nyt, sitä ei oo näkynykään ja mikähän sil on, et meil on kaikil. Et se oli monta kertaa, olen miettinyt, et se on hirveen sääli, jos tämmöset ryhmät, jotka noin hyvin nivoutuu yhteen, niin kuin tää meidänkin sakkii, niin jos jossain vaiheessa joudutaan niit hajottamaan, tai siirtämään tai et se on. Et mun mielestä tää on kerta kaikkiaan onnistunut ryhmä.

Haastateltava myös pohti uusien ryhmäläisten ryhmäytymistä todeten, että uudella ryhmäläisellä kestää hiukan aikaa sopeutua ”sakkiiin”. Mutta ”pikkuhiljaa juu, kun ne tajuaa sen homman, kun toisilla se kestää enemmän ja toisilla vähemmän.” Ryhmässä aloittamisen vaikeudesta kertoi myös toinen haastateltava.

Ens alkuun mä mietin ihan, et mitä hemmettiä mä sinne vanhojen ihmisten kanssa lähden. Mut tää oli valtavan hienoo. Kerran ohjaaja kysy, miten oot viihtyny, sanoin, että tuskin mä täällä alan käymään. Mun täytyy ihan pyytää hiljaisesti anteeksi. Nyt sä oot ikäistes seurassa (naurua), sä oot ihan oikeassa paikassa. Yhellä kaverilla on niin hyvä tilannekomiikka (naurua). Ja hitsi, niin mä oon jäänyt. Hitsi, mä koukkuun tähän, tää on niin upeaa.

Ryhmäidentiteetin vahvistaminen ja vahvistuminen ovat sosiokulttuurisen innostamisen kulmakiviä. Innostajan toiminnan tärkeämpiä työvälineitä on tuntee mahdollisimman monia ryhmäytymisen menetelmiä ja osata käyttää niitä rohkeasti ja luovasti. Innostaminen koostuu sosiaalisista käytännöistä, jotka saavat aikaan aloitteellisuutta, osallistumista sekä toiminnan ja sen merkitysten pohdinnan vuorovaikutusta. (Kurki 2008: 25–26.)

Omaa roolia ja toimintakykyä ryhmässä verrattiin myös muihin ryhmäläisiin. Ryhmässä toimiessa saattoi tuntee olevansa paremmassa kunnossa kuin muut tai onnistuvansa muita paremmin, vaikka tietovisoissa. Ohjaajien lisäksi samanlaisesta toiminnasta pitävät toiset asiakkaat innostivat myös itseä toimimaan. Yksi haastateltava toivoikin, että ryhmässä voitaisiin tehdä jotain konkreettista yhdessä ja että muutkin saataisiin innostumaan samanlaisesta toiminnasta:

Mut hiukan jotain tämmöstä konkreettisempaa. Kai sekin sit on hyvä, kun he tulevat sinne yhteen ja sit ruvetaan tota, siel seurustelevat sitten ja pelataan korttii ja ... Niin et sais jotain innostumaan ja tehtäis jotain mist jäis jotain, mist jäis jotain näkyvää, mikä voitais sitten hyödyntää, jollain lailla. Ja jotain semmosta, niinkun puuttu, et mä haluaisin.

6.2.2 Liikkuminen ja liikuntakyvyn ylläpitäminen

Kaikilla haastateltavilla fyysinen toimintakyky oli iän myötä heikentynyt. Liikkumisen vaikeudet hankaloittivat omatoimista elämää monella tavalla. Osa haastateltavista koki liikumisvaikeuksien vaikeuttavan jonkin verran toimimista myös päivätoiminnassa, mutta apuvälineet ja henkilökunnan apu esimerkiksi hissien käytössä helpottivat toimimista. Vaikeuksiin osallistua ja toteuttaa aikaisempaan elämäntapaan liittyviä asioita itsenäisesti vaikeutti fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen lisäksi myös mm. muistisairauteen liittyvät asiat.

Ravitsemuksen vaikutuksesta lihasvoiman ylläpitoon oli keskusteltu haastateltavan kanssa päivätoiminnassa ja haastateltava tunnisti yksipuolisen ravitsemuksen liikkumiskykyä heikentävänä tekijänä. Ravitsemuksellisesti ihanteellisen kauppailistan tekemistä vaikeutti se, ettei itse päässyt kauppaan valitsemaan tuotteita. Kysyttäessä esteistä ryhmässä toimimiselle haastateltava kertoo:

Mä kuulen hyvin ja näen hyvin. Siinä mielessä ei oo, mutta alkaa jalat. Ne sanoo, että mä oon syönyt vähän huonosti, kotona syönyt vaan tommosia vellejä ja semmosia. Nyt täytyy enempi kananmunii ja lihaa ja semmoset et...

Haastattelija: Proteiinia?

Proteiinia juu, että alkaa niinku jalat heikkenee. Mull on ollu jalat hyvin vahvat ja kaikki. Et nyt tää on ihan **kauhistus** mulle, toi keppi nyt, mut täytyy nyt kuitenkin sitä vähän käyttää. En mä sitä kotona tarvi sisällä, mut otan sen tänne mukaan kuitenkin. joo. Et jalat on niinku menny huonoon kuntoon. Mä sanoin just. Siskon tyttöhän käy mulle paljon kaupassa. Mä en niin paljo itse pysty menee, varsinkaan liukkaalla en uskalla paljo lähteä liikkeelle yksikseni. Niin mä kärsin siitä, kun mä en käy itse kaupassa. Mä oikein sanon toiselle mitä ne tuo, mut mä en **näe** itse, olis paljo parempi ku itse näkis.

Haastateltavat näkivät päivätoiminnan tärkeänä fyysisen toimintakyvyn lisääjänä ja ylläpitäjänä. Toimintakykyään päivätoiminnassa haastateltavat kertoivat pitävänsä yllä istumajumppien ja kuntosalin lisäksi mm. kävelemällä päivätoiminnassa portaita hissien sijasta ja yhden haastateltavan osalta myös kävelemällä päivätoimintaan. Liikunnan merkityksestä omaan toimintakykyyn yksi haastateltava kertoo:

Tossakin, kun mul on toi fysiikka vähän mennyt huonoksi. Kun ei oo tullut harrastettua mitään. Niin kyl ne ihan hyvät on, toi kuntosali ja kuntojumppa, toi tuolijumppa, on ihan sopivia mun näkökannalta.

Kuntosaliharjoittelun vaikutuksista ikääntyneiden lihanvoiman kasvattamiseen ja ylläpitämiseen on tehty useita tutkimuksia. Nummijoki (2001) selvitti mm. kuntosaliharjoittelun

vaikutuksia 18 viikkoa kestäneessä 3 harjoituskertaa viikossa sisältäneessä tutkimuksessa. Kuntosaliharjoittelu osoittautui tulokselliseksi sekä tasapainon että liikkumiskyvyn osalta. (Nummijoki 2001: 30, 61–62.)

Esteenä ja rajoitteena haluamalleen tavalle kuntoilla toi yhden haastateltavan osalta kuntosaliryhmän loppuminen ja tämä toi harmin tunteita. Hän kertoi, ettei tuolijumppa korvaa hänelle laitteissa oloa. Mieluisimmista toiminnoista haastateltava vastasi:

Kaikki on hyviä. Niin hyviä. Kuntosali oli tosi hyvä mutta se loppukin. Nyt meillä on tuolijumppaa. Ihan hyvä, mutta ei korvaa sitä laitteissa oloa. Sepäs loppukin, se fysioterapia.

Autonomian ja elämänlaadun kannalta liikkumiskyky on tärkeää. Itsemääräämisen edellytyksenä pidetään kompetenssia eli pätevyyttä, jonka osa-alueita ovat ajattelun, tahdon ja toiminnan pätevyys. Toiminnan kompetenssissa on kysymys ihmisen mahdollisuuksista toteuttaa ajattelunsa ja tahtonsa mukaisesti laadittuja omia suunnitelmia ja käyttää omia voimavarojaan saaden tarvittaessa riittävästi apua. (Karvinen 2010: 134–135.) Liikkumisvaikeuksien takia mahdollisuutta saada kuljetus päivätoimintaan pidettiin tärkeänä. Voimien heikentymisen takia pelättiin yksin ulkona liikkumista ja mm. lonkkamurtumia erityisesti talviaikaan.

En mä enää osaa muuta sanoo, musta tää on niin ihana paikka, että kyllä meidän **kelpaa** kyllä, nyky vanhusten, kun ajatellaan, että saadaan olla tämmöisissä paikoissa. Se on kyllä ihana. Niinkun sanottu, että tääkin on niin kurjaa, kun ei enää pysty ite, niinku kunnolla kävelemään. Että äkkiä tää. Mullakin on niin lyhyt matka, et mä pystyisin tän käveleen, mutta kun mä en uskalla lähtee enää. Sit on joku lonkkamurtuma.

Halu käydä toiminnassa oli suuri. Yksi haastateltava arveli, että voisi matkan rollaattorin kanssa tehdä ”*pahalla sisullakin*”, jos kuljetusta ei olisi järjestetty, vaikka polvet haittasivatkin liikkumista. Vaikka luopuminen aikaisemmista harrastuksista oli raskasta, päivätoiminta antoi mahdollisuuden toteuttaa entistä liikkuvaa elämäntapaa kuntosaliryhmän kautta.

Tosiaan, mä pelasin lentopalloa, tein kaikkea tommosta. Niin ja nyt mä oon vaan ku Ellun kana, joka ei muni eikä kotkota. Tälle ei voi mitään Se on vaan, se on luopumista kaikki. Se on raskasta. ” ... ”Ennen mä oli kovin liikkuvainen ihminen ollu. Aina enne. Mä oon käyny hirveesti voimisteluissa ja kaikessa ja olen mä täälläkin käyny kuntokoulussa, mikä se on. Se on vaan kerran viikossa.

6.2.3 Oppiminen ja vanhojen taitojen säilyttäminen

Ihmisen oma elämänsä rakentaa toimijuudelle puitteet, lähtökohdat, joista ihminen toimijuuttaan rakentaa (Jyrkämä 2013: 423). Päivätoiminta tarjosi uuden mahdollisuuden hyödyntää aikaisempaa elämäntapaa ja olemassa olevia voimavaroja esimerkiksi kädentaitoja ylläpitämällä.

Olen, olen voinut hyödyntää. Ja se onkin niin ihanaa, ettei sitä oo tarvinnu poikki pistää.

Ennen päivätoimintaan tuloa, haastateltavan kiinnostus asioihin oli kadonnut, *"mitä mä tommosii viittiin ja olkoon"*, mutta päivätoiminnan myötä kiinnostus palautui ja käsitöiden tekeminen palautui elämäntavaksi, joka jatkuu edelleen sekä päivätoiminnassa, että myös kotona. *"Ainahan mä teen jotain, kun kotiin menen, niin kyl mul siel yksi tai kaksi siel on"*. Vaikka haastateltavan pojat olivat varoitelleet äitiään ottamasta enää ohjaajan rooleja, haastateltava toteaa, että *"No mihinkäs sitä sitte pääsee raidoistaan tiikerikään"*.

Käden taitoja harjoittamalla haastateltavat kertoivat kohentavan ja ylläpitivät vanhoja taitojaan mutta oppineensa myös uutta. Omien uusien voimavarojen löytäminen ja vanhojen hyödyntäminen toivat onnistumisen kokemuksia ja vahvistivat itseluottamusta.

Oli upeaa tehdä itse kortti. En ollut aiemmin tehnyt. Nää osaa innostaa positiivisella asenteella. Mulle sopii kaikki ja mä teen ihan kaikkee. Empäs ookaan aiemmin kirjoittanut itsetehtyä korttia...ja onnistu oikein hyvin. Mietin sitä vielä kotonakin.

Mielekäs toiminta tuo elämään tarkoituksellisuutta, pitää mielen ja ruumiin virkeänä sekä tuo myös syvällisempiä merkityksiä omasta olemassaolosta ns. flow kokemuksista (Read 2013: 252). Sosiokulttuurisia menetelmiä koskevat tutkimustulokset osoittavat että esim. musiikin, laulamisen, tanssin ja kuvataiteen käyttö ikäihmisten kuntoutuksessa psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä on tuonut hyviä tuloksia (Saarenheimo 2013: 379).

Laulaminen oli muutamille haastateltaville tärkeä elinikäinen harrastus, jota haluttiin vaa-
lia. Laulaminen toi onnistumisen kokemuksia ja haastateltava kertoi hyväksyvänsä *"oman nuottinsa siihen"*, vaikka kokikin, ettei ollut siinä niin hyvä kuin olisi tahtonut. Laulaminen toi myös tunteet pintaan: *"kun on vähän tekstissä semmoista ... jossa on mahdollisuus luistella ulos siitä laulusta vähäks aikaa"*. Siksi hän kertoo laulamisen vaativan keskittymiskykyä, jotta ajatukset pysyisivät suorituksessa. Toinen haastateltava tykkäsi myös mennä laulamaan, vaikkei ääni ollutkaan kuten ennen. Omien taitojen heikkene-

misen reflektointi, on toimijuuden näkökulmasta, myös kykyä pohtia omaa toimintakykyään. Ajattelun kompetenssissa on keskeistä ihmisen kyky muodostaa johdonmukaisia käsityksiä itsestänsä ja ympäristöstänsä, ottaa vastaan uutta tietoa, käsitellä sitä sekä tarvittaessa muuttaa käsityksiään uuden tiedon perusteella (Karvinen 2010: 134). Harmin tunteita toi se, että on aina ollut hyvä laulamaan, mutta nyt vanhetessa ääni on kadonnut.

Niinku, laulamaskin. Mut mä sanon, et sekin on kummallista, et mul oli siis tosi hyvä ääni. Mul oli aina kymmenen laulussa ja mä olin joka paikassa esiintymässä, mut ääni on mennä. Moni vanhempi ihminen on sanonut, et ääni on niinku tavallaan kadonnu. Mullakin oli niin hyvä ääni. Nyt mä vikisen vähän (naurua) kun mä menen laulamaan. En mä saa mitään ääntä enää. Mihin se on hävinny sekin? Kaikki hävii. (Naurua) Kaikki hävii, näin se on. Mut ei voi mitään, täytyy vaan kuunnella sujuvasti sitte ja tykkään semmoista ja kyllähän mä tykkään noistakin.

Aikaisempaa elämäntapaa ja ammatin tuomaa yleissivistystä yksi haastateltava koki voitavansa hyödyntää myös erilaisissa tietovisoissa. Haastateltava kertoi olevansa yhä joka päiväisessä elämässä kiinni. Toisaalta todettiin, että ryhmässä on mieluummin oppinut uutta, jota ei ole ennen tehnyt ja että kaikesta oppii jotain. Yksi haastateltava osallistui päivätoiminnassa ikäihmisten yliopistoon, josta totesi, että syvällisempi tieto kehittää ihmistä. Luennon jälkeiseen keskusteluun osallistumisen, hän tosin koki tuovan paineita. Useampi haastateltava totesi, että toiminta ylläpitää monipuolisesti kognitiivisia taitoja.

Täs joutuu vähän aivojaan käyttämään ja ettei nekään oo ihan lepotilassa koko ajan.

Muistiryhmässä käyvä haastateltava koki päiväkohtaisten asioiden läpikäymisen tärkeänä. Osa haastateltavista kertoi, etteivät ole päivätoiminnassa varsinaisesti oppineet mitään uutta, mutta toiminnan kautta he pystyvät ylläpitämään vanhoja taitojaan.

Ei vanha koira opi paljo uusia konsteja enää. Kyl se niin o.

Kyllä sitä tota, kyllä sitä aina ja voi sitten niitä vanhoja taitoja vähän kohentaa. Ja sit muistaa, et aha, juu siel on semmonen ja sit taas haetaan jotain, et kyl se on positiivista kaikki tää. Koen sen sillai.”

6.2.4 Oman elämän jäsentäminen

Elämäkokemusten ja -tapahtumien jäsentäminen kulttuurisesti ja yhteisöllisesti jaetuilla tavoilla on lähellä elämänmerkityksien etsinnän ydintä. Muistelu kuuluu olennaisesti kaikenikäisten ihmisten arki ajatteluun ja sitä kautta edustaa yhtä olemassaolon tasoa. Muistot ovat rakenteellinen osa jokaisen ihmisen tämänhetkistä minuutta ja niiden mieleen palaaminen tai unohtuminen saavat tarkoituksensa aina tilannekohtaisesti. Muistot voivat olla lohdullisia ja viihdyttäviä, mutta myös ahdistavia, joten ne voivat sekä luoda turvallisuutta, mutta myös järkyttää mielen tasapainoa. Muistojen kertominen ja kuuleminen on luonteva tapa olla yhdessä ja arvostaa toisen ihmisyyttä, vaikka siitä ei tehtäisi- kään erityistä toimintaa. (Saarenheimo 2003: 49, 51,54)

Muistiryhmästä oleva haastateltava koki kaikenlaisen muistelun tärkeänä. Erityisesti paikallishistoriaan liittyvien kirjojen katselun ja paikallisista asioista keskustelu oli merkityksellistä. Muistelu toimi ajattelun ja puhumisen prosessina, jolla omaa identiteettiä pidettiin yllä. Yhdessä muistelu auttoi palauttamaan jo unohtuneitakin asioita mieleen.

Kaikkia jutellaan, ja kaikkea katellaan siis kirjoista kaikkii asioita, et mitkä taas muistuu mieleenkin, mitä on niinku jo unohtunutkin, niin sieltä kaivetaan taas mitkä muistot, muistetaaks me mitään. Ja paljon me muistetaankin vielä, paljo asioita, kaikkii.

Muistisairailta itseä koskevat muistot ja käsitys itsestä säilyvät melko pitkään, vaikka yksittäiset tapahtumamuistot haalistuisivatkin. Muistelu auttaa säilyttämään kognitiivisia kykyjä, lievittää masennusta, tukee itsetuntoa, ylläpitää vuorovaikutustaitoja, varmistaa identiteetin jatkumista sekä auttaa käsittelemään menetyksiä. Se myös vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tarjoaa tilaisuuden kokemusten jakamiselle. (Eloniemi-Sulkava – Savikko 2011: 21.)

Vaikka muistaminen tuotti ongelmia ja asioita joutui hakemaan, muistelu tuotti tyydytystä ja yhteistä onnistumisen kokemusta ja näin vahvasti toimijuuden kokemuksia.

Et muistuu mieleen monellakin, me muistetaan aika hyvinkin. Yks muistaa sitä ja toinen tätä ja kaikin puolin. Vaikka sentään ollaan tämmösii vanhoi kupsii jo kaikki. Ja mitäs siitäkään, mut kun tää pää ei oo enää niin semmonen, ko se on ollut. Vaikka ois vanhakin voi vielä muistaa paljon, mutta nyt alkaa olla täällä jotakin, jotain mätää täällä päässä tai siis semmosta vikaa et ei muista, muista. Se on se muisti. Muisti, muisti, mikä on. Kelaa, kelaa, saa kelaa koko ajan, juu näin se on.

Sosiokulttuuriseen vanhustyöhön liittyy erilaiset luovat menetelmät; puhe- ja tunnetyö, muistelu-, verkosto- ja yhteisösuuntautunut työ (Suomi: 2003: 108). Liikasen (2007) mukaan muistelutyö rakentaa identiteettiä, yhdistää menneisyyttä nykyiseen sekä tuo esiin eletyn elämän. Se on sosiokulttuurista toimintaa, jossa muistelijä on pääroolissa. Muistelutyössä on läsnä yksilölliset elämänvaiheet, kokemukset ja historiallisten sekä kulttuuristen muutosten ketju. Muistelutyötä voidaan käyttää vanhusasiakkaiden voimistamiseen, psyykkisen hyvinvoinnin ja elämän merkitysten löytämisessä. (Liikasen 2007: 79.)

Toisaalta oman historian ja elämäntarinan esilletuomista haluttiin välttää ja lähteä puhtaalta pöydältä.

Jestas. En pidä, että jokainen kertois elämäntarinaa...on hyvä että ei vaadita täällä. ...Me ollaan pikkusen anonyymejä. Mä en tykkäis, et me ruodittais tarkkaan meidän menneisyyttä, elämänhistoriaa. Mä en tykkäiskää sellaisesta. Mä en halua, mun henkilökohtaisia perheen asioita tuoda ilmi. Tai mitä mun lapset on...tai omaa työhistoriaa. Tavallaan lähdetään puhtaalta pöydältä.”

Eletyn elämän pohdinta ei välttämättä tuota vanhuudessa eheyttä kokonaiskuvaa. Jotkut muistelevat mielellään ja johdonmukaisesti, toiset taas haluavat mieluiten olla ajattelematta menneitä tai muistella ainakin hyvin valikoiden. (Saarenheimo 2003: 55.)

6.2.5 Päivätoiminnan kehittäminen

Haastateltavat olivat hyvin tyytyväisiä toimintaan ja kehittämisehdotuksia toiminnan sisältöön ei kovin paljon tullut. Haastateltava kuitenkin kertoi, että aktiivisesti pohtii toimintaa ja sen toteuttamistapoja. Kävellessään päivätoimintaan, ”*ajatukset ovat tässä kerhotoiminnassa mukana.*

En osaa siihenkään sanoa mitään, kun mä oon miettiny näitä aina ja olen tota viime aikoina tullut tota tai päässyt kaikissa asioissa eteenpäin, kun olen miettinyt, et oisko tota asiaa parempi hoitaa jotenkin muuten, kuin tolla tavalla, miten se on täällä hoidettu. Enkä oo löytänyt mitään korjauksen aihetta. Eks oo aika hienosti sanottu.

Toinen haastateltava toteaa, ettei ole oikeutettu kriittisyyteen. Vastauksessa näkyy ajattelu, jossa ikääntynyt ei näe kehittämiskysymyksissä itseään tasavertaisena henkilökunnan kanssa. Tedre (2003) tuo esiin palvelu- ja asiantuntijajärjestelmien tuomia riippuvuussuhteita, jota pitäisi purkaa kysymällä, miten iäkkäät saadaan mukaan ilmaisemaan omia tarpeitaan ja mukaan omaa elämäänsä koskevaan suunnitteluun (Tedre 2003: 69).

Mä olen tyytyväinen kaikkeen. Mä en ole oikeutettu kriittisyyteen täällä. Sit se menis pilalle koko juttu. Ne on osannu niin hienosti vetää meitä, ei pienintäkään säröä ole ollut! Ei paremmin olla vois.

Yksi haastateltava toivoi, että aamuisin käytäisiin läpi tarkemmin päivän ohjelma ja annettaisiin osallistujille seuraavaksi kerraksi mietittäväksi, mitä silloin tehtäisiin. Haastateltavaa häiritsi jokin verran yleiset tilaisuudet, joihin tulee enemmän väkeä ja joissa sen vuoksi on levottomuutta ja hälinää. Kolmas haastateltava toivoi lisää hengellistä ohjelmaa, neljäs taas oli sitä mieltä, että niitä on liikaa, tosin todeten ettei niihin ole pakko osallistua. Haastateltavat toivoivat myös uusien taitojen oppimista mm. tanssikurssia ja tablettitietokoneen käyttökurssia.

Ai, mutta mitä voisi joskus opettaa, niin täällä on ollutkin, niitä mitä käsitellään ... Hei, tablettitietokonetta voi.. minäkin sain tabletin 90-vuotislahjaksi, mutta en osaa käyttää sitä kovin hyvin.

Haastateltavilla oli osaamista, kykyä ja halua miettiä toiminnan kehittämistä. Toiminta mahdollisti valintoja, mutta joitakin täytymisiäkin koettiin olevan.

Joo täällä on aika paljon semmosia, kun on niinku kirkollisia. Niinku, en mää niitä virsiä laulamisista niinkään, mut jumalan sanaa on niinku niin paljo, et mä en oikein siihen. Niinko, mut eihän mu noo aina pakko mennä sinne, siitä mä en oikein kauheesti välitä, kovin paljon välitä.”

6.2.6 Oman toimintakyvyn reflektointi

Väitöstutkimuksessaan Virkola (2014) määrittelee refleksiivisyyden kyvyksi ja tietämisen muodoksi, jota ilmaistaan kertomalla omasta elämästä. Tarve jäsentää elämäänsä uudelleen voi herätä erityisesti sairastumisen ja elämänmuutosten yhteydessä. Toimijuutta tarkasteltaessa refleksiivisyys muodostuu tietämisen ja kykenemisen ulottuvuuksien sekä toimijuuden koordinaattien dynaamisissa kohtaamisissa. (Virkola 2014: 53.) Psykkisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta on tärkeää, että ikäänäytynyt pystyy toimintakyvyn heikentyessä valitsemaan hänelle sopivat elämänprojektit, joihin keskittää voimavaransa ja etsimään korvaavia keinoja toteuttaa tärkeimpiä tavoitteitaan. (Saarenheimo 2013: 375).

Toimijuutta voidaan tarkastella sekä ruumiillisten että ympäristön ja yhteiskunnan asettamien välttämättömyyksien ja ikäänäytneen ihmisen näissä tilanteissa asettamien tavoitteiden, valintojen ja pohdintojen sekä niihin perustuvien ratkaisujen kautta (Jyrkämä 2013: 204–205). Toimintakyvyssä tapahtuneisiin muutoksiin suhtauduttiin hyväksyvästi. Kuulo oli yhdellä haastateltavalla heikentynyt ja kuulokojeen säädättäminen jäänyt kesken sairaalareissun takia. Hän ei kuitenkaan kokenut heikon kuulon haittaavan ryhmässä toimimista. Muistiryhmässä käyvä haastateltava toi esille, että muistisairauden takia asioita joutuu hakemaan muististaan, eikä asioita pysty hahmottamaan, samalla tavalla kuin ennen.

Että tämmönen, ku sanotaan, muistisairas on. Niin jos kaikki niin ku häipyy päästä sillä lailla, että, ettei jaksu sillai, hahmottaa enää. Ja muuta. Sekin on niin harmittavaista, on niinku puol pötkö, niin kun sanotaan. Sillä tavalla, et ei pysty hahmotamaan asioita ja niin kuin ennen. On niin kuin vähän muissa maailmoissa. Semmoista se on. Tää on vaan hyväksyttävä, ei tässä mikään auta. Ei mikään auta juu.

On tärkeää, että erilaisille vanhusryhmille on omia ryhmiä. Samat kiinnostuksen kohteet ja samanlainen sairaustausta vaikuttivat myönteisesti ryhmäytymiseen. Pro Gradu tutkielmassaan Suvanto (2014) toteaa haasteena päivätoiminnassa käymiselle olevan vanhusten heterogeenisyyden. Sama toiminta ei sovellu kaikille. Tutkielman mukaan myös aistien heikentyminen saattoi ryhmätoiminnassa aiheuttaa eristäytymisen tunteita. (Suvanto 2014: 52.)

Lähes kaikilla haastateltavilla on jonkinlaisia ongelmia liikkumisen suhteen, mutta siitä ei koettu olevan haittaa päivätoimintaan osallistumiselle, koska päivätoimintaan oli järjestetty kuljetus. Liikkumisen ja muistin vaikeudet näkyivät aikaisempaan elämäntapaan kuuluneen matkustelun ja harrastusten päättymisenä, arkitoimintojen kuten kaupassa-käynnin vaikeutena. Pieniäkin päivätoiminnassa tehtyjä retkiä muisteltiin innostavina asioina, kun itsenäisesti ei enää voinut kulkea, kuten ennen.

Niin se oli ihana idea se (viinitilalla käynti), sitten taas se ABC:lla kun käytiin keran, niin sekin oli mukava. Kun ei tuu enää mentyä, kun ei oo autoa itellä, täytyy kaikkiin asioihin pyytää aina lupa taikka apu että pääsee. Kun tää riisuminen tapahtuu, että meiltä otetaan aina pois näitä totuttuja tapoja ja tulee tilalle jotain muuta.

Yksi haastateltava kertoo elämänsä muuttuneen ja toimintakykynsä palautuneen päivätoiminnan aloittamisen jälkeen. Muutto haja-asutusseudulta kaupungin keskustaun auttoi myös toimeliaisuuden palautumisessa. Ikääntyessä onkin tärkeää pohtia missä ja miten koti arkisten aktiviteettien areenana, iäkkään ihmisen kokemana hyvinvoinnin, riippumattomuuden ja autonomian paikkana toteutuu (Vilkkö 2010: 229).

Mul oli niin vaikee se aika siellä, kun mä asuin siellä rivitalossa. Niin kun mä pelkäsin ja mä ahdistuin, mä en nukkunu. Ku mä pelkäsin aina, kun se meni, tie, meni ihan makuuhuoneen ikkunan alta. Aina mä näin jotain mörköis siel, kuulin ja näin.

Kun mä tulin, niin tota muutin kaupunkiin ja tulin tänne niin, ei semmosta asiaa oo, mitä. Jos mä jotain rupean tekemään, niin mä innostun kaikkeen ja yritän ainakin. Ja että kyllä se toimintakyky, mikä rupes olemaan jo vähän tämmöistä näin, se on kaikki, elämä on taas niinku tos.

7 Päivätoiminta iäkkään ihmisen toimijuuden tukijana ja edistäjänä

Tässä luvussa kokoamme tulokset yhteen ja tarkastelemme saamiamme tuloksia toimijuuden teorian viitekehyksessä. Tarkastelemme tuloksiamme kykenemisten, täytymisten, voimisten, tuntemisten, haluamisten ja osaamisten modaalisten ulottuvuuksien sekä ikääntyneen toimijuutta määrittelevien koordinaattien, että myös elämäntilanteen näkökulmista. Tuomme esiin myös aikaisempaa tutkimusta päivätoimintaan liittyen.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tarkastella päivätoimintaa ikääntyneen toimijuutta vahvistavana toimintaympäristönä. Tarkoituksenamme oli tuottaa tietoa siitä, miten päivätoiminnassa käyvät ikääntyneet kokevat toiminnan vaikuttavan heidän arjessa selviytymiseen, toimijuuden ja osallisuuden kokemuksiin. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset olivat:

- 1) Miten päivätoiminta tukee iäkkään ihmisen toimijuutta?
- 2) Mitä tekijät edistävät tai rajoittavat asiakkaan kokemaa toimijuutta päivätoiminnassa

Noudatimme työssä laadullisen tapaustutkimuksen periaatteita. Haastattelimme päivätoiminnassa käyviä asiakkaita sekä Lohjan ikääntyneiden palvelujen tulosalueella, että Hämeenlinnan Olokolon päivätoimintakeskuksessa. Analyysivaiheessa meille oli luontevaa jakaa aineistoa haastateltavien erilaisiin toimijan rooleihin sekä päivätoiminnan merkityksiin ja merkityksellisyyttä tukeviin asioihin.

Tulostemme mukaan päivätoiminta näyttäytyi paikkana, joka tuki monipuolisesti haastateltavien toimijuutta. Ryhmätoiminta mahdollisti monenlaisen toiminnan. Kokemus kuulumisesta ryhmään motivoi ja innosti toimimaan. Ryhmässä pystyi käyttämään elämän aikana hankittua osaamista, mutta myös oppimaan uusia asioita. Vaikka oman kykenemisten heikkenemiset olivat muuttaneet elämisen tapaa ja totutuista tavoista oli jouduttu luopumaan, päivätoiminta toi tilalle uusia mielenkiinnon kohteita.

Toimijuuden modaliteettimallia voidaan käyttää analysoitaessa ikääntyviä yksilöitä, heidän arkielämän tilanteita, vanhustyön käytäntöjä, hyvinvointiteknologian sovelluksia, erilaisia fyysisiä ja sosiaalisia tiloja tai vaikkapa instituutioiden paikallisia kulttuureja. Analyysin ollessa yksilössä, olennaista on kysyä mitä ihminen osaa, kykenee, haluaa, tuntee ja mitä hänelle tässä tilanteessa täytyy tehdä tai olla tekemättä ja mitä juuri tämä tilanne mahdollistaa. (Jyrkämä 2007: 209.)

Haastateltavien kertomuksissa näkyivät ikääntymisen ja sairauksien myötä tulleet sekä fyysiset, psyykkiset että kognitiiviset kykenemisien heikkenemiset. Tämä näkyi aikaisemmista harrastuksista, menoista ja liikkumisvaikeuksien myötä myös arjen toiminnoista, kuten kaupassa käymisestä luopumisena. Erityisesti muistisairautta sairastava haastateltavamme toi voimakkaasti esiin tunteensa, että kykenemättömyytensä takia on taakana läheisilleen ja ystävilleen. Muistisairaus ja myös fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen rajoittivat aikaisemman elämäntavan toteuttamisen.

Jos mä olisin **kyenny**, mä olisin lähtenyt mukaan. Mut mä en pysty enää. Heil olisi, niinku minusta, semmonen riesa, koska mä en sillai pysty liikkumaan ja menemään heidän kans. Et pitää aina, jonkun pitäisi vahtii minua. Se on ohi. Se on ohi.

Haverinen (2008) kertoo, että eurooppalaisessa sosiaalipolitiikassa korostetaan aktiivista osallisuutta keinona ehkäistä elämässä sivusta olemista, eristäytymistä ja syrjäytymistä. Sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen tarkoittaa ikääntyneelle sitä, että voi elää mahdollisimman pitkään tutussa ympäristössä, ylläpitää sosiaalisia suhteita, osallistua halutessaan lähiyhteisön toimintaan, käydä päivätoiminnoissa, liikkua harrastuksissa sekä käydä ostoksilla myös avustettuna. Yhdeksän eurooppalaisen maan 18 paikallista hanketta analysoivassa EU -rahoitteisessa tutkimuksessa päivähoito-, päiväkeskus-, ja vapaaehtoistoiminta osoittautuivat erityisen onnistuneiksi sosiaalisen osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden rakentamisessa. Tutkimusaineiston mukaan sosiaalinen osallisuus tulisi konkretisoida toimiksi tilanteissa, joissa tarvitaan ulkopuolista apua ja tukea ylläpitämään sosiaalisia suhteita. (Haverinen 2008: 232–235.)

Tulostemme mukaan säännöllinen ja tavoitteellinen päivätoiminta, jota vetävät ammattitaitoiset ohjaajat, mahdollistaa asiakkaiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpidon ja paranemisen ja sitä kautta aktiivisen toimijuuden toteutumisen. Samalla asiakkaat kokiivat pärjäävänsä myös paremmin omassa kodissaan. Kun toimijuuden modaaliset ulottuvuudet; osaaminen, kykeneminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen ovat ikääntyneen arjessa tasapainossa, voi vanhenemisen kokea hyvänä (Jyrkämä 2013: 425).

Haastateltavat toivat esille henkilökunnan merkityksen motivoijana ja innostajana. Näemmekin sosiaalikasvatuksellisen työotteen päivätoiminnassa tärkeänä ikääntyneiden kuntoutumisen ja hyvän elämän kannalta. Kurki (2007) tarkastelee iäkkäiden tarpeita Maslowin tarvehierarkian pohjalta. Iäkkäisiin suuntautuva mielenkiinto lisääntyy yhteiskunnassamme jatkuvasti ja heidän parissaan työskenteleviä ammattiryhmiä on monia.

Työn päämäärät ovat monitahoiset eikä selvää yhteistä "säveltä" ole useinkaan helppo havaita. Iäkkäiden parissa työskennellessä voidaan erottaa kaksi aluetta: sosiaalipoliittinen -ja sosiaaliskasvatuksellinen näkökulma. Näiden tarkastelussa voidaan käyttää Abraham Maslowin (1943) klassista tarvehierarkiaa, joka sisältää muun muassa fysiologiset- ja turvallisuudentarpeet. (Kurki 2007: 78–79.)

Hierarkian mukaan niin kutsutut perustarpeet tulee tyydyttää, ennen kuin siitä korkeamman tason tarpeet ovat tyydytettävissä. Iäkkäiden kanssa työskennellessä työn yleisellä tasolla pyritään tyydyttämään alemman hierarkian tarpeet, joita ovat esimerkiksi ravinto ja puhtaus. Sosiaaliskasvatukselliset tarpeet sijaitsevat tarvehierarkian korkeimmilla tasoilla ja myös niiden tyydyttäminen on hyvin tärkeää. Iäkkäiden parissa työskennellessä sosiaaliskasvatuksellisen työn päämäärä onkin saada elämä mahdollisimman täydeksi myös näiltä osin. Näitä tärkeitä sosiaaliskasvatuksellisella työotteella tavoitettavia asioita ovat muun muassa myönteinen asenne (sekä elämään että kuolemaan), sosiaaliset suhteet, älyllisen ja emotionaalisen toiminnan tukeminen. (Kurki 2007: 78–79.)

Päivätoiminnalla on huomattava merkitys omassa kodissa asuvien psyykkisille voimavaroille, jos se on pitkäkestoista, ohjaus ammattitaitoista, pitkäjänteistä ja tavoitteellista sekä yksittäisille osallistujille ja osallistujaryhmille räätälöityä (Suomi 2008: 128). Haastatteluissamme päivätoiminta koettiin tärkeäksi, jopa elinehdoksi toimeliaalle ja mahdollisimman itsenäiselle elämälle.

Tää on minun ihan elinehto. Vaikka mulla on sisko, ei hänkään niinku jaksa mua auttaa, vaikka he mielellään ottaa, mut kun ei hänkään jaksa.

Haastatteluidentämme mukaan päivätoiminta toi kokemuksia voimaantumisesta, onnistumisista ja elämän merkityksellisyyden kasvusta. Sosiaalinen kanssakäyminen ja mielekäs toiminta auttoivat voimaantumaan ja löytämään elämälle tarkoitusta. Vaikka aikaisemmista harrastuksista oli jouduttu luopumaan, päivätoiminta tarjosi toimimisen paikan ja mahdollisuuksia jatkaa ja ylläpitää itselle tärkeitä taitoja ja asioita kuten liikunta-, musiikki- ja käsityöharrastuksia sekä oppia ryhmissä myös uusia taitoja. Päivätoiminta tarjosi myös uusia kulttuurielämyksiä.

Arjessa voimavaraistuminen tarkoittaa ikääntyneen itseluottamuksen, itsetunnon, oman tahdon ja itsellisyyden kunnioitusta ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemista (Haverinen 2008: 231). Ikääntyneen psykososiaalinen toimintakyky on fyysisen suoriutumisen ohella merkityksellistä koetulle terveydentilalle. Onnistuneeseen vanhenemiseen liittyy

terveydentilan ja toimeentulon lisäksi myös emotionaalinen turvallisuus, yhdessäolo ja kokemus omasta merkityksellisyydestä. (Niemelä 2007:169–170.)

Tuloksissamme päivätoiminta arjen ja viikon rytmittäjänä koettiin tärkeänä. Se oli viikon kohokohta, jota odotettiin. Toiminnan alussa yksi haastateltava kertoi eläneensä vain ”tiistaista tiistaihin”, mutta kertoi sen toimintakykyisyyden palattua tasaantuneen. Päivätoiminnasta oltiin pois vain pakottavista syistä ja muut menot pyrittiinkin järjestämään muille päiville.

Yhen ainoan kerran oon ollu pois, kun mä olin silmäleikkauksessa.

Haastateltavamme toivat esiin, että on tärkeää saada tehdä asioita, jotka ovat olleet merkityksellisiä elämän eri vaiheissa. He kokivatkin, että niitä voi toteuttaa myös päivätoiminnassa, vaikka toteuttamisen tapa tai ympäristö olikin muuttunut. Toisaalta myös uudet asiat ja tekemiset kiinnostivat. Esimerkiksi 90 -vuotias haastateltava toivoi tablettitietokoneen opastusta. Ahsolan ja Lumme-Sandtin artikkelissa (2016/4) kerrottiin yksin asuvien ikääntyneiden toimijuutta käsittelevästä tutkimuksesta. Päiväkeskustoiminnalla ei sen mukaan ollut ikääntyneille samanlaista merkitystä kuin aiemmilla itse valituilla harrastuksilla. Tutkimuksessa tuotiin esille, että päiväkeskusten virkistystoimintaa tulisi eriyttää enemmän kuin tarjota kaikille samaa yhteistä tekemistä (Ahsola – Lumme-Sandt 2016/4: 187,193.)

Haastattelemamme päivätoiminnan asiakkaat pohtivat myös toiminnan sisältöä ja jonkin verran he löysivät kehittämisehdotuksiakin. Heiltä löytyi siis kykyjä arvioida toimintaa. Esteinä ja rajoituksina koettiin lähinnä omaan toimintakykyyn liittyvät ongelmat. Tilojen rajoitteet nähtiin lähinnä avuntarpeina, vaikka hissien käytössä. Mielekästä toimintaa rajoitti yhdellä asiakkaalla kuntosaliryhmän päätyminen. Täytyminen näyttäytyi toisella haastateltavalla aamuisina heräämisinä. Voimisten ja täytymisten välillä oli pohdintaa esim. hartaustilaisuuksiin osallistumisen yhteydessä. Haastateltava koki, että hartaushetkiä on liikaa, toisaalta kuitenkin totesi, että voi valita osallistuuko niihin.

Jyrkämän (2007) mukaan toimintakyky on siis kykyjen ja osaamisten käyttöä sosiaalisissa tilanteissa ja toimintakäytännöissä. 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 millaiseksi tilanne koetaan ja arvioidaan. (Jyrkämä 2007: 215.)

Tulosten mukaan oleellista haastateltaville oli oma ryhmä. Päivätoimintaan osallistuminen oli tuonut tunteen siitä, että on tarpeellinen ja kuuluu johonkin. Ryhmässä oli mahdollisuus käyttää vuorovaikutustaitojaan, siellä tuli keskusteltua ja otettua kantaa eri asioihin. Ryhmässä kannettiin huolta toisista ryhmäläisistä mm. pohtimalla jonkin toisen poisjääntiä. Joitakin ystävyysuhteitakin oli solmittu muiden jäsenten kanssa. Muut ryhmäläiset koettiin myös enemmän kavereina, koska heitä ei pystytty tapaamaan ryhmän ulkopuolella. Tulokset osoittivat, että paikka, jossa tapasi saman ikäisiä, samaa sairautta sairastavia, samoista asioista kiinnostuneita ja samoja päämääriä omaavia, vaikutti myönteisesti ryhmäytymiseen.

Me ollaan niin hyvin ryhmäytytty. ... Et harvoin tällöinen pääsee tapahtumaan.

Haastateltavat näyttäytyivät päivätoiminnassa aktiivisina toimijoina. Ryhmätoiminta loi aktiiviselle toimimiselle areenan, jossa voi toimia saman ikäisten parissa. Haastateltavat kertoivat voivansa valita eri toimintojen väliltä ja voivansa vaikuttaa toiminnan sisältöön. Se, että voi tehdä itselle merkityksellisiä asioita päivätoiminnassa, oli tärkeää. Mieliala, halu ja motivaatio tehdä asioita palautuivat päivätoiminnan myötä ja tämä näkyi haastateltavien mukaan myös kotiympäristössä. Haastateltavat kokivat, että toiminta toi viikkoon rytmiä ja auttoi selviytymään paremmin myös kotiooloissa.

8 Pohdinta

8.1 Toteutuksen eettinen arviointi

Toteutimme opinnäytetyössä tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamia hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Vilkan (2015) mukaan tutkimusetiikalla tarkoitetaan yhteisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa toimeksiantajiin, kollegoihin, tutkimuskohteeseen sekä yleisöön. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tutkimus-, sekä tiedonhankintamenetelmiä (Vilka 2015: 41.)

Haastattelutilanteeseen asiakkaila oli halutessaan mahdollisuus ottaa läheisensä mukaan, mutta kukaan ei kokenut sitä tarpeelliseksi. Haastattelimme asiakkaita heidän kirjallisena antamalla suostumuksella ja tarkistimme myös että, asiakkaat ymmärtävät, mitä suostumus haastatteluun tarkoittaa. Haastateltavilla oli mahdollisuus vielä suostumuksen antamisen jälkeenkin kieltäytyä osallistumisesta. Kukaan ei kuitenkaan tätä tehnyt. Kunnioitimme myös haastateltavien toiveita, jos he eivät jotain haastattelutilanteessa sanomaansa halunneet mukaan itse tutkimukseen. Käsittelimme saamaamme aineistoa luottamuksellisesti ja anonyymisti.

Ajattelimme, että toimijuuden näkökulmasta jo tutkimukseen osallistuminen voi merkitä haastateltavalle tyytyväisyyden ja myönteisyyden kokemuksia saadessaan tulla kuuluksi ja vaikuttaa tutkimuksen kautta päivätoimintaympäristön kehittämiseen. Olimme haastateltaville melko tuttuja entuudestaan, koska olemme työskennelleet kyseessä olevissa päivätoimintayksiköissä. Koimme että tuttuudesta huolimatta tai ehkä juuri siksi, luottamus haastattelutilanteissa syntyi helposti ja haastateltavat uskalsivat tuoda ajatuksiaan julki. Päivätoiminnassa työskennelleinä, meillä oli jo ennako-oletuksena, että päivätoiminta tarjoaa ikäänntyneen toimijuudelle hyvän areenan. Pyrimme kuitenkin etsimään aikaisemmista tutkimuksista objektiivista ja kriittistäkin tietoa päivätoiminnan vaikutuksista. Samoin pyrimme tuomaan esiin toimijuuden näkökulmasta erilaisia täytyksiä, pakkoja ja toimijuutta rajoittavia tekijöitä päivätoiminnan ympäristössä.

8.2 Toimijuuden tarkastelun mahdollisuuksia päivätoiminnan kontekstissa

Haastateltaviemme kertomuksissa päivätoiminta näyttäytyi sosiaalisena ympäristönä, joka loi mahdollisuuksia toimijuuden toteutumiseen Jyrkämän esittämien toimijuuden eri ulottuvuuksia ja koordinaatteja tarkistelllessamme. Päivätoiminta tarjosi iäkkäille ihmisille yhdessä tekemisen paikan, jossa oli mahdollisuuksia käyttää ja ylläpitää olemassa olevia

fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia kykyjä sekä elämän aikana hankittua osaamista. Se tarjosi myös mahdollisuuden oppia uutta. Vaikka toimintakyvyn muutokset olivat rajoittaneet omaa kykenemistä ja haastateltavat olivat joutuneet luopumaan aikaisemmasta elämäntavasta, tilalle oli tullut uusia asioita, joissa pystyi omaa itseään toteuttamaan. Ryhmä itsessään, ohjaajat ja toiminta motivoivat tekemään asioita. Haastateltavilla oli tavoitteita toimintakykynsä ylläpitämiseksi. Saman ikäisten ja saman elämäkokemuksen omaavien kanssa yhdessä tekeminen loi positiivisia tunteita ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

Päivätoiminta toi kokemuksia onnistumisista ja elämän merkityksellisyyden kasvusta. Motivaatio sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen, että muuhun aktiiviseen toimijuuteen oli kasvanut päivätoiminnassa käymisen myötä. Päivätoiminta vaikutti positiivisesti mielialaan ja auttoi myös selviytymään kotiympäristössä paremmin.

Tulokset tukevat mielestämme ajatusta, että ikääntyvän muuttuvaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimijuuden toteutumista ei voida mitata vain erilaisilla fyysistä suorituskykyä osoittavilla mittareilla. Hyvinvoinnin mittaamiseen ja seurantaan tarvitaan menetelmiä, joiden avulla voitaisiin arvioida iäkkään terveydentilaa ja hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin asiakkaan oma kokemus huomioiden. Näin päivätoiminnan vaikutukset iäkkään toimintakykyyn saataisiin myös paremmin esiin.

Opinnäytetyöprosessin aikana mietimme useita eri ikäihmisen tukipalveluihin liittyviä asioita. Pohdimme, miten tärkeää olisi tavoittaa asiakkaat oikea-aikaisesti. Tärkeää on myös annettavan tukipalvelun säännöllisyys. Käsittelemme siitä, että oikea-aikaisena järjestetyllä ja asiakkaiden tarpeita vastaavalla päivätoiminnalla on yhteiskunnallista vaikuttavuutta, vahvistui. Jos esimerkiksi muistisairauksien eteneminen kuntouttavan toiminnan avulla hidastuu ja omaishoitajat jaksavat työssään paremmin, asiakkaat voivat asua kotona pidempään. Haverinen (2008) esittääkin että sosiaalinen osallistuminen, kuuluminen yhteen läheisten kanssa sekä yhteisöön kuuluminen tulisi sisällyttää sekä kunnan tai alueen strategisen senioripolitiikan, palvelupolitiikan että palvelujen arjen prosesseihin. Ikääntymisen sosiaaliset, vuorovaikutukselliset tekijät tulisi olla mukana ikääntyneiden palvelujen jäsentelyssä, järjestämisessä ja työtavoissa. (Haverinen 2008: 235.)

Pidämme siis tärkeänä, että ikääntyvät pääsisivät riittävän varhain tukipalveluiden piiriin. Se on sekä yhteiskunnan, että yksilön edunmukaista. Vaikka toiminta on ryhmätoimintaa, pidämme tärkeänä, että jokaiselle asiakkaalle on laadittu hänen kanssaan yhteistyössä yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Yksilölliset tarpeet huomioimalla toimijuuden

eri elementit saadaan parhaiten hyödynnettyä asiakkaan toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvinvointia ja terveyttä edistäviin palveluihin on Vanhuspalvelulain (12§) mukaan sisällytettävä mm. ikääntyneiden henkilöiden terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä aiheutuvien sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien tunnistaminen ja niihin liittyvä varhainen tuki (Vanhuspalvelulaki 12§). Palveluiden tavoitteena on lisätä toimintakykyisiä elinvuosia ja sitä kautta parantaa iäkkäiden elämänlaatua sekä samalla siirtää muiden palvelujen tarvetta ja hillitä sosiaali- ja terveystalouden menojen kasvua. (Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto 2012:24–25.)

Tulokset antavat osviittaa siitä, että sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuessa, kokonaisvaltainen terveydentila ja toimintakyky voi kohentua. Vaikka päivätoiminta ei siis varsinaisesti kuulu kunnan lakisääteisiin palveluihin, pidämme erittäin tärkeänä, että mahdollisimman moni ikääntyvä, jolla on vaikeuksia omaehtoisesti osallistua vaikkapa kolmannen sektorin järjestämään toimintaan, pääsisi päivätoimintaryhmiin. Oletammekin, että sosiaalisella toimintakyvyllä on kotona selviytymiselle kenties suurempi merkitys, kun mitä sen tiedetään olevan. Olisi tärkeää, että päivätoiminnan asema tärkeänä tukipalveluna vahvistuisi, vakiintuisi ja olisi kaikkien sitä tarvitsevien iäkkäiden ihmisten saatavilla asuinpaikasta riippumatta. Tärkeää on myös että erilaisille asiakasryhmille on omaa toimintaa, kuten Suvannon (2014) Pro Gradu tutkielma sekä Aholan ja Lumme-Sandtin artikkeli (2016/4) osoittivat.

Opinnäytetyömme tulokset hyödyttävät useaa eri tahoa. Ensisijaisina hyötyjinä ovat työelämäkumppaneidemme henkilökunta, jotka saavat opinnäytetyön kautta tietoa toimijuudesta ja siitä, miten se näyttäytyy asiakkaiden näkökulmasta heidän toimintaympäristöissään. Tuloksien ja tämän opinnäytetyön puitteissa rajatulle asiakaskunnalle tehtyjen haastattelujen laajentamisen kautta muille asiakkaille, työyhteisöt voivat jatkossa kehittää omaa työtään, ja sitä kautta opinnäytetyö tuo hyötyjä myös laajemmin asiakaskunnalle. Myös muut päivätoimintaa tarjoavat toimijat voivat hyötyä opinnäytetyön tuloksista, saada lisäymmärrystä toimijuuden näyttäytymiselle vastaavanlaisissa ympäristöissä. Toimijuuden näkökulmasta tehtyä asiakashaastattelua voisi myös hyödyntää käytössä olevien toimintakykymittareiden täydentäjinä.

Tuloksia voidaan hyödyntää myös tiedon jakamiseen yleisemmin. Eli esimerkiksi kuntien vanhustyön yksiköiden virkamiesten ja päättäjien olisi hyvä saada tutkittua ja tuoretta tietoa aihepiiriin tiimoilta. Sosiaali- ja terveystalouden uudelleen järjestäminen tuo palvelurakenteisiin muutoksia ja näemme, että tutkimamme aihe on hyvin ajankohtainen ja siten työmme tulokset voisivat hyödyttää yhteiskunnallisesti ajatellen useita tahoja.

Toimijuutta päivätoiminnassa voisi jatkossa tarkastella myös päivän eri toimintahetkiä havainnoimalla. Mitä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja osallistujilla on eri hetkissä tehdä valintoja, minkälaisia tarjoumia tai mitä esteitä ja rajoitteita erilaiset tilanteet asettavat omien kykyjen ja osaamisten käyttämiselle sekä minkälaisilla ilmauksilla osallistujat ilmaisevat toiminnoissa herääviä tunteitaan. Toimijuutta voisi tarkastella myös henkilöstön näkökulmasta, miten he näkevät päivätoimintaan osallistuvien toimijuuden ja mahdollisuudet toimia eri tilanteissa. Myös työntekijöiden omaa toimijuutta voisi tarkastella, miten sen näyttäytyy työssä vahvistettaessa ikääntyneiden ihmisten toimintakykyä.

Ikääntyvän osallisuutta ja valinnanmahdollisuutta tulisi tukea yksilöllisesti ja voimavara-lähtöisesti. Näemmekin, että päivätoiminnan henkilökunnan koulutuksen tulisi kohdentua yhä enemmän toimijuutta tukevaan työotteeseen. Tämä voisi toteutua muun muassa lisäämällä sosiokulttuuristen työmenetelmien koulutusta ja hyödyntämistä työssä. Näin ollen sosiaaliskasvatukselliset tavoitteet voitaisiin saavuttaa yhä paremmin ja siten päästä kohti parempaa vanhuutta.

Lähteet:

Aaltio, Elina 12.12.2014. Verkkodokumentti. <<http://www.slideshare.net/THLfi/toimintakyky-vaikuttavuuden-mittarina-aaltio>> Luettu 01.10.2016

Alueuudistus.fi. 2016. Sote- ja maakunta uudistus. Hallituksen reformi. Verkkodokumentti. <<http://alueuudistus.fi/soteuudistus>> Luettu 8.10.2016

Andreev, Taina – Salomaa, Varpu. 2005. Kokemusta ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanuistyössä. Teoksessa Noppari, Eija – Koistinen, Paula (toim.) Laatu Vanhustyöhön. Tampere Tammi, 161–192.

Eloniemi-Sulkava, Ulla – Savikko, Niina 2011 (toim.) Mielen muutos pitkäaikaishoidossa. Käyttösoireiden hoidosta muistisairaahan ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Mielenmuutos tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 3. Raisio. Vanhustyön keskusliitto. Verkkodokumentti. < http://www.vtkl.fi/docu-ment/1/1519/d505fb7/Mielenmuutos_Raportti_3_Indd.pdf>. Luettu 10.3.2017

Hakonen, Sinikka 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskykyyn. Jyväskylä. PS -kustannus 33–52

Haverinen, Riitta 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – Ikääntyneiden palvelukemuksia. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskykyyn. Jyväskylä. PS -kustannus 219–242

Heikkinen Eino, Laukkanen Pia, Rantanen Taina 2013. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa Heikkinen, Eino - Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki. Duodecim 278–279

Hirsijärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Glaudeamus.

Hyvinvointi- ja terveyserot 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>>. Luettu 20.10.2016

Hämeenlinnan kaupunki.fi 2016. Verkkodokumentti. <http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Ikaihminen_palvelut/Paivatoiminta/> Luettu 20.10.2016

lääkäiden palvelut. Sosiaali ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. <http://stm.fi/iakkaiden-palvelut>. Luettu 11.3.2017

Jyrkämä, Jyrki 2004. Ikääntyminen ja ikääntyvien kuntoutus. Teoksessa Karjalainen, Vappu - Vilkkumaa, Ilpo (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ikääntyminen ja ikääntyvien kuntoutus. Tampere. Suomen yliopistopaino OY.152–159

Jyrkämä, Jyrki 2006. Vanhukset toimijoina - vanhusten läsnäolo ja osallisuus tutkimuksessa. Teoksessa Topo Päivi (toim.) Eettisiä kysymyksiä vanhustenhuollon tutkimuksessa. Stakes Työpapereita 21/2006. 14–19. Verkkodokumentti. <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77099/T21-2006-VERKKO.pdf>>. Luettu 18.10.2016

Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Seppänen Marjaana - Karisto, Antti - Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä. PS-kustannus, 195–217

Jyrkämä, Jyrki 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, Heikki - Jyrkämä, Jyrki - Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki. Duodecim 421–425

Koivula, Riitta 2009. Toimijuus ikääntyessä. Teoksessa Pohjolainen, Pertti - Heimonen, Sirkka-Liisa. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/2009. Ikäinstituutti. Verkkodokumentti. <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2009-pdf.pdf>. Luettu 22.10.2016

Kuntainfo 6-2016. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. <http://stm.fi/documents/1271139/2044491/Kuntainfo_6-2016_verkkoon.pdf/4d8fcf93-1b84-4ef3-818a-f14e26ce8bb6> Luettu 10.10.2016

Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski. Oy Finn Lectura Ab.

Kurki, Leena 2008. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere. Vastapaino.

Kuula, Arja – Tiitinen, Sanni 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Ruusu vuori, Johanna – Nikander, Pirjo – Hyvärinen, Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere. Vastapaino. 446–459

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>> Luettu 10.10.2016

Lohjan Kaupunki. Verkkodokumentti. <http://www.lohja.fi/default.asp?kieli=246&id_sivu=254&alasisivu=254> Luettu 21.10.2016

Liikanen, Hanna-Liisa 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen Marjaana - Karisto, Antti - Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä. PS-kustannus, 69–91

Niemelä, Pauli 2007. Vanhuus ja turvattuus. Teoksessa Seppänen Marjaana - Karisto, Antti - Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä. PS-kustannus, 168–179

Nummijoki, Jaana 2001. Kotiharjoittelun ja kuntosaliharjoittelun vaikutuksia ikääntyneiden toiminta- ja liikkumiskykyyn. Pro-Gradu tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti <<file:///C:/Users/pia/Downloads/jaanutmi.pdf>>. Luettu 26.3.2017

Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko – Kautiainen, Hannu – Savikko, Niina – Tilvis, Reijo 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti. Vanhustyön keskusliitto. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino OY

Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Noppari, Eija – Koistinen, Paula (toim.) Laatusuhteita vanhustyöhön. Helsinki. Tammi 19–35

Pohjolainen, Pertti 2009. Fyysinen toimintakyky. Teoksessa Pohjolainen, Pertti – Heimonen, Sirkka-Liisa (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/2009. Ikäinstituutti. Verkkodokumentti. <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2009-pdf.pdf>. Luettu 15.10.2016

Psyykinen toimintakyky 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/psyykinen-toimintakyky>> Luettu 10.11.2016

Päiväkuntoutus 2016. Muistiliitto. Verkkodokumentti. <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/hoito-ja-kuntoutus/paivakuntoutus/>. Luettu 11.3.2017.

Rastas, Anna 2010. Haastatteluaineiston monet tehtävät etnografisessa tutkimuksessa. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna – Nikander, Pirjo – Hyvärinen, Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere. Vastapaino. 64–89

Read, Sanna 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, Heikki - Jyrkämä, Jyrki - Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki. Duodecim 251–255

Riihinen, Mirja 2014. Kaikki Virkkaamaan? Muistisairaahan toimintakykyä tukeva päivätoiminta. YAMK Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. <<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83837/Kaikki%20virkkaamaan.pdf?sequence=1>>. Luettu 5.1.2017.

Ruusuvuori, Johanna 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna – Nikander, Pirjo – Hyvärinen, Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere. Vastapaino. 424–431

Saarenheimo, Marja 2003 Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin Marjatta – Hakonen Sinikka (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä. PS-kustannus 44–56

Saarenheimo, Marja 2013: Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, Heikki - Jyrkämä, Jyrki - Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki. Duodecim 373–380

Saarinen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteiden tietovaranto. Tampereen yliopisto. Verkkodokumentti. <https://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/498469/mod_label/intro/KvaliMOTV.pdf>. Luettu 13.11.2016

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30 päivänä joulukuuta 2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen kuntaliitto 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Verkkodokumentti. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence>. Luettu 24.10.2016

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Kärkihanke: Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa – hankesuunnitelma. Raportteja ja muistioita. 2016:14. Verkkodokumentti. <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75191>>

Suomi, Asta 2003. Menetelmällisyyden perusteita. Teoksessa Marin, Marjatta – Hakonen Sinikka (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä. PS-kustannus 107–110

Suomi, Asta 2008. Voimaantuminen. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä. PS-kustannus 117–121

Suvanto, Sini 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro-Gradu tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä. Verkkodokumentti. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44367/URN%3aNBn%3afi%3ajyu-201410012915.pdf?sequence=1>> Luettu 9.2.2017

Tedre, Silva 2003. Hoiva ja vanhuus. Teoksessa Marin Marjatta – Hakonen Sinikka (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä. PS-kustannus 44–56

Tenkanen, Raija 2007. Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat. Teoksessa Seppänen Marjaana - Karisto, Antti - Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä. PS-kustannus, 181–192
Terveystieteiden tutkimuskeskus 1326/2010 Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L3P29>>. Luettu 26.2.2017

Terveystieteiden tutkimuskeskus 1326/2010. Annettu 30.12.2010.

Tiihonen, Arto 2009. Voimaannuttava arviointi. Teoksessa (toim.) Pohjolainen, Pertti - Heimonen, Sirkka-Liisa. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/2009. Ikäinstituutti. Verkkodokumentti. <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2009-pdf.pdf>. Luettu 15.10.2016

Tiikkanen, Pirjo 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina(toim.) Gerontologia. Helsinki. Duodecim 284–290

Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>>. Luettu 10.11.2016

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012–2014. Verkkodokumentti. <www.tenk.fi>. Luettu 20.10.2016

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä. Bookwell Oy.

Vilko, Anni 2010. Koti Vanhetessa. Teoksessa Vilko, Anni – Suikkanen, Asko – Järvinen-Tassopoulos, Johanna (toim.) Kotia paikantamassa. Rovaniemi. Lapin Yliopisto 213–236

Virkola, Elisa 2014. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja -muistisairaus ysinäsvan naisen arjessa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopiston yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

Haastattelujen teemakysymykset

1) Päivätoiminnan merkitys/vaikutus elämäänne

Vaikuttaako päivätoiminta elämänlaatuusi? Jos koet niin, miten se ilmenee?

Koetko päivätoiminnan vaikuttavan sosiaalisiin suhteisiin ja toimintakykyysi, esimerkiksi arjessa selviytymiseen? Jos koet, niin miten se näkyy elämässäsi?

Oletko saanut onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia päivätoiminnan aikana? Jos olet, niin millaisia ja minkälaisissa tilanteissa?

Mitkä ovat itsellesi merkityksellisiä asioita, joita olet kokenut päivätoiminnassa?

2) Omien voimavarojen käyttö

Minkälaiset toiminnot päivätoiminnassa ovat mieluisimpia?

Miten olet voinut hyödyntää omaa elämäkokemustasi, -historiaasi, tietotaitojasi ja osaamistasi päivätoiminnassa?

Mitkä asiat motivoivat ja innostavat sinua osallistumaan päivätoiminnassa?

Mikä merkitys Sinulle on uusien taitojen ja asioiden oppimisesta päivätoiminnassa? Entä, tuovatko ne joitain haasteita? Jos tuovat, niin kuvailenko millaisia?

3) Esteet omien voimavarojen/osaamisen hyödyntämiseen

Koetko, että Sinulla on joitain esteitä päivätoimintaryhmässä toimiselle (esimerkiksi fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn ja aistien heikentymiseen liittyen)? Jos koet, että sinulla on esteitä, ovatko ne mielestäni ratkaistavissa tai jo ratkaistu? Jos on, niin miten?

Onko mielestäsi päivätoimintaympäristö esteetön? Jos ei, miten se näkyy?

Onko joitain esteitä toimintamuodoissa tai esimerkiksi henkilökunnan taholta, jotka haittaavat omien voimavarojesi/osaamisesi käyttöä päivätoiminnassa? Jos on, niin kuvailenko millaisia?

Entä on joitain muita välttämättömyyksiä tai ”pakkoja”, jotka estävät Sinua toimimasta? Jos on, niin mitä ne ovat?

4) Vaikuttamismahdollisuudet toiminnan sisältöön

Onko Sinulla joitain toiveita tai odotuksia päivätoiminnan sisällöltä? Jos on, mitä ne voisivat olla?

Oletko mielestäsi tullut kuulluksi toiveiden suhteen ja onko Sinulla ollut valinnanmahdollisuutta toiminnan sisältöä koskien?

Tiedote ja lupa haastattelulle

10.01.2017

Haastattelu päivätoiminnan vaikutuksista opinnäytetyötä varten

Opiskelemme Metropolian ammattikorkeakoulussa vanhustyön koulutusohjelmassa geronomeiksi. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on muutamia päivätoiminnassa käyviä asiakkaita haastatella selvittää, mitä päivätoiminnassa käyminen heille merkitsee ja miten he kokevat päivätoiminnassa käymisen vaikuttavan kykynsä selviytyä arjestaan omassa kodissaan. Haastattelun avulla etsimme vastausta siihen, minkälaisen ympäristön päivätoiminta toimintakyvyn ylläpitämiselle ja toimimiseksi tarjoaa. Haastattelut toteutetaan sekä Lohjan Kaupungin järjestämässä päivätoiminnassa, että Hämeenlinnan seudulla Olokolon päivätoiminnassa.

Haastattelut tapahtuvat tammikuu-helmikuu 2017 aikana.

Haastateltavien henkilöiden tulee suostua siihen, että haastattelut nauhoitetaan ja niistä saatua materiaalia voidaan nimettöminä käyttää opinnäytetyössä sekä sen tuotosten esittelyissä. Sitoudumme noudattamaan voimassaolevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön liittyviä ohjeita. Opinnäytetyön tekijöinä vakuutamme, että käsittelemme tietoja luottamuksellisesti. Aineistojen käsittelyn jälkeen haastateltavia koskevat tiedot hävitetään. Haastateltava voi halutessaan ottaa läheisensä mukaan haastatteluun.

Ystävällisin terveisin

Pia Riihioja ja Tiia Nurminen

geronomiopiskelijat

Metropolia ammattikorkeakoulu

LUPA HAASTATTELULLE JA SEN NAUHOITUKSELLE

Suostun haastatteluun ja sen nauhoittamiseen päivätoimintaan liittyvän opinnäytetyön aineiston keräämistä varten. Minulle on selvitetty opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus. Hyväksyn että vastauksiani käytetään osana opinnäytetyöhön liittyvää tutkimusta. Minulla on myös suostumuksen antamisen jälkeenkin mahdollisuus kieltäytyä haastattelusta.

Aika: ____. _____.2017 Paikka: _____

Allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

Omaisensa allekirjoitus _____

Nimen selvennys: _____

Vastaamme mielellämme tutkimukseemme liittyviin kysymyksiin.

Pia Riihioja
050 355 2215

Tiia Nurminen
040 509 2002