

Kaija Kehusmaa-Lehtola

**ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINNASTA  
PUDASJÄRVELLÄ**

**ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINNASTA  
PUDASJÄRVELLÄ**

Kaija Kehusmaa-Lehtola  
Opinnäytetyö  
Syksy 2017  
Sosiaalian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

# TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

---

Tekijä: Kaija Kehusmaa-Lehtola

Opinnäytetyön nimi: Asiakkaiden kokemuksia ikäihmisten päivätoinnasta Pudasjärvellä

Työn ohjaajat: Kaija Bakala & Seija Kokko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2017

Sivumäärä: 38

---

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuvailla asiakkaiden kokemuksia ikäihmisten kuntouttavasta päivätoinnasta. Opinnäytetyöni toimeksiantaja oli Oulunkaaren kuntayhtymä, Pudasjärven vanhuspalvelut. Tutkimus toteutettiin Pudasjärvellä ikäihmisten päivätoinnassa. Tutkimustulosten pohjalta pyritään kuvailemaan, millaisia asiakkaiden kokemukset päivätoinnasta ovat, ja miten se edistää heidän toimintakykyään.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tehdä asiakkaiden kokemukset päivätoinnasta näkyviksi toimeksiantajaa varten. Tulosten perusteella toimeksiantaja voi kehittää päivätoimintaa edelleen siten, että toiminta täyttää asiakaslähtöisyyden ja sen kuntouttavan luonteen sille asettamat vaatimukset entistä paremmin.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellen päivätoimintaa sekä ikäihmisen toimintakykyä ja sen eri osa-alueita. Tietoperustassa on hyödynnetty alan ammattikirjallisuutta sekä internetlähteitä. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jonka aineisto on hankittu kahden erillisen avoimen ryhmähaastattelun keinoin, jotka toteutettiin toukokuussa 2017. Tutkimusta varten haastateltiin kahta päivätoiminnan asiakasryhmää. Haastattelujen tulokset on analysoitu toimintakykykäsitteen pohjalta.

Tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että asiakkaiden kokemukset päivätoinnasta ovat hyvin positiivisia, ja he kokevat sen merkittäväksi toimintakykynsä ylläpitäjäksi. Päivätoiminta tukee myös asiakkaiden arkea. Pohdin haastateltavien vastausten pohjalta kehittämisehdotuksia, joita ovat asiakkaiden sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnin lisääminen ja yksilöllisten tavoitteiden määrittäminen sekä niiden toteutumisen seuraaminen. Jatkotutkimuksena voitaisiin toteuttaa vastaava kysely myös muissa Oulunkaaren kuntayhtymän kunnissa.

---

Asiasanat: päivätoiminta, toimintakyky, vanhuspalvelut, kehittäminen

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Social Services

---

Author: Kaija Kehusmaa-Lehtola

Title of thesis: Customer experiences of daily activities for the elderly people

Supervisors: Kaija Bakala & Seija Kokko

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2017    Number of pages: 38

---

The purpose of this thesis was to describe the experiences of the daily activities customers in Pudasjärvi. The case company of the thesis was Oulu Arc, elderly care in Pudasjärvi. The thesis was executed in Pudasjärvi at the daily activities of the elderly people. The purpose was to describe what kind of experiences customers have and in what ways daily activities improves their performance.

The aim of the thesis was to collect experiences from the customers of the daily activities, so that they can be brought to knowledge for the case company. Based on the results and conclusions case company can develop daily activities so that the rehabilitative nature of it actualises and also that it can be done in even more customer oriented way.

The knowledge base of the thesis studies daily activities and the overall performance of the elderly people. Professional literature and internet sources have been used at the framework. The thesis is a qualitative research and the data has been collected by group interwies. They were executed in May 2017. For the research two different customer groups of the daily activities were interviewed. The data was analysed using the concept of performance.

The results indicate that the experiences of customers of the daily activies are very positive and that they see that it upholds their performance in many ways. Daily activities also upholds their ordinary days. The case company could develop daily activities by evaluating customers social performance and placing individual targets for customers. The topic of further thesis could be executing the same kind of research elsewhere at the Oulu Arc.

---

Keywords: Daily Activities, Performance, Elderly Care, Developing

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
SISÄLLYS.....	5
1 JOHDANTO.....	6
2 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY.....	8
2.1 Toimintakyky.....	8
2.1.1 Sosiaalinen toimintakyky.....	10
2.1.2 Fyysinen toimintakyky.....	12
2.1.3 Psyykinen ja kognitiivinen toimintakyky.....	13
3 IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINTA TOIMINTAKYVYN VAHVISTAJANA.....	16
4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	18
5 TUTKIMUSMETODOLOGIA.....	20
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	21
6.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu.....	21
6.2 Haastattelujen toteuttaminen.....	22
6.3 Aineiston analysointi.....	24
7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	25
8 TUTKIMUSTULOKSET.....	28
9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	30
10 POHDINTA.....	32
LÄHTEET.....	36

# 1 JOHDANTO

Tämän päivän vanhustenhoidossa korostetaan ikäihmisten itsenäistä arkea ja kotona pärjäämistä. Vanhuspalvelulain tarkoitus on edistää heidän hyvinvointia, itsenäistä suoriutumista, terveyttä ja toimintakykyä. Lisäksi laki korostaa ikäihmisten mahdollisuutta vaikuttaa käyttämiensä palveluiden sisältöön ja tapaan toteuttaa niitä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012 1 §.) Kotiin saatavan hoivan lisäksi ikäihmisten kotona asumista voidaan tukea vahvistamalla heidän sosiaalista toimintakykyään sekä lisäämällä heidän mahdollisuuksiaan olla vuorovaikutuksessa ympäristön ja muiden ihmisten kanssa. Tulevaisuudessa vanhuspalvelujen tarve tulee kasvamaan ikärakenteen muuttuessa ja ikääntyneiden määrän kasvaessa. Arvioidaan, että yli 65 vuotiaiden osuus väestöstä nousee 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä (Tilastokeskus 2015, hakupäivä 15.7.2017). Palveluja täytyy kehittää tämän muutoksen mukana, sillä ikääntyvä väestö tulee tarvitsemaan niitä entistä enemmän ja monipuolisemmin.

Avopalvelut ovat olennainen osa vanhustenhoitoa. Eriaisilla palveluilla pyritään edistämään ikäihmisten mahdollisuuksia tyydyttävään arkeen sekä kotona asumiseen. Näitä palveluja ovat esimerkiksi kotihoito, ateria- ja kuljetuspalvelu, siivouspalvelu sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut. Kotihoidon tarjoama hoiva ja huolenpito on ensisijaisesti suunnattu paljon hoitoa tarvitseville ikäihmisille ja pitkäaikaista sairautta sairastaville. Kotihoidon lisäksi on mahdollista saada erilaisia tukipalveluja, jotka lisäävät ikäihmisten mahdollisuuksia kotona asumiseen. Päivätoiminta on palvelu, joka osaltaan tukee ikäihmisten sosiaalista kanssakäymistä sekä toimintakyvyn ylläpitoa kokonaisvaltaisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, hakupäivä 2.7.2017; Oulunkaari 2017, hakupäivä 2.7.2017.)

Toimintakyky ja mahdollisuudet selviytyä päivittäisistä arjen toiminnoista ovat olennainen osa ikäihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Toimintakyky jaotellaan kolmeen eri osa-alueeseen, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, ja ne kaikki ovat yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi fyysinen toimintakyky, kuten kävely ja lihasvoima, vaikuttaa hyvin suoraan siihen, miten ikäihminen jaksaa arjessa. Toimintakyvyn ollessa puutteellinen jollain osa-alueella voi se heikentää myös muita. (Lyyra 2007, 21.) Ikäihmisen terveyden ja toimintakyvyn edistäminen ovat tärkeitä, kun tälle halutaan antaa mahdollisuus hyvään vanhuuteen. Fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitämisen lisäksi sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen on merkittävää. Sosiaalista toimintakykyä voidaan

vahvistaa tarjoamalla ikäihmisille mahdollisuuksia osallistua ja olla osa jotain yhteisöä. Tähän tarpeeseen voi muiden keinojen ja palveluiden ohella päivä- ja viriketoiminta vastata.

Opinnäytetyöni tarkoitus on kuvailla ikäihmisten kokemuksia kuntouttavasta päivätoiminnasta Oulunkaaren kuntayhtymässä, Pudasjärvellä. Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi vanhustyön oman kiinnostukseni perusteella, ja kun silloisessa harjoittelupaikassani ilmeni tarve selvittää päivätoimintaan liittyviä asioita, selkeni oman työni aihe ja sen rajaus. Haluan työssäni keskittyä toimintakykyyn, ja sen vahvistamiseen nimenomaan päivätoiminnan tarjoamien keinojen avulla. Koen, että sosiaalisuus ja mahdollisuus olla aktiivinen osa jotain yhteisöä, voivat omalta osaltaan auttaa ikäihmisiä ylläpitämään muitakin toimintakykynsä osa-alueita.

Omat oppimistavoitteeni löytyvät sosiaalialan kompetensseista. Niihin vaikuttavat myös olennaisesti oma mielenkiintoni vanhustyötä kohtaan ja halu oppia lisää ikääntymisestä, sekä sen vaikutuksesta ihmisen toimintakykyyn. Asiakastyön osaamisen tavoitteenani on syventää ja lisätä asiakkaiden kanssa tehtävän käytännön työn osaamista. Haluan myös harjaantua asiakkaiden kanssa toimimisessa, koska asiakastyössä on tärkeää pystyä luomaan luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, jotta parhaan mahdollisen palvelun toteuttaminen mahdollistuu. Tähän liittyy lisäksi eettinen osaaminen, jossa haluan myös kehittää osaamistani. (Innokylä 2016, hakupäivä 15.11.2016.) Haluan myös perehtyä ikäihmisten toimintakyvyn eri osa-alueisiin ja niiden vaikutukseen niin yksilötasolla vanhuksen arjessa, kuin myös palvelujen suunnittelun kannalta. Palvelujärjestelmäosaaminen ja palveluohjaustaidot ovatkin tärkeä osa myös ikäihmisten kanssa tehtävää työtä ja haluan syventää osaamistani asiakkaan kuuntelemisessa ja näin taidoissani toimia työssäni mahdollisimman asiakaslähtöisesti. (Innokylä 2016, hakupäivä 15.11.2016.)

## 2 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

Ikääntyminen on muutosprosessi. Se näkyy ihmisessä tapahtuvina fyysisinä ja psyykkisinä muutoksina, jotka vaikuttavat yksilön toimintakykyyn elämän eri osa-alueilla. Muutokset, jotka tapahtuvat yksilötasolla vaikuttavat ikääntyvän ihmisen kokemukseen omasta elämästään ja arjestaan sekä tämän odotuksiin siitä, millaiseksi loppuelämä muodostuu. Vanhenemisen mukanaan tuomat muutokset toimintakyvyssä ja terveydessä saattavat olla suuria ja tuntua ihmisestä melko dramaattisiltakin. Myös tämä vaikuttaa osaltaan siihen, miten ikääntyvä pystyy käsittelemään omaa vanhenemistaan. Myös ympäristö vaikuttaa siihen millaiseksi ikääntyvän kokemus vanhenemisestä muodostuu ja lisäksi yksilössä tapahtuvat toimintakyvyn muutokset vaikuttavat ympäristöön ja yhteisöön, jossa tämä elää. (Jyrkämä 2013, 421.)

Ikääntyminen on paitsi, yksilötasolla tapahtuvia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, myös muutoksia ihmisen sosiaalisissa suhteissa, ja siinä millaiseksi ikäihmisen paikka hänen ympäristössään sekä yhteisössään muodostuu. Vanheneva ihminen ei elä tyhjiössä, jossa ikääntyminen vaikuttaa vain häneen itseensä, tai hänen vanhenemiseensa eivät vaikuta mitkään muut tekijät. Ihminen on osa jotain yhteisöä ja hänellä on vaikutus ympäristöön, jossa hän elää ja myös ympäristö vaikuttaa häneen. Myös aika, jossa ikääntyvä ihminen elää vaikuttaa siihen, millaiseksi hänen vanhenemisensa ja omat kokemuksensa siitä muodostuvat. (Jyrkämä 2013, 421.)

### 2.1 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yleisimmin ihmisen kykyä toimia ja selviytyä päivittäisistä arjen toiminnoista (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92- 94). Toimintakyky on laaja käsite ja se liittyy merkityksellisesti ihmisen hyvinvointiin. Toimintakykyä voidaan tarkastella terveyden ulottuvuutena ja erityisesti ikäihmisillä se on vahvasti sidoksissa kykyyn selviytyä tarvittavista arkielämän toimista. Toimintakyky voidaan nähdä toiminnanvajautena, jäljellä olevana toimintakykenä sekä yksilön omina voimavaroina. Toimintakyvyn arvioiminen ja kuvaaminen antavat lisänäkemyksiä ihmisen kokonaisvaltaisesta elämäntilanteesta, ja esimerkiksi eri sairauksien tai ympäristön vaikutuksista siihen. (Voutilainen 2008, 125; Tiikkainen & Lyyra 2008, 60.)



Toimintakykyä voidaan arvioida useilla erilaisilla mittareilla. Ikääntyneillä arviointia tehdään useimmiten tarkastelemalla kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Näitä ovat mm. ateriointi, hygieniasta huolehtiminen sekä wc-käynneistä suoriutuminen, pukeutuminen, liikkuminen ja asioinneista huolehtiminen. Näihin toimintoihin ihminen tarvitsee kaikkia toimintakykynsä osa-alueita. Perustoiminnoista selviämisen lisäksi toimintakykyä voidaan arvioida kognitiivisia toimintoja vaativien seikkojen perusteella. Esimerkiksi voidaan arvioida ihmisen kykyä toiminnanohjaukseen, joka säätelee kykyä toimia tahdonalaisesti, sekä tehdä konkreettisia testejä, kuten muistitoimintoja arvioiva MMSE (Mini-Mental State Examination test). (Voutilainen 2008, 125; Aejmelaeus ym. 2007, 37.)

Toimintakykyä voidaan kuvata myös elinjärjestelmän toimivuuteen perustuvina suorituksina, ja suoriutumisena sen eri tasoilla. Esimerkiksi elinjärjestelmän tasolla se voi olla aistien toimintaa, suorituksen tasolla liikkumista ja osallistumisen tasolla erilaisissa toiminnoissa ja harrastuksissa, kuten vaikkapa päivätöinnässä, mukana olemisessä. Tämän määritelmän mukaan yksilön terveydentila ja henkilökohtaiset ominaisuudet yhdessä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa muodostavat ihmisen toimintakyvyn. Terveydentilan heikkenemisen ja vaikeiden sairauksien katsotaan olevan yleisin syy kokonaisvaltaisen toimintakyvyn heikkenemiseen. (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2012, 56.)

Yksilön toimintakykyä tarkasteltaessa on tärkeää huomioida se, että tämän kokemukset omasta toimintakyvystään eivät välttämättä aina vastaa objektiivisilla testeillä saatuja tuloksia. Ympäristöllä on myös merkitys siihen, miten ihminen pystyy käyttämään toimintakykyään ja millaiset mahdollisuudet hänellä siihen on. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92- 94.) Toimintakyky ei siis ole pelkästään yksilön suorituskykyä ja selviytymistä arkiolosuhteissa, vaan hänen fyysinen ja sosiaalinen ympäristönsä määrittävät sitä osaltaan. Rajoitukset ja puutteet toimintakyvyssä voivat heikentää elämänlaatua ja hyvinvointia, koska ne väistämättä vaikuttavat ihmisen mahdollisuuksiin osallistua itselle tärkeisiin toimintoihin. Tämän lisäksi heikentynyt toimintakyky voi muodostua kuormittavaksi tekijäksi henkilön läheisille sekä myös palvelujärjestelmälle, koska itsenäisesti selviytyminen ei ole enää mahdollista. (Martelin, Sainio & Koskinen 2004, 117.)

### 2.1.1 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalista toimintakykyä voi olla hankala määritellä aukottomasti. Se on monimutkainen käsite, johon liittyvät oleellisesti myös muut toimintakyvyn osa-alueet. Sosiaalisesta toimintakyvystä käytetään myös käsitettä psykososiaalinen toimintakyky, jolla tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Sitä voidaan myös tarkastella ihmisen kykyä sopeutua ympäröivään yhteiskuntaan ja yhteisöihin, niiden vaatimiin erilaisiin rooleihin ja siihen, kuinka ihminen niistä selviytyy. Lisäksi sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät voimavarat, jolla sitä voidaan vahvistaa. (Aejmelaeus ym. 2007, 24- 25.)

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Tähän liittyy olennaisena osana kyky ottaa vastaan viestejä, tulkita niitä ja vastata niihin. Ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa ihminen keskustelee, kuuntelee, käsittelee ja ilmaisee tunteitaan, tulkitsee ja tekee päätöksiä. Nämä ovat sosiaaliseen toimintakykyyn liittyviä taitoja ja ne ovat opittuja, mutta niitä voidaan myös kehittää. Kehitys tapahtuu nimenomaan ollessamme vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jolloin ihminen voi mallioppimisen keinoin oppia erilaisia sosiaalisia toimintamalleja muilta ihmisiltä. Myös saatu palaute ja erilaiset kokemukset kehittävät sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. Taitojen kehittäminen ja ylläpitäminen vaatii mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Tiikkainen 2013, 284.)

Sosiaalinen toimintakyky poikkeaa muista toimintakyvyn osa-alueista, koska sitä ei voida tarkastella ainoastaan yksilön ominaisuutena. Siihen kuuluvat olennaisesti yksilön henkilökohtaisien ominaisuuksien lisäksi myös yhteiskunnalliset ja yhteisölliset tekijät sekä ihmisten välinen vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. Sosiaalinen toimintakyky voidaan nähdä henkilön mahdollisuuksina toimia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Tätä kutsutaan potentiaaliseksi sosiaaliseksi toimintakyvyksi ja se muodostuu ympäristön ja yksilön tekijöiden välisessä vuorovaikutuksessa. Todellinen, eli aktuaalinen toimintakyky, puolestaan vaikuttaa henkilön arjessa ja joka päiväisissä toiminnoissa. Se määrittää sitä, miten ihminen toimii yhteiskunnassa ja ympäristössä, jossa hän elää, sekä tämän sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa muiden kanssa. (Tiikkainen 2013, 284.)

Sosiaalisia taitoja, jotka edistävät hyvää sosiaalista toimintakykyä, tarvitaan vuorovaikutussuhteiden luomisessa. Ikääntyessä ihmisessä tapahtuu muutoksia kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla ja nämä muutokset esimerkiksi fyysisessä toimintakyvyssä, saattavat

osaltaan vaikeuttaa sosiaalisen kanssakäymisen ylläpitämistä. (Tiikkainen 2013, 286.) Hyvillä sosiaalisilla suhteilla ja toimivalla sosiaalisella verkostolla voi olla terveyttä edistäviä vaikutuksia ja ne voivat myös suojata riskeiltä, jotka altistavat sairastumiselle tai pidentävät sairauden kestoja. Hyvät sosiaaliset suhteet myös auttavat selviytymään erilaisilta vaikeuksilta ja menetyksiltä, joita ikääntyminen saattaa tuoda tullessaan. Sosiaalisen tukiverkoston avulla myös sopeutuminen muiden toimintakyvyn alueiden heikkenemiseen ja mahdollisiin sairauksiin on helpompaa ja hyvien sosiaalisten suhteiden onkin todettu edistävän sekä fyysistä, että psyykkistä terveyttä. Puolestaan sosiaalisen tuen puutteen, tai sen vähäisyyden on todettu olevan yhteydessä heikkoon terveyteen ja jopa kohonneeseen kuolleisuuteen ikääntyneellä väestöllä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72- 73.)

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy myös ihmisen elämä osana erilaisia yhteisöjä. Ympäristö ja sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa ihmisen elämää, myös tämän ikääntyessä. Ihminen vanhenee osana jotain yhteisöä ja yhteiskuntaa ja monet ulkoiset tekijät vaikuttavat siihen millaiseksi ihmisen ikääntyminen ja kokemus siitä muodostuvat. Yhteiskunta luo olosuhteet vanhenemiselle ja vanhana olemiselle. Erilaiset puitteet, kuten asuinpaikka ja kulttuuriset erot, määrittävät osaltaan millaiseksi kunkin ihmisen vanhuus muodostuu. Yhteiskunta ja sen normit myös luovat tietynlaisia mielikuvia, siitä millaisia odotuksia meillä on vanhuuden ja vanhenemisen suhteen. Vanheneminen on kuitenkin vuorovaikutuksellista, eikä ihminen ole pelkästään olosuhteiden ja ympäristötekijöiden passiivinen vastaanottaja. Ihmiset saattavat myös tietoisesti pyrkiä muuttamaan, niitä odotuksia joita yhteiskunta ja ihmisten käsitykset vanhenemisestä luovat. (Jyrämä 2001, 276- 277.)

Ikääntyvä ihminen on aina osa jotain yhteisöä. Se voi olla esimerkiksi perhe, jokin harrasteryhmä, asumisympäristö kuten taloyhtiö tai palveluasumisyksikkö. Yhteisöt muodostuvat ympäristöstä sekä ihmisistä ja heidän keskinäisistä vuorovaikutussuhteista. Sosiaalinen toimintakyky yhteisössä ilmenee ihmisen kykyinä toimia yhteisön jäsenenä ja suoriutumisena niistä rooleista, joita hänellä yhteisössä on. Yhteisön toiminta on parhaimmillaan silloin, kun se edistää jäsentensä yhteenkuuluvuuden ja sosiaalisen hyväksynnän tunnetta. Yhteisössä täytyy myös vallita sen jäsenten keskinäinen luottamus ja sitoutuminen sen toimintaan. Yhteisö voi olla ikäihmiselle hyvä tukiverkosto, joka mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen sekä lisää tämän merkityksellisyyden ja johonkin kuulumisen tunnetta. (Tiikkainen 2013, 288.)

## 2.1.2 Fyysinen toimintakyky

Ihmisen elimistössä tapahtuu ikääntyessä erilaisia biologisia vanhenemismuutoksia, jotka vaikuttavat toimintakyvyn heikkenemiseen. Fyysistä vanhenemistä voidaan pitää negatiivisena muutoksena, joka laskee kykyä suoriutua monista fyysistä toimintaa vaativista tehtävistä. Fyysinen vanheneminen on hidasta tapahtuma, joka alkaa jo hyvin nuorella iällä, mutta ei välittömästi vaikuta ihmisen toimintakykyyn. Vanhemmalla iällä ihminen suoriutuu usein niistä tehtävistä, jotka eivät vaadi erityisiä ponnisteluja, mutta raskaamman toiminnan edessä fyysiset voimavarat eivät usein enää riitä. Elimistössä tapahtuvien vanhenemismuutosten vuoksi ihminen on myös alttiimpi monille sairauksille. Fyysinen vanheneminen aiheuttaa myös aistitoimintojen sekä tasapainon ja koordinaation heikkenemistä, mitkä osaltaan vaikuttavat toimintakyvyn kokonaisvaltaiseen vähenemiseen. (Aejmelaeus ym. 2007, 29- 30.)

Fyysinen toimintakyky määrittää ihmisen mahdollisuuksia selviytyä päivittäisten arjen toimintojen fyysisistä vaatimuksista. Se voidaan nähdä kehon kykyä suorittaa erilaisia ponnisteluja vaativia toimintoja sekä yksittäisten elinten tai elinjärjestelmien toimintana. Yleisellä tasolla fyysinen toimintakyky voidaan jakaa aerobiseen kestävyYTEEN, lihasvoimaan ja vartalon hallintaan sekä motorisiin taitoihin, kuten esimerkiksi tasapainoon ja reaktiokykyyn. Hyvää fyysistä toimintakykyä määriteltäessä ja mitattaessa keskitytäänkin usein hapenottokykyyn, kävelynopeuteen ja lihasvoimaan. Liikkuvuuden, kestävyuden ja lihaskunnon lisäksi fyysiseen toimintakykyyn sisällytetään usein myös aistitoiminnot, näkö ja kuulo (THL 2015, hakupäivä 29.9.2016; Voutilainen 2008, 125; Lyyra 2007, 21.)

Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa myös ihmisen oma arvio omasta kunnostaan. Lisäksi siihen vaikuttaa ympäristö ja se, millaiset mahdollisuudet ympäristö luo fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Sopivasti haasteita tarjoava, mutta kuitenkin turvallinen ympäristö tukee toimintakyvyn ylläpitoa parhaiten. Esimerkiksi katujen hyvä kunnossapito ja esteetön ympäristö luovat hyvät edellytykset fyysisen toimintakyvyn harjoittamiselle. Ympäristö saattaa myös muodostaa ulkoisia vaaratekijöitä toimintakyvylle. Lisäksi ihmisen omat ominaisuudet ja elämäntavat voivat vaikuttaa siihen. Esimerkiksi tupakointi ja liikkumattomuus vaikuttavat heikentävästi fyysiseen toimintakykyyn. Näiden seikkojen lisäksi vanhuksilla on joitain erityispiirteitä, jotka vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn. Näitä ovat esimerkiksi heikko lihaskunto alaraajoissa sekä huono tasapaino. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ihminen tarvitsee, oman motivaation lisäksi, myös sosiaalista tukea, jota voi saada esimerkiksi läheisiltä tai ammattilaisilta.

Parhaimmat edellytykset toimintakyvyn ylläpitämiseen ovat silloin, kun ihminen on motivoitunut ja kokee sen itselleen ja hyvinvoinnilleen tärkeäksi. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 91; Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 76- 77.)

### **2.1.3 Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky**

Psyykkiseen toimintakykyyn luetaan yleensä kuuluviksi kognitiiviset toiminnot, psyykkinen hyvinvointi sekä mahdolliset stressin, ahdistuneisuuden, masentuneisuuden tai yksinäisyyden kokemukset. Myös keinot, joilla ihminen voi auttaa itseään selviytymään näistä hyvinvointia ja toimintakykyä vahingoittavista tekijöistä, voidaan sisällyttää psyykkiseen toimintakykyyn. (Lyyra 2007, 21.) Sitä voidaan ajatella myös voimavaroina, jotka vaikuttavat siihen, miten ihminen selviytyy elämän mukanaan tuomista haasteista ja mahdollisista kriisitilanteista. Myös ihmisen persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat hänen psyykkiseen toimintakykyynsä. Hyvään psyykkiseen toimintakykyyn liittyy se, millaiseksi ihminen kokee oman kykynsä selviytyä arjen tilanteista ja millaiseksi hän kokee mahdollisuutensa vaikuttaa omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa. Myös hyvä itseluottamus ja samalla itsetuntemus luovat pohjaa hyvällä psyykkiselle toimintakyvylle läpi elämän, myös ihmisen ikääntyessä. (THL 2015, hakupäivä 7.10.2016.)

Psyykkisen toimintakyvyn yksi osa-alue on kognitiivinen toimintakyky. Siihen kuuluviksi luetaan yleensä havainnointikyky, oppiminen, muistitoiminnot, kielelliset toiminnot sekä ajattelu, kuten ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Usein myös viisaus, älykkyys ja luovuus voidaan yhdistää kuuluviksi kognitiiviseen toimintakykyyn. Niihin kuitenkin vaikuttavat myös muutkin kuin tiedonkäsittelylliset toiminnot, kuten yksilön persoonalliset ominaisuudet, voimavarat, kiinnostuksen kohteet sekä hänen käsitys omasta minuudestaan. (Suutama & Ruoppila 2007, 116-117.)

Kognitiiviseen toimintakykyyn, kuten muihinkin toimintakyvyn osa-alueisiin, vaikuttavaa se ympäristö missä ihminen elää ja ne vaatimukset, joita se asettaa. Kognitiivista toimintakykyä pystytään arvioimaan paremmin, kun ollaan tietoisia millaisessa toimintaympäristössä ihminen elää ja minkälaiset hänen sosiaaliset suhteensa ovat. (Suutama & Ruoppila 2007, 116- 117.)

Ympäristön merkitys näkyy esimerkiksi siinä, millaiset mahdollisuudet ikäihmisellä on ylläpitää kognitiivisia taitojaan tai jopa vielä kehittää niitä.

Ikääntymisen myötä ihmisen kognitiivinen toimintakyky laskee. Heikentynyt toimintakyky tiedon käsittelyn ja muistin osa-alueella vaikuttaa terveyteen, ja sen on havaittu olevan yhteydessä lisääntyneeseen palvelujen käyttöön ja jopa kasvaneeseen kuolleisuuteen. Kognitiivisen toimintakyvyn edistäminen onkin merkittävä tekijä, kun halutaan parantaa ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä kokonaisuudessaan. Ihmisen ikääntyessä hänen aistitoimintonsa, kuten näkö ja kuulo, heikentyvät. Tällä on selkeä vaikutus myös kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. Yksilöiden välillä on tässä kuitenkin suuria eroja, ja toisilla muutokset voivat olla hyvinkin rajuja ja nopeita. Yleensä muutokset näkyvät ensin kyvyssä oppia uutta ja niissä toiminnoissa, joissa vaadittaisiin nopeutta ja kykyä reagoida nopeasti tai kykyä ratkaista ongelmia. Muutokset kielellisiä kykyjä vaativissa toiminnoissa puolestaan saattavat alkaa huomattavasti edellisiä myöhemmin. (Suutama & Ruoppila 2007, 116- 117.)

Vähäinen kognitiivisten taitojen heikkeneminen kuuluu normaaliin vanhenemiseen, ja sitä tapahtuu yksilöllisesti jokaisella. Mittavaa, päivittäisistä toimista selviytymistä hankaloittavaa, kognitiivisten taitojen huonontumista, ei terveellä normaalisti ikääntyvällä ihmisellä kuitenkaan tapahdu. (Hänninen 2013, 210.) Rajumpi tai nopeasti etenevä heikkeneminen on kuitenkin usein seurausta jostain sairaudesta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi aivoverenkierron häiriöt, keskushermostoon vaikuttavat sairaudet sekä muistisairaudet. Riippumatta siitä, johtuuko kognitiivisten taitojen heikkeneminen normaalista ikääntymisestä tai sairaudesta, kaikki ikäihmiset hyötyvät näiden taitojen sekä muistin harjoittamisesta. Siinä missä ennen näiden toimintojen heikkenemistä pidettiin väistämättöminä ja palautumattomina, nykyisten tutkimusten myötä on alettu ymmärtää, että näin ei ole. Aivojen ja erilaisten kognitiivisten taitojen harjoittaminen vaikuttaa positiivisesti sekä niihin ihmisiin, joilla toimintakyvyn laskua ei vielä ole havaittavissa, että heihin joilla se on jo merkittävästikin heikentynyt. Kognitiivisen toimintakyvyn harjoittamisen on myös todettu vaikuttavan muihinkin toimintakyvyn osa-alueisiin. (Suutama & Ruoppila 2007, 117- 122.)

Psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä voidaan harjoittaa ja ylläpitää monin erilaisin keinoin. Liikunnan ja fyysisen aktiviteetin on todettu olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä. Liikunta ylläpitää psyykkisen toimintakyvyn lisäksi myös fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Liikunnan on todettu vilkastuttavan aivotoimintaa, koska se tarjoaa vaihtelevia tilanteita ja lisäksi vilkastuttaa aivojen verenkiertoa ja parantaa hapensaantia. Liikuntaa harrastaessa on myös kontrolloitava ja

suunniteltava toimintaansa, jolloin se tarjoaa fyysisen haasteen lisäksi myös haastetta aivoille ja ajattelulle. Myös sosiaalinen vuorovaikutus, uuden oppiminen ja harrastustoiminta ovat eduksi, kun halutaan ylläpitää ja kehittää psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä. (Suutama & Ruoppila 2007, 125.) Päivä- ja viriketoiminta voi hyvin suunniteltuna tarjota ikäihmisille kaikkea tätä.

### 3 IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINTA TOIMINTAKYVYN VAHVISTAJANA

Päivä- ja viriketoiminnalla pyritään muuttamaan ikäihmisen arkea mielekkäämmäksi ja ehkäisemään tämän kotiin eristäytymistä. Sillä voidaan auttaa ikäihmistä niissä tilanteissa, joissa esimerkiksi sairaus, menetys tai yksinäisyys muodostavat riskin toimintakyvylle ja saattavat aiheuttaa passivoitumista. Toiminnalle asetetaan tavoitteita, jotka lähtevät ensisijaisesti ihmisestä ja tämän elämästä itsestään. Jokaisen toimintaan osallistuvan henkilökohtaiset tarpeet tulee huomioida, mutta toiminnalle voidaan määritellä myös kaikille yhteisiä tavoitteita. Tavoitteissa on huomioitu ihminen kokonaisuutena ja niillä pyritään parantamaan ja säilyttämään toimintakykyä kaikilla sen osa-alueilla. Päivätoiminnan tarkoitus on ylläpitää ikäihmisen omatoimisuutta sekä olemassa olevia taitoja, ja sen avulla ihminen saa muuta ajateltavaa, jolloin ei tarvitse kaiken aikaa miettiä esimerkiksi sairauksiaan. Päivätoiminta tuo myös vaihtelua arkeen ja rytmittää viikkoa muutenkin, kuin ruokailujen tai hoitajien tapaamisten myötä. Lisäksi päivätoiminnan tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, itsetunnon vahvistamiseen, lähimmäisten tapaamiseen ja persoonallisuuden kasvuun. (Kettunen ym. 2009, 121.)

Oulunkaaren kuntayhtymän verkkosivuilla päivätoiminta määritellään monipuoliseksi, yli 65 vuotiaille suunnatuksi, ryhmätoiminnaksi. Se on luonteeltaan kuntouttavaa toimintaa, jonka tehtävä on edistää ja ylläpitää asiakkaiden toimintakyvyn kaikkia osa-alueita. Päivätoiminnan tarkoitus on myös tukea asiakkaiden arjessa selviytymistä ja lisätä heidän mahdollisuuksiaan omassa kodissa asumiseen. Palvelusta voivat hyötyä myös omaishoitajat, jotka voivat saada tarvitsemansa vapaapäivän hoidettavan ollessa päivätoiminnassa. Lisäksi päivätoimintaan osallistuessaan asiakkaalla on sopimuksen mukaan mahdollista saada myös kotisairaanhoidon palveluja, kuten INR- ja verenpaine seuranta. (Oulunkaaren kuntayhtymä 2016, hakupäivä 1.11.2016.)

Pudasjärvellä on järjestetty päivätoimintaa vuodesta 2011 lähtien. Päivätoiminnan ohjaajana toimii tällä hetkellä lähihoitaja. Olen myös itse työskennellyt sijaisena ohjaajan työssä. Käytännön asioihin, kuten asiakkaiden avustamiseen, esimerkiksi askarteluja tehtäessä, ohjaajalla on avustajinaan kuntouttavan työtoiminnan työntekijöitä. Ohjaajalla on kuitenkin vastuu toiminnasta ja hän vastaa päivätoiminnan viikko-ohjelmien ja toiminnan suunnittelusta. Hänen tehtäviinsä kuuluu suunnitella toimintapäivien ohjelmat niin, että ne vastaavat asiakkaiden tarpeita mahdollisimman kattavasti ja monipuolisesti, huomioiden suunnittelussa päivätoiminnan kuntouttavan luonteen ja asiakkaiden yksilölliset tarpeet. Suunnitelmissa tulee ottaa huomioon ihminen kokonaisuutena ja



miettiä niitä keinoja ja toimintoja, parhaiten edesauttavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä. Suunnittelussa ohjaaja huomioi myös ryhmän ja sen toimivuuden. (Henkilökohtainen tiedonanto Arja Panuma, 23.8.2017.)

Pudasjärvellä päivätoiminta toteutuu viikoittain, maanantaista torstaihin, siten että jokaiselle päivälle on oma ryhmänsä, joka kokoontuu aina säännöllisesti. Tiistaita lukuun ottamatta päivätoiminta on niin kutsuttua kokopäivätoimintaa ja asiakkaat ovat paikalla noin klo 9.00- 14.00. Tiistaisin kokoontuu liikunnallinen puolipäiväryhmä noin klo 10.00- 13.00. Toimintapäivä koostuu yleensä monipuolisesti tekemisestä ja yhdessäolosta. Päiviin sisällytetään liikuntaa, musiikkia, ulkoilua, aivojumbppaa, muistiharjoituksia ja muistelua, kädentaitoja sekä myös vapaata jutustelua ja seurustelua. Asiakkaat saavat päivän aikana syödäkseen lounaan ja päivän päätteeksi tarjoillaan kahvit, jotka molemmat sisältyvät toimintapäivän hintaan. Asiakkaat saapuvat päivätoimintaan kävellen, taksilla tai kotihoidon työntekijän saattamana. Päivätoiminnan tiloina toimivat Pudasjärven keskustassa sijaitsevan asumispalveluyksikkö Yläkartanon tilat, ja toimintaan osallistuu myös muutamia sen asukkaita. (Henkilökohtainen tiedonanto Arja Panuma, 23.8.2017.)

Päivätoiminnan ryhmät ovat kooltaan suhteellisen pieniä, n 5- 9 henkilöä. Asiakkaista suurin osa on naisia. Maanantaisin kokoontuu niin kutsuttu "äijäkerho" ja tiistain liikuntaryhmässä on myös miespuolisia asiakkaita. Asiakkaiden joukossa on vaihtuvuutta, mutta mukana on myös monia, jotka ovat osallistuneet toimintaan sen alusta lähtien tai ainakin jo useita vuosia. Vaihtuvuus johtuu lähinnä luonnollisista syistä: jotkut käyvät kokeilemassa toimintaa muutaman kerran, mutta eivät koe sitä mieleisekseen ja osa joutuu lopettamaan toiminnan kunnon heiketessä siinä määrin, ettei osallistuminen enää ole mahdollista. Asiakkaat osallistuvat päivätoimintaan samassa ryhmässä joka viikko. Ryhmistä on muodostunut melko tiiviitä ja ryhmien jäsenet ovat selkeästi kiintyneet toisiinsa ja kullakin ryhmällä on omat erityispiirteensä. Ryhmissä vallitsee läheinen tunnelma ja asiakkaat tuntevat olonsa turvalliseksi. Ryhmissä uskalletaan käydä keskustelua aroista ja mielipiteitä jakavistakin asioista. (Henkilökohtainen tiedonanto Arja Panuma, 23.8.2017.)

## 4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus, joka ohjaa tutkimuksen toteuttamista ja tutkimusstrategisia seikkoja. Tutkimusta suunniteltaessa tutkija määrittelee tarkoituksen ja tavoitteen, johon hän tutkimuksellaan pyrkii. Tarkoitusta voidaan täsmentää neljän eri piirteen avulla: kartoittava, määrittävä, selittävä ja ennustava. Usein tutkimuksessa voidaan kuitenkin havaita useampiakin näistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 137- 138.) Tutkimuksen tavoitteilla voidaan määrittää tutkimuksen hyödyntämiseen liittyviä seikkoja eli sitä, millä tavalla tutkimustulokset auttavat esimerkiksi toiminnan kehittämistä käytännön sekä tieteen näkökulmasta. Selkeä tavoitteenasettelu on tärkeää myös mahdollisen rahoituksen hakemisen kannalta, ja se myös auttaa tutkijaa jäsentämään omaa toimintaansa. (Kylmä & Juvakka 2007, 54.)

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla asiakkaiden kokemuksia ikäihmisten kuntouttavasta päivätoiminnasta Pudasjärvellä. Tutkimus on kuvaileva tutkimus, jossa pyrin tuomaan esille asiakkaiden kokemuksia päivätoiminnasta mahdollisimman tarkasti. Tutkimuksen tulosten perusteella asiakkaiden kokemukset saadaan todennettua ja tieto näkyväksi. Tarkoituksena on saada tietoa asiakkaiden kokemuksista. Kokemusten pohjalta aion pohtia mahdollisia kehittämissuunnitelmia päivätoiminnalle. Asiakkaiden kokemusten selvittäminen onkin tärkeää, kun halutaan kehittää palveluja asiakaslähtöisesti. Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi päivätoiminnan viikko-ohjelmien suunnittelussa ja niihin voidaan sisällyttää nimenomaan asiakkaiden mielekkääksi kokemaa toimintaa. Haastattelun tulosten perusteella voidaan päätellä, millaisen toiminnan asiakkaat ovat kokeneet edistävän heidän toimintakykyään. Tämän perusteella on mahdollista suunnitella päivätoimintaa niin, että sen kuntouttava luonne toteutuu jatkossa entistä paremmin.

Tutkimuskysymys:

1. Millaisia kokemuksia asiakkailla on ollut päivätoimintaan osallistumisesta?

Tutkimustehtävän valinnan perusteena on yhteistyötahon toive päivätoiminnan asiakkaiden kokemusten selvittämisestä ja niiden näkyväksi tuomisesta. Keskustelimme aiheen rajaamisesta yhteistyötahon kanssa, ja he antoivat lisäksi minulle mahdollisuuden toteuttaa työtä myös oman mielenkiintoni perusteella. Ikäihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky on tärkeää, jotta hän pystyy

elämään mielekästä ja riittävän hyvää arkea. Haluan työssäni tuoda esille päivätoiminnan merkityksen toimintakyvyn ylläpitämiselle. Tutkimukseni pohjautuu toimintakyvyn käsitteelle, jonka kautta pyrin kuvaamaan asiakkaiden kokemuksia päivätoiminnasta. Toimintakyvyn eri osa-alueet kuvastavat hyvin niitä asioita, mihin päivätoiminnalla halutaan vaikuttaa. Päivätoiminnalla pyritään vaikuttamaan konkreettisesti asiakkaan toimintakykyyn esimerkiksi liikunnalla, vahvistamalla kädentaitoja ja tarjoamalla mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja kokemusten vaihtoon muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Lisäksi toimintakyvyn vahvistamisella päivätoiminnan keinoin pyritään edistämään asiakkaan kotona pärjäämistä.

## 5 TUTKIMUSMETODOLOGIA

Tutkimukseen kuuluu osana myös tieteenfilosofisten lähtökohtien selvittäminen. Tutkimukset sisältävät väistämättä olettamuksia, vaikka kysymyksessä ei olisikaan suoraan filosofinen tai teoreettinen tutkimus. Myös käytäntöön sovellettava tai työelämässä käytettävä tutkimus pitää sisällään näitä mm. ihmistä, maailmaa ja tiedonhankintaa koskevia olettamuksia. Nämä olettamukset ovat tärkeitä ymmärtää ja huomioida tutkimusta tehdessä, koska ne osaltaan vaikuttavat tutkijan tapaan työskennellä. (Hirsjärvi ym. 2010, 129.)

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimuksen tärkein lähtökohta on ihminen, sekä hänen elämäänsä ja ympäristöönsä nivoutuvat merkitykset (Kylmä & Juvakka 2007, 16). Tutkimuksen tehtävänä on tutkia ja kuvata todellista elämää ja muodostaa tutkimuskohteesta mahdollisimman kokonaisvaltainen käsitys. Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään ilmentämään tai paljastamaan todellisia asioita sekä ilmiöitä ja, siinä on tärkeää ymmärtää tutkittavien asioiden monimuotoisuus. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko ei valikoidu sattumanvaraisesti vaan se valitaan tarkoituksenmukaisesti. Siinä on myös tärkeää, että tutkittavien oman ääni saadaan kuuluviin ja tapaukset käsitellään ainutkertaisina. (Hirsjärvi ym. 2010, 161- 164.) Opinnäytetyössäni pyrin kuvailemaan päivätoiminnan asiakkaiden kokemuksia siten, kuin he sen kokevat. Pyrin saamaan asiakkaiden kokemuksista mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan ja tuomaan esille heidän omia ajatuksiaan sellaisina, kuin he niitä kuvaavat.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Opinnäytetyössäni aineisto on kerätty avoimen haastattelun keinoin. Avoin haastattelu on muodoltaan keskustelun kaltainen, eikä siinä käytetä valmiita kysymyksiä vaan haastateltavan vastaukset vievät tilannetta eteenpäin. Haastattelu on joustava menetelmä, joka sopii useisiin erilaisiin tutkimuksiin. Haastattelu tapahtuu suorassa vuorovaikutuksessa ja tämän kaltainen tilanne mahdollistaa tiedonhankinnan suuntaamisen haastattelun aikana. Haastattelu menetelmänä korostaa ihmistä subjektina, joka on tasavertainen ja aktiivinen osapuoli tilanteessa. Haastateltava saa tuoda esiin omia ajatuksiaan ja näkökulmiaan ja hänelle annetaan mahdollisuus tehdä näin vapaasti. Haastattelussa pystytään myös laajentamaan ja tarkentamaan näkökulmia ja lisäkysymyksiä asettamalla hankkimaan syvempää tietoa aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34-35.) Avointa haastattelua tehtäessä haastattelijan tehtävä on syventää vastauksia ja niiden varassa rakentaa haastattelun jatkoa. Avoimessa haastattelussa tutkijan tavoite on selvittää haastateltavan tunteita, mielipiteitä, ajatuksia sekä käsityksiä asioista. (Hirsjärvi ym. 2010, 209; Hirsjärvi & Hurme 2001, 45-46.)

Halusin toteuttaa tutkimukseni laadullisena tutkimuksena, koska siten pystyin keräämään tietoa nimenomaan asiakkaiden kokemuksista. Päädyin tekemään haastattelut kasvotusten asiakkaiden kanssa, koska siten sain syvällisempiä vastauksia, ja pystyin tekemään lisää tarkentavia kysymyksiä. Kasvotusten tehdyssä haastattelussa minun oli myös mahdollista huomioida haastateltavien sellaiset toiminnanrajoitteet, jotka saattoivat vaikuttaa vastausten antamiseen. Uskon, että esimerkiksi paperille täytettävällä haastattelulomakkeella vastaukset olisivat jääneet hyvin vähäisiksi ja pinnallisiksi.

Haastateltavien valinta on tärkeä osa tutkimusta ja sitä kannattaa harkita huolellisesti. Valinta sekä haastateltavien määrä riippuvat luonnollisesti tutkimuksen tarkoituksesta. Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrä voi vaihdella suurestikin, mutta esimerkiksi jo muutamaa henkilöä haastatteleamalla on mahdollista saada merkittävää tietoa. Haastateltavien lukumäärää harkittaessa on syytä huomioida myös käytettävissä oleva aika, jotta tiedonkeruun pystyy toteuttamaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 179; Hirsjärvi & Hurme 2001, 58-59.)

Valitsin haastattelulajiksi ryhmähaastattelun. Ryhmähaastattelu on hyvä keino kerätä tietoja yhtä aikaa useilta haastateltavilta, ja siten se on myös ajankäytöllisesti tehokas tapa. Sen on lisäksi todettu olevan tilanteena vapautuneempi ja luontevampi, koska haastateltavat jakavat yhteisen asian. (Hirsjärvi ym. 2010, 211; Hirsjärvi & Hurme 2001, 63.) Tutkimukseni kohdejoukko valikoitui päivätoiminnan asiakkaista ja päädyin haastattelemaan kahta eri asiakasryhmää kokonaisuudessaan. Haastateltavia ryhmiä valitessani olen ottanut huomioon asiakkaiden mahdolliset toiminnan rajoitteet, kuten esimerkiksi muistisairaudet. Haastatteluun valituissa ryhmissä on asiakkaita, jotka ovat osallistuneet päivätoimintaan jo useita vuosia, mutta myös vasta vähän aikaa toiminnassa mukana olleita.

## 6.2 Haastattelujen toteuttaminen

Tein haastattelut toukokuussa 2017 Pudasjärvellä, asumisyksikkö Yläkartanossa, päivätoiminnalle varatuissa tiloissa. Molemmat haastattelut nauhoitettiin. Valmistauduin haastatteluihin pohtimalla avoimessa haastattelussa mahdollisesti tarvittavia lisäkysymyksiä. En kuitenkaan kokenut tarpeelliseksi miettiä niitä sanatarkasti, koska en voinut etukäteen tietää, miten keskustelu tulee etenemään. Mietin kuitenkin millä tavalla saisin keskustelun pidettyä aiheessa ja minkä tyyppisillä kysymyksillä voisin syventää haastateltavien antamia vastauksia. Lisäkysymyksiä haastatteluissa olivat esimerkiksi:

*”Miten olette kokeneet päivätoiminnan vaikuttavan fyysiseen jaksamiseenne?”*

*”Millaisia vaikutuksia päivätoiminnalla on ollut sosiaalisiin suhteisiinne?”*

*”Onko päivätoimintaan osallistumisella ollut vaikutuksia arjen sujumiseen ja kotona pärjäämiseen?”*

*”Millaisia asioita olette kokeneet merkittäviksi päivätoimintaan osallistumisessa?”*

Varsinaisten lisäkysymysten lisäksi pyysin haastateltavia tarkentamaan vastauksiaan esimerkiksi kehittämällä heitä kertomaan lisää ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

Haastateltavia oli yhteensä 12 ja he kaikki olivat naisia. Lähtään he ovat 78- 94 vuotiaita, ja he ovat osallistuneet samassa ryhmässä päivätoimintaan jo useiden vuosien ajan. Ikäihmisiä haastateltaessa on hyvä huomioida ne erityispiirteet ja mahdolliset toiminnan rajoitteet, jotka voivat vaikuttaa haastattelun etenemiseen. Päivätoiminnan ohjaajan työni ansiosta minulla oli jo etukäteen tietoa lähes kaikkien haastateltavien toimintakyvystä, ja pystyin hyvin ottamaan huomioon ne osallistujat, joiden haastattelemisessa olisi jotain erityistä huomioitavaa. Halusin haastattelutilanteen olevan mahdollisimman rento ja rauhallinen, jotta jokaisella olisi mahdollisuus tuoda esiin omia ajatuksiaan ja näkökulmiaan. Halusin haastattelun aluksi myös avata hieman toimintakyvyn käsitettä, jotta haastateltavat ymmärtäisivät, millaisiin asioihin liittyviä kokemuksia erityisesti halusin kuulla. Toki rohkaisin heitä kertomaan kaikenlaisia kokemuksiaan ja ajatuksiaan, jotta saisin tutkimustani varten mahdollisimman kattavan kuvan haastateltavien mielteistä.

Sovin haastatteluiden ajankohdasta päivätoiminnan ohjaajan Arja Panuman kanssa. Kävin päivätoiminnassa kahtena eri päivänä tekemässä haastattelut. Toteutin haastattelut toimintapäivän päätteeksi iltapäivän kahvihetken aikana. Kummatkin haastattelut kestivät noin 30 minuuttia. Ennen varsinaista haastattelua kerroin haastateltaville nauhoittavani haastattelut.

Aloitin haastattelut kertomalla asiakkaille opinnäytetyöstäni ja haastattelun tarkoituksesta. Kerroin myös hieman itsestäni ja opiskeluistani, mutta koska haastateltavat tunsivat minut entuudestaan, en kokenut tarpeelliseksi käyttää tähän paljoa aikaa. Tämän jälkeen pyysin heitä kertomaan omin sanoin kokemuksistaan päivätoiminnasta. Tarkensin haastateltavien antamia vastauksia muutamalla lisäkysymyksellä. Keskustelu pysyi kohtuullisen hyvin aiheessa ja asiakkaat kertoivat mielellään omista kokemuksistaan. Ryhmähaastattelun haasteena voi olla se, etteivät kaikki osallistujat saa ääntään kuuluviin. Kummassakaan haastateltavassa ryhmässä tätä ongelmaa ei kuitenkaan esiintynyt ja osallistujat antoivat hyvin tilaa toisilleen puhua.

Haastattelut sujuivat luontevasti ja niissä vallitsi sellainen välitön ilmapiiri, jota olin toivonutkin. Uskon, että tähän vaikutti se että ryhmän jäsenet ovat ennestään keskenään tuttuja jo pitkältä ajalta. Ennen haastatteluja mietin miten se, että olen työni kautta asiakkaille jo tuttu vaikuttaa haastattelun toteuttamiseen, mutta mielestäni sillä oli ainoastaan positiivinen vaikutus. Asiakkaat kokivat suhteemme olevan luottamuksellinen ja he kertoivat kokemuksistaan hyvin avoimesti.

### 6.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksessa kerätyn aineiston analysointi, tulkinta ja johtopäätösten muodostaminen ovat tutkimuksen alusta alkaen sen tärkein päämäärä. Analysointivaiheessa tutkijalle käy ilmi, millaisia vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin- ja kysymyksiin on saatu. Tässä vaiheessa tutkija voi myös pohtia, olivatko tutkimusongelmat alun perin asetettu oikein. Aineiston analyysi on syytä aloittaa jo tiedonkeruuvaiheessa tai mahdollisimman pian sen jälkeen. Hyvissä ajoin aloitettu tiedon purkaminen helpottaa myös, mikäli jotain tutkimuksen kohtaa on tarkennettava tai hankittava lisätietoja. Asioihin palaaminen esimerkiksi tutkittavien kanssa on helpompaa, jos sen tekee pian haastattelujen tai kyselyiden jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135, Hirsjärvi ym. 2010, 221.)

Aloitin aineiston analysoinnin kuuntelemalla haastattelujen nauhoitukset uudelleen. Tämän jälkeen siirryin litteroimaan aineistoa. Hyvin tarkka litterointi ei useinkaan ole tarpeellista, vaan aineiston voi litteroida sellaisenaan tiedostoon. (Eskola & Vastamäki 2015, 42.) Päädyin jättämään sanatarkan litteroinnin tekemättä, koska en kokenut sitä tarpeelliseksi. Avoin ryhmähaastattelu on keskustelunomainen ja haastateltavat puhuivat sen aikana myös asioista, jotka eivät olleet tämän tutkimuksen kannalta oleellisia. Aineiston analysoinnissa päädyin jakamaan aineiston teemoihin sisällön mukaan. Ryhmittelin saamani vastaukset aihepiireittäin, jolloin tuloksista voidaan etsiä niitä kuvaavia vastauksia ja näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 93.)



## 7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheellisen tiedon tuottamista. Kuitenkin tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat ja tästä syystä sitä on arvioitava kyseessä olevaan tutkimukseen sopivalla menetelmällä. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa tutkijat tuovat usein esille tutkimuksen tarkan tekemisen ja raportoinnin tärkeyden. Tutkijan on syytä pohtia, millä tavalla hän ilmaisee asiat, jotta lukijalle muodostuu mahdollisimman tarkka kuva tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksessa on hyvä kuvata myös tiedonkeruutilannetta, siihen käytettyä aikaa ja muita olosuhteita sekä mahdollisia häiriötekijöitä. Tutkijan on syytä esittää myös itsearviointit sekä perustella ne tulokset, joihin hän perustaa päätelmänsä. (Hirsjärvi ym. 2010, 231- 233.)

Tutkimukseen, tiedonhankintaan ja tulosten julkistamiseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä. Tutkijan on ehdottoman tärkeää huomioida työtään tehdessä eettiset näkökulmat ja eettisesti vankalla pohjalla oleva tutkimus edellyttääkin, että hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 23- 25.) Tähän liittyen tutkijan on huomioitava seuraavat asiat:

1. Tutkimuksessa kiinnitetään huomiota rehellisyyteen, sekä tarkkuuteen ja yleiseen huolellisuuteen tutkimusta tehdessä ja tuloksia raportoidessa, arvioidessa ja julkaistaessa.
2. Tutkija käyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Myös eettisestä kestävä toiminta ja avoimuus tuloksia julkistettaessa ovat tärkeitä.
3. Tutkija huomioi arvostavalla ja kunnioittavalla tavalla muiden tutkijoiden tekemän työn ja saavutukset myös omia tutkimustuloksiaan julkaistessa.
4. Tutkija suunnittelee, toteuttaa ja raportoi tutkimuksensa yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti.
5. Tutkija hankkii etukäteen tarvittavat tutkimusluvut.

6. Ennen tutkimuksen aloittamista tutkimusryhmän jäsenten vastuut ja velvollisuudet sekä oikeudet, asema ja osuudet tekijyydestä tulee määritellä ja kirjata. Myös tutkimustulosten ja aineiston omistajuusoikeutta koskevat asiat tulee tässä vaiheessa määritellä.
7. Tutkijan on selvitettävä tutkimuksen rahoitukseen ja rahoittaviin osapuoliin liittyvät seikat ja ne on myös tuotava esiin tutkimusta julkistettaessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Suomessa erinäiset julkiset toimielimet, kuten opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta, valvoo tutkimusten eettisyyttä ja hyvien käytäntöjen toteutumista. Lähtökohtana tutkimuksen hyvälle toteuttamiselle voidaan pitää ihmisarvon kunnioittamista. Tähän liittyy olennaisesti ihmisen itsemääräämisoikeus ja se, että tutkittava on saanut itse päättää haluaako osallistua tutkimukseen ja mitä asioita hän haluaa siinä tuoda esille. Tutkijan on tärkeää selvittää miten osallistujien suostumus hankitaan ja miten heitä tiedotetaan asianmukaisesti. Myös mahdollisista riskeistä tiedottaminen on huomioitava. (Hirsjärvi ym. 2010, 23- 25.)

Tieteellisessä tutkimuksessa on pyrkimyksenä tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Luotettavuus on ensisijaisen tärkeä osa tutkimusta ja sitä tulee arvioida toiminnan, tiedon ja tulosten hyödyntämisen näkökulmista. Tutkimuksille on määriteltä luotettavuuskriteerit ja laadullisessa tutkimuksessa ne ovat uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys ja reflektiivisyys. Uskottavuudella tarkoitetaan sekä tutkimuksen, että sen tulosten uskottavuutta ja niiden todentamista tutkimuksessa. Vahvistettavuus on usein haasteellinen osa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Sen edellytys olisi, että toinenkin tutkija pystyisi seuraamaan tutkimuksen etenemistä. On kuitenkin usein mahdollista, että toinen tutkija päätyy erilaiseen tulokseen saman aineiston pohjalta, koska käsityksiä ja näkemyksiä on monia. Tutkimuksen siirrettävyys tarkoittaa sitä, että lukija saa riittävästi tietoa tutkimuksesta kokonaisuutena, jotta tulosten siirrettävyyttä on mahdollista arvioida. Reflektiivisyydellä tutkija arvioi omaa osuuttaan ja vaikuttavuuttaan tutkimukseen sekä tiedostaa omat lähtökohtansa tutkijana. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.)

Tutkimukseni tietoperustan laadinta, aineiston hankinta ja sen analyysi on toteutettu luotettavuutta ja uskottavuutta tukevalla tavalla. Pyrin koko työskentelyn ajan siihen, etteivät omat kokemukseni ja ennakkokäsitykseni vaikuttaneet tutkimuksen toteuttamiseen ja, että työskentelyssäni säilyy objektiivinen ote. Aineistoa analysoidessani pyrin neutraaliin suhtautumiseen ja tuomaan

haastateltavien äänen kuuluviin. Tätä pyrin toteuttamaan kuvailemalla haastateltavien vastauksia tarkasti ja elävöittämällä tekstiä sitaatteja käyttämällä. Lähdemateriaaleja valitessani ja käyttäessäni pyrin valikoimaan tarkasti luotettavia ja tutkimukseen soveltuvia lähteitä. Tein lähdemerkinnät huolellisesti ja pyrin selkeällä jaottelulla erittelemään lähdemateriaalin, omani ja haastateltavien näkemykset ja ajatukset. Lisäksi pyrin koko työskentelyprosessin ajan rehellisyyteen ja huolellisuuteen sekä siihen, etteivät omat mielipiteeni vaikuttaneet tutkimuksen tuloksiin. Reflektoin työtäni sekä työskentelytapojani koko opinnäytetyöprosessin ajan. Haastattelujen jälkeen pohdin, miten niissä toteutui eettisyys ja tutkimuksen luotettavuus.

Noudatin koko työskentelyprosessin ajan hyviä eettisiä toimintatapoja. Salassapito ja haastateltavien tietosuojat oli tärkeä asia, johon halusin kiinnittää huomiota. Varmistin etukäteen, että haastateltaville sopii haastattelun toteuttaminen ryhmähaastatteluna. Kohdejoukko tutkimuksessani on suhteellisen pieni ja päivätoimintaan osallistuvien asiakkaiden määrä Pudasjärvellä on myös suhteellisen pieni. Tästä syystä tutkimuksessani ei kerrota tarkempia tunnistetietoja haastateltavista. Informoin haastateltavia tietosuojaan liittyvistä asioista, ja myös haastattelun nauhoittamisesta. Lisäksi kerroin, että nauhoituksia ei kuuntele kukaan muu kuin minä ja, että nauhoitukset tuhoetaan heti aineiston analysoinnin jälkeen. Lisäksi kerroin, että tutkimuksen raporttiin ei tule nimiä, eikä mitään sellaisia tietoja, joista voisi tunnistaa jonkun haastateltavan.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyöni tarkoitus oli saada tietoa asiakkaiden kokemuksista ikäihmisten päivätoiminnasta. Vastaan seuraavissa kappaleissa tutkimuskysymykseen: *Millaisia kokemuksia asiakkailta on päivätoimintaan osallistumisesta?*

Aineistosta kävi ilmi, että haastateltavat kokevat päivätoiminnan vaikuttavan heidän toimintakykynsä monilla eri positiivisilla tavoilla. Aineistosta tulee esille sosiaalisen kanssakäymisen suuri merkitys päivätoiminnan asiakkaille. Vastauksista kävi ilmi, että yhdessäolo ja muiden ihmisten tapaaminen ovat merkittävimpiä kokemuksia päivätoiminnassa. Haastateltavat kokevat olevansa keskenään läheisiä ystäviä, koska monet heistä ovat osallistuneet päivätoimintaan samassa ryhmässä jo useiden vuosien ajan. Ystävien tapaamisen, keskustelu ja yhdessäolo nousevatkin aineistossa esille yhtenä tärkeimmistä kokemuksista päivätoimintaan osallistumisessa.

*”Tänne on mukavaa tulla, kun täällä on kaikki ystävät ja kaverit.”*

Aineiston mukaan haastateltaville on tärkeää, että he kokevat voivansa tulla päivätoimintaan omana itsenään ja tuntee olevansa osa porukkaa. Eräs haastateltava kertoi, että hän tuntee olonsa tervetulleeksi päivätoimintaan tullessaan ja, että tuttuun porukkaan on aina hyvä tulla. Eräs toinen haastateltava puolestaan kuvasi, että päivätoimintaan voi tulla, kuin tulisi omaan kotiinsa. Myös ohjaajan ja avustajien merkitys osana toimintaa nousivat aineistossa esille. Aineiston mukaan on tärkeää, että ohjaaja ja avustajat koetaan osaksi ryhmää.

*”Täällä ei tärkeillä ja kaikki on samanarvoisia.”*

Kokemukset sosiaalisuudesta olivat aineiston mukaan tärkeimpiä kokemuksia päivätoimintaan osallistumisessa. Aineistosta käy ilmi, että vuorovaikutus ja kanssakäyminen muiden kanssa antaneet haastateltaville paljon, ja päivätoiminta on merkittävä osa heidän arkeaan. Vastauksista kävi ilmi, että päivätoimintapäivä on päivä, jota viikossa odotetaan eniten. Lisäksi aineistosta kävi ilmi, että päivätoimintaan osallistuminen koetaan sekä henkiseksi, että fyysiseksi voimavaraksi.

*”Tämä on paras mahdollinen paikka meille vanhoille.”*

Päivätoiminta on aineiston mukaan hyvin merkityksellistä osallistujien arjelle. Aineistosta käy ilmi, että se tuo toivottua vaihtelua elämään ja katkaisee viikon, joka muutoin voi tuntua hyvinkin yksitoikkoiselta. Eräs haastateltava kertoi, että hänelle päivätoimintapäivä on viikon paras päivä ja, että hän tulee sinne mielellään, vaikka vointi olisi hieman huonokin. Aineistosta käy myös ilmi, että kauempana keskustasta asuville päivätoiminta on erityisen merkityksellinen.

*”Tämä on semmoinen henkireikä yksinasuvalle, ihan välttämättömyys.”*

*”Hyvä, kun pääsee välillä pois kotoa. Se on tärkeää, kun asuu tuolla syrjässä.”*

Aineistosta käy ilmi, että päivätoiminnan ja siellä tehtävien liikuntaharjoitteiden koetaan pitävän yllä fyysistä kuntoa. Toimintapäivään kuuluvan liikuntatuokion koetaan olevan mukava osa päivää. Liikuntatuokio koetaan merkittäväksi osaksi toimintaa, ja yhdeksi päivätoimintaan osallistumiseen motivoivaksi tekijäksi. Aineistosta käy ilmi, että haastateltavat kokevat voivansa tehdä liikuntaharjoitteita oman kuntonsa mukaan ja, että ohjaaja huomioi hyvin jokaisen yksilöllisen toimintakyvyn. Aineiston mukaan päivätoiminnassa opittuja jumppaliikkeitä hyödynnetään jonkin verran myös kotona. Aineistosta käy ilmi, että toimintapäivään sisällytetty noin tunnin mittainen liikuntatuokio koetaan kestoltaan sopivaksi.

*”Täällä kun käy, pysyy aktiivisena.”*

Aineistosta käy ilmi, että päivätoiminnan koetaan vaikuttaneen positiivisesti myös osallistujien psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Eräs haastateltava kertoi kokevansa tärkeäksi, että päivätoiminnassa tehdään erilaisia muistiharjoituksia ja muita ajattelua vaativia harjoitteita. Myös uusien asioiden kokeminen ja vaihteleva tekeminen nousivat aineistossa esiin tärkeänä kokemuksena. Aineiston mukaan mielekkääksi koetaan erilaiset visat ja tietokilpailut sekä erityisesti bingo. Erilaiset askartelut nousivat myös aineistossa esiin tärkeänä aktiviteettina. Aineiston mukaan askartelu koetaan erityisen mieluisana, koska siinä pääsee tekemään asioita monipuolisesti. Kysyttäessä haastateltavat kertoivat, että heitä ei kuitenkaan haittaa vaikka askartelua on nykyisin päivätoiminnassa jonkin verran entistä vähemmän.

*”Täällä oppii uutta ja pysyy kunto yllä.”*

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Päivätoiminnan tavoitteena on tukea ikäihmisten toimintakykyä ja heidän mahdollisuuksiaan elää tyydyttävää arkea kotonaan mahdollisimman pitkään. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että päivätoimintaan osallistumisella on positiivisia vaikutuksia ikäihmisen toimintakyvylle ja sen ylläpitämiselle. Tutkimukseni aineistossa nousivat esille erityisesti sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalisuuden kokemukset, joiden haastateltavat kertoivat olevan tärkeä osa päivätoimintaan osallistumista. Tulosten perusteella voidaan myös todeta, että päivätoimintaan osallistuminen on kannustanut asiakkaita omatoimiseen tekemiseen toiminnan ulkopuolella. Näistä kokemuksista voidaan todeta, että päivätoiminnalla on positiivinen vaikutus asiakkaiden toimintakyvyn omatoimiselle ylläpitämiselle.

Haastattelujen tulokset osoittivat, että mielekkäällä tekemisellä ja sosiaalisella verkostolla on suuri merkitys ikäihmisten toimintakyvylle ja arjessa jaksamiselle. Tekeminen, joka on vaativuustasoltaan sopivaa, tarjoaa mahdollisuuden ylläpitää toimintakykyä ja myös mahdollisuuden mielekkäämpään arkeen kotona. Tämä ajatus tulee esille myös Kettusen (2009, 121) kirjoituksessa, jossa hän mainitsee päivätoiminnan olevan tavoitteellista toimintaa, jonka avulla pyritään ikäihmisten arjen laadun parantamiseen. Päivätoiminnassa asiakkaille on mahdollista tarjota heidän yksilölliseen tilanteeseensa sopivaa toimintaa, jonka avulla toimintakykyä voidaan säilyttää ja edistää. Jäljellä olevan toimintakyvyn säilyttäminen on myös Kettusen (2009, 121) mukaan yksi päivätoiminnan tavoitteista.

Toimintakyvyn vahvistaminen toteutuu päivätoiminnassa monin eri tavoin. Yhteisellä ohjatulla liikuntatuokiolla tuetaan asiakkaiden fyysistä toimintakykyä ja hyvä fyysinen kunto edistää muidenkin toimintakyvyn osa-alueiden vahvistamista. Liikunnan järjestämisessä päivätoiminnassa on ohjaajan rooli merkittävä. Ohjaajan täytyy osata motivoida ja kannustaa asiakkaita tekemään harjoitteita ja kehittymään niissä oman kuntonsa mukaan. Asiakkaan oman motivaation lisäksi sosiaalinen tuki, jota ammattilaiset voivat antaa on yksi tärkeä tekijä fyysisen toimintakyvyn vahvistamisessa (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 76- 77).

Päivätoiminta on yhteisö, jonka osaksi jokaisen asiakkaan on mahdollista päästä. Oman paikan löytäminen ryhmässä voi kuitenkin olla joillekin vaikeaa. Tiikkainen (2013, 288) kirjoittaa yhteisöistä ja toteaa, että sen toiminta on parhaimmillaan silloin, kun jäsenet kokevat yhteenkuuluvuutta. Yksi

syy siihen, että joidenkin asiakkaiden kohdalla päivätoimintaan osallistuminen jää muutamaan kertaan voikin olla juuri se, ettei hän koe päässeensä osaksi ryhmää. Kokemukseni mukaan uudet asiakkaat otetaan hyvin vastaan, mutta esimerkiksi rajoitteet fyysisessä kunnossa voivat asettaa haasteita toimintaan osallistumiselle. Tällöin asiakas saattaa kokea, ettei toiminnasta ole hänelle hyötyä. Myös asiakkaan aikaisemmat kokemukset päivätoiminnasta tai muista harrasteista voivat vaikuttaa tämän kokemukseen. Päivätoiminnassa asiakas saattaa myös kokea toimintakykynsä todellista heikommaksi. On mahdollista, että hän vertaa itseään muihin tai että ei koe toiminnan olevan hänelle sopivaa. Esimerkiksi asiakkaiden fyysinen toimintakyky ja kunto vaihtelevat, ja osalle liikunta on luontevampi osa arkea, kuin toisille. Tähän vaikuttavat fyysinen kunnan lisäksi myös asiakkaan omat tottumukset ja tavat liikkua. Jos asiakas ei esimerkiksi ole juurikaan harrastanut liikuntaa ennen päivätoimintaan osallistumista, voivat siellä tehdyt harjoitteet tuntua vaikeilta tai liian raskailta.

Haastattelussa nousi voimakkaasti esiin päivätoiminnan tärkeys osallistujien arjelle, ja sen mainittiin useaan otteeseen olevan viikon mieluisin päivä. Jyväskylän yliopistossa tehdyssä Pro gradu-tutkielmassa Sini Suvanto kuvaa samankaltaisia kokemuksia. Tutkielmassaan Suvanto on havainnut ikäihmisten kokevan päivätoiminnan palveluksi, joka edesauttaa heidän arjessa jaksamistaan. Lisäksi Suvannon haastattelemat ikäihmiset ovat olleet sitä mieltä, että päivätoiminta vahvistaa heidän mahdollisuuksiaan sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tyydyttävämpään arkeen kotona. (2014, 51- 53.) Samankaltaisia kokemuksia myös Pudasjärvellä tutkimukseeni osallistuneet ikäihmiset toivat esille.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että päivätoiminta on tärkeä palvelu ja se omalta osaltaan tukee ikäihmisten toimintakykyä ja mielekästä arkea. Aineisto osoittaa, että päivätoiminnalla on erityisen suuri merkitys ikäihmisten sosiaaliselle kanssakäymiselle. Se auttaa ikäihmisiä ylläpitämään ja luomaan sosiaalisia suhteita ja lisää heidän kokemaansa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Päivätoiminta tarjoaa osaltaan ikäihmisille mahdollisuuden olla osa yhteisöä ja tavata vertaisiaan mielekkäässä ja rauhallisessa ympäristössä. Päivätoiminnan kehittäminen entistä asiakaslähtöisemmäksi toiminnaksi on merkittävää työtä, ja sitä on syytä jatkaa edelleen.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyöni koski ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan asiakkaiden kokemuksia toiminnasta. Perustin tutkimukseni toimintakyvyn käsitteelle ja tietoperustassa pyrin käsittelemään sitä selkeästi ja jäsennellysti. Koen, että tietoperustan kerääminen antoi minulle monipuolisen ymmärryksen ikääntyvän ihmisen toimintakyvystä ja siinä tapahtuvista muutoksista. Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen tutkimus ja aineiston keräämisen toteutin haastattelujen avulla. Keskeisimmät oppimistavoitteeni liittyivät asiakastyöhön ja palvelujen asiakaslähtöiseen kehittämiseen.

Koen, että työni hyödytti toimeksiantajaa, koska siinä asiakkaiden kokemukset saatiin todennettua kirjalliseen muotoon. Tutkimustulokset eivät toki olleet yllätyksellisiä, mutta juuri niiden todentaminen oli tärkeää. Aihe oli myös ajankohtainen, koska päivätoiminta Pudasjärvellä kaipasi kehittämistä.

Opinnäytetyöprosessi oli melko pitkä ja se vaati suunnitelmallista ja pitkäjänteistä työskentelyotetta, minkä koin ajoittain haasteelliseksi. Tein työni yksin, mikä oli hyvä valinta, koska se antoi enemmän joustavuutta työn aikatauluttamiseen. Yksintyöskentely toi mukanaan myös haasteita. Yksin työskennellessä ei ollut ketään, jonka kanssa olisi voinut keskustella, vaihtaa mielipiteitä ja pohtia asioita. Tiettyjä haasteita koin myös työhön liittyvien käytännön asioiden selvittelyssä. Tähän sain kuitenkin apua työpajoista ja opiskelutovereilta. Tarvitsin prosessin aikana pari irrottautumista työstä ja näiden taukojen aikana sain selkeytettyä asioita ja kerättyä uutta motivaatiota työn tekoon.

Tietoperustaa tehdessä pyrin kiinnittämään huomiota lähdemateriaalin valintaan ja opinkin siitä paljon. Halusin käyttää lähteitä, jotka eivät ole kovinkaan vanhoja ja kiinnitin myös huomiota digitaalisten lähteiden luotettavuuteen. Haasteita koin ajoittain lähteiden lainaamisessa. Jouduin miettimään paljon, miten saan ilmaista asian niin, etten käytä suoria lainauksia, mutta kuitenkin säilyttäen kirjoittajan tarkoittaman merkityksen. Yhtenä oppimistavoitteena minulla oli tavoite oppia lisää ikäihmisen toimintakyvystä ja sen merkityksestä hänen arjessaan. Tietoperustan kokoaminen antoi mielestäni minulle hyvät tiedot toimintakyvystä ja sen eri osa-alueista sekä niiden vaikutuksesta ikäihmisen mahdollisuuksiin elää tyydyttävää arkea. Lisäksi haastatteluissa sain



asiakkailta heidän omia kokemuksiaan omasta toimintakyvystään ja pystyin refleктоimaan niitä teorian kanssa.

Haastattelujen toteutus sujui mielestäni hyvin ja niiden järjestäminen sekä aikataulujen sopiminen onnistuivat vaivattomasti. Toteutin haastattelut päivätoiminnalle varatuissa tiloissa. Haastateltavat istuivat pitkän pöydän ääressä. Vuorovaikutuksen kannalta olisi kuitenkin voinut olla toimivampi ratkaisu asettaa ryhmä istumaan ympyrään. Ryhmähaastatteluna tehty avoin haastattelu oli mielestäni toimiva tapa toteuttaa aineiston keruu. Keskustelu pysyi hyvin aiheessa ja sain vastaukset kysymyksiini melko helposti. Vastaukset jäivät osittain hieman pinnallisiksi, eivätkä tarkentavat kysymyksiäkään syventäneet niitä. Tähän olisi voinut auttaa se, että olisin miettinyt tarkentavia kysymyksiä etukäteen vieläkin monipuolisemmin tai se, että olisin mahdollisesti toteuttanut haastattelut teemahaastatteluina, jolloin olisi voinut järjestelmällisesti jakaa kysymykset teemoihin toimintakyvyn eri osa-alueiden perusteella. Toisaalta uskon kuitenkin, kyseistä asiakasryhmää ajatellen avoimen haastattelun olleen toimivampi vaihtoehto, koska siinä haastattelutilanne pysyi vapaampana ja enemmän keskustelunomaisena.

Aineiston analyysi ja johtopäätösten kirjoittaminen tuntuivat ajoittain haastavalta. Koin, että aineistoa ei ollut riittävästi ja välillä tunsin tutkimukseni merkityksettömäksi. Etenkin tässä vaiheessa koin haasteena sen, että tein opinnäytetyötäni yksin ja uskon, että mahdollisuus reflektoida asioita muiden kanssa olisi auttanut ja analysointi olisi edennyt jouhevammin. Tukeuduin kuitenkin analyysivaiheessa vanhoihin opinnäytetöihin ja sain niistä apua työhöni. Myös opinnäytetyöpajoissa sekä ohjaavilta opettajilta saatu ohjaus auttoivat eteenpäin.

Opinnäytetyötä tehdessäni mietin myös, miten oma kokemukseni päivätoiminnan ohjaajan työstä vaikutti tutkimuksen tekemiseen. Minulla oli ennen haastattelujen tekemistä tietoa ja asiakkaista ja osan heistä olen tuntenut jo pidemmän aikaa. Koin, että tästä oli etua koska pystyin suoraan huomioimaan ne mahdolliset rajoitteet, jotka saattoivat vaikuttaa haastattelujen onnistumiseen. Kiinnitin erityisen paljon huomiota siihen, etten antanut omien käsitysteni tai kokemukseni työstä ohjaajana vaikuttaa haastattelujen etenemiseen. Mielestäni tässä kohtaa näkyi hyvin eettinen osaaminen joka oli yksi osaamistavoitteistani. Työntekijä ei saa antaa omien mielipiteiden ja ennakkokäsitystensä vaikuttaa työn tekemiseen ja asiakkaiden kohtaamiseen.

Yksi osaamistavoitteeni oli asiakastyön osaaminen. Haastattelutilanne opetti minulle lisää asiakkaan kuuntelemisesta ja tämän kokemusten huomioon ottamisesta, mitkä ovat ensisijaisen

tärkeitä osia asiakastyötä. Opin myös lisää siitä, miten kysymykset kannattaa asetella, jotta voi saada mahdollisimman täsmälliset vastaukset kysymyksiinsä. Lisäksi haastattelutilanne opetti minua antamaan tilaa asiakkaan mielipiteille, ja sen miten esimerkiksi sopivasti pidetty tauko antaa miettimisaikaa ja siten voi saada syvällisemmän vastauksen. Näitä taitoja voin hyödyntää tulevaisuudessa työssäni.

Päivätoiminta on mielestäni hyvä ja tarpeellinen palvelu ikäihmisille. Sen avulla voidaan tarjota ikäihmiselle monia positiivisia kokemuksia heidän arkeensa. Koen, että erityisesti sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys mielekkäälle elämälle ja vanhuksat kokevat usein yksinäisyyttä. Päivätoimintaan osallistumalla heillä on mahdollista saada seuraa ja myös vertaistukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta. Päivätoiminnassa koettua yhteisöllisyyden tunnetta lisäävät esimerkiksi yhteiset retket ja juhlat, koska niitä voidaan muistella yhteisesti koettuina asioina. Lisäksi päivätoiminnan pienet ryhmät mahdollistavat ryhmäytymisen hyvin. Osana pientä ryhmää jokaisen on helpompi kertoa omaa tarinaansa ja tuoda esiin omia toiveitaan ja ajatuksiaan. Pienessä ryhmässä myös säilyy rauhallinen ja kodikas ilmapiiri paremmin kuin suuressa.

Sosionomina koen, että on erityisen tärkeää korostaa päivätoiminnan kuntouttavuutta ja tavoitteellisuutta. Päivätoiminnan yksi tarkoitus on tarjota asiakkailleen mielekästä toimintaa ja seuraa muista ikäihmisistä sekä mahdollistaa esimerkiksi vapaapäivä omaishoitajalle. Lisäksi on kuitenkin tärkeää huomioida, että sen tarkoitus on myös kuntouttaa, edistää ja ylläpitää toimintakykyä ja tukea asiakkaiden kotona asumista. Olen tätä opinnäytetyötä tehdessäni oppinut, että tavoitteiden asettaminen on hyvä keino todentaa toiminnan vaikuttavuutta. Helpointa on asettaa niitä liikkumiseen ja fyysiseen kuntoon liittyvissä asioissa, koska siinä tuloksia voidaan mitata konkreettisesti. Uskon, että fyysisen kunnon ylläpitäminen ja vahvistaminen ovat keskeisimpiä päivätoiminnan tavoitteita, koska liikunnalla on positiivinen vaikutus myös muihin toimintakyvyn osa-alueisiin.

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni pohdin myös päivätoiminnan mahdollisia haasteita. Haastattelujen ja oman kokemuksieni pohjalta koen, että yksi suurimpia haasteita on toiminnan suunnittelu niin, että kaikkien osallistujien toimintakyky tulee huomioitua parhaalla mahdollisella tavalla. Asiakkaiden toimintakyky vaihtelee suuresti ryhmien sisälläkin ja jotkut tarvitsevat huomattavasti enemmän apua ja ohjausta, kuin toiset. Toiminta olisi hyvä pyrkiä suunnittelemaan niin, että se ei ole liian haastavaa, eikä toisaalta liian helppoakaan. Tämän opinnäytetyön tekeminen opetti

minulle, että on erityisen tärkeää huomioida asiakas kokonaisuudessaan ja pitää lähtökohtana hänen jäljellä olevaa toimintakykyään, eikä sen puutteita.

Pohdin haastatteluissa saamieni vastausten perusteella kehittämissuhteita päivätoiminnalle. Haastatteluista kävi ilmi, että päivätoiminta ja sen toteuttaminen on tällä hetkellä suurilta osin sellaista, kuin asiakkaat toivovat sen olevan. Oman näkemykseni mukaan toiminnassa voitaisiin painottaa vielä hieman nykyistä enemmän fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä, ja ottaa käyttöön esimerkiksi kuntokortit, joiden avulla asiakkaat voisivat itse seurata edistymistään. Keskeisenä kehittämissuhteena nostaisin esille jokaisen asiakkaan yksilöllisten tavoitteiden määrittämisen. Jotta päivätoiminnan kuntouttava luonne toteutuisi parhaalla mahdollisella tavalla, tavoitteet olisi hyvä määrittää, kirjata ylös ja seurata niiden toteutumista. Yksilölliset tavoitteet voitaisiin asettaa esimerkiksi toimintakyvyn eri osa-alueiden perusteella, siten että jokaisesta kolmesta alueesta nostettaisiin esille asiakkaalle itselleen merkittävimmät asiat. Esimerkiksi, jos asiakas kokee kaipaavansa erityisesti tukea tasapainon vahvistamiseen, voidaan se nimetä fyysisen toimintakyvyn alueelta keskeisimmäksi tavoitteeksi. Vastaavasti mikäli asiakas haluaa harjoittaa muistitoimintojaan, voi se olla kognitiivisen toimintakyvyn osalta tärkeimmäksi tavoitteeksi. Jatkotutkimusidea voisi olla vastaavan kyselyn toteuttaminen muissakin Oulunkaaren kunnissa, jolloin saataisiin kattavampi otos päivätoimintaan asiakkaiden kokemuksista kuntayhtymässä.

## LÄHTEET

Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. WSOY Oppimateriaalit Oy.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu : opit ja opetukset. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 : Metodien valinta ja aineiston keruu : Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-kustannus, 27–44.

Henkilökohtainen tiedonanto 23.8.2017. Päivätoiminnan ohjaaja Arja Panuma. Oulunkaaren kuntayhtymä, Pudasjärven vanhuspalvelut.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino OY.

Hänninen, T. 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 210.

Innokylä 2016. Sosionomi (AMK) kompetenssit. Hakupäivä 15.11.2016. <https://www.innokyla.fi/web/verkosto1167849/sosionomi-amk-kompetenssit-socionom-yh-kompetenser-hyvaksyty/godkanda-kuopio-29.4.2016>.

Jyrkämä, J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen – iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 276.

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 421.

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

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima OY.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.

Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 21.

Lyyra, T-M. & Tiikkainen, P. 2008. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 60.

Martelin, T., Sainio, P. & Koskinen, S. Ikääntyvän väestön toimintakyvyn kehitys. Ikääntyminen voimavarana, tulevaisuusselonteon liiteraportti 5 2004. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004.

Oulunkaaren kuntayhtymä 2016. Pudasjärvi, vanhuspalvelut. Hakupäivä 1.11.2016. [http://www.oulunkaari.com/sivu/fi/sosiaali\\_terveys/pudasjarven\\_kunta/vanhuspalvelut\\_raquo\\_4/kotihoito/paivatoiminta/](http://www.oulunkaari.com/sivu/fi/sosiaali_terveys/pudasjarven_kunta/vanhuspalvelut_raquo_4/kotihoito/paivatoiminta/)

Oulunkaaren kuntayhtymä 2017. Pudasjärvi, vanhuspalvelut. Hakupäivä 2.7.2017. <http://www.oulunkaari.com/ikaihminen-palvelut/tukea-omaan-kotiin/kotihoito/>

Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A., Martelin, T. & Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 56.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Kotihoito ja kotipalvelut. Hakupäivä 2.7.2017. <http://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.

Suutama, T & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 116-117.

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu-tutkielma.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Hakupäivä 29.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 284.

Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 72-73.

Tilastokeskus 2015. Nuorten osuus väestöstä uhkaa yhä pienentyä. Hakupäivä 15.7.2017. [http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html).

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Voutilainen, P. 2008. Toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 125.