

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2016

Jaana Savolainen

IKÄÄNTYNEIDEN ASUKKAIDEN TYTYTYVÄISYYS RYHMÄTOIMINTAAN PALVELUKESKUS ILOLANSALOSSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

Kevät 2016 | 43 + 3

Liisa Pirinen

Jaana Savolainen

IKÄÄNTYNEIDEN ASUKKAIDEN TYYTYVÄISYYS RYHMÄTOIMINTAAN PALVELUKESKUS ILOLANSALOSSA

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ikääntyneiden asukkaiden tyytyväisyyttä palvelukeskus Ilolansalon ryhmätoimintaan. Palvelukeskuksen asumis- ja hoivapalveluita tuottaa Salon vanhus- ja lähimmäispalveluyhdistys eli Salva ry. Ryhmätoiminta on tärkeä osa palvelukeskuksen asukastoimintaa. Sen tavoitteena on järjestää mielekästä toimintaa kaikille asiakasryhmille, vahvistaa asukkaiden osallisuutta ja toimia ”kulttuuritalona”. Palvelukeskuksessa toteutettiin marraskuussa 2015 asiakastyytyväisyyskysely, jossa ensimmäistä kertaa oli mukana myös ryhmätoiminta. Tutkimuksen tavoitteena on syventää tämän kyselyn aiheita: mielipiteitä ryhmien sisällöstä, ilmapiiristä, ohjaajista, osallistumisesta, hyvinvointivaikutuksista ja kehittämisehdotuksista.

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun menetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Joulukuussa 2015 haastateltiin kuutta palvelutalon ryhmiin osallistuvaa ikääntynyttä asukasta. Heistä viisi oli naisia ja yksi mies. Lähtään haastateltavat olivat 74–94-vuotiaita. Haastattelujen tuottama aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Tutkimustuloksissa korostuu asukkaiden halukkuus keskusteluun. Haastateltavat kokevat osallistumisen yhteiseen keskusteluun tärkeäksi. He ovat tyytyväisiä ryhmissä opittuihin uusiin tietoihin ja taitoihin. Ryhmien ilmapiiri ja ohjaajat saavat haastateltavilta kehuja. He kokevat ryhmiin osallistumista helpottaviksi tekijöiksi oman aktiivisuuden ja innostuksen sekä toisten kannustuksen ja tuen. Tuloksista tulee esille, että yhteisöllisyys on haastateltaville tärkeää ja se helpottaa osallistumista.

Palvelukeskuksen ryhmätoiminta on ehkäisevää vanhustyötä. Sen yhtenä tavoitteena on yksilöllisen hyvinvoinnin edistäminen. Tutkimustuloksissa tulee esille useita ryhmätoiminnan hyvinvointivaikutuksia. Haastateltavat mainitsevat mielensä virkistyvän, vetreyden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyvän sekä yksinäisyyden lievittyvän. Ryhmätoiminta tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, mikä auttaa ikääntyneitä selviytymään pidempään ilman raskaimpia hoivapalveluita.

ASIASANAT:

Asiakastyytyväisyys, ryhmätoiminta, ehkäisevä vanhustyö, hyvinvointi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of Social Services | Social Service Work

Spring 2016 | 43 + 3

Liisa Pirinen

Jaana Savolainen

ELDERLY RESIDENTS' SATISFACTION WITH GROUP ACTIVITY IN SERVICE CENTER ILOLANSALO

The purpose of the study is to clarify elderly residents' satisfaction with group activity in Service Center Ilolansalo. The Service Union of Elderly Person and Neighbor Salva ry is producing services for housing and care. The group activity is important part of the resident activity. The target of the resident activity is to organize meaningful activity for all groups of residents, to strengthen the part of residents and to function as a culture house. The customer satisfaction inquiry was carried out in November 2015. The group activity was involved in it for the first time. The aim of the study is to deepen the themes of this inquiry. The themes are opinions on the content, the atmosphere and the group controller of the groups, involvement, effects on the well-being and development proposals.

In this qualitative study the data was collected by using semi-structured theme interviews. In December 2015 six of elderly residents in the sheltered home were interviewed. All of them were participating in the group activity. Five of the interviewees were women and one was a man. They were 74–94 years old. Theory-guided content analysis was used in the analysis of the data.

In the results of the study it is emphasized the willingness of the residents to the discussion. The interviewees experience the participation of common discussion as important. They are satisfied with new pieces of information and skills that have been learned in the group. The atmosphere and many group controllers are praised by the interviewees. They are feeling that their own activity, own eagerness and the support of other residents is making it easier to participate in the group. According to the results of this study the sense of community is important to the interviewees. The sense of community is helping the involvement.

Service center's group activity is preventative elderly care. One aim of the preventative elderly care is to promote well-being. According to the results of the study the group activity has many effects on the well-being. It also supports physical, psychical and social functional capacity which helps elderly to survive longer without heavier services.

KEYWORDS:

Customer satisfaction, group activity, preventative elderly care, well-being

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 EHKÄISEVÄ VANHUSTYÖ	7
2.1 Ehkäisevän vanhustyön merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle	7
2.2 Palvelukeskuksen virikkeellinen ryhmätoiminta	11
2.3 Asiakastyytyväisyys osana laatu- ja kehittämistyötä	13
3 IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI	15
3.1 Yksilöllinen hyvinvointi	15
3.2 Toimintakyky ja osallisuus osana hyvinvointia	16
3.3 Ikääntyneiden yksinäisyys hyvinvointivajeena	19
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät	22
4.2 Aineiston hankinta ja haastateltavat	22
4.3 Aineiston käsittely ja analysointi	24
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
5.1 Mielenpitoita ryhmätoiminnasta	26
5.2 Ryhmiin osallistumista helpottavat ja haittaavat tekijät	28
5.3 Hyvinvointivaikutukset	30
5.4 Ryhmätoiminnan kehittäminen	31
6 POHDINTA	33
6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	33
6.2 Tutkimustulosten tarkastelu	35
6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimukset	38
LÄHTEET	40

LIITTEET

- Liite 1. Teemahaastattelun runko
- Liite 2. Saatekirje
- Liite 3. Suostumus haastatteluun osallistumisesta

KUVIOT

Kuvio 1. Ehkäisevän vanhustyön merkitys yksilölle (mukaillen Koivula 2013, 26).	8
Kuvio 2. Ehkäisevän vanhustyön vaikuttavuus talouden arvioinnin hyvässä kiertessä (mukaillen Koivula 2013, 43).	9
Kuvio 3. Sosiaalinen osallisuus prosessina (mukaillen Nurmela 2012, 18).	18
Kuvio 4. Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen yksilötason tilana (mukaillen Nurmela 2012, 19).	18

1 JOHDANTO

Ihminen elää entistä pidempään. Eläkkeelle siirryttäessä ollaan melko hyväkuntoisia. Ikääntymiskäsitykset ovat muuttuneet entistä myönteisemmiksi. Ikääntymisohjelmat ja strategiat korostavat aktiivista ikääntymistä, joka tarkoittaa yksilön kannalta mahdollisuutta terveeseen ja osallistuvaan elämään (EU 2012, 4; WHO 2015). Ikääntyneiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen halutaan panostaa. Tärkeää on puuttua ongelmiin ajoissa, jotta välttyttäisiin inhimilliseltä kärsimykseltä, raskaampien palveluiden tarpeelta ja niiden tuomilta kustannuksilta. Tähän pyritään ehkäisevällä vanhustyöllä. Se on yksilön hyvinvointikokemusten edistämistä, resurssien vahvistamista ja valtaistumista (Koivula 2013, 26). Ryhmätoiminta voidaan katsoa ehkäiseväksi toiminnaksi. Sillä pyritään edistämään yksilön toimintakykyä ja hyvinvointia.

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää palvelukeskus Iloansalon asukkaiden tyytyväisyyttä ryhmätoimintaan. Ryhmiin osallistuvat palvelutalon asukkaat olivat laadullisen tutkimuksen kohderyhmänä. Palvelukeskuksen asumis- ja hoivapalveluita tuottaa Salon vanhus- ja lähimmäispalveluyhdistys eli Salva ry. Palvelukeskuksessa toteutettiin marraskuussa 2015 asiakastyytyväisyyskysely, jossa oli mukana myös ryhmätoiminta. Tutkimukseni tavoitteena oli syventää tämän kyselyn aiheita: mielipiteitä ryhmien sisällöstä, ilmapiiristä, ohjaajista, osallistumisesta, hyvinvointivaikutuksista ja kehittämis ehdotuksista.

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelin kuutta asukasta. Analysoin litteroidut haastattelut teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tutkimusraporttini toinen ja kolmas luku käsittelevät teoreettiseksi viitekehikseksi valitsemieni aiheita: ehkäisevä vanhustyö, ryhmätoiminta, asiakastyytyväisyys ja ikääntyneiden hyvinvointi. Tarkastelen hyvinvointia toimintakyvyn, osallisuuden ja yksinäisyyden näkökulmista. Neljännessä luvussa kerron tutkimuksen toteutuksesta ja viidennessä tuloksista. Kuudennessa luvussa pohdin tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta, tarkastelen tutkimustuloksia sekä kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia.

2 EHKÄISEVÄ VANHUSTYÖ

2.1 Ehkäisevän vanhustyön merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle

Käsitteenä ehkäisevää vanhustyötä on käytetty monissa yhteyksissä rinnakkain ennaltaehkäisevä vanhustyö -käsitteen kanssa. Ehkäisevän vanhustyön käsitettä Koivula (2013) käyttää omassa tutkimuksessaan perustellen sitä Pajukosken (2006) saaman kielitoimiston ohjeen mukaan. (Koivula 2013, 16.) Palvelujärjestelmässä ikääntyneiden ehkäisevät tai ennaltaehkäisevät palvelut muodostuvat matalan kynnyksen palveluista: neuvonnasta ja ohjauksesta sekä päiväkeskus- ja ikäkeskustoiminnasta. Kuntoutus ja hyvinvointia edistävät kotikäynnit ikääntyneiden luona katsotaan ehkäiseviksi palveluiksi. Niitä tuottavat kunnat, seurakunnat ja järjestöt. Palvelut ovat joko avoimia kaikille tai perustuvat harkinnanvaraisuuteen, jota määrittää asiakkaan palveluntarve. (STM 2016.) Hyvän lopputuloksen kannalta on tärkeää asiakkaan äänen kuuleminen, moniammatillinen yhteistyö ja oikeudenmukaisuus. Palvelujen tuottamisessa tulisi huomioida ikääntyneiden hyvinvointi ja elämänlaatu. (Mattila 2010, 37.)

Sosiaalipolitiikassa ehkäisyn käsite sisältää laajan näkökulman taloudellisesta kannattavuudesta yksilön elämönhallintaan. Suomessa ehkäisevän sosiaalipolitiikan esiin tuojana voidaan pitää sosiaali- ja terveystieteitä. (Hakonen 2008, 112.) Sosiaalialan kehittämishankkeen Hyvinvointi 2015 -ohjelman yhdeksi tavoitteeksi asetettiin varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy. Aktiivisen ikääntymisen ja vanhuuden hoivan turvaamisen yksi keino on riittävä ja turvallinen ennalta ehkäisevä kotihoito. (STM 2007, 45.) Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma KASTE 2012–2015 asettaa tavoitteeksi ikäihmisten palveluiden rakenteen ja sisällön uudistamisen niin, että ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistetään esimerkiksi lisäämällä kotiin annettavia palveluja ja vähentämällä laitoshoidon ja laitospäivähoitoon tarvetta (STM 2012, 24).

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Ydin-projekti vuosina 2005–2008 kehitti ikääntymisen resurssikeskusmallin. Siinä ennaltaehkäisevä toiminta tarkoittaa et-

sivää toimintaa, harraste-, kulttuuri- ja viriketoimintaa, palveluneuvontaa ja -ohjausta, tavoitteellisia ryhmiä, omaishoitajien tukemista sekä portti tietoyhteiskuntaan -palveluita. (Aalto & Marjakangas 2008, 26.) Ehkäisevän työn työmuodoiksi Koskinen (2011) mainitsee esimerkiksi varhaisen tuen, voimavaralähtöisen työn, normaalin asumisen ja elämisen, esteettömyyden, omatoimisuutta tukevan palvelurakenteen, kulttuuriset työmuodot, luovuuden, toimijuuden, yhteisöllisyyden sekä hyvinvointiteknologian (Koskinen 2011, 11).

Ehkäisevän vanhustyön merkityksiä yksilön näkökulmasta ovat Koivulan (2013) tutkimuksessa keräämän aineiston perusteella kolme osa-aluetta (kuvio 1). Resurssien vahvistaminen tarkoittaa yksilön kannalta sitä, että edistetään arjen sujumista ja vahvistetaan turvallisuuden tunnetta. Valtaistumisen edistämässä pyritään asiakkaan äänen kuulemiseen, elämän merkityksellisyyden säilyttämiseen ja täysvaltaisen kansalaisuuden kokemukseen. Yksilöllisen hyvinvoinnin edistämässä vahvistetaan ikäihmisen osallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia, pyritään lisäämään terveyttä, elämän iloa, voimavaroja ja mahdollisuutta itsensä toteuttamiseen. (Koivula 2013, 26.)

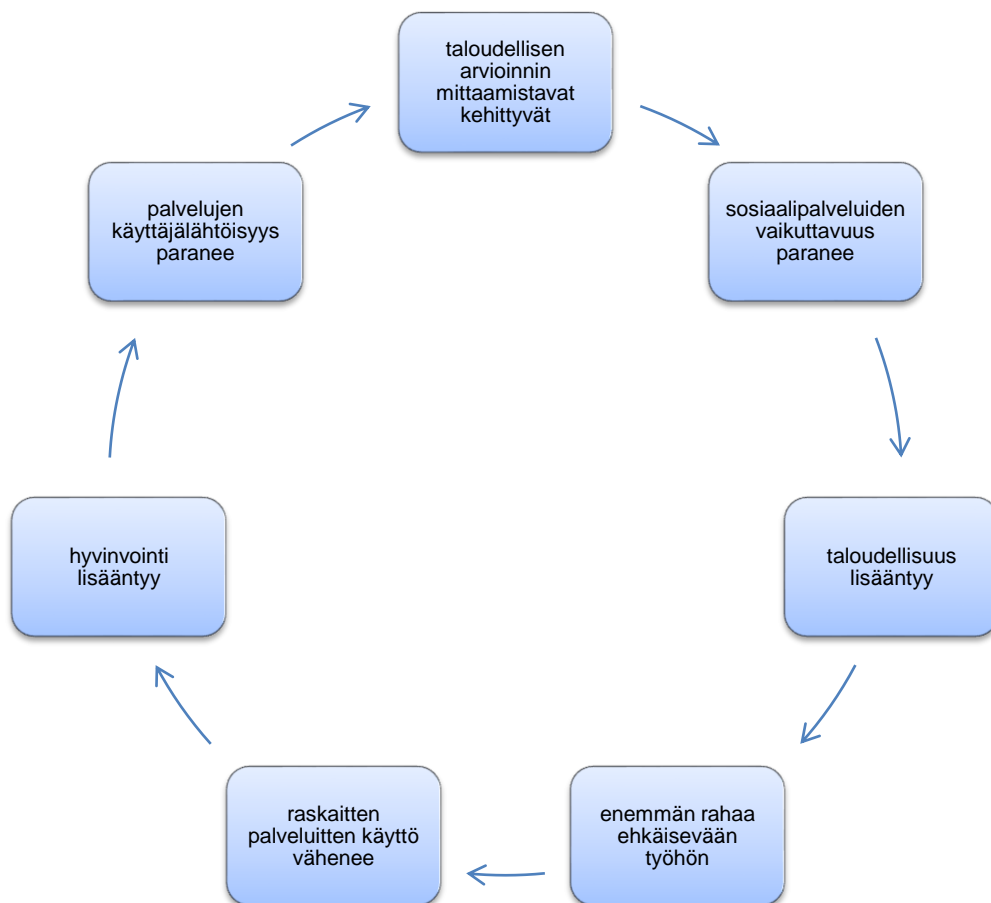


Kuvio 1. Ehkäisevän vanhustyön merkitys yksilölle (mukaiillen Koivula 2013, 26).

Ikääntyneille tarkoitettu ryhmätoiminta voidaan katsoa ehkäiseväksi vanhustyöksi. Sillä pyritään yksilön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen. Ryhmätoiminta voi olla harrastuspohjaista, terapeutista tai kasvatuksellista. Se voi sisältää esimerkiksi eri taiteen lajeja, liikuntaa, musiikkia, pelejä ja kuvia. Sen katsotaan olevan ennalta ehkäisevää sosiaalityötä. (Liikanen & Kaisla 2007, 40–41.) Näppärit mummit -ryhmätoiminta piti yllä ikääntyneiden aktiivisuutta ja osalli-

suutta. Ryhmään osallistujat saivat mielekästä tekemistä ja vertaistukea. (Oksanen & Seppälä 2013.) Ryhmätoiminnalla on merkitystä osallistujien hyvinvointiin. Iäkkäille ihmisille säännöllinen osallistuminen ryhmään tuo monenlaisia hyvinvointivaikutuksia. Sillä voidaan vaikuttaa psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen toimintakykyyn. (Andreev & Salomaa 2006, 174; Airila 2013, 10).

Ehkäisevän vanhustyön vaikuttavuutta kuvatessaan Koivula (2013) yhdisti tutkimuksensa aineiston analyysin tulokset kuvioksi (kuvio 2). Hän toteaa, että vaikuttavuudessa on aina kyse muutoksesta. Pelkkä työn taloudellisuuden ja tuottavuuden arviointi ilman vaikuttavuuden näkökulmaa on lyhytnäköistä ja eettisesti kyseenalaista. Säästöt väärässä paikassa voivat lisätä kustannuksia pitkällä aikavälillä. (Koivula 2013, 84–85.)



Kuvio 2. Ehkäisevän vanhustyön vaikuttavuus talouden arvioinnin hyvässä kierteessä (mukaillen Koivula 2013, 43).

Kuntien ikääntymisstrategioissa puhutaan ehkäisevistä palveluista ja näyttääkin siltä, että ehkäisevän toiminnan merkitys on ymmärretty. Ongelmana nähdään kuitenkin palvelujen kohdentaminen ja todellinen panostaminen ehkäiseviin palveluihin. Ehkäisevän toiminnan laaja kohdentaminen on sen perusajatus, mutta huono taloudellinen tilanne pakottaa kunnat karsimaan kohderyhmästä. Panostus ehkäisevään toimintaan vaatii kunnilta rohkeutta ja luottamusta. Toiminta on myös usein projektiluontoista, joka johtaa toiminnan pirstaloitumiseen ja huonoon resursointiin. Ehkäisevä vanhustyö on hyvin laaja-alaista ja siinä tarvitaan moniammatillista osaamista. Sosiaalisen toimintakyvyn ja sosiaalisten verkostojen tukeminen on yhtä tärkeää kuin fyysisen toimintakyvynkin. Esimerkiksi erilaisten ryhmien hyödyntämisestä on saatu hyviä kokemuksia. (Seppänen ym. 2009, 42–45.)

lääkäiden palvelutarvetta ja avun saantia tutkittiin HYPÄ 2009 -tutkimuksessa. Sen ja kolmen muun aineiston yhteenvedossa korostui varhaisen puuttumisen ja ennakoivan toiminnan merkitys. lääkäreiden tarpeita vastaavat palvelut oikeaan aikaan tarjottuna olisi otettava huomioon palvelujärjestelmää kehitettäessä. Tähän panostaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa vähentää raskaampien palveluiden tarvetta, kustannuksia ja henkilökohtaista pahoinvointia. (Vilkko ym. 2010, 58.) Ehkäisevän työn tärkeimpänä motiivina tulisi nähdä inhimillisen kärsimyksen ehkäisy. Tämä on ihmisarvoa kunnioittavaa toimintaa, jonka tulokset heijastuvat yksilön lisäksi myös hänen läheisiinsä. (Mattila 2010, 17–18.)

Ihmisen keskimääräinen elinikä on pidentynyt. Eläkkeelle siirryttäessä ollaan vielä melko terveitä, jaksetaan liikkua ja harrastaa. Puhutaan kolmannesta iästä, joka sijoittuu ajallisesti työuran ja hoivaa edellyttävien neljännen sekä viidennen iän väliin. (Haarni 2010, 9; Saarenheimo 2012, 19.) Kolmannen iän käsite on vähentänyt vanhuuden kielteistä näkökulmaa. Kuitenkin voidaan puhua ikääntymisen kaksikasvoisuudesta, jossa vanhuus nähdään sekä kielteisenä että myönteisenä elämänvaiheena. Kielteinen näkökulma voi ilmetä ajatuksena, että vanhus on taakka tai rasite. (Haarni 2010, 11–13.) Suuri merkitys vanhusten asemaan yhteiskunnassa on sen hetkiselällä kulttuurisella arvomaailmalla ja vanhuskäsityk-

sellä. Tämä heijastaa yhteiskunnallista ajattelua, jossa vanhuksia joko kunnioitetaan tai heitä syrjitään. (Koskinen 2007, 35–36.) Uusimmat ikääntymiskäsitykset ovat pyrkineet tuomaan myönteisiä vanhenemismalleja, kuten esimerkiksi onnistunut, tuottava, vahva ja rohkea ikääntyminen. Aktiivisen ikääntymisen näkökulmaa on korostanut myös Maailman terveysjärjestö eli WHO omassa Active Ageing -ohjelmassaan. (Koskinen 2007, 41–44.) Siinä halutaan taata ikääntyneille mahdollisuudet terveyteen, osallistumiseen ja turvallisuuteen. Tämä mahdollistaa elämänlaadun paranemisen. (WHO 2015.) Aktiivinen ikääntyminen on myös tärkeä osa Euroopan unionin ikääntymisstrategiaa. EU haluaa tukea ja kannustaa jäsenvaltioitaan tämän aiheen eteenpäin viemisessä. (EU 2012, 4.)

2.2 Palvelukeskuksen virikkeellinen ryhmätoiminta

Ihmiset kuuluvat elämässään monenlaisiin ryhmiin. Tämä on ihmiselle luontaista toimintaa. Ryhmän jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa. He sitoutuvat ryhmän toimintaan ja heidän välillään on jonkinasteinen luottamus. (Mäkinen ym. 2011, 147–148.) Ryhmiä voidaan toteuttaa monella eri tavalla riippuen niiden tarkoituksesta, tavoitteista ja asiakasryhmistä. Ryhmät voivat olla pien- tai suuryhmiä, avoimia tai suljettuja ryhmiä. Tavoitteellinen ryhmätyöskentely edellyttää hyvää suunnittelua ja ennakkovalmistelua. Suunnittelussa otetaan huomioon osallistujien tarpeet, toiveet ja kyvyt. Ikääntyneiden ryhmät voivat sisältää monenlaisia toimintaa: keskustelua, muistelua, pelejä, tehtäviä, retkiä, tapahtumia ja muuta osallistavaa toimintaa. Ryhmänohjaajan tulisi luoda hyvää ja myönteistä ilmapiiriä, huomioida osallistujia tasapuolisesti, antaa tilaa keskustelulle, puhua ja antaa ohjeet selkeästi sekä huomioida osallistujien voimavarat. (Airila 2013, 31–36, 41–56.)

Toiminnalliset ryhmät ja luovat menetelmät vanhustyössä tähtäävät osallisuuteen, toimintakyvyn vahvistamiseen, voimavarojen tukemiseen ja hyvään elämään. Niillä tuetaan yksilöllisyyttä ja huomioidaan vanhuksen eletty elämä. Ryhmät toimivat myös vertaistukena. (Andreev & Salomaa 2005, 169–170; Tanska-

nen 2015, 123.) Ryhmätoiminta voi olla harrastuspohjaista, terapeutista tai kasvatuksellista. Se voi sisältää esimerkiksi eri taiteen lajeja, liikuntaa, musiikkia, pelejä ja kuvia. (Liikanen & Kaisla 2007, 40–41.) Tärkeää on, että ryhmä on osallistujan voimavarojen mukainen ja hän kokee toiminnan itselle hyödylliseksi (Mäkinen 2009, 110–111).

Ryhmään kuulumisen voi tarjota jäsenilleen tarpeellisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteen. Samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat saada toisiltaan vertaistukea, joka voi herättää toivon tunteen. Ryhmässä on mahdollisuus saada apua ja kannustusta, mutta niitä voi myös itse antaa. Auttaminen kohottaa itseuntoa ja antaa kokemuksen tarpeellisuudesta. Ryhmässä jaetaan tietoa, kokemuksia ja opitaan uusia asioita. (Vilén ym. 2008, 277–278.)

Palvelukeskus Ilolansalo tarjoaa asukkailleen monipuolista ryhmätoimintaa sekä palvelutalon että palvelukodin puolella. Palvelutalon ryhmätoiminta jaetaan sekä virikkeellisiin että liikunnallisiin ryhmiin. Palvelukodin asukkaat voivat myös osallistua niihin. Tutkimukseni kohteena oli 18 erilaista virikkeellistä ryhmää. Ne koostuvat esimerkiksi musiikista, kirjallisuudesta, keskustelusta, peleistä, aivoja aktivoivista tehtävistä, käsitöistä ja kevyestä jumpasta. Maksullisia ryhmiä on vain kolme. Niissä osallistuminen maksaa joko kaksi euroa kerta tai Klubikorttiin yksi leima (asukkaalle 25 euroa/15 leimaa). Virikkeellinen viikko-ohjelma ilmestyy neljä kertaa vuodessa kevät, kesä, syksy ja talvi kaudella. Lisäksi asukkaita tiedotetaan tulevista ryhmistä: ilmoitustauluilla, infotaululla ja kuukausittain jaettavissa Ilolansanomissa. (Palvelukeskus Ilolansalo 2016a.)

Ilolansalon asukas- ja ryhmätoiminnan tavoitteena on antaa mielekästä tekemistä kaikille asiakasryhmille, vahvistaa asukkaiden osallisuutta ja toimia ”kulttuuritalona”. Ryhmät ovat kaikille avoimia ja asukkaat voivat osallistua niihin oman mielenkiintonsa mukaan. Työntekijöiden lisäksi ohjaajina toimivat useat vapaaehtoiset henkilöt. Salva ry:lle on tärkeää vapaaehtoistyö, jossa toteutuu molemminpuolinen ilo ja hyöty. (Palvelukeskus Ilolansalo 2016b). Vapaaehtoisena toimiminen ja avun antaminen muille tukee myös vapaaehtoisena toimivan omia voimavaroja. Hän kokee olevansa hyödyllinen auttaessaan muita. (Salonen 2015, 70).

2.3 Asiakastyytyväisyys osana laatu- ja kehittämistyötä

Asiakastyytyväisyyskyselyllä kerätään asiakaspalautetta toiminnan kehittämiseksi. Asiakas saa ilmaista omaa tyytyväisyyttään tai tyytymättömyyttään. Hän saa kokemuksen siitä, että pystyy vaikuttamaan. (Sipilä 1998, 17.) Jotta asiakastyytyväisyyskyselystä olisi todellista hyötyä, tulisi sen olla säännöllistä ja toimenpiteisiin johtavaa. Kerättyä tietoa tulee käyttää hyväksi toiminnan ja laadun parantamisessa. Asiakastyytyväisyystutkimuksen tavoitteena on selvittää tekijöitä, jotka vaikuttavat tyytyväisyyteen. Sillä mitataan asiakastyytyväisyyden sen hetkistä tilannetta. Säännöllisesti toistuvilla mittauksilla varmistetaan toimenpiteiden vaikuttavuus ja asiakastyytyväisyyden kehittyminen. (Ylikoski 1999, 149–150, 156.)

Asiakkaalle hyvä laatu tarkoittaa sitä, että hänen tarpeisiinsa vastataan. Sosiaali- ja terveydenhuollossa laadukas palvelu tuottaa asiakkaalle hyvinvointia, kunnioittaa yksilöä ja hänen itsemääräämisoikeuttaan. Laatua voidaan tarkastella erilaisten ulottuvuuksien kautta: potilas-/asiakasturvallisuus, saatavuus, oikea-aikaisuus, asiakaskeskeisyys, osaaminen ja kustannustehokkuus. Laatuajattelussa voidaan tarkastella toiminnan vaikuttavuutta. Sillä tarkoitetaan muutosta, joka näkyy asiakkaan hyvinvoinnissa ja terveydentilassa esimerkiksi ryhmätöimintaan osallistumisen tuloksena. (Pekurinen ym. 2008, 20–21.) Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksen (2013) sisältöön kuuluu ikääntyneiden osallisuuden turvaaminen. Ikäännytynyt asiakas halutaan ottaa mukaan palveluiden suunnitteluun ja laadun arviointiin. (STM 2013, 17.)

Julkisilta ja yksityisiltä palvelutuottajilta kysyttiin asiakaspalautteen keräämisestä. Tutkimustulosten mukaan noin joka toinen toimintayksikkö oli kerännyt asiakas- ja omaispalautetta edellisen vuoden aikana. Merkittävä osa ei kuitenkaan edes harkinnut sen keräämistä. Haasteena asiakaspalautteen keräämisessä ja tulkin- nassa todettiin olevan asiakkaiden huonokuntoisuus ja muistin alenemisesta joh- tuva kognitiivinen vajavuus. Tämän katsottiin vaikuttavan palvelutuottajien aktii- visuuteen asiakaskyselyn keräämisessä. (Finne-Soveri ym. 2013, 158–160, 170.)

Palvelukeskus Iloalansalossa tehdään joka vuosi asukkaille ja omaisille asiakastyytyväisyyskysely. Marraskuussa 2015 siihen liitettiin palvelutalon asukkaille kohdennettu kysely ryhmätoiminnasta. Siinä kysyttiin mielipiteitä virikkeellisten ryhmien sisällöstä, ilmapiiristä ja ohjaajista sekä pyydettiin kehittämissuhteita. Kyselyn vastausprosentti oli 40,4 %. Tutkimukseni liitettiin tähän kyselyyn niin, että haastattelujen kautta syvensin asiakaskyselyn teemoja. Asiakastyytyväisyyskyselyn tuloksia ja haastattelujen antia käytiin läpi tammikuussa 2016 asiakasraadissa. Jatkuvan asiakaspalautteen kerääminen, asiakasraadit ja ryhmiin osallistujien määrän seuranta ovat mittareina tavoitteiden saavuttamiselle.

Asukkaiden mielipiteet ovat tärkeä osa toiminnan kehittämistyötä. Tällä pyritään varmistamaan asetetut laatuavoitteet. Asukkailla on tietynlaisia laatuodotuksia, joihin pyritään vastaamaan laatulupauksilla. Iloalansalossa on ISO 9001 laatujohtajajärjestelmä. Se auttaa organisaatiota analysoimaan omia prosessejaan, asiakkaiden tarpeita ja tukee tavoitteiden saavuttamista. Laatujohtajajärjestelmä on kehittämisen työkalu. Se sisältää vuosittaiset auditoinnit, joissa toimintaa arvioidaan monipuolisesti. (INSPECTA 2013.) Yksityisenä palvelutuottajana Salva ry on laatinut omaoalvontasuunnitelman, joka on nähtävissä julkisesti toimintayksikössä ja kaupungin verkkosivuilla. Siinä on kerrottu esimerkiksi asiakkaan osallisuudesta, asiakaspalautteen keräämisestä ja käsittelystä sekä asiakkaan toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisestä palvelukeskuksessa. (Salon kaupunki 2016.) Omaoalvontasuunnitelmasta on säädetty laissa yksityisistä sosiaalipalveluista (922/2011, § 6). Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja oalvontavirasto Valvira voi antaa siitä tarkempia määräyksiä.

3 IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI

3.1 Yksilöllinen hyvinvointi

Hyvinvoinnin käsite on monimuotoinen. Hyvinvointi koostuu erilaisista ulottuvuuksista ja sitä voidaan tarkastella sekä objektiivisesta että subjektiivisesta näkökulmasta. (Puumalainen 2011, 18.) Hyvinvoinnin käsitteen erottelussa suomalainen sosiologi Erik Allardt (1976) jakaa hyvinvoinnin elintason (having), yhteisyssuhteiden (Loving) ja itsensä toteuttamisen (being) muotojen ulottuvuuksiin (Simpura & Uusitalo 2011, 115). Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat terveys, materiaallinen ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yhteisön että yksilön näkökulmasta. Yksilöllinen hyvinvointi koostuu sosiaalisista suhteista. Onnellisuus, sosiaalinen pääoma ja mahdollisuus tehdä itselle tärkeitä asioita parantavat yksilön hyvinvointikokemuksia. (THL 2015.) Sosiaalisen pääoman rakentuu lähi- ja naapurisuhteista, luottamuksesta, vastavuoroisuudesta, osallistumisesta, harrastuksista ja kansalaisaktiivisuudesta. Sosiaalisen pääoman, terveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä selvittävässä tutkimuksessa on todettu, että sosiaalinen pääoma edistää sekä terveyttä että psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalisen pääoman lisäämisessä onkin kiinnitettävä huomiota yhteisöllisyyden ja me-hengen rakentamiseen. (Hyypä 2013, 103–109.)

Koetun hyvinvoinnin tutkimuksissa käytetään mittarina elämänlaatua. Se on myös hyvinvointikäsitteen tavoin moniulotteinen. Tutkiessaan suomalaisten hyvinvointia Vaarama (2010) on käyttänyt elämänlaadun käsitteen avaamisessa WHO:N määritelmää ja WHOQOL-Bref mittaria. (Vaarama ym. 2010, 127–129.) Mittarilla arvioidaan yksilön tyytyväisyyttä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin ja elinympäristöön (THL 2014a). Tutkimuksen tuloksena on todettu, että suomalaisten elämänlaatu säilyy korkeana ikääntymisenkin myötä. Merkittävät erot ilmenevät vasta 80 ikävuoden jälkeen. Fyysisen ja psyykkisen elämänlaadun ulottuvuudet heikkenevät iän myötä muita enemmän. (Vaa-

rama ym. 2010, 131.) Sosiaalinen verkosto, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen aktiivisuus vaikuttavat ikääntyneen terveyteen, sosiaaliseen hyvinvointiin ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72).

Ikääntyneen väestön terveys ja toimintakyky ovat parantuneet. Tämä merkitsee yksilön kannalta lisääntyneitä toimintakykyisiä elinvuosia ja kotona asumista mahdollisimman pitkään. Hyvä toimintakyky ja itselle mieluisaan toimintaan osallistuminen tukevat yksilön hyvinvointia. Haasteena ovat kuitenkin lisääntyneet erot yksilöiden välillä, kasvava ikääntynyt väestö, yhteiskunnan taloudellinen ja sosiaalinen kestävyys. (Sainio ym. 2014, 40.) Ikääntyneen väestön hyvinvoinnin kannalta on tärkeää ylläpitää positiivista elämänasennetta, keskittyä ihmissuhteiden luomiseen ja osallistua mielekkääseen ryhmätoimintaan. Kokemus toiveiden ja tarpeiden huomioimisesta lisää tarpeellisuuden tunnetta. (Fagerström 2010, 55.)

3.2 Toimintakyky ja osallisuus osana hyvinvointia

Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden ICF-luokitus edustaa näkökulmaa, jossa toimintakyky nähdään biopsykososiaalisena kokonaisuutena. Toimintakyky on laaja käsite, jossa yksilön terveydentila, yksilö ja ympäristö vaikuttavat toisiinsa. (THL 2014b.) Ikääntyneiden toimintakykyä voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueiden kautta (Heikkinen ym. 2013, 278). Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat monet ikääntymiseen liittyvät muutokset. Näkö- ja kuuloaistit heikkenevät, perusaineenvaihdunta hidastuu, ruuansulatus- ja verenkiertoelimistön, keuhkojen ja hengitysteiden toiminta muuttuu. Suuri merkitys fyysiseen toimintakykyyn on lihasvoiman ja -kestävyyden heikkenemisellä. Ikääntyneiden kaatumisriski lisääntyy tasapainon, koordinaatiokyvyn ja ketteryyden vähetessä. (Punkanen & Eloranta 2008, 10–12.)

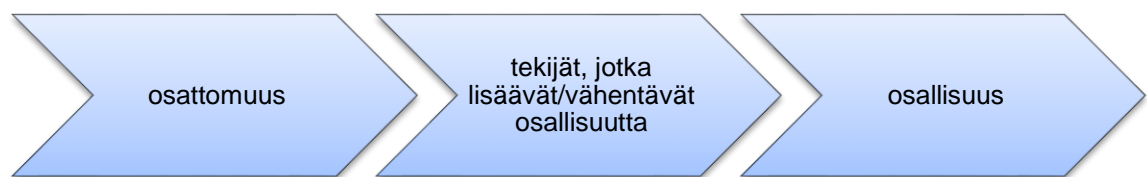
Hyvä psyykinen toimintakyky muodostuu tunne-elämän, ajattelun ja toiminnan tasapainosta. Voidaan puhua elämänhallinnasta. Psyykkisen toimintakyvyn yhtenä alueena on kognitiivinen toimintakyky. Se koostuu ajattelusta, oppimisesta,

havainnoinnista, muistamisesta, ongelmanratkaisusta, päätöksenteosta ja kielellisistä toiminnoista. Ikääntymisen tuomia vanhenemismuutoksia ovat esimerkiksi muistin heikkeneminen, uuden oppimisen ja suorituskyvyn hidastuminen. Lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen tapahtumamuisti heikkenevät iän myötä. (Punkanen & Eloranta 2008, 14–15.) Monet sairaudet voivat vaikuttaa merkittävästi kognitiiviseen toimintakykyyn, esimerkiksi keskushermosto-, sydän- ja verisuonisairaudet sekä diabetes (Suutama & Ruoppila 2007, 120).

Sosiaalinen toimintakyky on laaja käsite ja vaikea määritellä. Se on vahvasti yhteydessä muihin toimintakyvyn ulottuvuuksiin. (Tiikkainen 2013, 284; Seppänen 2014, 3.) Sosiaalista toimintakykyä tarkastellaan yksilön ja erilaisten osa-alueiden kautta. Näihin osa-alueisiin kuuluvat sosiaalinen verkosto, ympäristö, yhteisö ja yhteiskunta, joiden ympärille rakentuu yksilön potentiaalinen sosiaalinen toimintakyky. Arjen toiminnassa näkyy aktuaalinen sosiaalinen toimintakyky. Sen ulottuvuuksia ovat sosiaaliset vuorovaikutustaidot, yhteisöön kuuluminen ja tuen saanti. Arjessa aktuaalinen toimintakyky näkyy esimerkiksi kykyä muodostaa ja ylläpitää vuorovaikutussuhteita, kokea osallisuutta sekä selviytyä arkipäivän tilanteista. (Tiikkainen 2013, 284–285.) Sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnissa on tärkeää ottaa huomioon sekä potentiaalinen että aktuaalinen toimintakyky (Seppänen 2014, 7). Ikääntyneen henkilön sosiaalinen vetäytyminen voi olla tietoinen valinta eikä liiallisella aktiivisuuden vaatimuksella saavuteta hänen hyvinvointinsa kannalta tärkeitä asioita (Tiikkainen 2013, 289).

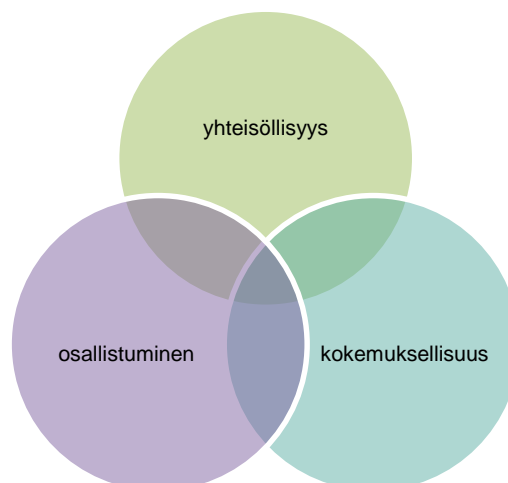
Osallisuus on monitasoinen kokonaisuus. Se on yksilöllinen tunne ja kokemus siitä, että voi osallistua yhteiskunnassa, kuulua yhteisöön, vaikuttaa omaan elämänsä ja ottaa siitä vastuuta. Osallisuus on syrjäytymisen vastavoima. (Jämsén & Pyykkönen 2014,9.) Osallisuus voimaannuttaa ikäihmistä, tuo lisää halua toimia ja ehkäisee syrjäytymistä (Kairala 2010). Samoin kuin osallisuuskin on sosiaalisen osallisuuden käsite laaja ja moniulotteinen. Sitä käytetään yhteiskuntatieteissä sekä sosiaali-, työllisyys- ja terveystieteissä yhteiskuntapoliittisena käsitteenä. Sosiaalinen osallisuus on merkittävässä asemassa esimerkiksi EU:n kansainvälisessä Eurooppa 2020 strategiassa ja Suomessa Kaste-ohjelmassa. (Leemann ym. 2015, 1–3.)

Ikääntyneiden osallisuutta tutkiessaan Nurmela (2012) pohti sosiaalista osallisuutta prosessina ja yksilötason tilana. Sosiaalisen osallisuuden vastaparina voidaan nähdä sosiaalinen osattomuus. Kun tähän liitetään osallisuutta lisäävät ja vähentävät tekijät voidaan puhua prosessista (Kuvio 3). Nuolen suunta kuvaa haluttua lopputulosta. Ikääntyneille kotiin jääminen ja harrastuksiin osallistumattomuus voivat olla osallisuutta vähentäviä tekijöitä. Oma aktiivisuus, toisten apu ja resurssit lisäävät mahdollisuutta osallistumiseen ja osallisuuden lisääntymiseen. (Nurmela 2012, 17–18.)



Kuvio 3. Sosiaalinen osallisuus prosessina (mukaiillen Nurmela 2012, 18).

Sosiaalista osallisuutta yksilötason tilana voidaan kuvata osallistumisen, yhteisöllisyyden ja kokemuksellisuuden käsitteiden kautta. Kokonaisuuden kannalta käsitteitä ei tulisi tarkastella erikseen vaan on huomioitava niiden väliset suhteet (kuvio 4). Yhteisön merkitys korostui Nurmelan tutkimuksessa (2012).



Kuvio 4. Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen yksilötason tilana (mukaiillen Nurmela 2012, 19).

Tärkeää on, että ikääntyneet toimivat vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Yhteisö voi helpottaa ikääntyneiden osallisuutta tukemalla ja luomalla mahdollisuuksia osallistumiseen. Yhteisössä toimiminen voimaannuttaa ja antaa merkityksellisyyden sekä tarpeellisuuden kokemuksia. (Nurmela 2012, 20–21.) Aktiivisuus ja mahdollisuus kodin ulkopuoliseen osallistumiseen eivät ole ainoa mahdollisuus osallistumiseen ja osallisuuteen. Ympäröivä yhteisö vaikuttaa siihen, miten kotona tai hoitoyhteisössä asuvan ikäihmisen sosiaalinen osallisuus ilmenee. Yhteisönä voivat olla perhe-, suku- ja hoitoyhteisöt sekä naapurusto- että kyläyhteisö. (Nurmela 2012, 55–56; Granö 2014, 275.)

3.3 Ikääntyneiden yksinäisyys hyvinvointivajeena

Yksinäisyyden käsitteen määrittelemisen ei ole helppoa, sillä se on monimuotoinen ja monella eri tavalla määritelty käsite. Yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa tarkastellaan yleensä henkilön subjektiivista eli omaa kokemusta. (Routasalo & Pitkälä 2005, 19.) Yksinäisyys on seurausta sosiaalisten suhteiden vajeesta, se on subjektiivinen kokemus ja kokemuksena epämiellyttävä sekä satuttava (Uotila 2011, 19). Vaikka yksinäisyyden määrittelyssä näyttää vahvasti olevan mukana kokemuksellisuus ja subjektiivisuus, pitää sen tarkastelussa huomioida ympäristön ja yleisen ilmapiirin merkitys. Yksinäisyys kytkeytyy myös yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin eli vaurastumiseen, kotitalouksien rakennemuutokseen ja ystävien merkityksen korostumiseen (Saari 2009, 114).

Yksinäisyys voi olla myönteistä tai kielteistä. Myönteisessä yksinäisyydessä on kysymys vapaaehtoisesta ja itse toivotusta sekä valitusta tilasta. Yksilö voi haluta vetäytyä hetkesi omaan rauhaa ja hiljaisuuteen. Hän voi palata takaisin sosiaaliseen vuorovaikutukseen oman halunsa mukaan. Kielteiseen yksinäisyyteen sisältyy ulkopuolisuuden tunne, josta on vaikea päästä irti omin voimin. (Routasalo & Pitkälä 2005, 20; Uotila 2011, 19–20.) Ikääntyneiden yksinäisyyttä tutkiessaan Uotila, Lumme-Sandt ja Saarenheimo (2010, 58) totesivat, että lehtikirjoitusten keskusteluissa ikääntyvien yksinäisyydestä myönteiset kokemukset tulivat vain

harvoissa kirjoituksissa esille. Yksinäisyyden myönteisiä kokemuksia voidaan kuvata käsitteillä kiireettömyys tai oma rauha (Saari 2009, 119).

Yksinäisten osuutta tutkiessaan Moisio & Rämö (2007) saivat tulokseksi, että valtaosa suomalaisista ei kärsi yksinäisyydestä. Erilaisten taustamuuttujien mukainen tarkastelu osoitti kuitenkin, että löytyy joitakin yksinäisyystaskuja. Nämä tarkoittavat ryhmiä, joissa koetaan keskimääräistä enemmän yksinäisyyttä. Näihin ryhmiin kuuluivat esimerkiksi yli 65-vuotiaat ja eläkeläiset. (Saari 2010, 117.) Suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemukset vaihtelevat 5–10 prosentin välillä. Näissä tapauksissa yksinäisyyttä on koettu aina tai usein. Lisäksi Uotila toteaa Rokachiin (2007) ja Greeniin (2001) viitaten, että ikä itsessään ei aiheuta yksinäisyyttä. Taustalla ovat ikäkauteen liittyvät tekijät, kuten esimerkiksi läheisten ja ystävien menetykset sekä erilaiset toimintakyvyn heikkenemiseen liittyvät tekijät. (Uotila 2011, 26.)

Yksinäisyyden syitä selvitettiin suomalaisessa kyselytutkimuksessa (Routasalo ym. 2003), jossa vastaajina olivat yli 75-vuotiaat kotona tai palvelutalossa asuvat ikääntyneet. Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä ovat yksin asuminen, toisten ihmisten tapaamisiin liittyvien odotusten toteutumattomuus, tarpeettomuuden tunne, pessimistinen elämänasenne, heikentynyt terveydentila, puolison kuolema ja masentuneisuus. (Routasalo & Pitkälä 2005, 25.) Samoja syitä löytyi myös Uotilan (2011) ja Uotilan ym. (2010) tutkimustuloksista. Lisäksi mainittiin erilaiset käyttäytymisen, luonteen ja psyykkiset muutokset omassa itsessä. Ne aiheuttivat vaikeuksia solmia uusia ystävyys-suhteita. Yhteiskunnan kielteiset asenteet ja iäkkään heikko asema yhteiskunnassa mainittiin myös yksinäisyyttä aiheuttavina asioina. (Uotila ym. 2010, 113; Uotila 2011, 49–50.)

Yksinäisyydestä seuraa Saaren (2010) mukaan hyvinvointivaje. Hän viittaa kirjassaan Cacioppon & Patrickin (2008) tutkimukseen, jossa yksinäisyydelle ja terveydelle löytyi viisi selkeää yhteyttä. Sosiaalisten suhteiden vähentyessä sosiaalinen kontrolli vähenee. Tämä voi vaikuttaa yksilön terveystäytymiseen niin, että hän alkaa laiminlyödä omaa terveyttään. Jatkuvan stressin kokemus aiheutuu ristiriidoista sosiaalisissa suhteissa. Tämä aiheuttaa stressihormonitason nousua, yleistä aktiivisuuden laskua ja yksilö ei pysty nauttimaan elämästään.

Univaikeudet lisääntyvät. Seurauksena voi olla lisääntynyt päihteiden käyttö. Yksilöön kohdistuvat terveyshaitat ovat kiistattomia. (Saari 2010, 45–46.)

Ikääntymiseen liittyvät tekijät ja lisääntynyt yksinäisyys voi johtaa aikaisempaan laitoshoidon tarpeeseen ja pahimmillaan itsemurha-ajatuksiin. Masennus voi johtaa yksinäistymiseen, mutta ahdistava yksinäisyys voi myös aiheuttaa masentuneisuutta. Unilääkkeiden ja alkoholin kulutus on yksinäisillä ikääntyneillä yleisempää kuin muilla saman ikäisillä. (Routasalo & Pitkälä 2005, 24–25.) Yksinäisyys voi ilmetä ikääntyneen toimintakyvyn huononemisena. Koettu yksinäisyys voi myös ennakoida toiminnanvajeita, jotka johtavat lisäävät tarvetta terveyspalveluiden käyttöön. (Pitkälä & Routasalo 2012, 128.) Ikääntyneen ihmisen yksinäisyyden kokemus liittyy kokemukseen terveydestä ja toimintakyvystä. Terveydellä, toimintakyvyllä ja yksinäisyydellä oletetaan olevan vaikutusta toisiinsa monella tavalla. (Tiikkainen 2007, 72, 151.)

Ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseen on käytetty monenlaisia toimintamuotoja. Toiminta on ollut ryhmämuotoista, kahdenkeskistä, mutta myös sellaista toimintaa, jolla voi itse lievittää yksinäisyyden tunnetta. Mukana on ollut monitaiteinen toimijakunta: julkinen ja yksityinen sektori vapaaehtoistoimijoinen. (Uotila 2011, 30.) Ryhmätoiminnan merkitystä yksinäisyyteen tutkiessaan Jansson (2012) sai tulokseksi, että 85 % osallistujista koki Ystäväpiiri-ryhmän lievittävän yksinäisyyttä (Jansson 2012, 39). Tärkeää on löytää itseä kiinnostava ryhmä, joka ehkäisee yksinjäämistä ja tukee arjessa selviytymistä (Andreev & Salomaa 2005, 178).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät

Palvelukeskus Iloansalo kysyi vuoden 2015 asiakastyytyväisyyskyselyssään palvelutalon asukkaiden mielipiteitä virikkeellisestä ryhmätoiminnasta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on syventää tämän asiakaskyselyn aiheita: saada lisää tietoa ikääntyneiden asukkaiden mielipiteistä ryhmien sisällöistä, ilmapiiristä, ohjaajista, osallistumisesta, hyvinvointivaikutuksista ja kehittämisehdotuksista. Tutkimuksen kohdistuu ryhmiin osallistuviin ikääntyneisiin palvelutalon asukkaisiin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ilmiöitä, kun taas kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa niitä pyritään selittämään (Eskola & Suoranta 2008, 14). Laadullisessa tutkimuksessa halutaan kuvata todellista elämää. Tutkijan tarkoituksena on löytää tosiasioita. Tutkimustietoa haetaan ihmisiltä luonnollisissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2013, 160–164.) Tuomi & Sarajärvi (2012, 28) puhuvat kvalitatiivisen menetelmän psykologisesta vivahduksesta ja eläytymisestä esimerkiksi tutkittavan henkilön ajatusmaailmaan.

Tutkimustehtäviksi muodostuivat:

1. Millaisia mielipiteitä ryhmiin osallistuvilla asukkailla on palvelukeskuksen ryhmätoiminnasta?
2. Mitkä tekijät edesauttavat ja estävät ryhmiin osallistumista?
3. Miten ryhmiin osallistuminen vaikuttaa asukkaiden hyvinvointiin?
4. Millaisia ehdotuksia asukkailla on ryhmätoiminnan kehittämisestä?

4.2 Aineiston hankinta ja haastateltavat

Kun lähdetään suunnittelemaan tutkimuksen aineiston hankintaa, on mietittävä, millä keinoilla saataisiin parhaiten vastauksia tutkimusongelmiin tai -tehtäviin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Aineistonkeruumenetelmän tulee olla perusteltu ja tarkoin harkittu (Hirsjärvi ym. 2013, 205). Tässä tutkimuksessa

selvitin asukkaiden mielipiteitä ja ajatuksia palvelukeskuksen ryhmätoiminnasta. Näitä sain parhaiten kerättyä kyselemällä heiltä suoraan ja olemalla suorassa vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Tavoitteena oli syventää marraskuun 2015 asiakastyytyväisyyskyselyn aiheita. Aineistonkeruumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun. Hirsjärvi & Hurme (2011, 35) mainitsevat haastattelun eduksi myös sen, että sillä voidaan syventää kerättävää tietoa. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa on tiettyjen teemojen lisäksi täydentäviä kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 74–75). Vaikka teemahaastattelu etenee valmiiksi mietittyjen teemojen mukaan, antaa se mahdollisuuden tutkittavan äänen esiin tulemiselle ja merkitysten syntymiselle vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47–48.) Tämän tutkimuksen aineisto muodostui teemahaastattelujen tuottamasta haastatteluaineistosta.

Haastattelun etuna on haastateltavien valinta. Siinä pystytään harkinnanvaraisesti valitsemaan sellaisia henkilöitä, jotka tietävät mahdollisimman paljon aiheesta tai heillä on paljon kokemusta (Tuomi & Sarajärvi 2012, 73–74). Aineiston määrää pitää osata myös rajata, koska väsymys voi yllättää viimeistään analyysivaiheessa, jos litteroitua tekstiä kertyy suuret määrät. Haastateltavien määrä on harkittava tarkkaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Valitessani omiin haastatteluihini henkilöitä joudun rajaamaan määrää, jottei aineisto muodostuisi liian laajaksi. Valitsin sellaisia haastateltavia, jotka pystyivät ilmaisemaan itseään. Haastateltaviksi valitsin kuusi palvelukeskuksen asukasta, jotka asuvat itsenäisesti palvelutalon puolella. Koska halusin selvittää heidän mielipiteitään erilaisista ryhmistä, olivat haastateltavat perustellusti ryhmiin osallistujia. Haastateltaviksi halusin sekä miehiä että naisia, mutta sain vain yhden miehen, koska toinen kieltäytyi. Loput viisi olivat naisia.

Haastattelu soveltuu erittäin hyvin suoraan vuorovaikutustilanteeseen. Haastattelussa voi kysyä asioita suoraan ja selvittää, mitä ihminen ajattelee. Vaikka haastattelu menetelmänä onkin tutkijan suunnittelema ja johdattelema, on se menetelmänä erittäin joustava. (Eskola & Suoranta 2008, 85.) Haastattelut voidaan tehdä yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluina. Haastattelumuotoa valittaessa tulee

mieltä, millä päästään parhaimpaan lopputulokseen. Lisäksi on otettava huomioon, tutkimuksen aihe ja keitä haastateltavat ovat. (Hirsjärvi ym. 2013, 210.) Mielestäni yksilöhaastattelu oli minulle paras valinta, koska halusin tilanteesta mahdollisimman luontevan ja vapautuneen. Ajattelin myös, että ikääntyneet kohdeyrymänä voivat olla haasteellisia ryhmähaastatteluun esimerkiksi huonon kuulon vuoksi.

Teemahaastattelun suunnittelussa on tärkeää miettiä tarkkaan teema-alueet, jotka muodostavat haastattelun rungon. Teema-alueet hahmottuvat teoreettisen viitekehyksen ja tutkimustehtävien kautta. Lisäkysymykset täydentävät teemoja. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 66–67.) Tutkimukseni haastattelurungon (liite 1) tekemisessä pohdin sitä, miten se antaa vastauksia tutkimustehtäviini. Teoreettinen osuus oli myös otettava huomioon kysymysten laadinnassa. Teema-alueiksi muodostuivat mielipiteet, osallistuminen, hyvinvointi ja kehittäminen. Näitä teema-alueita tarkensin lisäkysymyksillä. Teemahaastattelun kysymysten valmistuttua tein yhden koehaastattelun. Tarkensin sen jälkeen hyvinvointivaikutusta koskevaa kysymystä. Koehaastateltavan oli vaikea ymmärtää kysymystä, joten avasin sitä lisäämällä kysymykseen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyvinvointivaikutukset. Kysyin jokaiselta haastateltavalta henkilökohtaisesti halukkuuden haastatteluun ja suostumuksen haastatteluun osallistumisesta (liite 3). Tämän jälkeen sovimme haastatteluajan ja -paikan. Viisi haastattelua tein haastateltavien kotona ja yhden palvelukeskuksen kokoustilassa. Haastattelut suoritin työharjoittelun aikana ajalla 7.–16.12.2015. Nauhoitukset tein sanelimelle. Nauhoittamisesta mainitsin sekä suullisesti että kirjallisesti (liite 2). Kysyin siihen luvan jokaiselta haastateltavalta ennen haastattelua. Lyhin nauhoitus kestot vaihtelivat 20–50 minuutin välillä ja niiden yhteiskesto oli 3 tuntia ja 20 minuuttia

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Haastattelussa kerätty aineisto eli nauhoitettu puhe pitää valmistella analyysia varten. Nauhoitettu aineisto muutetaan tekstiksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.) Aineistoa voidaan havainnoida myös suoraan nauhalta, mutta

yleisempää ja tarkoituksenmukaisempaa on kirjoittaa aineisto puhtaaksi. Nauhoituksen purkaminen sanatarkasti kirjoitetuksi tekstiksi tarkoittaa litterointia. (Hirsjärvi ym. 2013, 222.) Litteroinnin tarkkuus tarkoittaa sitä, kuinka tarkkaan nauhoitettu puhe kirjoitetaan tekstiksi. Tämä riippuu tutkimusongelmasta tai -tehtävästä ja analyysitavoista. Varsinkin kielellisissä analyysitavoissa litteroinnin tulee olla tarkkaa. Huomioitavaa on, että litterointi vie joka tapauksessa runsaasti aikaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d.) Kirjoitin omat haastatteluni tekstinkäsittelyohjelmalla sana sanalta. Suoritin litteroinnit heti jokaisen haastattelun jälkeen. Haastattelujen litterointi vei aikaa yhteensä 25 tuntia. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 31 sivua. Muutamien haastattelujen kohdalla jouduin kuuntelemaan puhetta useampaan kertaan sen nopeuden vuoksi.

Analyysimenetelmänä sisällönanalyysi on yleinen laadullisessa tutkimuksessa. Sitä voidaan pitää perusmenetelmänä. Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri analysointitapaan: aineistolähtöinen, teoriaohjaava ja teorialähtöinen. Nämä ohjaavat analysointiprosessia, jossa luokittelun, teemoittelun tai tyypittelyn avulla pyritään saamaan aineistosta vastauksia tutkimusongelmaan tai -tehtävään ja luomaan selkeä kokonaisuus. Näitä kolmea analysointitapaa erottaa toisistaan päättelyprosessin muoto. Teoriaohjaavassa analyysitavassa analysointi aloitetaan aineistolähtöisesti, mutta tietystä vaiheesta siirrytään teorian ja aikaisemman tiedon ohjaukseen. Analyysin eri vaiheissa on tärkeää pitää mielessä tutkimusongelma tai -tehtävä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91–100.) Aineiston lukeminen useaan kertaan on tärkeä vaihe, jotta aineisto tulee tutuksi (Hirsjärvi & Hurme 2011, 143). Aineistoni analyysimenetelmäksi valitsin teoriaohjaavan analyysin. Analysoinnin aloitin helmikuun lopussa 2016. Luin haastatteluaineiston läpi kaksi kertaa, jotta sain kokonaiskuvan aineistosta. Siirryin lukemaan tekstiä teema-aluekerrallaan alleviivaten samaa tarkoittavat lauseet. Käytin erivärisiä kyniä. Pelkistin lauseet, keräsin pelkistetyt ilmaisut erilliselle paperille ja yhdistelin niitä alaluokiksi. Pääluokkana toimivat teema-alueet ja tutkimustehtävät.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Mielenpitoita ryhmätoiminnasta

Haastattelin kuutta palvelutalon asukasta, jotka asuvat itsenäisesti omassa asunnossaan. Heistä viisi oli naisia ja yksi mies. Aluksi esitin muutaman taustakysymyksen. Nuorin haastateltava oli 74 vuotta ja vanhin 94 vuotta. He kaikki asuvat yksin. Yksi haastateltavista käyttää apuvälineenään rollaattoria, yksi rollaattoria tai keppiä ja yksi rollaattoria tai pyörätuolia. Kaikki osallistuvat palvelukeskuksen ryhmätoimintaan.

Ryhmään osallistuvat haastateltavat saivat kertoa omia mielenpitoitään ryhmätoiminnasta. He kertoivat mielenpitoitään ryhmien sisällöstä, ilmapiiristä ja ohjaajista. Haastateltavien mielestä monissa ryhmissä on hyvä, mukava ja tarpeellinen sisältö. Yhden haastateltavan kohdalla ei löytynyt mitään valittamista. Omien toiveiden esittämisen mahdollisuus tuli esille neljässä haastattelussa. Haastateltavat kokivat, että ryhmän sisältöön pystyi vaikuttamaan. He pitivät tärkeänä, että ryhmissä opitaan uusia asioita.

H1: se on niit luentoi toi Salon Sanomien päätoimittaja jutteli ihan mukavii miten uutinen syntyy ja saadaan kysellä ne on mielenkiintoisii aiheit (Ikäakatemia)

H2: saa uutta tietoo ja muisti terästy oppii uusii asioi

Neljä haastateltavista mainitsi, että he haluavat keskustella asioista. He kokivat osallistumisen yhteiseen keskusteluun tärkeäksi. Mielenpitoet vaihtelivat saman ryhmän kohdalla. Joku oli sitä mieltä, että keskustelua ei synny, kun taas jonkun mielestä sitä on sopivasti.

H1: nyt oli viime keväänä aiheena koulun kevätjuhla mitä me ollaan siit koettu ja keskusteltiin siitä ihan sopiva sisältö puhuttu ajankohtasist asioist niistäkin on syytä saadaa puhuu vähä niinku arvostellaki mitä me haluttais (Kausiklubi)

H2: et esimerkiksi runoudesta siinähan voi nyt olla hyvinkin syvällisiä asioita mää nyt ehkä taas luen itekseni mut en mää sano et se avais ja laajentais kuulla muitenki mielenpitoit (Runo- ja monitoimipiiri)

H4: kyl se on mukava sillä tavalla et saa haastaa

Viidessä haastattelussa myös kritisoitiin joidenkin ryhmien sisältöjä. Kaksi haastateltavaa piti Runo- ja monitoimipiiriä lapsellisena. Suurin osa piti Aamunavauksen sisällöstä, mutta yksi haastateltava piti liikuntaosuutta liian lyhyenä. Kaikille eivät Muistin aarreaitta -ryhmän tehtävät olleet sopivia. Yksi haastateltava mainitsi osallistujien erilaisen taitotason, joka tuo haasteita tehtäville. Hän koki, että tehtävät eivät aina ole sopivia itselle.

H2: kyl mä siel mut mä koin jotenkin ehkä vähän lapselliseksi et se ei niin ehkä se on pahasti sanottu mut mää koen sen niinku et se ei mää olisin kyl kirjallisuudesta ja nimenomaan runoudestaki kiinnostunu jos siitä syntyis semmost niinku keskustelua joka on älykästä ja järkevää (Runo- ja monitoimipiiri)

H4: no se sisältö ei oikein juu on se hyvä kun se kuitenkin vähän vähän on sitä liikunnan tapaista siin se on niin lyhyt se sit erilaisia ku kuka (ohjaaja) vuorollaan on siinä niinku enemmän on kai perillä siitä muusta hommasta mut sitte se voimistelu se on semmonen lyhyt (Aamunavaus)

H5: vetäjän pitäis ottaa sellaisia tehtäviä jotka sopii kaikille se on aika haastavaa ja tämmönen käsitys Muistin aarreaitta mitä nyt muistaa mistäkin ja mitä sillä tarkoitetaan niin se ei oo kaikille aivan täysin selvä ne tehtävät on sellasia että niin ei ne välttämättä sitä muistia paljon rassaa ja ole niit et niitäkin vois kehittää (Muistin aarreaitta)

Haastateltavat kertoivat mielipiteitään ryhmien ilmapiiristä. He kuvasivat ilmapiiriä yhdeksän ryhmän osalta hyvin myönteisin adjektiivein. Haastateltavat sanoivat, että ilmapiiri on esimerkiksi hyvä, hieno, mukava, upea ja positiivinen. He kuvasivat ilmapiiriä myös rauhalliseksi, odottavaksi ja kuuntelevaksi. Haastatteluissa tuli esille myös se, että ohjaajan sekä osallistujien toiminnalla on merkitystä ilmapiirin muodostumiseen. Ilmapiiriä saattaa häiritä toisten ryhmäläisten käytös tai se, että ryhmän ohjaaja ei osallista ryhmäläisiä.

H1: ei siin kerkii ilmapiiriä tulemaan ku istuu ja kuuntelee ja lähtee pois (Veteraanituokio)

H2: mut kyl me vissiin tykätään enempi muodostaa itse ryhmiä koska siihen tulee toinen ilmapiiri jos se määrätään (SALVAvisa)

Ryhmien ohjaajina toimii palvelukeskuksessa sekä vapaaehtoisia että työntekijöitä. Ohjaajien toimintaa haastateltavat pitivät asiallisena ja asiantuntevana. Heidän mielestään hyvä ohjaaja auttaa, kannustaa, ymmärtää ja on rauhallinen. Ymmärrystä saivat myös opiskelijat, jotka vetävät ryhmiä. Kaksi haastateltavista ei pitänyt siitä, että joissakin ryhmissä ohjaaja vaihtuu liian usein. He halusivat

enemmän pysyvyyttä. Yksi haastateltava totesi, että ohjaajalla on suuri vastuuryhmän toimivuudesta.

H1: aina opettaja kehuu meitä vaikkei koskaan mittään tehny (Silkkimaalaus)

H2: hyvät vetäjät on tietysti ollu tietyst joku jos on vähä tottumaton se täytyy ymmärtää ja on hyvä et uudetki ja opiskelijatki vettä (Aamunavaus)

H5: ohjaajat ovat upeita ihmisiä kerta kaikkiaan he ovat aivan hienoja ihmisiä meikäläisen kannalta he ymmärtävät että me olemme erilaisia (Aamunavaus)

Haastateltavat eivät tehneet vertailua vapaaehtoisten ja työntekijöiden ohjaustaitojen välillä. Vapaaehtoisten ohjaajien työtä, osaamista ja pitkäaikaista osallistumista toimintaan arvostettiin. Haastateltavat antoivat kehuja eniten Silkkimaalaus- ja Lukuryhmän ohjaajille, jotka ovat vapaaehtoisia. Lauluköörin sekä Runo- ja monitoimipiirin ohjaajille he antoivat selkeää negatiivista palautetta.

H2: ohjaaja on hyvin monitaitoinen ihminen hän on vähä niinku taiteilija ja sit hänel on monenlaisii kädentaitoi hän on vapaaehtoinen (Silkkimaalaus)

H4: se on se lukija niin hyvä (Lukuryhmä)

5.2 Ryhmiin osallistumista helpottavat ja haittaavat tekijät

Haastateltavat kertoivat ryhmiin osallistumista helpottavista tekijöistä. Haastateltavat pitivät tärkeänä omaa aktiivisuutta ja halua. Yhdellä haastateltavalla oli hyvin päättäväinen suhtautuminen osallistumiseen. Hänen periaatteenaan on, että osallistutaan, kun joku näkee vaivaa ja jotain järjestää. Haastateltavat puhuivat myös tuen ja kannustuksen tarpeesta. Haastatteluissa tuli esille se, että kaikki eivät ole yhtä aktiivisia ja tarvitsevat enemmän toisten apua. Sitä voi tarvita myös ihan siitäkin syystä, että liikkuminen on vaikeutunut esimerkiksi pyörätuolin vuoksi.

H1: se on mukavaa et päiväs on jotakin tapahtumii jollei ois näitä ryhmii tulee aika pitkäks mä en oo mikään turhan arka kyl mä joka paikkaan menen ja avaan suuni kans mä koitan muitakin tulemaan mukaan hoputan et lähde ny mukkaan vaan

H4: mie kannustan itse joku sanoo älä lähe istu tuos vaan mut mie sanon enkä istu

Ryhmiin osallistutaan mielenkiintoisen sisällön vuoksi. Haastateltavat mainitsivat omat harrastukset, mielenkiintoiset aiheet, uudet asiat tai ryhmästä saatavan

hyödyn. Haastateltavat pitivät liikunta- ja muistia aktivoivia ryhmiä erityisen hyödyllisinä osallistujille. Ryhmistä tiedottaminen ja informaatio olivat haastateltavien mielestä osallistumista helpottavia tekijöitä. Yksi haastateltava käytti muistilappuja jääkaapin ovelta, jotta varmasti muistaisi päivän tapahtumat.

H3: yleensä se kuulutetaan sieltä infosta en mä ainakaan kuullu et sitä ois kuulutettu mul on pöydällä lappuja ja yleensä tuossa jääkaapin ovelta mitä mun pitää muistaa muuten en muistais

H4: siel mie käyn no siel on erilaista siellä yleensä on ne esiintyjät asiansa takana ja hyvin mielellään niit kuunteloo viimeks oli tuo arkkitehti mikä se nyt onkaan semmonen hyvin miellyttävä puhuja minust hyvä käyn joka kerta kun hän tulee

Haastateltavat pohtivat ryhmään osallistumista haittaavia tekijöitä. Löysin haastateluaineistosta samoja asioita kuin helpottavissakin tekijöissä: oma asenne, oma mielenkiinto, ryhmän sisältö ja informaatio. Oma asenne voi haitata osallistumista. Yksi haastateltava arvioi osallistumattomuuden johtuvan itsekkyydestä ja laiskuudesta. Neljä haastateltavista mainitsi suoraan, ettei halua osallistua ryhmään, joka ei kiinnosta. Yksi haastateltava kertoi, että osallistumisen kynnyksenä on joillakin osaamattomuus. He luulevat, että pitää osata jotain erityistä, jotta voi osallistua. Hän oli kuullut jonkun sanovan, ettei osallistu mihinkään maksulliseen ryhmään. Yksi haastateltava oli kokenut puutteita tiedottamisessa. Hän sanoi myös, että tilat eivät aina löydy helposti. Tilojen nimet on merkitty epäselvästi.

H3: no bingo mä olen varmaan kerran tai pari käyny mä en oo oikein bingoihminen joo ei ei se mitenkään kamalaa oo en mä oo kiinnostunu siitä

H4: en mie siellä käy mie en oo oikein sen lajin puuhaaja ollu milloinkaa

Toimintakyvyn rajoitteet haittaavat osallistumista. Kaksi haastateltavaa mainitsi fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen rajoittavan osallistumista. He mainitsivat fyysisiksi ongelmiksi huimauksen, kivun ja näön heikkenemisen. Heidän molempien olin vaikea osallistua jumpparyhmiin kivun vuoksi. Erilaisten tehtävien tekeminen tuotti vaikeuksia huononäköiselle. Aamupäiväryhmiin osallistuminen ei onnistunut asukkaalle, jonka luona kävi hoitaja juuri samaan aikaan.

H1: jalka on niin kipeä et en tykkää mihinkään tällaiseen osallistuu

H4: no siellä tarvitaan tuota kynää ja luku minä en lukkee niitä en mie oikein lukkee voi

H1: mä olen perjantaiamusin käyny mut ku hoitaja tulee kymmenen mais ja se alkaa puol yhdeltätoista mä en just ehdi enää

Muutamilla haastateltavilla oli muitakin menoja. He mainitsivat käyvänsä ulkopuolisissa harrastuksissa ja siksi eivät ehdi palvelukeskuksen samanaikaisesti ryhmiin. Puhuttiin jopa kiireestä. Yksi haastateltava sanoi viihtyvänsä myös kotona, jossa löytyi myös mielekästä puuhaa.

H6: mul on noita omia menoja vielä että mul senkin tähden jää niin moni pois kumää tonne omiin menoihin niitte entiste ystävien tykö ja nitten kans on jottain menoja jonneki

5.3 Hyvinvointivaikutukset

Haastateltavat kertoivat hyvinvointivaikutuksista, joita ryhmiin osallistuminen oli mahdollisesti tuottanut. He miettivät vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin. Haastateltavat kokivat jumpparyhmät fyysisen hyvinvoinnin lähteiksi ja erittäin tarpeelliseksi. Viisi haastateltavaa eivät kuitenkaan osallistuneet niihin, koska oli muuta menoa, kipuja tai vaan jätetty ryhmä tauolle. Kolme haastateltava kertoi, että he hoitavat fyysistä kuntoaan omatoimisesti. Yksi haastateltava katsoi, että ryhmässä saatu hyvän mieli vaikuttaa myös fyysiseen hyvinvointiin. Jumpalla oli yhden haastateltavan mielestä vaikutusta vetreyteen. Muita fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavia asioita ei haastatteluaineistosta tullut esille.

H3: Manun jumpas oon käynny kyllä se ihan tarpeellista on saa vähän liikettä näihin jäseniin ettei ihan jähmety tuolijumpassaki oon käynny kyllä joo ne on ihan hyviä kyllä ja tarpeellisia tällä ikää jo ettei jää tonne vuoteen pohjalle

Psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia haastateltavat olivat kokeneet jokainen kohdallaan. Ryhmiin osallistuminen ravitsee ja virkistää mieltä. Uuden oppiminen, erilaiset visailut ja aivoja aktivoivat tehtävät terästävät muistia ja kehittävät reagoitakykyä. Surun kohdatessa voi saada henkistä apua ryhmästä.

H2: joo aikaisemmin ku mä jäin yksin sil oli hyvinki suuri merkitys et oli jotain joka vei niinku ajatukset pois

H5: se on terveellistä ehdottomasti ehdottomasti täytyy olla mukana saa jotakin tämmöistä näin sisällekin päin tulevaa

Ryhmiin osallistumisen koettiin vaikuttavan sosiaaliseen hyvinvointiin. Osallistumista ja toisten ihmisten seuraa pidettiin tärkeänä. Ryhmässä oli opittu tuntemaan uusia ihmisiä, saatu ystäviä ja vertaistukea sekä lievitetty yksinäisyyden

tunnetta. Yhdessä tekeminen ja kokeminen tuottivat hyvää mieltä. Toisille ryhmän ja yhteisön tuki oli tärkeämpää, kun taas toiset viihtyivät myös yksikseen. Yksi haastateltava koki, ettei ole saanut hyviä ystäviä. Hän pohti, voisiko paikkakunnan sosiaalinen kulttuuri olla erilaista kuin hänen kotipuolellaan muualla Suomessa.

H3: kyllä se on mukavaa että näkee muita ihmisiä mutta ku on sellasia ihmisiä jotka eivät edes kunnolla tervehdi ei sellasia ystäviä täältä saa ollenkaan salolainen luonne varmaan niin mä oon ajatellu asian että niil on semmonen luonne ne on niin sulkeutuneita mun mielestäni kyllä mä oon kokenu semmosta ettei hyväksyntä oikein

H4: no kyllä varmaan merkitsee että ollaan yhdessä vaikka minä viihdyn täällä (koton) ku miul on noita kuuntelemisii paljon levyjä tulee aina ja sit mie kuuntelen paljo musiikkii

H5: se toisten seurassa oleminen on tärkeää olen huomannut että minä olen aika paljonkin erakkoluonne et niin mulle ei oo niin välttämätöntä tuo ryhmä mutta täällä on paljon niitä henkilöitä jotka nimenomaan tarvii ympärillensä muita

5.4 Ryhmätoiminnan kehittäminen

Haastateltavat kertoivat mielipiteitään vaikuttamismahdollisuuksista ryhmätoiminnan sisältöön. Neljä heistä ilmaisi moneen kertaan haastattelun aikana, että toiveita voi esittää ja niihin vastataan. Aina ne eivät kuitenkaan toteudu. Yksi haastateltava ei muistanut kyselläkö toiveista. Toinen halusi pysytellä hieman etäämmällä antamalla tilaa johtotyypeille. Ryhmien sisältöön katsottiin voivan vaikuttaa keskustelemalla, olemalla mukana ja tuomalla ideoita. Haastateltavat pohivat myös sitä, miksi jotkut eivät puhu, vaikka mielessä olisikin asioita. He kokivat vaikuttamisen olevan tärkeää.

H1. olemal mukan ja tekemäl tietyl taval kyl mä ain toiveit esitän mut ei ne ain peril men tääl on toivomuslaatikko kyl mä sinne olen laittanu erilaisii viestei

H2: kyl mä katson et jos vaan ideoita olis et varmaan vastaanotetaan

H5: keskustelemalla ottamalla puheeksi on paljon niitä täällä näkee oikein paljon niitä jotka ei puhu eikä pukahda mutta mielessään haluaisivat sanoa jotakin onko nää sitten niin ujoja vai mistä mahtaa johtua

Viimeisessä kysymyksessä halusin selvittää asukkaiden toiveita ja kehittämisehdotuksia ryhmätoiminnasta. Kaksi haastateltavaa ilmaisi toiveitaan varovaisem-

min, kun taas neljä heistä kertoi niitä rohkeammin. Moni haastateltava toivoi yleisesti enemmän mahdollisuutta keskusteluun. Uuden, ajankohtaisen tiedon ja uusien taitojen oppimista pidettiin tärkeänä. Toiminnan pitää olla mielekästä, monipuolista ja antavaa. Muistin aarreaitta -ryhmää haluttiin kehittää moneen suuntaan. Joku halusi enemmän auttamista sekä parityöskentelyä ja joku taas hiljaisuutta yksintyöskentelyyn. Ryhmän tason huomioiminen koettiin tärkeäksi tehtäviä laadittaessa. Lisäksi haastateltavat toivoivat enemmän musiikkia, hengellisyttä, viikonloppuihin toimintaa, näkövammaisille jotain ja miehille omaa toimintaa. Joinakin päivinä on vähän liikaakin toimintaa, joten tasaisuutta kaivattiin.

H1: miehilt puuttuu semmonen ryhmä ei oo semmost et miehet vois jotain tehdä ei ne käsityöryhmään tuu kumminkaan ja muutenki tääl on yhtä pal miehii ku naisiiki mut ihan niinku miehii ei oliska ei niit missään näy veteraaniryhmäs on miehet käy veteraaniryhmäs se on kyl ja jossain vaihees on esitetty höyläpenkkiryhmää mut tääl ei ole semmost tilaa vaik iso talo onki

H6: ku vaan ohjaajia piisais ja että olis tommost harrastusta et jokasel olis sit mielekäst ni se olis hyvä mitä tähän asti on ollukki ettei niit ainakaan vähennettäis et mielummin lisätään et joku löytää sit omas

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen kaikissa vaiheissa on huomioitava eettinen tarkastelu. Tämä lähtee jo tutkimusaiheen valinnasta päättyen tutkimuksen raportointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20.) Valitessani tutkimukseni aihetta pohdin aiheen soveltuvuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. Halusin, että tämä tutkimus hyödyttäisi sekä toimeksiantajaa että asiakasta. Pyrkimys eettisesti hyvään tutkimukseen tulisi näkyä suunnitelmavaiheessa. Suunnitelmassa mietin valmiiksi, miten informoin haastateltavia, pyydän heiltä haastattelu- ja nauhoitusluvat sekä säilytän yksityisyyden. Kysyessäni osallistumista haastatteluun korostin jokaisen kohdalla vapaaehtoisuutta. Kerroin haastattelun tarkoituksesta, toteutuksesta ja käytöstä sekä suullisesti että kirjallisesti (liite 2). Jokaiselta pyysin kirjallisen suostumuksen haastatteluun (liite 3). Nauhoitusluvan kysyin jokaisen haastattelun alussa. Kerroin, että vain minä kuuntelen nauhoituksia eikä haastateltavan henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa. Nauhoitukset hävitin litteroinnin jälkeen. Eettinen tarkastelu näkyy myös analyysivaiheessa, jossa tulisi huomioida tulkinnan syvällisyys ja kriittisyys (Hirsjärvi & Hurme 2011, 20). Vaikka pääosin tutkimukseni haastattelumateriaali oli selkeästi tulkittavaa, jouduin muutamassa kohdassa miettimään, mitä haastateltava todella tarkoitti. Tutkimukseni raportoinnissa kiinnitin huomiota siihen, että tekstistä ei pysty tunnistamaan henkilöitä.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi poikkeaa kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen arvioinnissa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan rooli on keskeinen. Luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin osalta. (Eskola & Suoranta 2008, 208.) Käsitukset laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointitavoista vaihtelevat, koska sen tutkimusperinne on myös hyvin vaihteleva (Tuomi & Sarajärvi 2012, 134). Perinteisiä tutkimuksen luotettavuuden mittareita ovat reliiabiliteetti eli mittaustulosten toistettavuus ja validiteetti eli onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä on luvattu (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Kriittikinä

onkin esitetty, että nämä mittarit soveltuisivat paremmin määrälliseen tutkimukseen (Tuomi & Sarajärvi 2012, 140).

Oman tutkimukseni luotettavuuden arvioinnissa tarkastelen aluksi aineistonkeruuta. Päädyin valitsemaan haastateltaviksi ryhmätoimintaan osallistuvia asukkaita. Näin sain mielestäni parhaimman aineiston tutkimukseni tavoitteen kannalta. Kaikki haastateltavat pystyivät myös ilmaisemaan itseään selkeästi. Rauhallinen haastatteluympäristö takasi häiriöttömän haastattelutilanteen. Viisi haastattelua tein asukkaiden kotona. Uskon, että sillä oli merkitystä haastateltaville. Tilanne ei tuntunut niin jännittävältä tutussa ympäristössä. Haasteeksi koin haastattelurungon tekemisen. Mietin moneen kertaan, saisinko sillä riittävästi vastauksia tutkimustehtäviin. Useamman muokkauksen jälkeen tein koehaastattelu, jonka jälkeen tein vielä muutaman korjauksen. Tarkensin sen jälkeen hyvinvointivaikutusta koskevaa kysymystä. Koehaastateltavan oli vaikea ymmärtää kysymystä, joten avasin sitä lisäämällä kysymykseen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyvinvointivaikutukset. Teemahaastattelu antoi myös mahdollisuuden tarkentaa tai selittää kysymyksiä. Haastatteluissa noudatin haastattelurunkoa ja huolehdin, että kaikki kysymykset käytiin läpi. Sanelin, jolla nauhoitin haastattelut, oli minulle tuttu. Tämä toi varmuutta tilanteeseen. Nauhoitukset sujuivat ongelmitta. Haastattelujen aikana huomasin, että on erittäin tärkeää luoda rauhallinen ilmapiiiri ja antaa haastateltavalle riittävästi aikaa vastaamiseen. Emme olleet sopineet liian tiukkaa aikataulua haastatteluille. Haastattelut ja nauhoitukset sujuivat hyvin. Pystyin noudattamaan suunnittelemaani aikataulua. Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu sopi mielestäni hyvin tähän tutkimukseen. Vaikka teemahaastattelu etenee valmiiksi mietittyjen teemojen mukaan, antaa se mahdollisuuden tutkittavan äänen esiin tulemiselle ja merkitysten syntymiselle vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47–48).

Haastatteluaineiston luotettavuus edellyttää tarkkuutta haastattelussa ja litteroinnissa. Litterointi kannattaa tehdä mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen (Hirsjärvi & Hurme 2011, 185). Tein yhden haastattelun päivässä. Näin minulle jäi aikaa tehdä litterointi heti haastattelun jälkeen. Kirjoitin ne sanasta sanaan.

Analyysin aloittaminen tuntui aluksi haasteelliselta, mutta teoriaohjaava sisällysanalyysi teki siitä mielestäni selkeän. Käytin analyysin tekemiseen mielestäni riittävästi aikaa. Pidin koko ajan mielessäni tutkimustehtävät. Tutkijan tulisi pyrkiä esittämään aineiston kerääminen, analysointi ja tulokset selkeästi. Lukijan tulee saada riittävästi tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 141). Tarkastellessani tutkimustuloksia peilasin niitä teoriaan ja tutkimustehtäviin. Mietin tulosten luotettavuutta ja tutkijan mahdollista omaa tulkintaa. Lisäksi jäin miettimään toivatko aremmat haastateltavat omat mielipiteensä rehellisesti esille. Kun vertaan marraskuun 2015 asiakastyytyväisyyskyselyn ja tämän tutkimuksen tuloksia, tulee niistä esille samansuuntaisia mielipiteitä ryhmien sisällöstä, ilmapiiiristä ja ohjaajista. Tutkimukseni jokaisessa vaiheessa pyrin toimimaan määrätietoisesti, rehellisesti ja ohjeita noudattaen. Työskentelyäni ja työn etenemistä aikataulussa tukivat opinäytetyöseminaarit, ohjaaja ja vertaisarviointi.

6.2 Tutkimustulosten tarkastelu

Ikääntyneiden palveluiden suunnittelussa ja arvioinnissa on tärkeää ottaa asiakas mukaan. Tällä halutaan laadun lisäksi turvata asiakkaan osallisuus. (STM 3013, 17.) Myös vanhuspalvelulaki (980/2012, § 1, § 6) tavoittelee asiakkaan vaikuttamismahdollisuutta. Se velvoittaa myös kuntia keräämään asiakaspalautetta palvelujen käyttäjiltä. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää palvelukeskus Ilo-lansalon asukkaiden mielipiteitä ryhmätoiminnasta. Tuloksissa korostui tyytyväisyys ryhmissä opittuihin uusiin tietoihin ja taitoihin sekä osallistavaan keskusteluun. Tämä osoittaa suuntautumista aktiiviseen vanhenemiseen, jota WHO:n Active Ageing -ohjelma ja EU:n ikääntymisstrategiakin korostavat (EU 2012, 4; WHO 2015). Toiminnan tulee olla voimavarat huomioonottavaa ja itselle hyödyllistä (Mäkinen 2009, 111). Yksi haastateltava koki runo- ja monitoimipiirin toiminnan hieman lapselliseksi. Ryhmien suunnittelussa tulisi ottaa huomioon osallistujien kyvyt ja taitotasot. Tämä ymmärrettiin ohjaajan kannalta myös erittäin haasteelliseksi, koska ryhmät ovat kaikille avoimia.

Palvelukeskuksen asukastoiminnan yhtenä tavoitteena on järjestää mielekästä toimintaa kaikille asukasryhmille. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat ikääntyneet palvelutalon asukkaat. Tulokset osoittavat, että tämän kohderyhmän osalta tavoite on hyvin saavutettu. Kaikki haastateltavat ovat löytäneet itselle sopivaa ryhmätoimintaa. He käyvät säännöllisesti joka viikko seitsemästä kahtentoista ryhmässä. Tutkimuksen tulosta tukee lisäksi marraskuun 2015 asiakastytyväisyyskyselyn tulos, jossa asukailta kysyttiin tarjotaanko Iloalossassa mielekästä toimintaa. Kaikkien vastausten keskiarvo oli 4,11. Arviointi asteikkona oli 1–5 eli heikosta kiitettävään.

Asukkaiden osallisuuden vahvistaminen on toinen asukastoiminnan tavoite. Haastateltavat pohtivat tekijöitä, jotka joko helpottavat tai haittaavat ryhmiin osallistumista. He kokivat, että omalla aktiivisuudella ja innostuksella on suuri merkitys. Sellaiseen ryhmään on helppo osallistua, jonka sisältö on kiinnostava. Haastattelussa tuli vahvasti esille yhteisöllisyyden merkitys. Kannustus, auttaminen ja toisten huomioiminen koettiin tärkeäksi. Useampi haastateltava kannusti toisia mukaan ryhmätoimintaan. Osallistumista voi haitata tai estää fyysisen toimintakyvyn huononeminen ja muistamattomuus. Yksi haastateltavista ei päässyt aamupäivisin ryhmiin, koska hoitajat tulivat samoihin aikoihin. Osallistumista haittasi ulkopuolinen tekijä. Sosiaalista osallisuutta tutkiessaan Nurmela (2012) kuvasi sitä prosessina. Osallisuutta lisäävinä tekijöinä hän mainitsi myös oman aktiivisuuden, toisten avun ja resurssit. Nämä tekijät mahdollistavat osallistumisen. Yhteisöllisyys, kokemuksellisuus ja osallistuminen ovat yksilön kannalta kiinteässä suhteessa toisiinsa. Yhteisön merkitys korostuu osallistumisen mahdollistajana. (Nurmela 2012, 17–21.) Tutkimukseni tuloksissa tulee esille vahva yhteisöllisyys, jonka haastateltavat kokivat kannustavan ryhmätoimintaan osallistumisessa. Toisaalta esille tulee myös ihmisten erilaisuus. Toiset viihtyvät yksinäänkin, kun taas toisille ryhmätoiminnalla on hyvinkin tärkeä merkitys.

Ryhmätoiminnalla on merkitystä osallistujien hyvinvointiin. Iäkkäille ihmisille säännöllinen osallistuminen ryhmään tuo monenlaisia hyvinvointivaikutuksia. Sillä voidaan vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

(Andreev & Salomaa 2006, 174; Airila 2013, 10). Haastateltavat kertoivat koke-
miaan hyvinvointivaikutuksia. Erityisesti haastatteluissa korostuivat vaikutukset
sosiaaliseen hyvinvointiin. Ryhmässä oleminen koettiin mieltä virkistävänä ja yk-
sinäisyyttä lievittävänä. Kaikki haastateltavat asuvat yksin. Ryhmätoiminnan ko-
ettiin lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta. Puolison kuoleman jälkeen ryhmässä
oleminen auttoi jaksamisessa. Yksinäisyyden vaikutusta hyvinvointiin Saari
(2010, 45) kuvaa hyvinvointivajeena. Masennus voi johtaa yksinäistymiseen,
mutta ahdistava yksinäisyys voi myös aiheuttaa masentuneisuutta. Yksinäiset
ikäntyneet käyttävät alkoholia ja unilääkkeitä yleisemmin kuin muut saman ikäi-
set. (Routasalo & Pitkälä 2005, 24–25.) Yksinäisyydellä on vaikutusta toiminta-
kykyyn. Se voi johtaa toiminnanvajeisiin, jotka saattavat lisäivät tarvetta terveys-
palveluiden käyttöön (Pitkälä & Routasalo 2012, 128). Ryhmätoiminnan merki-
tystä yksinäisyyteen tutkiessaan Jansson (2012) sai tulokseksi, että ryhmätoi-
minta vähentää yksinäisyyden kokemusta (Jansson 2012, 39). Yhtenä tärkeim-
mistä ryhmätoiminnan tavoitteista ikääntyneiden kohdalla onkin pidettävä yksi-
näisyyden lievittämistä.

Palvelukeskuksen ryhmätoiminta tukee asukkaiden hyvinvointia. Ehkäisevän
vanhustyön vaikuttavuutta tutkiessaan Koivula (2013) määritteli, mitä ehkäisevä
vanhustyö merkitsee yksilölle. Yhtenä osa-alueena hän mainitsee yksilöllisen hy-
vinvoinnin edistämisen. Siinä vahvistetaan ikäihmisen osallisuuden ja hyväksy-
tyksi tulemisen kokemuksia, pyritään lisäämään terveyttä, elämän iloa, voimava-
roja ja mahdollisuutta itsensä toteuttamiseen. (Koivula 2013, 26.) Palvelukeskuk-
sen ryhmätoiminta on ehkäisevää vanhustyötä, jolla halutaan tukea asukkaiden
hyvinvointia, toimintakykyä ja selviytymistä arjessa. Avoin ryhmätoiminta antaa
mahdollisuuden kaikille asukkaille osallistumiseen. Iäkkäiden palvelutarpeen ja
avun saannin tutkimus HYPÄ 2009 ja kolme muuta tutkimusta korostivat varhai-
sen puuttumisen ja ennakoivan toiminnan merkitystä. Iäkkäiden tarpeita vastaa-
vat palvelut oikeaan aikaan tarjottuna olisi otettava huomioon palvelujärjestelmää
kehittäessä. Tähän panostaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa vä-
hentää raskaampien palveluiden tarvetta, kustannuksia ja henkilökohtaista pa-
hoinvointia. (Vilkko ym. 2010, 58.) Palvelukeskus Ilolansalossa panostetaan eh-
käisevään työhön. Ryhmätoimintaa toteutetaan 18 erilaisessa virikkeellisessä

ryhmässä, jotka ovat kaikille avoimia. Vain kolmessa ryhmässä on osallistumismaksu. Toiminta pyörii suurelta osin aktiivisten vapaaehtoisohjaajien voimin. Heillä on ohjattavanaan 12 ryhmää. Hyvin organisoitu vapaaehtoistoiminta toimii tehokkaasti. Haastateltavat olivat tyytyväisiä sekä ryhmätoimintaan että vapaaehtoisohjaajiin. Toiveena oli, että ryhmätoiminta jatkuisi ainakin saman laajuisena.

6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimukset

Tämä tutkimus on tuottanut tietoa muun muassa asukkaiden mielipiteistä ja kehittämisehdotuksista koskien palvelukeskuksen ryhmätoimintaa. Tämän tiedon perusteella olen pohtinut muutamia kehittämisehdotuksia. Ne pohjautuvat asukkaiden toiveisiin, palautteisiin ja kehittämisehdotuksiin, jotka ovat tärkeä osa laatu- ja kehittämistyötä. Haastatteluista tuli esille asukkaiden halu osallistua ja vaikuttaa. Palautteen kerääminen ryhmätoiminnasta on tärkeää. Asukkailta keräystä palautteesta tulisi saada näkyviin ryhmätoiminnan vaikuttavuus. Vaikka palautetta kerätäänkin jatkuvasti, voisi vuosittain tehtävään asiakastyytyväisyyskyselyyn ottaa ryhmäosuuden mukaan tulevinakin vuosina. Säännöllisesti toistuvalla kyselyllä voitaisiin seurata tehtyjen uudistusten toimivuutta ja tyytyväisyyden kehittymistä. Palvelukeskuksen ryhmätoiminta on monipuolista. Ryhmien määrää ei voi juurikaan enää voi lisätä, koska tilat, aika ja resurssit ovat rajallisia. Ryhmien sisällön osalta haastateltavat toivoivat enemmän keskustelua ja uutta tietoa. Tämän huomioiminen ryhmien sisältöä suunniteltaessa lisäisi asukkaiden osallisuutta.

Palvelukeskuksen hyvin organisoitu vapaaehtoistyö ja aktiiviset vapaaehtoiset mahdollistavat monipuolisen ja runsaan ryhmätoiminnan. Vapaaehtoisten koulutukseen, jaksamiseen ja kannustamiseen tulee jatkossakin panostaa. Tämän tutkimuksen tulokset kannattaa käydä läpi heidän kanssaan. Kaikille avoimet ryhmät antavat mahdollisuuden jokaiselle asukkaalle osallistua. Ryhmiin on helppo tulla. Tämä voi kuitenkin olla joidenkin ryhmien kohdalla haaste ohjaajalle. Tällai-

nen ryhmä on esimerkiksi Muistin aarreaitta, jossa tehtävien laadinta on haastavaa osallistujien vaihtelevan taitotason vuoksi. Palvelukeskuksen ryhmätoimintaa suunnitellaan ja kehitetään moniammatillisessa tiimissä. Tämä antaa mahdollisuuden yhdessä pohtia haasteita ja löytää ratkaisuja. Suurin osa ryhmistä on hyvin toimivia ja niihin osallistutaan mielellään. Uusiakin ryhmiä tarvitaan, mutta muutokset tulisi tehdä rauhallisella tahdilla asukkaita kuunnellen.

Palvelukeskuksen ryhmätoiminnan tavoitteena on vahvistaa asukkaiden osallisuutta. Jokaiselle asukkaalle tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma. Siellä huomioidaan osallistuminen ja asukkaita informoidaan ryhmistä monin eri tavoin. Hoito- ja palvelusuunnitelman päivityksen yhteydessä voisi keskustella osallistumisesta huomioiden erityisesti ne asukkaat, jotka syystä tai toisesta eivät osallistu mihinkään. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat ryhmiin osallistujat. Jatkotutkimuksen kohteena voisivat olla ne asukkaat, jotka eivät osallistu. Tutkimuksella voisi selvittää syitä osallistumattomuuteen ja löytää keinoja sosiaalisen toimintakyvyn sekä osallisuuden tukemiseen. Toinen jatkotutkimus voisi liittyä vapaaehtoistyöhön ja vapaaehtoisiiin.

Kehittämisehdotukset palvelukeskus Iloansalon ryhmätoimintaan:

1. Vahvistetaan asukkaiden osallisuutta. Annetaan ryhmissä tilaa keskustelulle.
2. Kehitetään ryhmien sisältöjä. Lisätään uutta ja ajankohtaista tietoa. Annetaan mahdollisuus uusien taitojen oppimiseen. Mietitään miehiä kiinnostavaa toimintaa. Huomioidaan erityisryhmät, esimerkiksi näkövammaiset.
3. Huomioidaan ryhmiä suunnitellessa osallistujien kyvyt ja taitotasot.
4. Mietitään ryhmien sijoittelua eri viikonpäiville. Otetaan huomioon tasaisuus ja viikonlopputoiminta.
5. Varmistetaan, että kaikkien on helppo löytää ryhmätilat.
6. Tehdään asiakastyytyväisyyskysely ryhmätoiminnasta kerran vuodessa.
7. Panostetaan vapaaehtoistyöhön ja vapaaehtoisten koulutukseen.
8. Keskustellaan hoito- ja palvelusuunnitelman teon sekä päivityksen yhteydessä asukkaan toiveista. Informoidaan ryhmiä, kannustetaan osallistumaan ja seurataan toteutumista.

LÄHTEET

- Aalto, S. & Marjakangas, S. 2008. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto.
- Airila, A. 2013. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemusta ja kuvitusta – luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatumäärittäminen vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino, 161–191.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- EU 2012. The EU contribution to Active Ageing and Solidarity between Generations 09/08/2012. Viitattu 1.1.2016 file:///C:/Users/hpp/Downloads/EMP-11-023-BrochureActiveAgeing_FI_WebRes%20(2).pdf.
- Fagerström, L. 2010. Positive life orientation – an inner health resources among older people. Scandinavian Journal of Caring Sciences. Vol. 24, No 2, 349–356.
- Finne-Soveri, H.; Heikkilä, R.; Andersson, S.; Andreasen, P.; Hammar, T.; Asikainen, J.; Mäkelä, M. & Noro, A. 2014. Koettu hoidon laatu itsemääräämisoikeuden näkökulmasta. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.) Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013. Raportti 13. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.3.2016 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116793/URN_ISBN_978-952-302-169-3.pdf?sequence=1.
- Granö, S. 2014. Osallisuus vanhuudessa -seminaari. Gerontologia 4/2014, 274–275.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Hakonen, S. 2008. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtäminen. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraista voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 111–117.
- Heikkinen, E.; Laukkanen, P. & Rantanen, T. 2013. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 278–283.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.
- Hyppä, M. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 101–109.
- INSPECTA 2013. Laatujärjestelmän sertifiointi (ISO 9001). Viitattu 22.1.2016 <http://www.inspecta.com/fi/Palvelut/Sertifiointi/Jarjestelmasertifiointi/Laatujarjestelman-sertifiointi-ISO-9001/>.
- Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseen. Pro-gradu -tutkielma. Gerontologia ja kansanterveystieteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) 2013. Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys

- Kairala, M. 2010. Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta. Koulutusmateriaali. Lapin yliopisto. Viitattu 27.10.2015
<http://phehkaisevatyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ik%C3%A4ihmisten+n%C3%A4k%C3%B6kulmasta.pdf>.
- Koivula, A-K. 2013. Ehkäisevä vanhustyö sosiaalitaloudellisen arvioinnin näkökulmasta. Lisensiaattitutkimus. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteet. Hyvinvointipalveluiden erikoisala. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koskinen, S. 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 18–49.
- Leemann, L.; Kuusio, H. & Hämäläinen, R-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Viitattu 4.1.2016
https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.
- Laki yksityisistä sosiaalipalveluista 22.7.2011/922.
- Nurmela, T. 2012. Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen ikääntyneiden arjessa. Pro-gradu tutkielma. Sosiaalityö. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Mattila, K-P. 2010. Asiakkaana ihminen – työnä huolenpito ja auttaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäkinen, E. 2009. Ikäihmisten voimavaroja tukevien toimintatapojen malli. Teoksessa Mäkinen, E.; Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, 108–117.
- Mäkinen, P.; Raatikainen, E.; Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. 1.–2. painos. Helsinki: WSOYpro.
- Oksanen, S. & Seppälä, T. 2013. Näppärät mummot – harrasteryhmän merkitys sosiaaliseen aktiivisuuteen. Opinnäytetyö. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.
- Puumalainen, P. 2011. Ikääntyneiden asuminen ja hyvinvointi. Pro-gradu tutkielma. Sosiaalipolitiikka. Itä-Suomen yliopisto.
- Palvelukeskus Ilolansalo 2016a. Virikkeellinen ja liikunnallinen viikko-ohjelma. Viitattu 22.1.2016
<http://www.salva.fi/attachements/2015-12-01T10-00-1849.pdf>.
- Palvelukeskus Ilolansalo 2016b. Vapaaehtoistyötä ja lähimmäispalvelua Salvan malliin. Viitattu 22.1.2016
<http://www.salva.fi/vapaaehtoistoimintaa/>.
- Pekurinen, M.; Räikkönen, O. & Leinonen, T. 2008. Tilannekatsaus sosiaali- ja terveydenhuollon laatuun vuonna 2008. Stakesin raporteja 38. Helsinki: STAKES.
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim 12/2012: 1215–6.
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys haaste hoitotyölle. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 19–35.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Aineiston hankinta. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 18.11.2015
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Aineiston rajaaminen. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 18.11.2015 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html>.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Aineiston käsitteleminen ja alkutoimenpiteet. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 18.11.2015 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2.html.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006d. Litterointi. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 18.11.2015 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html.

Saarenheimo, M. 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita, 18–48.

Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.

Sainio, P.; Koskinen, S.; Sihvonen, A-P. Martelin, T. & Aromaa, A. 2014. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehityslinjoja. Teoksessa Noro, A. & Alastalo, H. (toim.) Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta. Tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013. Raportti 13. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.2.2016 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116793/URN_ISBN_978-952-302-169-3.pdf?sequence=1.

Salon kaupunki 2016. Yksityisten palvelutuottajien omavalvontasuunnitelmat. Viitattu 11.3.2016 <http://www.salo.fi/attachements/2015-12-17T09-57-17178.pdf>.

Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Seppänen, M.; Heinola, R. & Andersson, S. 2009. Hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa käytännössä – Ikäihmisten neuvontakeskuspalvelujen ja ehkäisevien kotikäyntien toteutuminen kunnissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.1.2016 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79968/1d4031f8-2741-4493-b50a-925ea617c352.pdf?sequence=1>.

Seppänen, M. 2014. Sosiaalinen toimintakyky. Viitattu 3.1.2016 http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/ikaihminen_toimijana/tiedotuksia/16-12-marjaana-seppanen.

Simpura, J. & Uusitalo, H. 2011. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi – suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 106–139.

Sipilä, J. 1998. Asiantuntija ja asiakas. Helsinki: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015 -ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Viitattu 5.1.2016 https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/113898/Jul_2007_3_hyvinvointi2015_verkko.pdf?sequence=1.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012–2015. Viitattu 5.1.2016 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112146/STM_2012_%20KASTE_FI_uusi.pdf?sequence=3.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 3.2.2016 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Ehkäisevät palvelut iäkkäille. Viitattu 8.3.2016 <http://stm.fi/ikaantyneiden-ehkaisetvat-palvelut>.

Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 116–128.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014a. WHOQL-BREF: Maailman terveysjärjestön elämänlaatu-mittari – lyhyt versio. Viitattu 23.1.2016 <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/134/>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014b. ICF-luokitus. Viitattu 27.3.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Hyvinvointi. Viitattu 23.1.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E.; Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 284–289.

Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 69–86.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden kokemuk-sista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Terveystieteet. Tampere: Tam-pereen yliopisto.

Uotila, H.; Lumme-Sandt, K. & Saarenheimo, M. 2010. Lonely older people as a problem in soci-ety – construction in Finnish media. *International Journal of Aging and Later Life* 5(2): 103–130.

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Vilkko, A.; Finne-Soveri, H. & Heinola, R. 2010. Ikäihmisten palvelutarpeet ja saatu apu. Teok-sessa Vaarama, M.; Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 44–59.

WHO 2015. What is “active ageing”? Viitattu 30.12.2015 http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/.

Ylikoski, T. 1999. Unohtuiko asiakas? 2., uudistettu painos. Helsinki: KY-palvelu.

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

TAUSTAKYSYMYKSET

1. Ikä
2. Sukupuoli
3. Asutteko yksin?
4. Onko teillä jokin liikkumisen apuväline?
5. Osallistutteko ryhmätoimintaan?

MIELIPITEITÄ RYHMISTÄ

6. Missä ryhmissä käytte?
7. Mitä mieltä olette Iloansalon ryhmätoiminnasta?
Millainen on näiden ryhmien
a) sisältö ? b) ilmapiiri ? c) ohjaaja ?

OSALLISTUMINEN RYHMIIN

8. Mitkä asiat voivat helpottaa ryhmiin osallistumista?
9. Mitkä asiat voivat haitata ryhmiin osallistumista?
Millaista apua voisitte tarvita ryhmiin osallistumisessa?

HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

10. Miten ryhmätoiminta tukee teidän hyvinvointianne?
a) fyysinen hyvinvointi
b) psyykkinen hyvinvointi
c) sosiaalinen hyvinvointi

RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

11. Miten voitte vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön?
12. Mitä toiveita teillä on ryhmätoiminnasta?
13. Mitä muuta haluaisitte sanoa?

Arvoisa Iloansalon asukas!

Teen opinnäytetyöni täällä Iloansalossa. Tarkoituksena on selvittää Iloansalon asukkaiden tyytyväisyyttä virikkeellisiin ryhmiin. Haastatteluin kerätyn aineiston avulla voidaan kehittää toimintaa.

Haastattelut tapahtuvat kahden kesken kanssani Teille sopivana ajankohtana. Niihin osallistuminen on vapaaehtoista. Nauhoitan haastattelut. Nauhoituksia käsittelen ainoastaan minä. Nauhoitusten materiaalia käytetään vain tässä tutkimuksessa ja Iloansalon ryhmätoiminnan kehittämisessä. Haastatteluista esiin tulleita yleisiä asioita esittelen asiakasraadissa alkuvuodesta 2016. Tutkimus on luottamuksellinen. Henkilöllisyytenne ei tule missään vaiheessa esille.

Haastattelussa kyselen mielipiteitänne:

- Iloansalon virikkeellisestä ryhmätoiminnasta
- osallistumisesta ryhmiin
- ryhmätoiminnan tuomista hyvinvointikokemuksista
- ryhmätoiminnan kehittämisestä

Ystävällisin terveisin

Jaana Savolainen

sosionomiopiskelija

Turun ammattikorkeakoulu



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Suostun siihen, että minua haastatellaan sosionomiopiskelija Jaana Savolaisen opinnäytetyötä varten ja haastattelua käytetään kyseisen opinnäytetyön tarpeisiin. Henkilöllisyyteni ei paljastu missään vaiheessa tutkimusta.

Päiväys ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys
