

**”Viikon paras päivä”
Päivätoiminta toimintakyvyn
tukena – ikääntyneiden
ihmisten kokemukset
Opinnäytetyö**

Monthan Johanna
Tirkkonen Arja

Marraskuu 2016
Sosiaali- terveys ja liikunta-ala
Sosionomi (AMK)

Tekijä(t) Sukunimi, Etunimi Monthan Johanna Tirkkonen Arja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 11 /2016
	Sivumäärä 48	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi "Viikon paras päivä" Päivätoiminta toimintakyvyn tukema – ikääntyneiden ihmisten kokemukset		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi AMK		
Työn ohjaaja(t) Pirjo Tiikkainen, Aila Pikkarainen		
Toimeksiantaja(t) Kunta		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa ja toimintakykyä tukevia palveluita tarvitaan entistä enemmän ikääntyneiden kotona asumisen turvaamiseksi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys päivätoimintaan osallistumisella on ikääntyneiden ihmisten toimintakykyyn, heidän itsensä kertomana ja kokemana. Lisäksi selvitettiin mihin toimintakyvyn osa-alueeseen päivätoiminta parhaiten vastaa ja mitä ikääntyneet itse toivoisivat päivätoimintaan sisältyvän.</p> <p>Aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla. Yhden Keski-Suomalaisen kunnan päivätoiminnan neljä asiakasta haastateltiin syyskuussa 2016. Aineisto analysoitiin käyttäen teorialähtöistä teemoittelua.</p> <p>Tulosten mukaan päivätoiminnan merkitys toimintakykyyn kohdistui ennen kaikkea fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Toive kotona asumisesta mahdollisimman pitkään oli suurin toimintakyvyn ylläpitämiseen motivoiva tekijä. Yhdessä oleminen, ryhmään kuuluminen ja toimintaan osallistuminen piristivät mieltä sekä tukivat ja vahvistivat sosiaalista toimintakykyä. Ohjatut jumpat ja muu liikunta koettiin erityisen tärkeänä oman fyysisen toimintakyvyn tukijana.</p> <p>Haastateltavien mielestä päivätoimintapäivä oli viikon tärkein päivä. Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että asiakkaiden motivaatio toimintakyvyn ylläpitoon on korkea. Haastattelu tulosten pohjalta laadittiin suositukset, joita voidaan hyödyntää päivätoiminnan kehittämisessä. Kyseisen päivätoiminnan sisällön muuttaminen ennaltaehkäisevään ja kuntouttavaan suuntaan, on tulosten mukaan ollut onnistunut ratkaisu.</p>		
Avainsanat (asiasanat) toimintakyky, ikääntyminen, päivätoiminta		
Muut tiedot		

Tekijä (t) Sukunimi, etunimi Monthan Johanna Tirkkonen Arja	Type of publication Bachelor`s Thesis	Date 11/2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 48	Permission for web publication: x
Julkaisun nimi “The best day of the week” Day activities as support of functional capacity - experiences of the elderly		
Degree programme Bachelor of Social Services		
Supervisor(s) Pirko Tiikkainen, Aila Pikkarainen		
Assigned by A municipality		
Abstract <p>The percentage of the ageing population is continually increasing. Services supporting the elderly’s living at home and maintaining their functional capacities are needed more than before. The purpose of the thesis was to explore the significance of recreational day activities to elderly people’s functional capacity based on their own personal stories and experiences. In addition, it was further examined which aspects of functional capacities the day activities supported best and what the elderly themselves would like to include in these activities.</p> <p>Theme interviews were conducted and utilized as the research method. Four elderly clients in a municipal day activity centre in Central Finland were interviewed in September 2016. The analyses of the interviews were based on the theory of thematic frameworks.</p> <p>According to the results, the significance of the day activities was especially related to the elderly’s physical and social functioning. Furthermore, the most significant motivator for maintaining functional capacity was the elderly’s wish to live at home for as long as possible. Spending time together, belonging to a group and participating in the activities both brightened the mood as well as supported and increased social functioning. Guided physical exercises and other such activities were considered especially important supporters of physical function. According to the interviewed elderly, the day spent at the day activities was the most important day of the week. The findings showed that elderly people are highly motivated to maintain their functional capacity. Based on the interview findings, recommendations were made for the future development and planning of elderly people’s day activities. According to the results, changing the content of the activities to a more preventive and rehabilitative direction is a successful course of action.</p>		
Keywords/tags (subjects http://vesa.lib.helsinki.fi/)) functional capacity, ageing, day activity		
Sekalaiset		

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Ikääntyminen ja toimintakyky	5
2.1 Ikääntyminen	5
2.2 Toimintakyvyn käsite	6
2.2.1 Fyysinen toimintakyky	8
2.2.2 Psykkinen toimintakyky	10
2.2.3 Sosiaalinen toimintakyky	11
2.2.4 Kognitiivinen toimintakyky	12
2.3 Ikääntyneiden päivätoiminta	13
3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	16
4 Opinnäytetyön toteuttaminen	16
4.1 Kohderyhmä	17
4.2 Aineistonkeruu	17
4.3 Aineiston analyysi	20
5 Haastattelujen tulokset	22
5.1 Kokemukset päivätoiminnasta	22
5.2 Toimintakyvyn merkitys omassa arjessa	23
5.3 Päivätoiminnan merkitys toimintakykyyn	25
5.3.1 Liikunnalliset tuokiot	26
5.3.2 Päivätoiminta mielihyvän tuottajana	27
5.3.3 Päivätoiminta kohtaamispaikkana	29
5.3.4 Pelien pelaaminen ja uusien taitojen oppiminen	30
5.4 Päivätoiminnasta motivaatiota oman toimintakyvyn ylläpitämiseen	31
6 Pohdinta	31
6.1 Tulosten tarkastelua	31
6.2 Eettisyys ja luotettavuus	36
6.3 Suositukset päivätoiminnan kehittämiseksi	38

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	41
Lähteet	43
Liite 1. Haastattelu kysymykset	46
Liite 2. Haastattelusopimus	47
Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä	48

Kuviot

Kuvio 1. ICF- luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet (WHO)	7
Kuvio 2. Päivätoiminnan merkitys ikääntyneelle ihmiselle	23
Kuvio 3. Toimintakyvyn merkitys ikääntyneelle ihmiselle	25

1 Johdanto

Vanhuuden olemus on muuttumassa. Ikääntyneet ovat tietoisempia omista oikeuksistaan ja vaativat palveluiltaan enemmän. Iäkäs ihminen on aina, omien voimavarojensa mukaisesti, osallistuja ja toimija. Hän asettaa itse omat tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa sekä arvioi omaa toimintaansa (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 15). Suomi on Euroopan nopeimmin ikääntyvä maa. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan arvioidaan yli 65-vuotiaiden määrän nousevan nykyisestä 19,9 prosentista, 26 prosenttiin vuoteen 2030 ja 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä (Väestöennuste 2015).

Uudistetulla lainsäädännöllä ja palvelurakenne muutoksilla pyritään vastaamaan yhteiskunnallisesti tähän tulevaisuuden haasteeseen. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (L 980/2012) eli ns. vanhuspalvelulain tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Lisäksi lain tarkoituksena on parantaa iäkkään ihmisen mahdollisuuksia saada yksilöllisiä, oikea-aikaisia ja laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluita. Vuonna 2013 sosiaali- ja terveysministeriö ja kuntaliitto julkaisivat laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Suosituksen tarkoituksena on tukea edellä mainitun lain toimeenpanoa. Laatusuosituksen kokonaistavoitteena on turvata ikääntyneelle väestölle terve ja toimintakykyinen ikääntyminen sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi, 2013.)

Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihankkeen, *Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa*, hankesuunnitelma julkaistiin helmikuussa 2016. Siinä todettiin iäkkäiden nykyisen palvelujärjestelmän olevan pirstaleinen, jonka rakenne ei ole uudistunut kansallisten tavoitteiden mukaisesti. Iäkkäiden tarpeisiin ei ole pystytty vastaamaan yhdenvertaisesti ja alueelliset erot ovat olleet suu-

ria. Palveluita uudistetaan nyt vahvistaen vanhuspalvelulain toimeenpanoa sekä tutkimuksien esiin tuomia laadullisia puutteita korjaten. Hankkeella pyritään kohdentamaan iäkkäille yhdenvertaisemmat palvelut ja rakentamaan ikäystävällistä yhteiskuntaa. (Hankkeet ja säädösvalmistelu, n.d.) Ikääntyneiden päivätoiminta on yksi tapa vahvistaa ja tukea ikääntyneiden toimintakykyä. Päiväkeskustoiminta on osa kuntien ennakoivaa toimintaa, joka näyttäisi jatkuvasti laajentuvan ja koskettavan entistä suurempaa määrää ikääntyneestä väestöstä (Pikkarainen 2016, 49).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on teemahaastattelujen avulla selvittää, mikä merkitys päivätoiminnalla on ikääntyneiden ihmisten toimintakykyyn heidän itsensä kertomana ja kokemana. Lisäksi selvitetään mihin toimintakyvyn osa-alueeseen päivätoiminta parhaiten vastaa ja mitä ikääntyneet itse toivoisivat päivätoimintaan sisältyvän. Opinnäytetyö toteutettiin yhden Keski-Suomalaisen kunnan järjestämässä ikääntyneiden päivätoiminnassa. Kyseisen kohteen päivätoimintaa on viime vuosina kehitetty vastaamaan kotona asuvien ikääntyvien ihmisten ennaltaehkäisevää ja kuntoutumista tukevaa toimintaa.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus muodostuu käsitteistä ikääntyminen, toimintakyky (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen) sekä päivätoiminta.

2 Ikääntyminen ja toimintakyky

2.1 Ikääntyminen

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista määrittelee ikääntyneen väestön olevan vanhuuseläkkeeseen oikeutavassa iässä olevan väestön. Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien ja vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, 2012.)

Ikääntymistä voidaan kuvata primäärin ja sekundäärisen vanhenemisen näkökulmasta. Primääriin vanhenemiseen vaikuttavat vanhenemiseen kuuluvat luonnolliset ja biologiset tekijät. Niitä ovat esimerkiksi fyysisten elintoimintojen, motorisen suori-tuskyyvyn ja kognitiivisen tiedonkäsittelyn muutokset. Sekundääriseen vanhenemiseen vaikuttavat ulkoiset tekijät, kuten sairaudet, elämäntavat ja elinolosuhteet. (Pikkarainen 2013, 28–29.)

Eliniän pidentyessä, vanhuudesta muovautuu ihmisille pitkä, uusi elämänselän jakso. Tähän ajanjaksoon voi kuulua hyvin erilaisia tapahtumia, jotka voivat sisältää niin rikkaita, aktiivisia vuosia kuin sairaus-, toipumis- ja luopumisvaiheitakin. (Pikkarainen 2013, 28.) Ikääntyneet tulisikin nähdä pitkään eläneinä aikuisina, eikä vain sairaina ja vanhoina ihmisinä. Heidän terveyttään ja hyvinvointiaan arjessa tulisi tukea kaikin mahdollisin keinoin. Pikkaraisen (2016) mukaan emme periaatteessa koskaan hoida tai kuntouta ikää, terveyttä tai sairautta vaan ennen kaikkea aikuista ihmistä, jolla on omat elämänselänkokemuksensa ja voimavaransa – erilaisista sairauksista tai rajoitteista huolimatta. (Pikkarainen 2016, 41.)

Ikääntyessä moni ihminen joutuu pohtimaan omaa toiminnallista identiteettiään uudesta, kun aiempi elämäntyyli tai elämäntapa, ei enää onnistukaan toimintakyvyn muuttuessa. Vanheneva keho voi ilmoittaa monella tapaa rajoitteistaan ja samalla uuden oppimiseen tarvitaan entistä enemmän aikaa, energiaa ja toistamista. Rasituksesta palautumiseen kuluu enemmän aikaa. (Pikkarainen 2013, 21.)

Ihmisen suoriutumiskyky heikkenee väistämättä ikääntyessä. Vanhuspalvelulaissa painotetaan ikääntyneiden toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemista. Lain mukaan iäkkäiden henkilöiden on voitava ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan. Mahdollisuus seurustella muiden kanssa ja yhteydenpito ystäviin ja omaisiin, on sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämistä. Lisäksi iäkkäillä tulisi lain mukaan olla myös mahdollisuus ulkoiluun ja liikuntaan, jotka edistävät henkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista, 2012.)

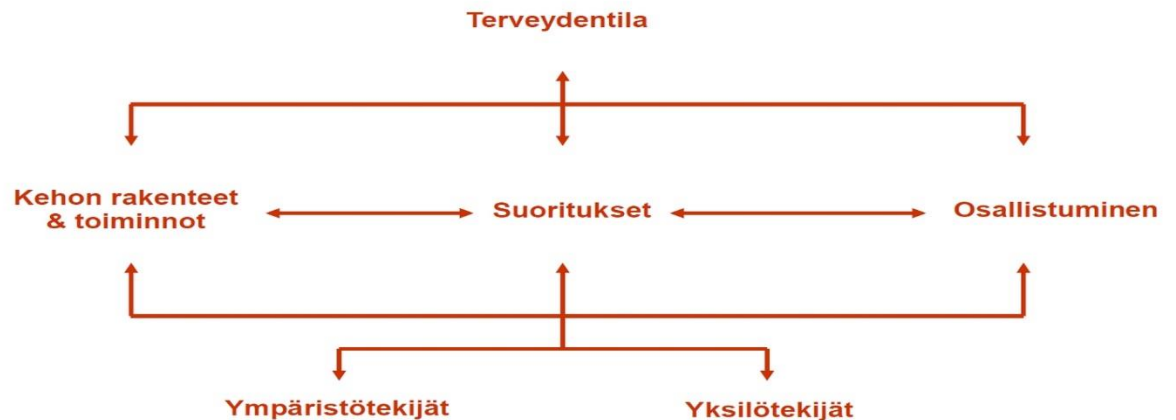
2.2 Toimintakyvyn käsite

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä päivittäisen elämänsä tehtävistä itseään tyydyttävällä tavalla, omassa elinympäristössään (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 56). STM:n laatusuosituksen mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön selviytymistä itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. Oman toimintakyvyn arvio on yhteydessä henkilön omaan terveyteen, sairauksiin, toiveisiin, asenteisiin sekä tekijöihin, joilla on vaikutusta muun muassa päivittäisistä perustoiminnoista ja arjen askareista suoriutumiseen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi, 2013, 69.) Päivittäisiin toimintoihin kuuluvat PADL-toiminnot (physical activities of daily living) joita ovat esimerkiksi syöminen, peseytyminen, pukeutuminen, WC-toiminnot, vuoteeseen meno ja poistulo sekä liikkuminen sisällä ja ulkona. Lisäksi päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen kuuluvat IADL-

toiminnot (instrumental activities of daily living) joita ovat mm. lääkkeiden annosteleminen, puhelimen käyttö, ruuan valmistus, taloustyöt, pyykinpesu, kaupassa käynti ja autolla ajo. (Laukkanen, Pekkanen 2013, 303–304.)

Toimintakyvyn laaja-alaisuutta voidaan kuvata ICF-mallin kautta. Se on WHO:n kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden biopsykososiaalinen luokitusjärjestelmä, joka kuvaa toimintakyvyn kokonaisvaltaisuutta (kuvio 1.). Toimintakykyä tarkastellaan terveydentilan ja tilannetekijöiden (ympäristö- ja yksilötekijät) vuorovaikutussuhteiden kautta. Toimintakyky jaotellaan kehon toimintoihin ja rakenteisiin, suorituksiin sekä arkielämän ja yhteiskunnan toimintaan osallistumiseen. Eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa, muutos yhdessä saa aikaan muutoksen myös muissa osatekijöissä. (Järvikoski, Härkäpää 2011, 96–99.)

ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet



Kuvio 1. ICF- luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet (WHO)

Ikääntyneiden toimintakykyä tarkastellessa on huomioitava ikääntymisen aiheuttamat muutokset toimintakyvyn eri ulottuvuuksilla. Ikääntyneiden toimintakyvyn mittaamisesta ja arvioinnista on olemassa omat suositukset TOIMIA tietokannassa sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden käyttöön. Tavoitteena on yhtenäistää toimintakyvyn käsitteitä ja huomioida mittarien soveltuvuus eri kohderyhmillä ja käytötilanteissa. (Toimia-tietokanta, 2016.)

Ikääntyneiden oman toimintakyvyn arvioinnissa on otettu käyttöön ICF-pohjainen WHODAS 2.0 mittari. Siinä arvioidaan toimintakykyä ymmärtämisen ja yhteydenpidon, liikkumisen, itsestä huolehtimisen, ihmissuhteiden, arkitoimien ja yhteisöön osallistumisen kautta. (WHODAS 2.0, 2014.)

Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) mukaan ikääntyneiden terveys ja toimintakyky ovat viimeisten kymmenen vuoden aikana parantuneet. Suuria alueellisia ja sosioekonomisia eroja kuitenkin on. Palveluiden kohdentamisella näille esille tulleille riskiryhmille, voitaisiin ikääntyneiden kotona asumista pitkittää. Yksinkertaisilla tukitoimilla voidaan vahvistaa ikääntyneiden osallisuutta ja helpottaa sosiaalisten verkostojen ylläpitämistä. Ikääntyneiden toimintakykyä tulisi vahvistaa ja tukea kuntouttavalla tavalla, sillä toimintakykyä voidaan kehittää kaikissa ikävaiheissa. (Ekholm 2016.)

Toimintakyvyn osa-alueet eli ulottuvuudet jaetaan fyysiseen (liikkumiskyky ja aistitoiminnot), psyykkiseen (emootiot, kognitio, eksistentiaaliset tarpeet), sosiaaliseen (yhteisön jäsen ja odotuksiin vastaaminen) ja kognitiiviseen (muisti, älyllinen toimintakyky) toimintakykyyn (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 27). Nämä toimintakyvyn eri ulottuvuudet vaikuttavat kiinteästi toisiinsa ja samalla asuin- ja elinympäristö luovat omat vaatimuksensa ja toimintaedellytyksensä ikääntyneen toimintakyvylle. Seuraavaksi avaamme tarkemmin nämä osa-alueet.

2.2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky on kykyä selviytyä fyysisistä toiminnoista (päivittäiset perustoiminnot kuten syöminen, juominen, nukkuminen, pukeutuminen, peseytyminen) omassa arjessa. Fyysistä toimintakykyä on liikkumiskyky, johon liittyvät elimistön fysiologiset ominaisuudet kuten lihasvoima ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, kehon

asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat myös aistitoiminnot näkö ja kuulo. (Toimintakyvyn ulottuvuudet, 2015.)

Liikuntaharjoitteilla on todettu olevan merkitystä ikääntymiseen liittyviin fysiologisiin muutoksiin. Oikeanlaisella liikunnalla ja lihasvoimaharjoitteilla on vaikutusta mm. lihaskadon ehkäisyyn, tasapainon säilymiseen ja siten kaatumisien ehkäisyyn. Lihasvoimaharjoittelun on todettu olevan vaikuttavaa vielä vanhoilla ja huonokuntoisillakin henkilöillä. Lisäksi kestävyysliikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia myös kognitiivisiin toimintoihin ikääntyneillä. (Komulainen & Vuori, 2015.)

Fyysinen aktiivisuus on tekijä, jonka avulla voidaan vaikuttaa yleisimpiin ikääntyvää väestöä rasittaviin sairauksiin ja niiden riskitekijöihin. Fyysisen kunnon ja toimintakyvyn kohotessa myös elinvoima ja itsenäisyys lisääntyvät. Ikääntyneet tarvitsevat ympäristöjä, jotka mahdollistavat fyysisen aktiivisuuden sekä vertaisohjaajia ja -ryhmiä, joissa tarjotaan ikääntyneille ihmisille liikkumisen mahdollisuuksia. Liikuntaneuvontaa tulisi tehostaa. Tukemalla liikkumista yksilöityjen ohjeiden ja kuntouttavien harjoitusohjelmien kautta, voidaan ikääntyneiden toimintakykyä tukea mahdollisimman pitkään ja siten mahdollistaa myös kotona asuminen pidempään. (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen 2013, 484.) Tämä nousee esille myös Ikääntyvien liikuntatottumuksia käsittelevässä tutkimuksessa (Heikkinen 2010), jossa todettiin ikääntyvien kaipaavan enemmän yksilöityjä, heille kohdennettuja palveluja kuten samassa elämänvaiheessa olevien liikuntaryhmiä. Sairaudet ja iän tuomat rajoitukset aiheuttivat epävarmuutta ja turvattomuutta suhteessa oikeanlaiseen liikuntaan. Ikääntyneet kokivat tarvitsevansa enemmän parempaa ja selkeää ohjausta sekä yksilöityä neuvontaa. (Heikkinen 2010, 94–95.)

2.2.2 Psyykkinen toimintakyky

THL:n määritelmän mukaan psyykkinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, mielen terveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja omiin voimavaroihin, joiden avulla selviydytään erilaisista haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkinen toimintakyky on mm. kykyä tuntea, kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä sekä ympäröivästä maailmasta. Se on kykyä suunnitella omaa elämää ja kykyä tehdä vastuullisia valintoja elämässään. Sosiaalisen ympäristön haasteista selviytyminen ja ihmisen persoonallisuus ovat myös osa psyykkistä toimintakykyä. (Toimintakyvyn ulottuvuudet, 2015.)

Ikääntyessä elämän tarkoituksellisuuden tunne voi muuttua. Jokaisella on oma henkilökohtainen kokemus elämän mielekkyydestä ja siitä, missä määrin ja miksi elämä koetaan elämisen arvoiseksi. Ikivihreät-tutkimuksessa Jyväskylässä (vuosina 1988–2004) havaittiin että elämään tarkoitusta tuovat tekijät olivat läheiset ihmissuhteet, hengelliset asiat, elämän nautinnot kuten iloisuus, tyytyväisyys, arkielämän sujuminen sekä terveys. (Read 2013, 245, 248.) Tutkimuksen osuudessa kokemuksellista vanhenemista, iäkkäiden itsensä kertoma, todettiin että ikääntyneet jotka olivat soinnossa itsensä, toisten ja elämän kanssa, ottivat vanhenemisensa valoisimmin vastaan. (Heikkinen 2013, 244).

Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta edistävään toimintaan liittyvät tekijät, jotka ylläpitävät hyvää terveyttä ja toimintakykyä sekä antoisia ihmissuhteita. Arkielämässä voidaan hyödyntää elämän tarkoituksellisuuden tunteen kehittämistä mm. muistelun, mielekkään harrastuksen ja toiminnan, sitoutumisen, optimistisuuden, huumorin, hengellisen ja filosofisen pohdiskelun sekä luovuuden ja joustavuuden kautta. (Read 2013, 251.) Lisäksi useat tutkimukset ovat osoittaneet säännöllisen liikunnan harrastamisen vaikuttavan myönteisesti ikääntyneiden mielialaan, itsetuntoon ja elämänlaatuun (Saarenheimo 2013, 379).

Psyykkistä hyvinvointia voidaan kuvata jatkuvana prosessina, jota muovaavat niin biologiset ja psykologiset kuin ympäristöön liittyvät tekijät sekä jokaisen ikääntyneen ihmisen omat elämänaikaiset kokemukset. Elämänhallintaan vaikuttaa psyykkinen itsesäätely eli henkilökohtaiset valmiudet ja taidot toimintaa ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tunne-elämään ja tiedonkäsittelyyn. Niitä ovat esimerkiksi kyky rauhoitella itseään, kyky käsitellä ja sietää epämukavia tilanteita ja tunteita, stressinsietokyky sekä kyky rajoittaa liiallista murehtivaa ajattelua. Elämänhallinnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydessä korostetaan mielen ja kehon yhteen kietoutuneisuutta joka tarkoittaa fyysisen kunnon, riittävän liikkumisen, terveellisen ravitsemuksen ja unen määrän vaikutuksia mielialan ylläpitämiseen. (Mts. 373 - 374.)

2.2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky kuvastaa yksilön vuorovaikutusta, toimijuutta ja osallisuutta yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä (Toimintakyvyn ulottuvuudet, 2015). Sosiaalinen toimintakyky ilmenee mm. vuorovaikutuksessa toisten kanssa, rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina (Sainio ym. 2013, 60). Sosiaalinen osallisuus käsitteenä viittaa aktiivisen osallistumisen mahdollisuuteen tai mahdollisuuteen olla osallistumatta. Erilaisuudesta ja yksilöllisyydestä huolimatta, jokaisen tulisi olla tasavertainen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 151.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa olennaisesti se, millaisia palveluja, osallistumismahdollisuuksia sekä aineellisia ja henkisiä resursseja asuinympäristö ja yhteiskunta tarjoavat. Ikäystävällisyyden, esteettömyyden ja turvallisuuden huomioiminen elin- ja asuinympäristöjä suunniteltaessa, edistää ikääntyneiden ihmisten sosiaalista osallistumista. He ovat osa erilaisia yhteisöjä jotka muodostuvat sosiaalisista verkostoista ja vuorovaikutussuhteista. Yhteisöllisyyden tunnetta voidaan vahvistaa ryhmään kuulumisen, kaltaisuuden tunteen, sosiaalisen hyväksymisen, jäsenten keskinäisen luottamuksen ja sitoutumisen kautta. (Tiikkainen 2013, 285 - 288.)

Sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat ilmenevät ikääntyneillä ihmisillä usein sosiaalisena eristäytymisenä ja roolimenetyksinä. Läheisen tai luotetun ihmisen puuttuminen, vähäiset kontaktit muihin ihmisiin, yksinäisyys, yksin asuminen sekä uudenlaisten elämäntilanteiden tuomat korvaamattomat roolimutokset esim. eläköitymisen tai leskeytymisen myötä kuvaavat sosiaalista eristyneisyyttä. (Mts. 288 – 289.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen tuen ja aktiivisuuden merkityksellisyys hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäjänä sekä edistäjänä. Sosiaalinen sitoutuminen lisää arvostuksen tunnetta, yhteenkuuluvuutta ja kiintymystä. Vertaisryhmiin ja järjestöihin kuulumisen on todettu edistävän terveyttä ja pitkäikäisyyttä samoin kuin sosiaalisten roolien pitävän yllä itsetuntoa sekä uskoa omaan kykyihin. Sosiaalinen aktiivisuus ja aktiivinen elämäntyyli vaikuttavat parantavasti fyysiseen toimintakykyyn, tyytyväisyyteen elämään ja koettuun hyvinvointiin. Sosiaalinen tuki auttaa menetyksistä sopeutumisessa, sairauksista toipumisessa ja selviytymisessä pitkäaikaissairauksien kanssa. Lisäksi tiedetään epätyytyttävien ihmissuhteiden, syrjäytymisen, sosiaalisen eristäytyneisyyden, sosiaalisen tuen puutteen ja yksinäisyyden negatiivisista vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. (Mts. 289 – 290.)

2.2.4 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivinen toimintakyky voidaan määritellä sen sisältämien kognitiivisten toimintojen eli tiedon vastaanoton, käsittelyn, säilyttämisen ja käyttöön liittyvien psyykkisten toimintojen kautta. Se sisältää mm. muistin, oppimisen, keskittymisen, tarkkuuden, hahmottamisen, orientaation, tiedon käsittelyn, ongelmien ratkaisun ja kielellisen toiminnan. (Toimintakyvyn ulottuvuudet, 2015.)

Ikääntyneiden kognitiivista toimintakykyä ja kognitiivista kapasiteettia voidaan tukea vanhenemismuutoksista huolimatta. Erilaisten harjoitusten kautta voidaan vaikuttaa

myönteisesti kognitiiviseen kyvykkyyteen. Tästä esimerkkinä voidaan pitää 80-vuotiaita, jotka harjoitusten vaikutuksesta ovat saavuttaneet 60-vuotiaiden keskimääräisen suoritustason, joka on voinut säilyä pitkäänkin. (Suuntama & Ruoppila 2007, 121.) Ikääntyneiden kuntoutuksesta saadut tulokset (Raivio & Pitkälä, 2015) ovat osoittaneet liikunnallisen harjoittelun parantavan kognitiota, erityisesti toiminnanohjausta ja ajattelun nopeutta sekä masennusta. Säännöllisen aerobisen liikunnan, kuten kävelyn, on todettu jopa kasvattavan terveiden henkilöiden hippokampusten eli muistirakenteiden kokoa, mihin lääkehoidolla ei ole toistaiseksi vielä voitu vaikuttaa. (Raivio & Pitkälä 2015.)

Fyysisen aktiivisuuden lisäksi kognitiivista toimintakykyä voidaan tukea ja edistää monin keinoin. Uusien asioiden opiskelu ja mielekkäät harrastukset voivat kehittää luovuutta ja ongelmanratkaisukeinoja, tuoda uusia elämyksiä sekä pitää yllä erilaisten asioiden tuntemusta. Sosiaalinen vuorovaikutus ja osallistuminen erilaisiin ryhmiin voi lisätä elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden kokemusta, lisätä aktiivisuutta ja samalla vaikuttaa niin psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Elintavoilla ja elämäntyyllillä kuten monipuolisella ravinnolla, kohtuullisella nautintoaineiden käytöllä sekä riittäväällä unen ja levon määrällä on vaikutusta kognitiiviseen toimintakykyyn. Positiivinen mieli ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen vaikuttaa myös osaltaan ikääntyneenkin ihmisen kognitiiviseen kyvykkyyteen. Lisäksi saatavilla olevat, oikein kohdennetut sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, vaikuttavat suurelta osin kokonaisvaltaiseen toimintakyvyn tukemiseen ja ylläpitämiseen. (Suuntama & Ruoppila 2007, 122 – 127.)

2.3 Ikääntyneiden päivätoiminta

Ikääntyneiden päivätoiminnan järjestämisestä tai sen sisällöstä ei ole olemassa yhteistä valtakunnallista ohjeistusta tai määritelmää. Nykyisten lakien ja suositusten puitteissa, sen merkittävyyttä on syytä korostaa ennakoivan ja ennalta-ehkäisevän työn näkökulmasta. Luonnoksessa *Keski-Suomen ikäihmisten palvelujen järjestämissuunnitelma* vuonna 2020, todetaan kuntien määrittelevän päivätoiminnan olevan

kotihoitoa ja kotona pärjäämistä tukevaa palvelua. Päivätoiminnan sisältöön kuuluu viriketoimintaa, kuntoutusta, hoitoa ja huolenpitoa sekä neuvontaa ja ohjausta. Lisäksi siihen voi sisältyä ateriapalveluita, kylvetysapua ja kuljetuspalveluita. (Keski-Suomen vanhuspalvelujen järjestämissuunnitelma luonnos, 2015, 12.)

Tässä järjestämissuunnitelmassa tavoitteena on päivätoiminnan kehittäminen ja sen saatavuuden varmistaminen alueittain. Päiväkeskusten palveluilla tulisi tukea ikään-
tyneiden arjessa pärjäämistä erityisesti asiakasohjauksella, voimaa ja tasapainoa edistävällä liikunnalla, hyvää ravitsemusta tukevilla ateriapalveluilla, kognitiivisilla harjoitteilla ja sosiaalisen kanssakäymisen edistämällä. Päiväkeskusten toivotaan mahdollistavan myös ikään-
tyneiden omaehtoista toimintaa mm. kerhotoiminnan kautta, tarjoamalla siihen tilat. (Keski-Suomen vanhuspalvelujen järjestämissuunnitelma luonnos, 2015, 12.)

Kuntouttavan päivätoiminnan tulisi olla tavoitteellista, jossa yksilöllisesti tehtyjen tavoitteiden ja keinojen kautta kuntoutumista voidaan myös seurata. Ikään-
tyneen asiakkaan tulee myös itse pystyä seuraamaan edistymistään, jolloin motivaatio lisääntyy ja keskinäinen kannustus mahdollistuu ryhmässä. Ikään-
tyneen oma kokemus edistymisestä omassa arjessa on tärkeää, vaikka se ei virallisissa mittauksissa vielä näkyisikään. Kokemukset voivat konkretisoitua muutoksiin, jolloin ikään-
tynyt huomaa esimerkiksi päivittäisen liikkumisensa olevan helpompaa, jaksavansa paremmin tai nukkuvansa paremmin. (Pikkarainen 2016, 51.)

Päivätoiminnan yksilö- ja ryhmätilanteiden rinnalle voisi Pikkaraisen (2016) mukaan lisätä pareittain työskentelyä sekä pienryhmä toimintaa. Nämä estävät ryhmäläisten klikkiytymistä sekä hiljaisten ja puhelioiden roolien vakiintumista. Tämä mahdollistaa paremmin oikeuden olla ryhmän täysivaltainen jäsen omilla ehdoillaan ja luo samalla kokemuksia erilaisista ryhmärooleista vastuineen. Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäjänä päivätoiminnan tavoitteellisten ryhmäprosessien käytöllä on suuri merkitys. (Pikkarainen 2016, 52.)

Ikääntyneiden päivätoimintaa koskevia tutkimuksia on tehty enimmäkseen opinnäytetöinä. Niissä päivätoimintaan osallistumisen vaikuttavuutta on tutkittu eri toimintakyvyn ulottuvuuksien näkökulmasta. Asiaa on tarkasteltu usein yhteiskunnallisesti ennakoivan työn näkökulmasta mutta harvemmin ikääntyneiden omina kokemuksina ja näkemyksinä.

Vaasan Ikäkeskuksen päivätoiminnasta toteutettu tutkimus osoitti päivätoiminnan sosiaalisen merkittävyyden, elämän mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden antajana. Ryhmään kuuluminen ja ryhmässä toimiminen koettiin tärkeänä ja vertaistuki auttoi jaksamaan ja antoi uskoa kotona selviämiseen. (Suvanto 2014, 51 – 53.)

Kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuneet ikääntyneet Mänttä-Vilppulassa vuonna 2014, korostivat kuntouttavan päivätoiminnan kokonaisvaltaista vaikutusta omaan elämään. Päivätoimintaan osallistuminen rytmitti arkea ja virkisti mieltä. Ikääntyneiden haastatteluissa nousi keskeisesti esille ryhmään kuuluminen, vertaistuki ja yhdessä tekeminen. Kuntouttavan toiminnan positiiviset vaikutukset kohdistuivat ensisijaisesti yhteen tai kahteen toimintakyvyn osa-alueeseen, ja sitä kautta koko toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Haastattelut toivat esille, ettei mikään ihmisen osa-alue toimi irrallisena, vaan kokonaisuutena jossa kaikki vaikuttavat kaikkeen. (Salonen 2014, 30 – 33.)

Vuonna 2011 Pirkanmaalla päivätoiminnasta tehdyn toimintatutkimuksen mukaan, ikääntyneet pitivät päiväkeskuksen toiminnassa tärkeänä saunomismahdollisuutta, sosiaalista kanssakäymistä, palveluiden käyttömahdollisuutta sekä monipuolista virikeohjelmaa (Helmijoki 2011, 38 – 41).

Vuonna 2010 Hämeenlinnassa tehdyssä opinnäytetyössä Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana, päivätoiminnan merkitys kiteytettiin iäkkäiden kokemana kahteen asiaan eli yhdessä olemiseen ja yhdessä tekemiseen. Päivätoiminta koettiin

paikkana joka mahdollisti sosiaalisten suhteiden ylläpitoa, uusien ihmisten tapaa-
mista sekä erilaista tekemistä. Sen koettiin myös osaltaan rytmittävän arkea ja lievittä-
vän yksinäisyyttä. (Niemistö & Niemistö 2010, 34 – 39.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys päivätoiminnalla on
ikäntyneiden ihmisten toimintakykyyn heidän itsensä kokemana ja kertomana. Tut-
kimustehtävänä on kuvata, millainen merkitys päivätoiminnalla on ikäntyneiden fyysiseen,
psykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Toisena tutkimus-
tehtävänä selvitetään mihin toimintakyvyn osa-alueeseen päivätoiminta vastaa ja
mitä ikäntyneet itse toivovat päivätoimintaan sisältyvän. Tulosten perusteella voi-
daan kehittää päivätoiminnan asiakaslähtöisyyttä sekä edistää ja tukea ikäntyneiden
toimintakykyä ja kotona asumista. Tavoitteena on laatia tulosten pohjalta suositukset
päivätoiminnan kehittämiseksi.

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tässä opinnäytetyössä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista menetelmää. Laadullisen
tutkimusmenetelmän tavoitteena on, että tutkimusaineisto toimii apuvälineenä asian
tai ilmiön ymmärtämisessä tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan muodostamisessa
(Vilkkä 2005,126). Kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetel-
mäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merki-
tyksiä kokonaisvaltaisesti (Laadullinen tutkimus 2015). Laadullisessa tutkimuksessa
lähtökohtana on todellisen elämän kuvaus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161).
Hirsjärven ja kumppaneiden (2009,164) mukaan tutkimus on luonteeltaan kokonais-
valtaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa.

4.1 Kohderyhmä

Kohderymänä olivat ikääntyneet päivätoimintaan vuonna 2016 osallistuneet asiakkaat. Haastateltavia oli yhteensä neljä. Saaranen-Kauppinen & Puusniekan (2006) mukaan, kun tutkimuksen tavoitteena on jonkun ilmiön ymmärtäminen, eikä tilastolisten yhteyksien etsiminen, tutkimusaineiston ei tarvitse olla suuri. Haastateltavista kaksi oli osallistunut päivätoimintaan yli vuoden ja kaksi kuluvaan vuoden ajan. Päivätoiminnan vetäjät valitsivat kävijöiden joukosta mahdolliset haastateltavat ja kysyivät heidän halukkuutta osallistua haastatteluun. Haastateltaviksi ei otettu vaikeasta muistisairaudesta kärsiviä, tai niitä, jotka eivät kyenneet sanallisesti ilmaisemaan itseään.

Kohteena olevassa kunnassa päivätoiminnan sisältöä on muutettu ja kehitetty viime vuosina. Ennakoivan työn päivätoiminnan tavoitteena on kotona asuvien ikääntyvien ihmisten ennaltaehkäisevä ja kuntoutumista tukeva toiminta, joka edistää toimintakykyä, henkistä vireyttä, sosiaalisia suhteita ja osallisuutta. Toiminta on tavoitteellista ja perustuu yksilöllisesti tehtyihin hoito- ja palvelusuunnitelmiin. Lisäksi toiminnalla tuetaan omaisten ja omaishoitajien jaksamista. Päivätoimintaa järjestetään kunnan alueella kahdessa eri toimipisteessä, yhteensä neljänä päivänä viikossa. Päivätoiminnassa työskentelee 2 lähihoitajaa ja osa-aikainen fysioterapeutti. (Ennakoivan työn päivätoiminta.)

4.2 Aineistonkeruu

Aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu, jonka avulla selvitettiin päivätoiminnan merkitystä ikääntyneiden ihmisten toimintakykyyn. Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina, koska sen avulla oli mahdollista saada paremmin esiin haastateltavien oma kokemus asiasta. Hirsjärven ja kumppaneiden (2009, 205) mukaan haastateltavien on annettava tuoda itseään koskevia asioita esille mahdollisimman vapaasti.

Haastateltava on tutkimuksessa merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205). Haastattelun aikana oli mahdollista tarkentaa kysymyksiä ja tarvittaessa palata johonkin kysymykseen myöhemmin uudestaan.

Haastatteluja varten laadittiin etukäteen ne teemat, joihin haluttiin haastattelun avulla saada vastauksia. Teemoja täydennettiin apukysymyksillä.

Haastatteluteemat olivat:

Ikääntyneiden ihmisten kokemukset päivätoiminnasta

Ikääntyneiden ihmisten määritelmät toimintakyvyn käsitteestä

Päivätoiminnan merkitys ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn eri osa-alueisiin (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, kognitiivinen) ja mihin osa-alueeseen se parhaiten vastaa

Päivätoiminnan merkitys ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn tukena

Päivätoiminnan merkitys ikääntyneiden ihmisten omatoimiseen toimintakyvyn ylläpitoon

Ikääntyneiden ihmisten toivomuksia päivätoiminnan sisällöksi

Kaikkia kysymyksiä ei tarvinnut kaikille haastattaville esittää, koska vastaukset tulivat toisten kysymysten aikana. Jonkun verran esitettiin täydentäviä kysymyksiä, joita haastattelurungossa ei ollut (liite 1). Hirsjärven ja Hurmeen (2014,103) mukaan haastattelu on viime kädessä kysymysten esittämistä ja vastausten saamista. Olennaista on löytää tasapaino kahden seikan välille. Bellin (2006) mukaan, tietyt kysymykset kysytään mutta vastaajalle annetaan vapaus puhua aiheesta ja esittää niistä näkemys omassa tahdissaan. Haastattelijä voi esittää välillä kysymyksiä, mutta jos haastateltava siirtyy luontevasti aiheesta toiseen, keskustelu voi edetä keskeytyksettä. (Bell 2006,161).

Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, ja tämä tilanne luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Samoin on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. Ei-kielelliset vihjeet auttavat ymmärtämään vastauksia ja joskus jopa ymmärtämään merkityksiä toisin kuin alussa ajateltiin. Haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollista säädellä. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 34.)

Haastattelut toteutettiin syyskuun alussa 2016 ikääntyneiden yhden päivätoimintapäivän aikana. Haastattelutilana käytettiin päivätoiminnan tiloja. Tiloista oli varattu yksi huone haastatteluja varten. Varattu tila soveltui haastatteluiden pitämiseen hyvin. Päivätoiminnan vetäjille oli lähetetty etukäteen tietoa opinnäytetyön aiheesta ja pyyntö selvittää asiakkaiden halukkuutta osallistua haastatteluun. Haastateltaviksi pyydettiin neljä henkilöä. Haastateltavista kaksi oli osallistunut päivätoimintaan yli vuoden ajan ja kaksi kuluvan vuoden ajan. Määrää pidimme riittävänä, koska tutkimuksessa ei pyritty yleistettävyyteen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mielusti mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta asiasta. Tässä mielessä tiedonantajien valinnan ei tule olla satunnaista vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–88.)

Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista (Hyvä tieteellinen käytäntö.) Neljä päivätoimintaan osallistujaa antoi etukäteen suostumuksensa haastatteluun. Haastattelupäivänä kaksi sovitua henkilöä oli estynyt saapumasta paikalle. Päivätoimintaan kyseisenä päivänä osallistuvista löytyi kuitenkin kaksi muuta henkilöä, jotka tulivat haastateltaviksi. Haastateltavat olivat iältään 79 - 81 vuotiaita. Haastateltaville kerrottiin vielä ennen haastattelun alkua haastattelun tarkoitus ja heille annettiin luettavaksi ja allekirjoitettavaksi haastattelusopimus (liite 2). Niille haastateltaville, jotka eivät nähneet lukea tekstiä, haastattelusopimus luettiin ääneen. Kirjalliseen sopimukseen oli lyhyesti kuvattu haastattelun tarkoitus ja kaikille haastateltaville annettiin sopimuksesta kopio.

Haastateltavilta kysyttiin lupaa haastattelun nauhoittamiseen ja heille kerrottiin, että nauhoitettu aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Haastateltaville kerrottiin, että opinnäytetyö on julkinen sen valmistuttua. Heille kerrottiin myös, että työssä käytetään sitaatteja heidän puheistaan niin, ettei kertojan henkilöllisyys paljastu.

Kaikki haastattelut toteutettiin samana päivänä ja haastattelut kestivät 25 minuutista 47 minuuttiin. Yhteensä nauhoitettuja haastatteluja kertyi 2 tuntia 7 minuuttia. Nauhoittamiseen käytettiin I Phonen sanelinapsia. Tosiasialliset keskusteluaikat olivat kuitenkin huomattavasti pidempiä. Haastateltavat jäivät mielellään juttelemaan vielä varsinaisen haastattelun jälkeen. Varsinaisten haastattelujen jälkeen käytyjä keskusteluja ei litteroitu, eikä niihin kulunut aika ole haastattelu ajoissa mukana. Näiden keskustelujen aihealueet käsittelivät muita asioita kuin valitsemiamme teemoja.

4.3 Aineiston analyysi

Aineisto oli laadullinen ja se kerättiin teemahaastattelujen avulla. Aineiston analysointitavaksi valittiin teorialähtöinen teemoittelu haastatteluteemojen mukaisien teemojen mukaan. Tarkoituksena oli saada haastattelujen kautta esiin ikäänntyneiden ihmisten oma kokemus päivätoiminnasta. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 161) mukaan lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen ja siihen sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Hirsjärven ja kumppaneiden (2009, 161) mukaan laadullinen tutkimus pyrkii tutkimaan kohdettaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja pyrkimyksenä on ennemmin löytää ja paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia (totuus) väittämiä.

Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Teemat saattavat

pohjautua teemahaastattelun teemoihin ja odotettavissa onkin, että ainakin lähtökohtateemat nousevat esille. Sen lisäksi tulee tavallisesti esille lukuisia muita teemoja, jotka ovatkin usein lähtökohtateemoja mielenkiintoisempia. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 173.)

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin eli sisältö purettiin sanatarkasti kirjalliseen muotoon. Litteroitua tekstiä rivivälillä 1 saatiin yhteensä 22 liuskaa. Saatu aineisto analysoitiin teorialähtöisesti. Pääteemoja olivat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky. Lisäksi haastattelujen avulla selvitettiin motivoiko päivätoiminta itsenäiseen toimintakyvyn ylläpitoon ja minkälaista toimintaa päivätoiminnan toivottiin sisältävän. Litteroitua tekstiä luettiin läpi ja tiivistettiin niin, että aineistosta poistettiin ensin aineisto, joka ei vastannut valittuja teemoja. Poistetuissa teksteissä oli lähinnä kertomuksia aikaisemmista asuinpaikkakunnista, nuoruuden työpaikoista ja ystävistä. Jäljelle jäänyttä aineistoa ryhdyttiin pelkistämään haastatteluteemojen mukaan. Litteroidusta tekstistä koottiin teemojen alle haastattelujen alkupepärisilmaisuja, jotka kuvasivat toimintakyvyn eri osa-alueita. Aineistoa käytiin läpi pelkistämällä lauseita niin, että ne tuovat esille lauseen sisällön lyhyesti. Tämän jälkeen samaa tarkoittavat ilmaisut ryhmiteltiin isommiksi kokonaisuuksiksi. Hirsjärven ja Hurmeen (2014, 147) mukaan teemojen muodostaminen, eli aineiston luokittelu on analyysin teossa olennaista, sillä se luo pohjan aineiston tulkinnalle, yksinkertaistamiselle ja tiivistämiselle.

Litteroidusta aineistosta nostettiin tuloksiin sitaatteja. Sitaatit on koodattu opinnäytetyössä haastateltava 1 (H 1), haastateltava 2 (H 2) ja niin edelleen. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan aineistosta lainattujen kohtien tarkoituksena on antaa havainnollistavia esimerkkejä ja tarjota lukijalle todiste siitä, että tutkijalla todellakin on ollut jokin aineisto (liite 3), johon hänen analyysinsä pohjaa.

5 Haastattelujen tulokset

5.1 Kokemukset päivätoiminnasta

Haastateltavien kokemukset päivätoiminnasta olivat **positiivisia** ja siihen osallistuttiin mielellään. Jokainen haastateltava osallistui päivätoimintaan kerran viikossa. Eräs haastateltavista kuvasi viikoittaista päivätoimintaan osallistumistaan seuraavasti *"Minä sanon että kuulkaa, ku se on minun paras päiväni. Viikon paras päivä (H 4)."*

Päivätoimintapäivä koettiin **mukavana ja tärkeänä viikoittaisena tapahtumana**, jota odotettiin. *"Kyllä mä tykkään täällä kovin käydä, että kyllä sitä viikossa ihan odottaa(H 1)."* Sen koettiin **tuovan vaihtelua** haastateltavien **arkeen** *"Kerran viikossa se on ihan välttämätön, pitää saada vaihtelua arkeen (H 3)."*

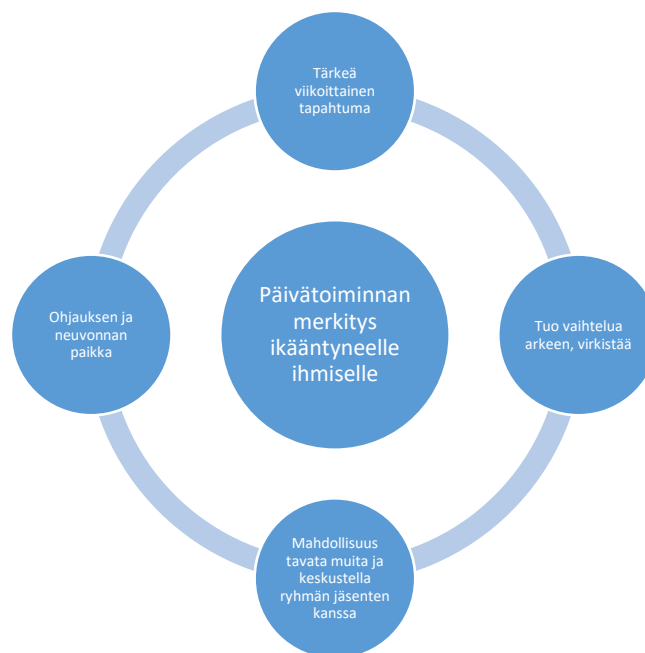
"Kun yksin asun, enkä paljon missään liiku, se virkistää kun täällä käy (H 2)." Päivätoimintaan osallistumista kuvattiin **virkistävänä**. *"Se on jotenkin semmonen valopilkku siinä arjessa ja kaikki on ottanut hyvin vastaan ja sillai täällä on ollut kyllä oikein mukavaa (H 1)."*

Yhteenvetona kerran viikossa toistuvista ryhmätapaamisista, kertoi kuvailevasti eräs haastateltavista seuraavasti *"Kyllä täältä jotain aina tarttuu mukaan ja ehkä sitä pikusen sitä viikon menoo odottaa, että kun tämä päivä tulee, niin sillon mulla ei ole muita töitä tai kiireitä (H 3)."*

Päivätoiminnan asiakkaat kokivat päivätoimintapäivän olevan viikon odotetuin päivä. Yhtä lukuun ottamatta, haastateltavat asuivat yksin ja päivätoiminta toi heidän elämänsä vaihtelua. Päivän aikana tapasi vanhoja ystäviä, sai uusia ja oli **mahdollisuus keskustella** ajankohtaisista asioista. Yksin asuvat kaipasivat ihmistä jonka kanssa

vaihtaa ajatuksia. Kolme haastateltavista saapui päivätoimintaan sitä varten järjestetyllä taksikyydillä. Viikoittainen taksimatka toimi paitsi kyytinä, myös mahdollisuutena nähdä kotikunnan maisemia. Muut henkilökohtaiset menot, järjestettiin aina kun mahdollista muina kuin päivätoimintapäivinä.

Päivätoiminnan vetäjiltä sai tarvittaessa **neuvoja ja ohjeita** mieltä painaviin asioihin. Ajanvaraukset lääkärille tai muille viranomaisille onnistuivat myös päivätoiminnan aikana kätevästi. Päivätoiminnassa mukana olo vahvisti terveydentilan seurantaa.



Kuvio 2. Päivätoiminnan merkitys ikääntyneelle ihmiselle

5.2 Toimintakyvyn merkitys omassa arjessa

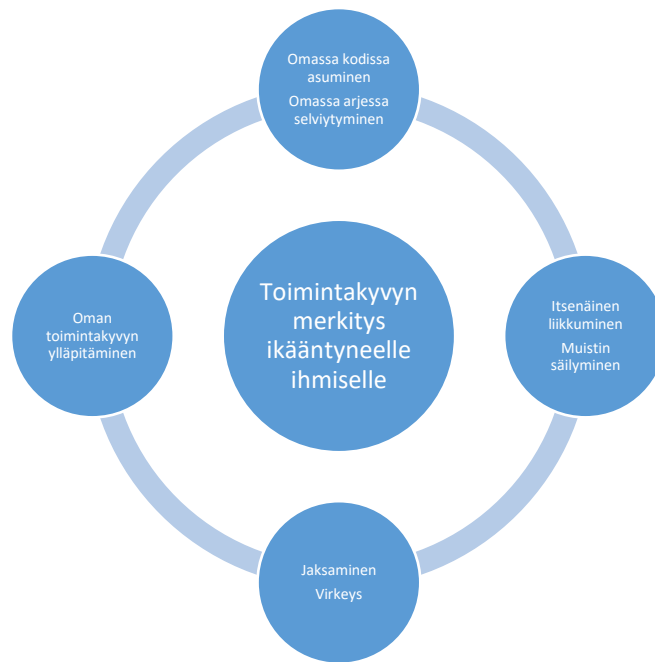
Haastateltavat määrittelivät toimintakykyä omana **henkilökohtaisena tuntemuksestaan**. Haastateltavat eivät haikailleet menneitä, vaan ajattelivat asiaa tässä ja nyt. Haastateltavat olivat olleet nuoruudessaan kohtuullisen aktiivisia liikkujia, jopa aktiivisesti seuratoimintaan osallistujia. Tämän hetkiseen tilanteeseen he suhtautuivat kuitenkin hyvin realistisesti. Ei odotettu, että toimintakyky jotenkin radikaalisti parani päivätoiminnan avulla. *"Merkitsee paljon jos mä tämän kyvyn saan pitää vielä (H 3)."* **Arjessa selviytyminen ja itsenäinen liikkuminen**, ilman apuvälineitä tai niiden

turvin, koettiin tärkeänä. ”Että minä pärjään siellä kotona, että minä tuota suurin piirtein osaan itseni hoitaa, laittaa ruokani, pestä pyykkini ja pitää huushollini jonkinlaisessa kunnossa (H 1).”

Haastateltavilla oli hyvin **realistinen käsitys** siitä, **mitä kotona asuminen vaatii**. Omien jalkojen on kannettava ja muistin toimittava. Ilman niitä itsenäinen asuminen ei onnistu. ”Mä toivon vaan, että järki säilyy tai muisti ja jalat pelaa, ei siellä sitten voi olla jos ei muista (H 1).” **Jaksaminen** ja **virkeys** liittyivät toimintakyvyn kuvauksiin ja vaikuttivat selviytymiseen omassa arjessa.

Haastateltaville huolta aiheutti muun muassa kaupassa käynnin vaikeus. Matka kauppaan saattoi olla pitkä tai oli huoli siitä, miten kauppaostokset jaksaa tuoda kotiin. Kaikkien haastateltavien yhteinen toive oli, että **pystyisi asumaan omassa kodissa mahdollisimman pitkään**. ”Pystys kotona olemaan, ei tarviis muuttaa. Että pystys liikkumaan. Jos jalat männöö, niin ei sitä enää pysty kotona olemaan (H 2).”

Haastateltavat olivat **motivoituneita oman toimintakyvyn ylläpitämiseen**. ”Olen antanut rollaattorin jo pois, mut jos mä tämän toimintakyvyn vielä kuinka pitkään mä sit elänkin, niin olen tyytyväinen (H 3).” He olivat valmiita tekemään sen eteen sitkeästi töitä. ”Ja tietysti täytyy kyl itekki yrittää ja jos sitä jää vaan sinne ihmettelemään että kädet levällään, että ei tästä tuu mitään, mut kun on vaan sitkee niin kyllä sitä (H 1).”



Kuvio 3. Toimintakyvyn merkitys ikääntyneelle ihmiselle

5.3 Päivätoiminnan merkitys toimintakykyyn

Kysyttäessä päivätoiminnan merkityksestä toimintakykyyn, vastauksista nousi kaksi asiaa selkeästi ylitse muiden. Sosiaalinen kanssakäyminen eli yhdessä oleminen sekä toiminnalliset yhdessä tekemiset. Yhteiset jumpat ja muut tuokiot olivat erittäin tärkeitä. Vastauksista on kuitenkin löydettävissä kaikki toimintakyvyn eri osa-alueet. Usein samassa lauseessa esiintyi useita eri toimintakyvyn osa-alueita. *"Onhan se tukenut. Tämä yhdessäolo ja sitte nämä jumpat ja muut. Ulkona sitte pelataan peliä (H 4)."*

5.3.1 Liikunnalliset tuokiot

Haastateltavat toivat esille fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen tärkeyden. Haastateltavat tiedostivat hyvin sen, että heidän on itse tehtävä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen eteen töitä muulloinkin kun päivätoimintapäivänä. Ryhmässä opittuja menetelmiä käytettiin hyväksi kotiharjoittelussa. *"Mä olen löytänyt enempi mun oman vartalon, mulla on jalat, selkä ja nyt mä käyn päivittäin sauvakävelyn, ihan täällä opimani syystä. Ja jos mä en sitä tee, niin se tuntuu kohta mun kropassa, eli kyllä täällä nämä voimisteluliikkeet ja kaikki ovat niin tervetulleita ja mä tarvitsen niitä (H 3)."*

Päivätoiminnassa järjestettävät **jumppatuokiot** olivat odotettuja ja mieluisia. *"Kyl se ollut elämän ikuinen liikuntatapa mutta nyt tämä vahvistaa tässä ikääntymisvaiheessa, että joku komentaa vähän, pikkusen pitäis saada komennusta (H 3)."*

Jumpat ovat tärkeitä sekä kunnon ylläpidon kannalta, että mukavia yhteisiä tapahtumia. *"Sehän se on ollut mulle se jumppa kaikkein tärkein (H 4)."* Jumpan vetäjällä ei ollut haastateltavien mielestä suurempaa merkitystä. Tärkeintä oli se, että liikkeet neuvotaan tekemään oikein. *"Kyllä nuo tytöt aika hyvin pystyy pitämään meille jumpan (H 4)."*

Haastateltavat kokivat hyötynensä liikunta- ja jumppatuokioista jollakin tavalla ja yhdessä tekeminen koettiin mukavana. Haastateltavat kertoivat positiivisista vaikutuksista kunnon kohenemiseen, joita päivätoimintaan osallistuminen on tuonut. *"Yks mikä mulle on ainakin ihan myönteinen ollut, on tämä tuolista nouseminen. Nytkin noustiin 10 kertaa. Sillon alussa minun piti ottaa tästä kiinni (tuolin käsinoja), että mä pääsin, niin nyt onnistuu ilman... Joo hyvin paljon tämä antaa ja eihän, jos ei täältä jotain sais niin enhän minä täällä kävis (H 4)."*

Fysioterapeutilta saatu **henkilökohtainen ohjaus ja neuvonta** koettiin tarpeellisena. Henkilökohtaiselle ohjaukselle toivottiin enemmän aikaa, jotta liikkeet varmasti opitaan tekemään oikein. Taustalla oli pelko, että loukkaa itsensä. *"Kyl mä siihen tarvitsisin jotakin tietoa, et mä tekisin oikein (H 3)."* Osalle haastateltavista oli tehty kuntotestit ja päivätoiminnan yhteydessä olevan kuntosalin välineet olivat tuttuja. *"Mutta kyllähän tietenkkin fysioterapeutti on se kaikkein tärkein, siinä mielessä että hän neuvoo että tehään oikein (H 4)."*

Ulkoilu ja ulkona puuhailu kotiooloissa oli tärkeää kaikille haastateltaville. Osalle se oli pihatöiden tekemistä, toiselle koiran ulkoilutusta. **Ryhmän kanssa ulkoilu** päivätoimintapäivän aikana oli mieluisaa puuhaa aina kun sää siihen antoi mahdollisuuden. Kävelylenkit ja pihapelit toivat mukavaa vaihtelua. *"Uloskin mennään kun on hyvä päivä, tehdään pieni kävelyretki tai jotain (H 1)."*

Haastateltavat toivat esille päivätoimintaan sisältyvän aamupalan, lounaan ja päiväkahvin tärkeyden. Varsinkin naisille valmiiseen pöytään pääseminen oli mieluisaa. *"Täällä saa valmista ruokaa, ei tarvii siivota jälkiä (H 1)."*

5.3.2 Päivätoiminta mielihyvän tuottajana

"Täällä saa nauraa ja laulaa ja semmosta. Siinä niinkun purkautuu viikossa paljon energiaa (H 1)."

Haastateltavat kertoivat hyvin avoimesti elämänhistoriastaan ja nykyisestä elämäntilanteestaan. Kuvaukset omasta elämänasenteesta olivat myönteisiä ja kertoivat **realistisesta suhtautumisesta** tämän hetkiseen elämäntilanteeseen. Haastateltavat olivat sinuja oman tilanteensa kanssa. *"Minä en semmosia asioita ruppee märehittämään, mille minä en voi mitään. Minä oon kiitollinen tästä päivästä, minkä minä saan nousta ylös ja tehdä mitä minä haluan...En minä nyt enää paljon mitään tarviikkaan kun sitä terveyttä (H 1)."*

"Minä oon ihan tyytyväinen tuohon elämään. Ku ei oo ikinä paljon vaatinu, niin ei sitä ennää ossaa (H 2)."

Huolta aiheutti epävarmuus oman terveydentilan säilymisestä. *"Mutta eteenpäin kun tietäis mikä oma terveys tulee olemaan...jotenkin se ajatteluttaa (H 3)."* Haastateltavat toivat esille oman huolensa siitä, miten toimintakyvyn mahdollisesti heikentyessä oma elämäntilanne tulee muuttumaan. Useammalla haastateltavalla oli **vahva halu selviytyä vielä pitkään itsenäisesti ja hallita omaa elämäänsä**, jo olemassa olevista toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Haastateltavat halusivat saada ohjausta ja neuvontaa ja tietoa terveydellisestä asioista. *"...Kun mä vanhenen, mä en ymmärrä ihan kaikkea, niin siihen mä tarvitsisin jotain ohjausta (H 3)."*

Haastateltavat toivat esille halunsa ja tarpeensa **tulla kuulluksi**. Omia ajatuksia ja kokemuksia haluttiin kertoa ja jakaa toisten kanssa. *"Tyttö sano joskus että äiti, sinä puhut ihmiset ihan pyörryksiin. Mä sanoin, että ku mä oon niin paljon yksin, että sit kun joku kuuntelee, minä jaksan puhua (H 1)."*

Erilaisista toimintakyvyn rajoitteista tai sairauksista huolimatta kaikki haastateltavat kokivat tulleen ryhmässä **hyväksytyksi ja arvostetuksi omana itsenään**. *"Se on muuttanut minun ajattelutapaa...semmosta henkisyttä lisää (H 3)."* Ulkopuolisuuden kokemukset liittyivät lähinnä sukupuolijakaumiin ja vasta päivätoimintaan mukaan tullessiin. Kontakteja muihin ryhmäläisiin ei ollut ehtinyt vielä muodostua. *"Nyt ei ole semmoista kontaktia vielä...että pikkusen yksinäistä (H 3)."*

5.3.3 Päivätoiminta kohtaamispaikkana

"Tää on semmonen virkistyspaikka että. Oon mielestäni aika sosiaalinen niin sitten tuota täällä tapaa kavereita ja täällä on kaikenlaista semmosta mitä mulla ei oo kotona. Täällä lauletaan ja tuota askarrellaan ja kerta kaikkiaan ihmiset ovat mukavia, saa jonkun kanssa haastella (H 1)."

Yhdessä tekeminen ja oleminen toivat haastateltavien mielestä virkistystä ja sisältöä arkeen. *"Täällä tapaa näitä muitakin (H 4)."* **Muiden tapaaminen ja yhdessäolo** koettiin tärkeänä. Yksin asuville päivätoimintapäivä oli viikon kohokohta. Haastateltavien sosiaaliset verkostot olivat vähentyneet ikääntymisen myötä. Päivätoimintapäivä saattoi olla viikon ainut päivä, jolloin he tapasivat ikätovereitaan. *"Välistä kun on päiväkin kun kukaan ei käy, itestään täytyy puhua. Yksikseen puhelen siellä, se on aika hassua että silla itää on semmone valopilkku...on se semmosta ja ehkä vähän henkistäkin, mielelle. Mitenkä sen sanos, on kiva että kuuluu johonkin (H 1)."*

Ryhmätoimintaan osallistuminen ja vuorovaikutus erilaisten ihmisten kanssa lisäsivät haastateltavien kokemuksia yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. *"Erilaisia ihmisiä saadaan ja se on puuttunut...jos joku haluaa puhua ja vaikka keskustellakin (H 3)."* Omaan elämäntilanteeseen kaivattiin uusia vuorovaikutussuhteita ja sisältöä. *"Mun pitäs saada vaihtelua ihan arkeen...mun pitäs saada nyt jotain tällaista henkistä tukea (H 3)."* Yksi haastateltavista kuvasi tunnetta, joka olisi ilman päivätoimintaan osallistumista sanoin *"kyllä se jotenki tuntus varmaan vähän masentavalta (H 2)."*

Haastatteluissa tuli esille ryhmän jäsenten keskinäinen **hyväksyvä ilmapiiri ja toisten huomioiminen**. *"Täytyy huomioida kaikkien kuntoa (H 4)."* Kokemus siitä, että jokaisella on mahdollisuus osallistua toimintaan, omien voimavarojensa mukaisesti, vahvisti **osallisuuden tunnetta**. Suurin osa haastatelluista koki voivansa vaikuttaa päivätoimintapäivän sisältöön. Aika ajoin heiltä kysyttiin, minkälaista toimintaa he toivoisivat. *"Jokainen sai laittaa lappuun mitä haluis toimintaa...ja kyllä ne kysyykin että onko mitään semmosta että me haluttais tehdä (H 1)."*

"He ovat niin aktiivisia muuten, koettavat saada meille ohjelmaa ja me istutaan tossa hiljaa ja ollaan kai passiivisia, mutta ei uskalla, ei voi sanoa heille mitään...He ovat kyllä ammattilaisia niin pitkälle, että he kattoo meidän ikärakenteen ja meidän kunnon ja sillä tavalla, että he siitä yrittävät saada koko porukalle sitä ohjelmaa ja kyllä he ovat aktiivisia. En rupee neuvomaan (H 3)."

Lähes jokainen haastateltavista tarvitsi kuljetuspalvelua pystyäkseen osallistumaan päivätoimintaan. *"Sen puoleen hyvä ku tuota taksi hakee ja sitte se vie myöski...että kun kuskille on annettu se että pitää aina varmistaa että asiakas pääsee sisälle, saa oven auki (H 4)."* Kuljetuspalvelun toimivuuteen oltiin erityisen tyytyväisiä. *"Taksi tulee rapun eestä hakemaan ja vievät takasi (H 2)."* Osaltaan myös se vaikuttaa **yhdenvertaisuuden tunteeseen**, jokainen on oikeutettu kuljetuspalveluun asuinpaikastaan huolimatta.

5.3.4 Pelien pelaaminen ja uusien taitojen oppiminen

Haastateltavien puheissa tuli useasti esille erilaisten **pelien pelaamiset ja jumpat**. Eräs haastateltavista kertoi, että hän on oppinut pelaamaan bingoa. *"Kyllä täällä kaikkee on...mä oon oppinu täällä bingoakin pelaamaan, en ollut koskaan pelannut (H 1)."* Bingon pelaamisen mainitsi useampikin haastatelluista. Yhdessä **uusien pelien ja taitojen oppiminen** koettiin mukavaksi yhteiseksi tekemiseksi. *"Täällä on paljon toimintaa...liikunta ja askartelut (H 2)."*

Ajankohtaisia asioita käsiteltiin eri teemojen avulla, esimerkkinä mainittiin olympialaisten aikaan olympiarenkaiden teko ja aiheeseen liittyvä tietokilpailu. Haastattelujen aikaan syyskuussa teemana olivat sienet. *"Siin on kaikenlaisia (viittaa edellä mainittuihin asioihin), niinku näitä pelejäkin pelataan ulkona (H 4)."*

5.4 Päivätoiminnasta motivaatiota oman toimintakyvyn ylläpitämiseen

Haastateltavien oli vaikea suoraan vastata kysymykseen, miten päivätoimintaan osallistuminen motivoi oman toimintakyvyn ylläpitämiseen. Jokainen haastatelluista kuitenkin painotti fyysisen toimintakyvyn merkittävyyttä omassa elämässä ja se oli toimintakyvyn tärkein osa-alue. Päivätoiminnassa käymisen toivottiin vahvistavan tai ainakin ylläpitävän omaa liikuntakykyä. Lähes jokainen haastatelluista oli ollut liikunnallisesti aktiivinen koko elämänsä ajan ja toivoi nyt saavansa jonkinlaista **tukea** muuttuneeseen toimintakykyynsä. **Ohjausta ja neuvontaa** oli saatu mutta sitä kaivattiin vielä enemmän. "*Nyt on tuo fyysinen homma jota pitäis vielä korostaa* (H 3)."

Päivätoimintapäivä oli jokaiselle tärkeä, eikä sieltä jääty pois ilman syytä. Osa haastatelluista olisi mielellään käynyt siellä useamminkin kuin kerran viikossa. Valtaosa haastatelluista kertoi hyvin avoimesti asioistaan ja kuulluksi tulemisen tarve mahdollistui muita tavatessa. Päivätoiminnan merkitys **sosiaalisena tapahtumana** tuli vahvasti esille, viikoittain kyseistä päivää odotettiin. Päivätoiminnan koettiin sisältävän virikkeellistä ja kuntouttavaa toimintaa johon ei kaivattu suurempia muutoksia, lukuun ottamatta **liikunnallisuuden lisäämistä**.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys päivätoiminnalla on ikääntyneiden toimintakyvyn tukemisessa, heidän itsensä kokemana. Tätä lähdettiin selvittämään yksilöllisten teemahaastattelujen avulla. STM:n laatusuositus määrittelee toimintakyvyn käsitteen niin, että se tarkoittaa henkilön selviytymistä hänelle itselleen

merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoissa siinä ympäristössä, jossa hän elää. Haastattelujen tulosten mukaan ikääntyneiden toiveet toimintakyvystään liittyvät juuri laatusuosituksen määritelmään.

Toimintakyvyn käsitettä määriteltiin omassa arjessa selviytymisen kautta. Haastateltavilla ei ollut kuvitelmia siitä, että fyysinen kunto pelkästään päivätoiminnan avulla kohenisi huomattavasti. Jokainen heistä tiedosti, että toimintakyvyn ylläpitäminen edellytti myös omaehtoista työskentelyä tämän eteen. Haastateltavat olivat motivoituneita oman toimintakykynsä ylläpitämiseen ja kokivat saaneensa siihen päivätoiminnasta tukea. He kaikki toivat esille toiveenaan, että kunhan kunto pysyisi ainakin sellaisena kuin se nyt on.

Fyysinen toimintakyky nousi kaikissa haastatteluissa suurimpaan rooliin. Haastateltavat odottivat jumppatuokioita. Ne koettiin tärkeiksi yleiskunnon kannalta mutta samalla myös mukaviksi yhteisiksi hetkiksi koko porukan kesken. Yhdessä tekeminen motivoi myös yrittämään enemmän. Haastatteluissa nousi esille, ettei sillä ollut niinkään väliä, kuka jumpan veti. Fysioterapeutin ohjeita arvostettiin paljon mutta yhtä mukavaa jumppa oli päivätoiminnan vetäjien tai television kautta tulleen jumpan kautta. Haastateltaville oli kuitenkin erityisen tärkeää, että heille opetettiin liikkeiden tekeminen ja kuntosalin laitteiden käyttäminen kunnolla, etteivät he vahingoita itseään. Muuttunut toimintakyky aiheutti osalle haastatelluista huolta ja tietynlaista epävarmuutta, johon kaivattiin henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja tukea. Nämä kokemukset voidaan yhdistää aiempiin tutkimuksiin (Hirvensalo ym. 2013, 484 sekä Heikkinen 2010, 94–95.), fyysisen toimintakyvyn tukemisen vaikuttavuudesta itsenäisyyteen ja elämänhallintaan. Ikääntyneet tarvitsevat ja kaipaavat heille kohdennettuja, ohjattuja liikunnallisia vertaisryhmiä.

Psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä asioita kuvattiin monin tavoin. Kaikkien haastateltavien elämässä oli ollut raskaita jaksoja. Osa oli sairastanut itse vakavasti, osa hoi-
tanut vakavasti sairasta puolisoa. Haastateltavien elämänmyönteisyys, avoimuus ja

kyky käsitellä elämänaikaisia tapahtumia tulivat esille heidän positiivisessa suhtautumisessaan tulevaisuuteen. Ikivihreät-tutkimuksessa (Heikkinen 2013, 244) kokemuksellisesta vanhenemisesta on todettu aiemmin, että valoisimmin vanhenemiseen suhtautuvat ikääntyneet jotka ovat sovussa itsensä, toistensa ja elämänsä kanssa. Haastateltavat elivät vanhuuden elämänvaihettaan tässä ja nyt, suhtautuen siihen realistisesti ja odottaen mitä huomina tuo tullessaan. Heistä jokainen tiedosti ikääntymisen mukanaan tuomien toimintakyvyn mahdollisten muutoksien vaikutukset omassa arjessa selviytymiseen. Jokaisella haastateltavalla oli vahva halu ja tarve saada elää omaa elämäänsä itsenäisesti vielä pitkään. Useampi haastatelluista pohti omaa toiminnallista identiteettiään ja selviytymistään tulevaisuudessa. Pikkaraisen (2016, 41) mukaan ikääntyneet tulisikin ennen kaikkea nähdä pitkään eläneinä aikuisina joille vanhuus on uusi elämänkulun jakso. Tätä uutta elämänkulun jaksoa tulisi tukea heidän arjessaan kaikin keinoin.

Sosiaalisen toimintakyvyn osuutta kuvasi päivätoiminnasta saatu vertaistuki, yhdessä oleminen ja tekeminen sekä siitä saatu ilo elämään. Päivätoimintapaikka koettiin virkistyspaikaksi ja viikko kotona sujui mukavasti sen tiedon varassa, että pääsee taas tapaamaan tuttuja ja juttelemaan muiden kanssa. Eräs haastateltava toi esille, että ilman päivätoimintaa elämä tuntuisi masentavalta. Samansuuntaisen tuloksen on saanut Sini Suvanto tutkimuksessaan (2014, 50), jonka mukaan vanhukset toivat esiin tarpeen kuulua ryhmään ja toimia ryhmän jäsenenä. Yhdessä tekeminen toi uskoa omaan itseensä sekä kotona pärjäämiseen.

Haastateltavat kertoivat jokaisen voivan osallistua toimintaan oman vointinsa mukaan. Tämä vahvistaa kyseisen ryhmän keskinäistä osallisuuden ja hyväksymisen tunnetta. Haastateltavat kokivat olevansa erilaisuudesta ja yksilöllisyydestä huolimatta tasavertaisia, ryhmän jäseniä. Tämä tukee osaltaan sosiaalista toimintakykyä. Yhteisöllisyyden tunnetta voidaan vahvistaa Tiikkaisen (2013, 288) mukaan ryhmään kuulumisen, kaltaisuuden tunteen, sosiaalisen hyväksymisen, jäsenten keskinäisen luottamuksen ja sitoutumisen kautta.

Yksi haastatelluista koki tunteneensa itsensä vähän ulkopuoliseksi ryhmätoimintaan mukaan tullessaan. Hän ei myöskään ollut vielä oikein uskaltanut esittää omia toiveitaan. Tästä voimme tehdä johtopäätöksen kuinka haasteellista päivätoiminnassa voi olla huomioida jokainen yksilöllisesti. Pikkaraisen mukaan (2016, 52) päivätoimintaan voisi sisällyttää enemmän pienryhmä toimintaa. Se tukisi enemmän osallisuutta ja vahvistaisi mahdollisesti hiljaisempienkin osallistujien osallistumista.

Eräs haastateltavista kuvasi päivätoiminnan vetäjien aktiivisuutta ja ammattimaista työskentelyä toiminnan järjestäjänä. Hän koki, ettei ollut soveliasta esittää omia mielipiteitään ja kuvaili tilannetta, jossa he istuivat hiljaa odottaen, ollen passiivisia ja uskaltamatta sanoa ääneen mitä haluaisi. Samansuuntaista tilannetta kuvaa Pikkarainen (2016, 53) kuntouttavasta päivätoiminnasta, jossa ikääntyneet saattavat passiivitua toiminnan kohteeksi. Näissä tilanteissa ikääntyneet eivät näe omia mahdollisuuksiaan tai eivät halua puuttua ohjaajien suunnittelemaan toimintaan. Ikääntynyt voi kokea että on helpompaa ja turvallisempaa vain odottaa, mitä päivätoiminnan vetäjät suunnittelevat ja tekevät. Tavoitteena ikääntyneen kuntoutumisen kannalta tulisi kuitenkin olla ikääntyneen kokemus omasta osaamisesta eikä työntekijöiden osaamisesta. Vahvistaakseen tätä ajatusta, työntekijät voisivat kysyä itseltään päivän päätteeksi: Mitä ikääntyneet tekivät tänään, eikä mitä itse tein tänään.

Haastateltavat kuvasivat päivätoimintapäivän sisältöä monipuolisesti. Jumpat ja liikunta yleensä olivat tärkeintä antia. Pelejä he kertoivat pelaavansa mielellään ja uusien pelien oppiminen tuotti mielihyvää. Nämä asiat tukevat *kognitiivista toimintakykyä*, jota ikääntyneiden oli vaikea määritellä. Yhteenvetona tämän osa-alueen laaja-alaisuudesta ja toimintakykyä vahvistavista asioista, voidaan nostaa esille muun muassa yhteiset jumpat, joihin sisältyy fyysisiä harjoitteita. Nämä vaikuttavat positiivisesti kehonhallintaan ja hahmottamiskykyyn sekä liikunnallisen aktiivisuuden ylläpitoon. Yhdessä tekeminen, ryhmään kuuluminen ja siihen liittyvä sosiaalinen vuorovaikutus vahvistaa keskustelutaitoja ja itsensä ilmaisua. Erilaisten pelien pelaaminen tukee ongelmanratkaisua taitoja, uuden oppimista ja on hyvää muistiharjoittelua. Yhteisöllisyys ja tunne siitä, että kuuluu johonkin, tukee mielen hyvinvointia ja vahvistaa

elämän tarkoituksellisuutta. Päivätoiminnan sisältö vaikuttaa kokonaisvaltaiseen toimintakyvyn tukemiseen ja ylläpitämiseen.

Kokonaisuutena *päivätoiminnan* voidaan katsoa *tukevan* niin fyysistä, psyykkistä, sosiaalista kuin kognitiivistakin toimintakykyä, osallistujien kuvausten pohjalta. Haastateltavien kertomukset vahvistivat käsitystä toimintakyvyn laaja-alaisuudesta ja sen eri osa-alueiden nivoutumisesta yhteen. Esimerkkinä voidaan tarkastella haastateltavien kokemuksia fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä ja sen vaikutuksista. Siihen liittyi olennaisesti sosiaalinen toimintakyky yhdessä tekemisen kautta, psyykkinen toimintakyky oman elämänhallinnan ja mielihyvän kokemisen kautta sekä kognitiivinen toimintakyky harjoittelun, taitojen ylläpitämisen ja mahdollisesti uuden oppimisen kautta. Yhden osa-alueen tukeminen voi siten vaikuttaa moniin muihin samankaltaisesti. Samoin yhden osa-alueen toimintakyvyn rajoittuneisuus voi heijastua myös muihin osa-alueisiin.

Haastatteluun osallistuneet kokivat, että päivätoiminnassa käynti tukee heidän kotona selviytymistään ja he saavat tarvittaessa myös muuta apua. Esimerkiksi lääkäri-aika voitiin varata päivätoimintapäivän aikana. Viikoittain toistuvat käynnit päivätoiminnassa auttoivat henkilökuntaa havaitsemaan mahdolliset muutokset voinnissa. Kukaan haastatelluista ei kokenut elämäänsä turvattomaksi.

Yksikään haastatelluista ei tuonut esille missään vaiheessa, että heille olisi tehty henkilökohtaisia suunnitelmia tai tavoitteita. Omaa fyysistä toimintakykyä sen sijaan arvioitiin omien huomioiden perusteella. Tästä esimerkkinä on erään haastateltavan kuvaus säännöllisen harjoittelun tuloksesta, jonka myötä tuolilta seisomaan nousu onnistuu nyt ilman tukea. Oma kokemus onnistumisesta ja edistymisestä oli hänelle merkittävä ja motivoiva. Tätä kokemuksellisuuden merkittävyyttä tuo esille myös Pikkarainen (2016, 51) osana kuntouttavaa päivätoimintaa. Kaikkein tärkeintä on juuri ikääntyneen itsensä, omiin havaintoihinsa perustuva kokemus edistymisestään.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013), myöhemmin pelkkä laatusuositus, antaa suosituksen, jonka mukaan iäkkäällä henkilöllä on oltava mahdollisuus vaikuttaa omien palvelujen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Haastattelujen perusteella päivätoiminnassa tätä toteutetaan ja osallistujien ääntä kuullaan. He voivat antaa ehdotuksia toiminnan sisällöksi sekä suullisesti että kirjallisesti. Toiveita toteutetaan, mikäli ne on mahdollista toteuttaa. Toimintaa järjestetään mahdollisimman monipuolisesti, jotta jokaiselle löytyisi mieleistä tekemistä. Tämä näkyy myös päivätoiminnan sisällöllisessä muutoksessa enemmän ennalta ehkäisevään ja kuntouttavaan suuntaan.

Laatusuositus suosittelee että kunnan on tuettava ikääntyneen väestön toimintakykyä ja terveyttä. Kunnan valikoimissa on oltava kohdennettuja toimenpiteitä riskiryhmille. Tavoitteena on riskien varhainen tunnistaminen ja tuki. Päivätoiminta vastaa haastatteluista saatujen tulosten perusteella tähän suositukseen ja tukee sosiaalista vuorovaikutusta sekä mahdollistaa ikääntyneiden osallistumisen mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitämään toimintaan vanhuspalvelulain mukaisesti. Päivätoimintaan osallistuminen on mahdollistettu kaikille, riippumatta siitä minkälainen toimintakyky asiakkaalla on tai kuinka kaukana hän asuu. Taksi kuljettaa kyytiä tarvitsevat päivätoiminnan asiakkaat ovelta ovelle.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehtäessä pyrittiin noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia eettisiä periaatteita (Hyvä tieteellinen käytäntö n.d.). Opinnäytetyön tekemisestä sovittiin paikkakunnan vanhuspalvelujen johtajan kanssa suullisesti. Opinnäytetyössä käytetään paikkakunnasta nimitystä Keski-Suomalainen kunta.

Haastateltavat informoitiin ennen haastattelun alkua, hyvää tutkimuskäytäntöä noudattaen. Haastattelut perustuivat vapaaehtoisuuteen. Haastattelutilanteessa haastateltavien annettiin kertoa vapaamuotoisesti vastauksia annettuihin teemoihin. Haastateltavien määrä oli pieni, vain neljä henkilöä. Henkilöiden anonyymien varmistamiseksi työssä ei mainita haastateltavien sukupuolijakaumaa. On mahdollista että päivätoiminnan työntekijät voivat joistakin lainauksista henkilöt tunnistaa. Aineistoa on kuitenkin pyritty käsittelemään mahdollisimman yleisellä tasolla. Koko haastattelun ajan varmistettiin, että haastattelutilanne on haastateltavalle mahdollisimman mukava ja turvallinen. Työn kirjoittamistapa on haastateltavia kunnioittava ja läpi opinnäytetyön prosessin noudatettiin eettisten ohjeiden periaatteita.

Haastattelujen teemat pohjautuivat teoriaosuuteen. Toimintakyvyn käsitettä kuvattessamme, havainnollistimme sen laaja-alaisuutta teoriaosuudessa myös ICF-mallin kautta. Teema-alueita muodostaessamme päädyimme tekemään ne toimintakyvyn eri osa-alueiden kautta lähinnä sen tunnettavuuden vuoksi. ICF-mallin pohjalta tehdyt teema-alueet olisivat todennäköisesti antaneet yksityiskohtaisempaa tietoa ikääntyneiden toimintakykyyn vaikuttavista asioista. Valittu teemoittelu ei vienyt haastatteluja niin syvälle, että esimerkiksi haastateltavien toimintakykyyn vaikuttavien sairauksien diagnoosit tai ympäristötekijät olisivat tulleet esille. Työssä haluttiin saada esiin nimenomaan kokemuksia.

Laadullisessa tutkimuksessa validius merkitsee kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009,232). Työssä käytettiin teemahaastattelua ja sitä varten tehtiin etukäteen haastattelurunko apukysymyksineen. Haastatteluihin sovittiin käytännöksi, että vain toinen toimii haastattelijana, jotta haastattelut olisivat tyyliltään yhteneväiset. Toinen haastattelija teki tarvittaessa täydentäviä kysymyksiä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja ne litteroitiin välittömästi haastattelujen jälkeen. Näin ne olivat vielä tuoreessa muistissa haastattelijoilla ja niiden tunnelmaan oli helppo palata haastatteluja litteroidessa. Haastateltaviksi saatiin henkilöitä, jotka olivat osallistuneet päivätoimintaan riittävän pitkän ajan, jotta heillä oli kokemusta niistä asioista, joita halusimme haastattelun avulla

kartoittaa. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että haastattelutuloksia oli analysoidussa kaksi henkilöä, jolloin epäselvissä tapauksissa pystyttiin yhdessä miettimään, mitä haastateltava oli mahdollisesti vastauksellaan tarkoittanut. Opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää, koska haastattelimme vain neljää ihmistä. Tulokset ovat kuitenkin hyödynnettävissä päivätoimintaa kehitettäessä asiakaslähtöisemmäksi.

Haastattelujen tulosten yhteenvedon jälkeen tuloksia verrattiin opinnäytetyön teoriaosuuteen ja havainneet yhtymäkohtia siihen. Työn luotettavuutta lisää se, että aiemmissa tutkimuksissa on tullut samansuuntaisia tuloksia. Opinnäytetyön eri vaiheet on avattu mahdollisimman tarkasti muun muassa liittämällä työhön esimerkkiaineiston analyysistä.

6.3 Suositukset päivätoiminnan kehittämiseksi

Asiakaslähtöisen päivätoimintaprosessin alkuvaiheen kehittäminen

Päivätoiminnan ryhmään tulee pitkin vuotta uusia asiakkaita. Tästä huolimatta haastateltavat pääsääntöisesti kokivat, että he olivat hyvä, yhtenäinen porukka. Haastateltavat puhuivatkin ”meidän porukasta”. Eräs haastateltavista toi kuitenkin esille, että alkuvaiheessa olo oli vähän ulkopuolinen. Uuden asiakkaan ryhmäytymistä voisi helpottaa kehittämällä jonkunlaisen kummitoiminnan. Pidempään ryhmässä käynyt asiakas nimetään vasta-aloittaneelle kummiksi. Hän ottaa tulokkaan sovituksi ajaksi ”vierihoitoon” ja tutustuttaa ryhmän toimintaan.

Yksilöllisten tavoitteiden laatiminen

Päivätoimintaan osallistuvilla ikääntyneillä tulee olla yksilökohtaisesti tehdyt tavoitteet, jotka tukevat omassa arjessa selviytymistä. Näiden tavoitteiden tulee olla yh-

dessä ikääntyneen kanssa tehtyjä. Tavoitteisiin tähtäävien keinojen on oltava ymmärrettäviä, konkreettisia, ikääntyneelle henkilökohtaisesti suunniteltuja ja soveltuvia sekä käytännössä toteuttamiskelpoisia. Ikääntyneen tulee itse ottaa vastuu toiminnastaan kohti tavoitteita ja pystyä myös seuraamaan edistymistään. Pienetkin muutokset suhteessa omaan toimintakykyyn ja omassa arjessa selviytymiseen voivat olla palkitsevia, innostavia ja kannustavia.

Päivätoimintaan osallistumismahdollisuuksien lisääminen

Päivätoimintaa järjestettiin kyseisessä kohteessa kahtena päivänä viikossa. Osa haastatelluista olisi osallistunut siihen mielellään useamminkin. Ryhmäkoot olivat isoja ja ryhmään kuului toimintakyvyltään hyvin erilaisia ikääntyneitä. Missään vaiheessa haastateltavat eivät kuitenkaan tuoneet sitä erityisesti esille. Erilaisuus toimintakyvyn rajoitteineen hyväksyttiin ja jokainen osallistui toimintaan omien voimavarojensa mukaisesti. Tämä kertoo päivätoiminnan työntekijöiden onnistumisesta työssään. Ihanteellista kuitenkin olisi, jos toimintaa pystyttäisiin lisäämään ja kohdentamaan vastaamaan vielä paremmin erilaisiin tarpeisiin. Pienemmät ryhmäkoot mahdollistaisivat tehokkaamman, intensiivisemmän ja tavoitteellisemmän toiminnan. Pienryhmätoiminta on yksi keino vahvistaa yksilöllisempää ja tavoitteellisempaa toimintaa.

Vahvistetaan asiakkaiden osallistumista toiminnan sisällön tuottamiseen

Sen lisäksi, että päivätoiminnan asiakkailta pyydetään sekä kirjallisesti että suullisesti toivomuksia toiminnan sisällöstä, osallistetaan heidät toimintaan. Päivätoimintaan osallistujilla on varmasti monenlaisia taitoja, joita voi hyödyntää. Käännetään roolit toisinpäin. Ikääntyneet itse suunnittelevat toiminnan tai tapahtuman ja työntekijät auttavat sen toteuttamisessa. Liikunnasta kiinnostunut ryhmäläinen voi toimia vuorollaan apuohjaajana jumppatuokiossa tai kirjallisuudesta kiinnostunut ryhmäläinen voi vetää kirjallisuuspiirin. Osallisuutta voi tukea antamalla ryhmän jäsenille omia vastuutehtäviä.

Pienryhmätoiminnassa voi osallistujat tukea toinen toisiaan vertaistuen tavoin. Luottamuksellisen ilmapiirin saavuttamisen jälkeen, omien kokemusten ja selviytymiskeinojen jakaminen toisten kanssa, voi vahvistaa ja tukea muita ryhmäläisiä samankaltaisissa asioissa. Toinen ryhmänjäsen voi parhaimmillaan toimia tukihenkilönä toiselle ja vahvistaa sosiaalisen tuen merkitystä.

Toiminnan sisältö vastaamaan digitalisaation muutokseen

Ikääntyneet kansalaisemme käyttävät yhä enemmän uudenlaista teknologiaa ja hyvinvointiteknologia erilaisine apuvälineineen tulee tutuksi. Ikääntyneet ovat tänä päivänä entistä valveutuneempia ja halukkaita myös oppimaan uutta. Haastattelemamme ikääntyneet olivat yhtä lukuun ottamatta olleet kodin ulkopuolella työssä. Hyvin pian ollaan siinä tilanteessa, että ikääntyneet osaavat käyttää sujuvasti erilaisia teknisiä laitteita. Tämä avaa mahdollisuuksia kehittää täysin uudenlaisia virtuaalipalveluita. Niiden kautta ryhmätoimintaan voisi osallistua kerran viikossa olevan koontumisen lisäksi myös muuna päivänä kotoa käsin. Näkö- ja kuuloyhteydellä toimivan virtuaaliyhteyden välityksellä järjestettävä kuntoutus on kustannustehokasta.

Sosiaalinen media tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia koota samanhenkinen ryhmä keskustelemaan ja pitämään yhteyttä toistensa kanssa. Ryhmien ryhmäytymisen jälkeen ne voisivat toimia hyvinkin itseohjautuvasti. Nämä eivät kuitenkaan saa täysin korvata fyysistä yhdessäoloa, mutta voisivat toimia ryhmätoiminnan lisänä ja tukena.

Toiminnan vahvistaminen ennakoivan työn avulla

Haastateltaville päivätoiminta oli erittäin tärkeää. Sen merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnille tuli esille niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen kuin kognitiivisen toimintakyvyn tukemisen kannalta. Ikääntyneet itse eivät välttämättä näe sen vaikutusta niin laaja-alaisesti mutta haastattelujen perusteella voimme näin sanoa. Ennakoivan työn tiedottamisen ja toimivan yhteistyön keinoin koko sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä, olisi mahdollista vielä tavoittaa niitä ikääntyneitä, jotka voivat höytyä tämän

kaltaiseen toimintaan osallistumisesta. Tällä hetkellä kunnassa ei ole ollut tarvetta rajoittaa käyntejä mitenkään, mukaan ovat päässeet kaikki halukkaat. Erityisen tärkeää on, että näin on myös jatkossakin. Laatusuosituksen mukaan ikääntynyt väestö hyötyy erityisesti ohjauksesta omaehtoisen hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseen, jonka toteuttajana päivätoiminta osaltaan toimii.

Ennakoivan työn merkitystä on syytä korostaa edelleen. Järjestämällä ikääntyneille erilaista toimintaa jo ennen varsinaisten ongelmien havaitsemista vähentää se kustannuksia tulevaisuudessa. Lisääntynyt aktiivisuus ja sosiaalinen osallistuminen edesauttavat ikääntyneen toimintakyvyn säilymistä ja sitä kautta vähentää tarvetta kallisiin sosiaali- ja terveyspalveluihin.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Haastattelutuloksia voidaan hyödyntää päivätoiminnan kehittämisessä asiakaslähtöisemmäksi. Saatu tieto voi avata uudenlaisia näkökulmia palvelun sisällölliselle kehittämiselle. Kuitenkaan pelkästään päivätoiminnan kehittäminen ei riitä vastaamaan ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen, vaan koko vanhustenhuollon palvelujärjestelmän on luotava yhteiset tavoitteet ja käytänteet, joilla tuetaan ikääntyneiden kotona asumista.

Opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohtainen. Ikääntyneiden määrä kasvaa suhteessa muuhun väestöön. Ikääntyneiltä itseltään saatu tieto herättää ajatuksia ja keskustelua ja sitä kautta auttaa kohdentamaan ikääntyneille suunnattuja palveluita tarpeita vastaaviksi.

Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa kärkihanke, on jakaantunut kahdeksaan osahankkeeseen. *Kukoistava kotihoito – Keski-*

Suomen ihmisten kotona pärjäämisen tuen uudistus – hanke lähtee omalta osaltaan kehittämään ja yhdenmukaistamaan kotihoidon palveluita hyvinvoinnin varmistamiseksi Keski-Suomen alueella. Opinnäytetyön haastatteluissa kuuluu ikääntyneiden oma ääni ja toiveet, jotka perustuvat heidän omiin kokemuksiinsa. Tämä tieto kannattaa hyödyntää osana ikääntyneiden palvelujen suunnittelua ja kehittämistä.

Tässä opinnäytetyössä ei eroteltu miesten tai naisten vastauksia anonyymiyden säilyttämiseksi. Päivätoimintaan osallistujista valtaosa on naisia. Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla selvittää, minkälainen toiminta motivoi miehiä osallistumaan päivätoimintaan. Mitä miehet haluaisivat päivätoiminnan sisältävän? Tulevaisuudessa virtuaalipalvelut tulevat osaksi palvelutarjontaa. Onko siinä mahdollisuus saada ikääntyneitä miehiä osallistumaan, kun osallistuminen ei vaadi kotoa poistumista?

Lähteet

Bell, J. 2006. Doing Your Research Project. A guide for first-time researchers in education, health and social science. 4. Edition. Berkshire: Open University Press

Ekholm, V. 2016. Muuttuuko vanhuus? Tesso. Viitattu 1.4.2016. <http://tesso.fi/artikkeli/muuttuuko-vanhuus>.

Ennakoivan työn päivätoiminta. 2016. Powerpoint esittelymateriaali. Viitattu 7.9.2016

Hankkeet ja säädösvalmistelu. N.d. STM. Viitattu 2.4.2016. <http://stm.fi/hankkeet/koti-ja-omaishoito>

Helmijoki, S. 2011. Päivätoiminta ikääntyneen kotona asumisen tukijana. Opinnäytetyö. Ylempi AMK-tutkinto. Tampereen ammattikorkeakoulu, terveyden edistämisen koulutusohjelma. Viitattu 1.4.2016. <https://www.theseus.fi/handle/10024/37949>

Heikkinen, R-L. 2013. Kokemuksellinen vanheneminen. Kokemusten taustalla vaikuttavat ja vaikuttaneet tekijät. Teoksessa Gerontologia. Toim. E.Heikkinen & J.Jyrkämä & T.Rantanen. Helsinki: Duodecim. 243-244

Heikkinen, T. 2010. Ikääntyvien itäsuomalaisten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Itä-Suomen yliopisto. Terveysliikunnan ja ravinnon tutkimussäätiön Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos, Terveystieteiden tiedekunta. Kuopio: Kopijyvä Oy. Viitattu 14.9.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0270-2/urn_isbn_978-952-61-0270-2.pdf

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus: Helsinki.

Hirsjärvi, S & Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M & Rasinaho, M & Rantanen, T & Heikkinen, E. 2013. Liikunta. Kehitysuunta: lisää fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaneuvontaa. Teoksessa gerontologia. Toim. E. Heikkinen & J. Jyrkämä & T. Rantanen. Helsinki: Duodecim. 484

Hyvä tieteellinen käytäntö. N.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 12.11.2016. <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Järvikoski, A & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kelo, S & Launiemi, H & Takaluoma, M & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
Keski-Suomen vanhuspalvelujen järjestämissuunnitelma luonnos. 2015. SOTE2020. Viitattu 7.4.2016. <http://laukaa02.hosting.documenta.fi/kokous/2016557-2-1.PDF>

Komulainen, P & Vuori, I. 15.10.2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. Käypä hoito suositus. Viitattu 2.4.2016. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01182>

Kvalitatiivinen tutkimus. N.d. Tilastokeskus. Viitattu 5.5.2016. http://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.htm

Laadullinen tutkimus. 2015. KOPPA, kurssi ja oppimateriaalikone. Viitattu 5.5.2016. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimus-strategiat/laadullinen-tutkimus>

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi.2013. STM Viitattu 24.4.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1M

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. L 28.12.2012/980. Ajantasainen lainsäädäntö. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 4.4.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Laukkanen, P & Pekkonen Anne. K. 2013. Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä arvioivat menetelmät. Menetelmien kehittyminen. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & J. Jyrkämä & T. Rantanen. Helsinki: Duodecim. 303-304

Niemistö, N & Niemistö, K. 2010. Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana; Asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksia ja työntekijöiden kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä ja sosiaalisuudesta. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 1.4.2016. <https://www.theseus.fi/handle/10024/12189>

Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja osa I. Toim. T. Makkonen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu –sarja. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print

Pikkarainen, A. 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja osa II. Ikääntyneiden arki-, koti- ja lähikuntoutus: varhaisvaiheesta ympärivuorokautiseen hoivaan. Toim. T. Makkonen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu –sarja. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print

Raivio, M & Pitkälä, K. 2015. Ikäihmisen kuntoutus. Fysiatria. Terveysportti. Duodecim. 4.8.2015. Viitattu 14.9.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0270-2/urn_isbn_978-952-61-0270-2.pdf

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Gerontologia. Toim. E.Heikkinen & J.Jyrkämä & T.Rantanen. Helsinki: Duodecim. 245-255

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV-Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.10.2016. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

- Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Ikäihmisten mielenterveysongelmien hoito ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & J. Jyrkämä & T. Rantanen. Helsinki: Duodecim. 378-380
- Sainio P, Koskinen S, Sihvonen A-P, Martelin T, Aromaa A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & J. Jyrkämä & T. Rantanen. Helsinki: Duodecim. 56-63
- Salonen, N. 2014. Ikääntyvien kuntouttavan päivätoiminnan merkitys osallistujille Mänttä-Vilppulassa. Opinnäytetyö. Karelia ammattikorkeakoulu, fysioterapian koulutusohjelma. Viitattu 1.4.2016. <https://www.theseus.fi/handle/10024/85620>
- Suuntama, T & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim T-M. Lyyra & A.Pikkarainen & P.Tiikkainen. Tampere: Tammer-Paino Oy. 121-127
- Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Viitattu 6.4.2016. <https://jux.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44367>
- Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Gerontologia. Toim. E.Heikkinen & J.Jyrkämä & T.Rantanen. Helsinki: Duodecim. 284-290
- Toimia-tietokanta. 2016. Toimintakyky. THL. Viitattu 4.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/etusivu/toimia-tietokanta>
- Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. Toimintakyky.THL. Viitattu 4.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>
- Tuomi, J & Sarajärvi, A .2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerruksen kirjapaino Oy
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uud.laitos. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H . 2005. Tutki ja kehitä . Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Väestöennuste. 2015. Tilastot. Tilastokeskus. Viitattu 31.3.2016. http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html
- Terveyden ja toimintarajoitteiden arvioinnin käsikirja osat 2 & 3. 2014. WHODAS 2.0. Suom. Jaana Paltama. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, tutkimus ja kehitys. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 186. Viitattu 6.4.2016 <http://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/JAMKin-julkaisut/Julkaisuja/whodas-2.0/>

Liite 1. Haastattelu kysymykset

HAASTATTELUN APUKYSYMYKSET

Ikä

Kuinka usein osallistut päivätoimintaan

Kuinka kauan olet osallistunut päivätoimintaan

Mitä toimintakyky sinun mielestäsi on ja mitä se sinulle merkitsee

Miten kuvailisit omaa tämänhetkistä toimintakykyäsi

Onko päivätoimintaan osallistuminen vaikuttanut jollain tavalla toimintakykyysi,
miten

Millaista tukea/apua haluaisit saada tai koet tarvitsevasi ylläpitääksesi omaa toimintakykyäsi

Vastaako päivätoiminta tähän tarpeeseen

Koetko päivätoimintaan osallistumisen vaikuttaneen jollain tavalla omassa arjessa pärjäämiseen tai hyvinvointiisi, mikä merkitys sillä sinulle on ollut

Saatko ohjausta/neuvontaa ajatellen omaa toimintakykyäsi ja tarpeitasi

Mitä toivoisit päivätoiminnan sisältävän, onko sinulla mahdollisuus vaikuttaa päivätoiminnan sisältöön

Haluaisitko vaikuttaa päivätoiminnan sisältöön

Liite 2. Haastattelusopimus

HAASTATELUSOPIMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERÄÄMISTÄ VARTEN

Olemme sosionomi polkuopintoja suorittavia opiskelijoita.

Tutkimuksemme on Jyväskylän ammattikorkeakouluun tehtävä opinnäytetyö. Opinnäytetyömme aiheena on Päivätoiminta toimintakyvyn tukena – ikääntyneiden ihmisten kokemana. Haluamme yksilöllisten teemahaastattelujen avulla kartoittaa päivätoiminnan asiakkaiden kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä heidän toimintakykyyn. Lisäksi haluamme selvittää mihin toimintakyvyn osa-alueeseen päivätoiminta parhaiten vastaa ja mitä ikääntyneet itse toivoisivat päivätoiminnan sisältävän.

Haastateltavat valitaan Keski-Suomalaisen kunnan päivätoimintaan osallistuvista asiakkaista. Päivätoiminnasta vastaavat työntekijät kysyvät asiakkaiden suostumuksen haastatteluun. Haastattelut toteutetaan päivätoiminnan aikana. Haastattelut nauhoitetaan ja tiedostot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tietoja käsitellään niin, että haastateltavat eivät ole tunnistettavissa valmiissa opinnäytetyössä.

Tuloksia verrataan asetettuihin vanhuspalvelujen tavoitteisiin ja näiden tulosten pohjalta laaditaan suositukset ja kehittämisehdotukset. Tuloksia voidaan käyttää myös hyväksi suunniteltaessa henkilöstölle koulutusta.

Opinnäytetyö on julkinen heti sen hyväksymisen jälkeen.

Lisätietoja:

Arja Tirkkonen
040 775 xxxx

Johanna Monthan
040 717 xxx

SUOSTUMUS

Annan suostumukseni siihen, että yhteystietoni voidaan luovuttaa tutkimuksen tekijöille haastatteluajan sopimusta varten. Minulla on kuitenkin milloin tahansa oikeus kieltäytyä tai keskeyttää osallistumiseni haastatteluun.

Paikka Aika

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä

Haastateltavien vastauksia kysymyksiin

- Koetko päivätoimintaan osallistumisen vaikuttaneen jollain tavalla omassa arjessa pärjäämiseen tai hyvinvointiisi, mikä merkitys sillä sinulle on ollut
- Minkälaista apua / tukea haluaisit saada tai koet tarvitsevasi ylläpitääksesi omaa toimintakykyäsi
- Saatko ohjausta / neuvontaa ajatellen omaa toimintakykyäsi

Alkuperäisilmaisu	Pelkistäminen	Toimintakyvyn osa-alueet
H2. Kun yksin asuu niin tänne on aina mukava tulla.	Vaihtelu arkeen Sosiaalinen kanssakäyminen Yksin asuminen	
H1. Musta se jumppa on hirveen tärkeä ja sit just että täällä saa sen valmiin ruuan.	Liikunta Yhdessä ruokailu	
H1. Jonkun kanssa saisi puhella ja vaihtaa ajatuksia.	Yhdessäolo Vuorovaikutus	
H3. Kyl se hieman vaatii ympäristöltä semmosta muutosta ja tukea ja ehkä ohjaustakin jota täällä iällä saisi tulla enemmän.	Ikääntymisen muutokset Tiedon ja ohjauksen tarve Ikäystävällinen asuinympäristö	
H4. Se on tuota tosiaan niin hirveen kiva porukka se jo tekee, että ja kaikki osallistuu oman vointinsa mukaan kaikkeen mitä täällä tehdään.	Osallisuus Yhdessäolo Yhdessä tekeminen Yksilöllinen toimintakyky	
H4. Mutta minä oon kyllä aktiivisesti ollu täällä ja tämä on minun paras päivä viikosta.	Arjen vaihtelu Mielen virkeys Osallisuus	
H3. Toivoisin, että tehostuis vielä enemmän tämä fyysisen rakenteen kunnossa pito...kyllä me jotenkin se henkinen puoli hoidetaan	Liikunta Henkisyys	
H2. Kaikki touhut ovat mukavia	Yhdessä tekeminen Osallisuus	
		Fyysinen Toimintakyky Psyykinen Toimintakyky Sosiaalinen Toimintakyky Kognitiivinen toimintakyky