

Simo Niemi

Ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen

Kokemuksia voimavarakäyntien pohjalta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi Amk

Vanhustyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

14.4.2016

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Simo Niemi Ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen – Kokemuksia voimavarakäyntien pohjalta 29 sivua + 2 liitettä 14.4.2016
Tutkinto	Geronomi Amk
Koulutusohjelma	Vanhustyö
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja	Lehtori Mari Heitto
<p>Tarkastelen opinnäytetyössäni ikäihmisen voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen liittyviä erityispiirteitä. Tuon esiin näkökulmia kohtaamistilanteisiin sekä vanhustyön organisointiin ja kehittämiseen liittyen.</p> <p>Lähestyn aihetta kahdesta toisiinsa linkittyvistä teoreettisesta näkökulmasta. Tarkastelen ensin vanhuutta elämänvaiheena. Jotta voimme ymmärtää ikäihmisen nykytilannetta ja voimavaroja syvällisemmin, meidän on hyvä tuntea hänen taustansa ja elämänsä kulkunsa. Lisäksi vanhuuteen elämänvaiheena kuuluu erityispiirteitä, jotka on hyvä tunnistaa ikäihmistä kohdatessa. Tuon esiin ikäihmisen haavoittuvuuden näkökulmaa ja voimavarojen ilmenemistä vanhuudessa.</p> <p>Toisena keskeisenä teoreettisena näkökulmana opinnäytetyössäni on ikäihmisen kohtaaminen pitäen sisällään ikäihmisen oman äänen kuulemisen, luottamuksen rakentumisen sekä hoivayhteyden saavuttamisen. Kun ikäihminen tulee kuulluksi ja luottamus sekä yhteys saavutetaan, on myös voimavarojen tunnistamiselle ja tukemiselle olemassa edellytykset.</p> <p>Opinnäytetyöni empiirisessä osassa tein voimavarakäyntejä kahden ikäihmisen luokse Minun arkeni -tehtäväkirjaa hyödyntäen. Voimavarakäynneillä keräsin käyttökokemusta Minun arkeni -tehtäväkirjasta ikäihmisen voimavarojen tunnistamisen ja tukemisen näkökulmasta. Lisäksi havainnoin voimavarakäynneillä sitä, kuinka ajan antaminen ja läsnäolo kohtaamistilanteissa vaikuttavat voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen, sekä sitä, kuinka voimavarojen tunnistamista ja tukemista edesauttava luottamus rakentuu kohtaamistilanteissa.</p> <p>Opinnäytetyöni tulosten mukaan ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä sekä vuorovaikutteisuutta. Kohtaamistilanteen luonne vaikuttaa voimavarojen esiintuloon. Havaintojeni mukaan ihmisenä ihmiselle -periaatteella toteutuva vuorovaikutteinen kohtaaminen on antoisinta voimavarojen ilmenemisen näkökulmasta. Eri-laiset työkalut, kuten Minun arkeni -tehtäväkirja, voivat toimia tukena kohtaamisissa, mutta niiden käyttöä on havaintojeni mukaan toteutettava harkiten tilanteen mukaan.</p>	
Avainsanat	ikäihminen, voimavarat, vuorovaikutteinen kohtaaminen, luottamuksen rakentuminen

Author Title Number of Pages Date	Simo Niemi Identifying and Supporting the Resources of Elderly People – Experiences of Home Visits 29 pages + 2 appendices Spring 2016
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Mari Heitto, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis is to observe the characteristic issues and challenges in identifying and supporting the resources of elderly people. The focus is on the different issues which should be taken into consideration when meeting elderly people face to face.</p> <p>The theoretical context of this thesis is based on two perspectives concerning the resources of elderly people. At first I observe ageing as a phase of life. It is important to understand the days of yore and the past life. Moreover there are some special features which should be taken into consideration when connecting with elderly people. Ageing makes people more vulnerable and the resources do not always emerge clearly.</p> <p>The other theoretical aspect from which I approach the topic is encountering elderly people. Identifying and supporting the resources demands connecting with elderly people and there are some issues we should pay attention to. In this thesis I observe the significance of giving time and the progression of confidence.</p> <p>The thesis was carried out using qualitative methods. The material was sourced and compiled through observation during home visits to elderly people. The home visits were based on a tool from which I also collected experiences. The tool in question was made to help elderly people to observe their well-being and daily life. Moreover I made observations concerning giving time and being present. I also observed the progression of confidence.</p> <p>According to the results, identifying and supporting the resources of elderly people demands time, patience and interaction. Also the proper circumstances when meeting elderly and the way to connect with them are important. It is possible to use different tools, like the tool I used, when meeting elderly people but we should deliberate whether it is necessary or not. According to my experiences interactive encounter is the most rewarding way of connecting with elderly people.</p>	
Keywords	elderly people, resources, interactive encounter, progression of confidence

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tausta	3
2.1	Yhteys vanhustyön kentälle	3
2.2	Minun arkeni -tehtäväkirja voimavarakäyntien pohjana	4
3	Teoreettinen viitekehys	6
3.1	Vanhuus elämänvaiheena	6
3.1.1	Elämän tarkoitus ja mielekkyys vanhuudessa	7
3.1.2	Ikäihmisen haavoittuvuus ja voimavarat	8
3.2	Kohtaaminen vanhustyön haasteena	9
3.2.1	Ikäihmisen oman äänen kuuleminen	10
3.2.2	Ajan antaminen ja luottamuksen rakentuminen	11
3.2.3	Hoivayhteyden saavuttaminen	12
4	Opinnäytetyön toteutus	13
4.1	Tutkimuskysymykset ja opinnäytetyön tavoite	13
4.2	Aineiston hankinta, käsittely ja analysointi	13
5	Kokemuksia voimavarakäynneiltä	15
5.1	Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttökokemuksia	15
5.1.1	Tehtäväkirjan vaikutus kohtaamistilanteeseen	16
5.1.2	Tehtäväkirja osallisuuden tukijana	18
5.1.3	Tehtäväkirja voimavarojen tunnistamisen tukena	18
5.2	Ajan antaminen ja luottamus voimavarojen tunnistamisen pohjana	19
5.2.1	Ajan antamisen ulottuvuudet kohtaamistilanteessa	20
5.2.2	Pitkäjänteisyyden merkitys	20
5.2.3	Aitous ja läsnäolo luottamuksen rakentajina	21
6	Johtopäätökset	22
7	Pohdinta	25
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	25
7.2	Jatkotutkimusehdotukset	26
7.3	Lopuksi	27

Liitteet

Liite 1. Tutkimussuostumus

Liite 2. Linkki Minun arkeni -tehtäväkirjaan

1 Johdanto

Ikäihmiset eroavat toisistaan monilla tavoin muun muassa terveydentilansa, toimintakykynsä, elämäkokemustensa sekä taloudellisten ja sosiaalisten voimavarojensa suhteen (Helin 2002: 39). Näin ollen myös ikäihmisten voimavarat ovat siis yksilöllisiä. Voimavarojen tunnistamisessa ja tukemisessa avainasemassa ovat ikäihmisen elämänkaaren tunteminen, nykyisen elämäntilanteen hahmottaminen sekä tulevaisuuden toiveiden tiedostaminen ja kunnioittaminen.

Voimavarojen tunnistamisen ja tukemisen näkökulmasta on myös tärkeää ymmärtää vanhuus elämänvaiheena sekä tiedostaa siihen liittyviä erityispiirteitä. Elämän tarkoitus ja mielekkyys voivat näyttäytyä eri tavoin kuin aiemmin ja tuoda sitä kautta esiin uusia ajatuksia ja tunteita. Vanheneminen ilmenee yksilössä ja yksilön toimintakyvyssä tapahtuvina fyysisinä ja psyykkisinä muutoksina. Vanhenevan ihmisen näkökulmasta kyse on enemmän tai vähemmän merkittävistä arki- ja elämäntilannemuutoksista, jotka vaikuttavat ihmisen toimintaan ja toimintamahdollisuuksiin, kuvaan omasta itsestä sekä odotuksiin, joita ihminen loppuelämälleen asettaa. (Jyrkämä 2013: 421.) Toisaalta eletty elämä ja sen myötä saatu elämäkokemus antaa peilauspintaa monille asioille.

Ikääntyminen tuo usein mukanaan myös haavoittuvuuden tunnetta. Iäkkään ihmisen haavoittuvuuden kohtaaminen on koko palvelujärjestelmää koskeva haaste, joka ulottuu iäkkään kotona asumisen tukemisesta aina pitkäaikaiseen laitoshoidon. Kaikissa vaiheissa tarvitaan ikäihmisen tilanteen kattavaa arviointia ja sen pohjalta tehtyjä yksilöllisiä ratkaisuja hänen hyvinvointinsa edistämiseksi. (Sarvimäki – Heimonen 2010: 15–16.) Jotta ikäihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan tukea yksilöllisillä ratkaisuilla, täytyy ikäihminen tuntee pintaa syvemmältä. Näin voidaan saada selville juuri kyseiselle ikäihmiselle merkityksellisiä asioita, hänen voimavarojaan. Voimavaroja tunnistamalla ja tukemalla voidaan tukea ikäihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja pitää yllä mielekkyyden tunnetta.

Lähestyn opinnäytetyössäni ikäihmisen voimavarojen tunnistamista ja tukemista kahdesta toisiinsa linkittyvistä teoreettisesta näkökulmasta. Tarkastelen ensin teoriaosassa vanhuutta elämänvaiheena. Jotta voimme ymmärtää ikäihmisen nykytilannetta ja voimavaroja syvällisemmin, meidän täytyy tuntee hänen taustansa ja elämäkulkunsa. Toisaalta vanhuuteen elämänvaiheena kuuluu myös erityispiirteitä. Tuon esiin ikäihmisen

haavoittuvuuden näkökulmaa ja voimavarojen ilmenemistä vanhuudessa. Toisena keskeisenä teoreettisena näkökulmana opinnäytetyössäni on ikäihmisen kohtaaminen pitäen sisällään ikäihmisen oman äänen kuulemisen, luottamuksen rakentumisen sekä hoivayhteyden saavuttamisen. Kun ikäihminen tulee kuulluksi sekä luottamus ja yhteys saavutetaan, on myös voimavarojen tunnistamiselle ja tukemiselle olemassa edellytykset.

Teoriaosan jälkeen työn empiirisessä osassa tuon esiin kahden ikäihmisen kotiin tekemiäni voimavarakäyntien myötä saamiani havaintoja voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen liittyen. Tarkastelen havaintoja kahdesta näkökulmasta. Ensin tuon esiin kokemuksiani ja havaintojani voimavarakäynneillä käyttämästäni Minun arkeni –tehtäväkirjasta osana ikäihmisen arjen havainnointia ja voimavarojen tunnistamista. Sen jälkeen kerron havainnoistani ajan antamisen merkityksen sekä luottamuksen rakentumisen näkökulmasta. Tuon myös esimerkkien kautta esiin konkreettisia tilanteita voimavarakäynneiltä kuvatakseni ikäihmisen kohtaamiseen ja voimavarojen tunnistamiseen liittyviä erityispiirteitä.

Ikäihmisen voimavarat eivät välttämättä tule esiin suoraan kysyttäessä vaan voivat löytyä niin sanotusti rivien välistä. Voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen vaatii herkkyyttä ja ikäihmisen aitoa kohtaamista. Tämän opinnäytetyön myötä haluan saada vanhustyön kentällä aikaan keskustelua keinoista, joilla varmistetaan, että jokainen ikäihminen tulee aidosti kohdatuksi ja kuulluksi ja hänen yksilölliset voimavaransa tunnistetuiksi.

2 Opinnäytetyön tausta

Kiinnostukseni aihepiiriin kumpuaa omista kokemuksistani geronomiopintojeni aikana. Olen eri yhteyksissä esimerkiksi työharjoitteluideni aikana havainnut, kuinka itsensä toteuttaminen, omaan elämään vaikuttaminen sekä merkityksellisyyden tunteminen voimaannuttavat ikäihmistä ja vaikuttavat ikäihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Toisaalta olen myös pannut merkille ikäihmisen kohtaamiseen käytettävissä olevan ajan niukkuuden ainakin osassa toimenkuvista vanhustyön kentällä. Kohtaamistilanteissa ei välttämättä pystytä kiireen keskellä olemaan läsnä tilanteessa, ikäihmisen ajatuksia ei ehditä tulkitsemaan tai työskentelyn toimintamallit eivät tue ikäihmisen voimavaroja. Tarkoitukseni ei missään nimessä ole kritisoida yksittäisiä vanhustyön toimijoita tai arvostella kenenkään osaamista, vaan tuoda esiin näkökulmia vanhustyön kehittämisen ja organisoinnin tueksi.

2.1 Yhteys vanhustyön kentälle

Ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen on keskeinen osa laadukasta vanhustyötä riippumatta vanhustyön osa-alueesta. Aihealue koskettaa niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin toimijoita. Voimavarojen tukemiseksi vanhustalvija ja palvelujärjestelmää täytyy kehittää entistäkin asiakaslähtöisemmäksi. Ikäihmisiä kuuleva palvelujärjestelmä kohtaa ihmisen tarpeet sekä kunnioittaa yksilöllisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. (Paasivaara 2004: 32.) Toiminnan kehittyminen edellyttää vanhustyön ammattilaisilta yhteistyötä ja valmiutta tarkastella vallitsevia toimintatapoja ja toimintakulttuureita kriittisesti ja avoimesti.

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina oli Helsingin kaupungin Eteläinen kotihoitoyksikkö, joka pyrkii jatkuvasti ja aktiivisesti kehittämään omaa toimintaansa entistäkin paremmaksi. Kotihoidon palvelut tukevat kotona asuvaa asiakasta niissä päivittäisissä toiminnoissa, joista asiakas ei itse suoriudu. Kotihoidon tehtävänä on vanhusten, yli 18-vuotiaiden vammaisten, toipilaiden ja pitkäaikaissairaiden hoito ja palvelut niin, että eläminen kotona on turvallisesti mahdollista myös toimintakyvyn heikentyessä. Kotihoito huolehtii hoivasta ja sairaanhoidollisista toimenpiteistä, lääkkeistä ja perushoidosta. Palvelun kautta voi saada myös ateria- ja kauppapalveluja, turvapuhelimen ja apuvälineitä. (Helsingin kaupunki n.d.)

Helsingin Eteläisessä kotihoitoyksikössä on pohdittu ja suunniteltu Minun arkeni -tehtäväkirjan hyödyntämistä ikäihmisen elämän ja hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena oli tuottaa käyttökokemusta tehtäväkirjasta Eteläiselle kotihoitoyksikölle hyödynnettäväksi oman toimintansa suunnittelussa. Minun arkeni -tehtäväkirjasta kerron lisää luvussa 2.2.

Toisena keskeisenä tavoitteenani työssäni oli tuottaa sekä Helsingin Eteläiselle kotihoitoyksikölle että myös yleisesti vanhustyön eri toimijoille lisää kokemuseräistä tietoa ikäihmisen voimavarojen tunnistamisesta ja tukemisesta. Tuon opinnäytetyössäni esiin havaintojani ja ajatuksiani erityisesti kohtaamistilanteisiin liittyvään läsnäoloon, ajan antamiseen ja luottamuksen rakentumiseen liittyen.

2.2 Minun arkeni -tehtäväkirja voimavarakäyntien pohjana

Työni empiirisen osan voimavarakäyntien pohjana käytin Sujuvuutta arkeen -arjen luotuspaketin pohjalta kehitettyä Minun arkeni -tehtäväkirjaa. Tehtäväkirja tarjoaa tekijälleen mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan arkeaan ja omaan hyvinvointiinsa vaikuttavia seikkoja. Tehtävien tarkoitus on myös auttaa tekijäänsä tuomaan esiin toiveitaan ja huoliaan oman arkensa sujuvuuden parantamiseksi. Kirjan vastaukset on tarkoitus käydä läpi tähän varatussa tapaamisessa yhdessä oman palveluohjaajan kanssa. Palveluohjaaja käyttää keskustelua apunaan tutustuessaan kirjan täyttäjän tilanteeseen ja suunnitellessaan hänelle tarjottavien palvelujen kokonaisuutta. Minun arkeni -tehtäväkirja jää palveluehdotuksen koostamisen jälkeen tekijälleen. (Minun arkeni -tehtäväkirja 2014.)

Minun arkeni -tehtäväkirjaan kuuluvat seuraavat ikäihmisen arkeen ja hyvinvointiin liittyvät osa-alueet: "terveys- ja toimintakyky", "asuminen ja koti", "ystäväni, läheiseni", "arkipäiväni ja viikonloppuni" sekä "oma aikani". Lisäksi kirjan alussa olevalle sivulle on mahdollista lisätä ikäihmisen yhteystiedot sekä kirjan täyttämässä mukana olleiden henkilöiden ja ikäihmisen läheisten tiedot. Kirjan lopussa puolestaan on kohta, jossa ikäihminen voi kertoa vapaamuotoisesti haluamiaan asioita, jotka eivät muissa kohdissa ole tulleet esiin. Kirjan eri osa-alueissa on sekä avoimia kysymyksiä, kyllä/ei –kysymyksiä että 0-10 -asteikkoa hyödyntäviä kysymyksiä. Myös ystäväkartta kuuluu tehtäväkirjaan.

Minun arkeni -tehtäväkirja on kehitetty Käyttäjälähtöiset palvelumallit ikäihmisten palveluissa (KÄPI) –projektissa vuonna 2014. KÄPI -projektin tavoitteena oli sen loppuraportin

mukaan edistää ikääntyneiden itsenäistä asumista kotona ja löytää keinoja heidän hyvinvointinsa tueksi. Forum Virium Helsingin ja Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston yhteistyössä toteuttaman projektin keskeisessä osassa oli palveluohjauksen ja henkilökohtaisen budjetin toimintatapojen kehittäminen ja kokeilu. Pilotoitujen toimintatapojen tavoitteena oli edistää ikäihmisten valinnan vapautta ja tukea sitä, että ikäihminen voi saada tarvitsemansa avun ja palvelut juuri hänelle mielekkäällä tavalla. (Koho – Rautopuro – Ronkainen – Ruotsalainen – Sandell 2014: 2.)

Edellä mainitun KÄPI-projektin taustalla on puolestaan vuosina 2010–2013 ollut Lauttasaaren asiakaskeskeinen palveluverkko –hanke ja siinä kehitetty Sujuvuutta arkeen - arjen luotauspaketti. Hankkeen tavoitteena oli muun muassa vahvistaa asiakasnäkökulmaa, lisätä asiakkaan valinnanvapautta ja oman elämän hallintaa sekä luoda uudenlainen palveluohjauksen toimintamalli. (Soini – Hyvärinen – Torppa – Peiponen – Vaittisen 2013: 21.)

3 Teoreettinen viitekehys

Ikääntyminen tuo mukanaan menetyksiä, toimintakyvyn heikentymistä ja sairauksia, mutta toisaalta ikääntymiseen liittyy myös positiivisena ulottuvuutena elämänkokemuksen, taitojen ja viisauden lisääntyminen. Toimintakyvyn heikentyminen merkitsee usein myös haavoittuvuuden lisääntymistä sekä aiheuttaa tuen ja palvelujen tarvetta. Ammatihenkilöstön haaste on kohtaamistilanteissa tukea ikäihmisen säilyneitä kykyjä ja voimavaroja ja siten voimaannuttaa ikäihmistä. (Sarvimäki – Heimonen 2010: 19.) Kohtaamistilanteisiin panostaminen on siis yksi keskeisistä asioista vanhustyötä kehitettäessä.

Kaikki ihmisten välinen kohtaaminen voi tapahtua vain ihmisyyden välityksellä. Jotta pääsisimme aidosti kohtaamaan ikäihmisen, meidän on unohdettava suoritukset. Kohtaamisessa ei ole olemassa yksiä ainoita oikeita sanoja, jotka kuuluu sanoa tietystä yhteydessä. Emme myöskään kykene kuuntelemaan, mitä toinen ihminen sanoo, jos meillä on vastaus valmiina. Emme pysty kuulemaan myöskään silloin, jos koko ajan mietimme kuumeisesti neuvoja, joita voisimme antaa. Suorittamisen tilalle meidän on opeteltava olemista, neuvomisen tilalle jakamista ja ymmärtämisen tilalle välittämistä. (Mattila 2008: 12.)

3.1 Vanhuus elämänvaiheena

Elämänkulun näkökulma on keskeisessä asemassa pyrittäessä ymmärtämään ikääntymiseen sisältyviä muutoksia terveydessä ja toimintakyvyssä ja etsittäessä keinoja edistää tervettä vanhenemistä. Vanhenemiseen ja vanhuuteen vaikuttavat monet aikaisempien elämänvaiheiden elinolot, tapahtumat ja valinnat. Erityisesti siirtymät elämänvaiheista toisiin saattavat sisältää kriittisiä tapahtumia, joilla on huomattavaa merkitystä myöhempien elämänvaiheiden kulkuun. (Heikkinen 2002: 30.) Elämänkulun kokonaisuuden hahmottaminen on monelle ikäihmiselle yksi mieltä askarruttavista asioista. Miellessä voi liikkua kysymyksiä siitä, millainen oma elämä on ollut, minkälaisia valintoja on tehty, minkälaisia haasteita elämään on liittynyt sekä miten niistä on selviydytty. Vanhuutta voidaan luonnehtia aikana, jossa ihmisen haasteena on oman elämän kokonaisuuden tarkasteleminen ja elämänkulun hyväksyminen onnistumisineen ja epäonnistumisineen. (Heimonen – Fried 2015: 30–31.)

Vanhenemista koskevassa tutkimuksessa on ajan kuluessa erottunut kaksi toisistaan poikkeavaa käsitystä siitä, millainen tapa elää parhaiten johtaa onnistuvaan vanhenemiseen. Toisen teorian mukaan vanhenemisessä on tyypillistä ja suotavaa, että ikääntyvä ihminen vähitellen irtaantuu sosiaalisista rooleistaan ja tekee aktiivisesti tilaa nuoremmille ihmisille. Tähän oletetaan liittyvän muutoksia ikäihmisen arvomaailmassa esimerkiksi siten, että henkiset arvot korostuvat aineellisten arvojen kustannuksella. Tämän irtaantumisteorian vastakohtana on esitetty teoria, jonka mukaan onnistuvalle vanheneemiselle on tyypillistä aktiivinen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ylläpitävä tapa elää. Tässä teoriassa myös sosiaalisilla suhteilla ja sosiaalisella osallistumisella on suuri merkitys ikäihmisen hyvinvointiin. Jälkimmäinen teoria on saanut tukea monista tutkimuksista, mutta samalla siihen sisältyy kuitenkin myös potentiaalisia ongelmia, joista kenties tärkein on normatiivisen paineen uhka. Kun painotetaan aktiivisena vanhenemista, luodaan paineita niille ihmisille, joilla ei ole voimavaroja eikä kenties haluakaan elää suosittelun elämäntavan mukaisesti. (Heikkinen 2002: 28–29.)

Yksilöllisyyden käsite onkin keskiössä myös vanhuudessa. Vanhuudella on kullekin ihmiselle erityiset ja yksilölliset merkityksensä. Yksilö tulisi nähdä elämänsä ilmaisijana ja toteuttajana kokonaisvaltaisesti: mielen ja ruumiin vuorovaikutuksesta ja moni-ilmeisestä psykoseksuaalisesta identiteetistä käsin sekä muun muassa perheen, parisuhteen, avioliiton ja vanhemmuuden monimuotoisuudesta käsin unohtamatta myös kääntäen yhteiskunnan, kulttuurin ja sukupolven vaikutusta. (Siltala 2013: 12.)

3.1.1 Elämän tarkoitus ja mielekkyys vanhuudessa

Ihmisellä on tarve kokea, että hänen elämällään ja toiminnallaan on merkitystä. Tämä tarve ilmenee jatkuvana tulkintana niissä tilanteissa, joissa ihminen elää. Se ilmenee myös käsityksenä itsestä ja omasta toiminnasta laajemmassa yhteydessä. Kysymyseen elämän tarkoituksesta, merkityksestä ja mielekkydestä ei ole yleispätevää vastausta, mutta elämän tarkoituksen etsiminen ja luominen sekä merkityksen tulkitseminen jatkuvat läpi elämän. Nämä kysymykset saattavat herätä viimeistään siinä vaiheessa, kun elämä lähestyy loppuaan. Elämänsä kietoutuu muiden yksilöiden elämään, hän reagoi yhteiskunnan tapahtumiin ja vaikuttaa myös itse ympäristöönsä. Ihminen kokee iloa ja tyydytystä mutta myös pettymyksiä ja surua. Nämä kaikki muodostavat muistoja ja kokemuksia, jotka ihminen kantaa mukanaan vanhuuteen. (Sarvimäki 2015: 10–13.)

Tarkoituksen, merkityksen ja mielekkyyden etsiminen, luominen ja ylläpitäminen voi olla ongelmallista elämänkulun viimeisissä vaiheissa, kun ihmisen keho, mieli ja ihmissuhteet ovat haavoittuvia. Jotkut iäkkäät ihmiset pystyvät mukautumaan uuteen elämän vaiheeseen ja käyttämään voimavarojaan uusien merkitysten ja uuden mielekkyyden luomiseksi. Toiset taas tarvitsevat paljon sosiaalista tukea ja eheyttäviä kohtaamisia, jotta merkitykset eivät pirstoutuisi ja mielekkyys katoaisi. (Sarvimäki 2015: 18.) Jos ikäihminen saa riittävästi vuorovaikutuksellista ja eläytyvää ymmärtämistä, tukea ja kannattelua juuri sellaisena kuin on, hän voi löytää itsestään voimavaroja, jotka auttavat häntä vapautumaan kahlehtivista ajatusmalleista ja löytämään omanlaisen vanhuuden. Tällöin ikäihminen voi myös löytää eletyille ja nykyisille kokemuksille uusia merkityssisältöjä. (Siltala 2013: 47.)

3.1.2 Ikäihmisen haavoittuvuus ja voimavarat

Ikääntymistä ja vanhuutta kuvataan usein menetysten ja elämänmuutosten aikana, johon liittyy toimintakyvyn heikentyminen ja sairaudet. Tämä näkökulma heijastaa vanhuuden haavoittuvuutta. Yhtä lailla voidaan ikääntymisen ja vanhuuden maisemaan liittää uudet haasteet, mahdollisuudet ja henkinen kasvu. Tämä näkökulma puolestaan heijastaa vanhuuden voimavaraisuutta eli elämäkokemusta, elämän viisautta ja luovuutta. (Heimonen – Fried 2015: 25.) Haavoittuvuus ja voimavarat linkittyvät siis vanhuudessa vahvasti toisiinsa.

Elämäkokemuksen ja haavoittuvuuden yhteen kietoutuminen ilmentää vanhuuden erityisyyttä. Elämäkokemus on tärkeä voimavara, joka kannattelee haavoittuvuutta aiheuttavien muutosten ja menetysten kohdatessa ja antaa kohdatuille asioille perspektiiviä. Olennaista on se, miten ikäihminen itse määrittää muutosten ja menetysten merkitykset omassa elämässään, kuinka hän asennoituu niihin ja millaisia keinoja hänellä on niistä selviytymiseksi. Yksilöllisten merkitysten tavoittaminen onnistuu ikäihmisen omaa ääntä kuunnellen ja hänen kokemuksiaan tavoitellen. (Heimonen – Fried 2015: 25.)

Vanheneminen voidaan siis nähdä viisauden kasvuna, jolloin ihminen työstää elämäkokemuksensa eheäksi kokonaisuudeksi ja löytää elämälleen merkityksen. Mutta vanheneminen merkitsee myös haurautta ja haavoittuvuutta. Vanhetessa ihminen on vaarassa haurastua fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Kaikki ei tietenkään tapahdu samanaikaisesti ja yksilölliset vaihtelut ovat suuria. Toinen saattaa olla hyvässä fyysisessä kunnossa, mutta psyykinen toimintakyky on heikentynyt. Toinen taas suoriutuu hyvin

kognitiivisista tehtävistä, mutta yksinäisyys vaivaa esimerkiksi puolison menettämisen seurauksena. Vanhenemiseen liittyvää haurastumista ja haavoittuvuutta voi siirtää, mutta ei kokonaan välttää. (Sarvimäki 2015: 15–16.)

Ikääntymisen mukana tulevia haasteita on kuitenkin mahdollista kompensoida eri tavoin ja pyrkiä sitä kautta pitämään yllä tasapainoa elämässä (Heikkinen 2002: 31). Mielekkyyden ja uusien tarkoitusten löytäminen elämään vaatii iäkkäältä ihmiseltä sekä luovuutta että sopeutumista. Baltesin ja Baltesin (1990) teorian mukaan onnistunut vanheneminen on sitä, että ihminen mukautuu uuteen elämäntilanteeseen tekemällä valintoja, hyödyntämällä ja kehittämällä olemassa olevia voimavarojaan sekä kompensoimalla. Ikäihminen voi keskittyä niihin voimavaroihin, jotka hänellä on ja vahvistaa niitä. Jos hän menettää jonkin osan toimintakyvystään, hän voi kompensoida sitä apuvälineellä tai tekemällä asiat toisella tavalla. Jos esimerkiksi näkö heikentyy niin, että ihminen ei enää pysty lukemaan, hän voi kuunnella äänikirjoja. (Sarvimäki 2015: 17.)

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen, niin kehon kuin mielenkin, on mahdollista, tärkeää ja hyödyllistä myös ikääntyneenä. Hyvinvoinnin heikkenemistä, elämän tarkoituksettomuutta tai jaksamisen vaikeuksia ei voi perustellusti selittää iällä, vaan on tärkeää selvittää, mistä hyvinvoinnin heikkeneminen on aiheutunut ja kuinka siihen voisi vaikuttaa. Koetun hyvinvoinnin tukeminen on keskeinen hyvän vanhuuden edistämisen osa-alue. (Fried 2015: 22.) On myös erittäin tärkeää muistaa, että haastavissakin tilanteissa voi kokea ja vahvistaa mielen hyvinvointia. Tärkeää on lähteä liikkeelle siitä, mikä on toimivaa ja hyvin kaikesta huolimatta ja minkä varaan voi rakentaa. (Heimonen – Fried 2015: 39.) Pienikin asia voi olla merkityksellinen ja tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia.

3.2 Kohtaaminen vanhustyön haasteena

Ikäihmisen hyvinvointia vahvistavat asiat löytyvät usein tavallisesta arjesta. Niiden tunnistaminen ja arvostaminen on avaintaito ikäihmisiä kohdatessa. Myönteiset ihmissuhteet, omat tavoitteet ja ilon aiheet ovat tärkeitä voiman lähteitä. Onkin tärkeää kohdata ikäihminen kokonaisuudessaan, pysähtyä kohtaamistilanteissa ikäihmisen mielen hyvinvoinnin äärelle ja vahvistaa tätä kautta mielen voimavaroja. (Heimonen 2016)

Ammatillisuus antaa varmuutta kohdata ikäihminen ja myös eräänlaisen valtuutuksen toimia. Ammattitaito tuo myös tietoutta monenlaisista ikääntymiseen liittyvistä asioista

sekä välineitä vuorovaikutuksen toteuttamiseen. Toisaalta ammatillisuus voi väärin käytettynä muodostua ikään kuin verhoksi työntekijän ja ikäihmisen väliin ja kohtaaminen jäädä tapahtumatta. Jotta näin ei kävisi, täytyy kohtaamistilanteessa olla myös ihmisyyttä mukana. (Mattila 2008: 12.)

Kohtaamistilanteessa ikäihmisen kuunteleminen ja kuuleminen ovat keskiössä. Emme kykene kuuntelemaan, mitä ikäihminen sanoo, jos meillä on vastaus valmiina. Emmekö pysty kuulemaan ikäihmistä, jos mietimme koko ajan kuumeisesti neuvoja, joita kohta hänelle antaisimme. Aidon kohtaamisen tilassa jokainen saa myös säilyttää hänelle kuuluvan elintilan. Ikäihmiselle täytyy antaa tilaa omaan persoonalliseen elämäänsä, johon liittyvät hänen omat valintansa ja pyrkimyksensä. Aito kohtaaminen sisältää sallivuuden näkökulman. Siinä on tilaa persoonallisuudelle, jonka kautta elämä saa olla poikkeavaa toisten elämään verrattuna. (Mattila 2008: 12–13.) Jotkut ikäihmiset tarvitsevat muita enemmän monipuolisia ja kannattelevia vuorovaikutussuhteita, emotionaalista huolenpitoa ja toisen ihmisen vastaanottokykyä sanallisille ja sanattomille ilmaisuilleen. (Siltala 2013: 43–44.)

Ikäihmisen kohtaaminen liittyy myös yksinäisyyden käsitteeseen. Yksinäisyyden tunne voi olla laadullisesti erilaista tai eritasoista, mutta viimekädessä on aina kuitenkin kysymys siitä, että ihminen kokee vuorovaikutuksen toisten kanssa riittämättömäksi tai laadultaan epätydyttäväksi. Yksinäisyys on tila, jossa ihmisen täytyy olla yksin vaikka hän haluaisi olla toisen tai toisten kanssa dialogissa. (Heikkinen 1998: 63.)

3.2.1 Ikäihmisen oman äänen kuuleminen

Välittäminen, lähimmäisenrakkaus ja huolenpito viestittävät kaikki kuulluksi tulemistä. Ikäihmisen elämän kannalta on olennaista, että nämä ovat olemassa ja käytössä vanhustyössä. (Kankare – Lintula 2004: 36.) Ikäihmisen oman äänen kuuleminen lähtee siis hoiva- ja hoitotyön peruskäsitteistä, mutta vaatii ammattihenkilöstöltä myös ikääntymiseen kuuluvien erityispiirteiden ymmärtämistä kohtaamistilanteissa.

Keholtaan, mieleltään ja ihmissuhteiltaan haavoittuvan ikäihmisen itsemääräämisen ja omaehtoisuuden tukeminen kokonaisuutena edellyttää myös tahdonvoiman, myönteisen omakuvan ja itseluottamuksen vahvistamista. Toimintakyvyn heikentyessä on vaarana, että ihminen alkaa kyseenalaistaa omia kykyjään ja esimerkiksi pelätä ulkona liikkumista, vaikka fyysiset edellytykset olisivatkin hyvät. Jotta hoito- ja palveluhenkilökunta pystyy

tukemaan ikäihmisen voimavaroja, heiltä edellytetään ikäihmistä kohdatessa ja kuunnellessa herkkyyttä ymmärtää vanhan ihmisen kokemusmaailmaa sekä kykyä tukea ja kannustaa häntä hienovaraisella tavalla. (Sarvimäki – Stenbock-Hult 2010: 46–47.)

Ammatillisesta osaamisesta on siis hyötyä ikäihmistä kohdatessa, mutta yhtä tärkeää on kohdata ikäihminen ihmisenä, aidosti ja luonnollisesti. Kohtaaminen on useimmiten hyvin arkista kanssakäymistä. Olennaista on oleminen eikä tekeminen. Elämänsä huolten ja mahdollisen hämmennyksen keskellä ikäihminen kaipaa ennen kaikkea sitä, että joku kuuntelee hänen tarinaansa perääntymättä. Kohtaaminen on sitä, kun ihminen asettuu kasvokkain toisen ihmisen kanssa, kuuntelee ja keskustelee. (Mattila 2008: 32–33.)

3.2.2 Ajan antaminen ja luottamuksen rakentuminen

Luottamuksen luominen lähtee siitä, että ikäihminen kohdataan kunnioittavasti, ystävällisesti ja ajan kanssa. Luottamuksen herättämisessä on tärkeää, että ikäihmisen asiaa ei pyritä vain nopeasti ratkaisemaan, vaan hänet tulisi kohdata myös tunnetasolla. Työntekijän oma huoli saa myös näkyä välittämisenä ja empatiana. Sen sijaan ikäihmisen tilanteen yleistäminen (”Niin se on kaikille vaikeata, että...”) tai vähättely (”Kyllä se siitä, nyt otat vain itseäsi niskasta kiinni...”) ei tue luottamuksellisen yhteistyösuhteen muodostumista. Mahdollisuuksien mukaan on myös tärkeää huomioida työtä organisoitaessa se, että työntekijöiden vaihtuvuus ei rasittaisi liikaa luottamuksen rakentumista. (Raatikainen 2015: 71.) Pysyvät hoitosuhteet ovat tärkeitä myös turvallisuudentunteen säilyttämiseksi (Ijäs 2006: 102).

Luottamukselle on ominaista prosessinomaisuus: sitä rakennetaan, vahvistetaan ja ylläpidetään jatkuvasti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tiedonkulku ja ajan tasalla pysyminen ovat luottamuksen ylläpitämisen kannalta oleellisia. Tällöin kaikki osapuolet tietävät missä mennään, mitä tavoitellaan ja mikä on kenenkin toimijan rooli ja vastuu. Työntekijällä tulee olla myös rohkeutta ja emotionaalista herkkyyttä asettua ikäihmisen asemaan, sillä vaikka tilanne olisi vaikeakin, ihmiset haluavat useimmiten aitoa, rehellistä ja totuudenmukaista kohtaamista. On kuitenkin ratkaisevaa, miten asioista puhutaan. Tarvitaan tilanneherkkyyttä ja kykyä antaa ikäihmiselle tilaa ja aikaa. Vastaavasti työntekijällä tulee olla valmiutta reagoida ikäihmisen tarpeeseen ja tunteisiin tilanteen niin vaatiessa. (Raatikainen 2015: 72–73.)

Läsnä oleminen on välttämätöntä luottamuksellisuuden ja välittämisen ilmapiiriin saavuttamiseksi. Luottamus puolestaan on ehtona sille, että ikäihminen avautuu ja kertoo tunteistaan. Läsnä oleminen edellyttää ulkoa opituista vuorosanoista luopumista ja oman ihmisyyden alttiiksi laittamista. Tämä vaatii työntekijältä rohkeutta, mutta on ainoa mahdollisuus olla ihminen ihmiselle. Toisen kohtaaminen on aitoa vasta, kun uskaltaa katsoa myös itseä silmiin. (Mattila 2008: 14.)

3.2.3 Hoivayhteyden saavuttaminen

Martelan (2012) väitöskirjassaan esiin tuoma termi hoivayhteys pitää sisällään yhden ikäihmisen kohtaamisen keskeisimmistä asioista, yhteyden saavuttamisen. Martelan mukaan hoivayhteys koostuu kuudesta piirteestä, jotka vaaditaan molemmilta osapuolilta hoito- tai hoivatilanteessa: toisen huomioiminen yksilönä, läsnäolo tässä hetkessä, avautuminen toinen toiselle, jaetun tilan muodostaminen, tunnetilojen vahva virtaavuus, ja hoitavat toimenpiteet sekä vastavuoroiset kiitollisuuden osoitukset. Molempien osapuolien, hoitajan ja hoidettavan, täytyy sitoutua edellä mainittuihin elementteihin, jotta hoivayhteys voi muodostua. Hoivayhteys on vuorovaikutteinen hetki, jossa keskinäinen yhteys on vahva muodostuen pitkälti sanattoman, toiselle herkistyneen viestinnän kautta. (Martela 2012: 166.)

Kun yhteys ikäihmiseen on saavutettu, myös voimavarojen tunnistamiselle ja löytymiselle on olemassa edellytykset. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että yhteyden saavuttamiselle ei ole olemassa yhtä kaavaa eikä sille voida asettaa esimerkiksi aikarajaa. Sen sijaan yhteyden hakemiselle ja löytymiselle on tärkeää luoda puitteita ja ymmärrettävä siihen liittyvä yksilöllisyyden näkökulma.

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöni empiirisessä osassa tein voimavarakäyntejä kahden ikäihmisen luokse Minun arkeni -tehtäväkirjaa hyödyntäen. Voimavarakäynneillä havainnoin sitä, millä keinoin ikäihmisen voimavaroja voidaan tunnistaa ja tukea. Keräsin myös käyttökokemusta Minun arkeni -tehtäväkirjasta ikäihmisen voimavarojen tunnistamisen ja tukemisen näkökulmasta. Lisäksi havainnoin voimavarakäynneillä sitä, kuinka ajan antaminen ja läsnäolo kohtaamistilanteissa vaikuttavat voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen sekä sitä, kuinka voimavarojen tunnistamista ja tukemista edesauttava luottamus rakentuu kohtaamistilanteissa.

4.1 Tutkimuskysymykset ja opinnäytetyön tavoite

Päätutkimuskysymykseni on:

- Millä keinoin ikäihmisen voimavaroja voidaan tunnistaa ja tukea?

Työtä ohjaavia alakysymyksiä ovat:

- Kuinka Minun arkeni -tehtäväkirja tukee ikäihmisen voimavarojen tunnistamista?
- Miten ajan antaminen ja läsnäolo kohtaamistilanteissa vaikuttavat voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen?
- Miten voimavarojen tunnistamista ja tukemista edesauttava luottamus rakentuu?

Opinnäytetyön tavoitteena on saada vastauksia edellä mainittuihin tutkimuskysymyksiini. Yleisellä tasolla tavoitteena on tuottaa lisää kokemuseräistä tietoa ikäihmisen voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen liittyen hyödynnettäväksi vanhustyön kehittämisessä ja organisoinnissa.

4.2 Aineiston hankinta, käsittely ja analysointi

Opinnäytetyöni aineisto on hankittu kahden kotona asuvan ikäihmisen luokse tekemilläni kotikäynneillä, joita kutsun työssäni voimavarakäynneiksi. Tein molemmille ikäihmisille kolme noin 75–90 minuutin pituista käyntiä, yhteensä siis kuusi käyntiä. Voimavarakäyntieni pohjana käytin Minun arkeni -tehtäväkirja. Kirjan avulla sen tekijällä on mahdollisuus pysähtyä tarkastelemaan arkeaan ja hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä sekä tuoda esiin toiveitaan ja huoliaan arkensa sujuvuuden parantamiseksi (Minun arkeni -tehtäväkirja 2014).

Aineistonkeruumenetelmänä voimavarakäynneillä käytin havainnointia. Havainnoimalla pystyin lukemaan myös rivien välissä olevaa sanomaa sekä seuraamaan ilmeitä, eleitä ja liikehdintää. Pystyin myös esittämään kysymyksiä tilanteen mukaan eteen tulevista asioista sekä etenemään kohtaamistilanteessa joustavasti. Näin sain hankittua aineistoa, jota ei ole ennalta määriteltä. Opinnäytetyötä tehdessä olen tiedostanut, että menetelmänä havainnointi on hyvin subjektiivista, inhimillistä toimintaa. Subjektiivisuus on kuitenkin samalla myös rikkaus, joka kuvaa hyvin arkielämänkin monivivahteisuutta ja tulkintojen runsautta. (Eskola – Suoranta 2008: 102.)

Tein voimavarakäynneillä kirjallisesti muistiinpanoja Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttöön sekä ikäihmisen voimavarojen tukemiseen ja kohtaamistilanteisiin liittyen. Kirjasin asioita ylös kohtaamistilanteissa mahdollisimman havainnollistavasti, mutta tiiviisti pyrkien välttämään haastatteluasetelmaa. Tarkoitukseni oli saada aikaan mahdollisimman luontevia kohtaamisia ihmisenä ihmiselle -periaatteella. Välittömästi jokaisen voimavarakäynnin jälkeen puolestaan kirjasin havainnot laajasti ja yksityiskohtaisesti ylös päiväkirjamaisesti myöhempää analysointia varten.

Tehtyäni kaikki voimavarakäynnit analysoin havainnot kirjoittamieni päiväkirjamerkintöjeni pohjalta teemoittelua hyödyntäen. Järjestelin aluksi havaintoaineistoni tutkimuskysymyksiini liittyvien teemojen mukaan. Tämän jälkeen poimin aineistosta keskeiset havainnot kuhunkin teemaan liittyen sekä niiden lisäksi nostin esiin keskeisiin havaintoihin liittyviä yksittäisiä käytännön esimerkkejä havainnollistamaan kokemuksiani. Työn tulokset ja johtopäätökset ovat syntyneet olemassa olevan teoretiedon ja voimavarakäyntieni havaintojen pohjalta. (Eskola – Suoranta 2008: 174–175.) Lisäksi aineiston analysoinnin peilauspintana on ollut Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttämisen suunnittelu- ja koulutustilaisuus, johon osallistuin. Tilaisuus järjestettiin Helsingin kaupungin Eteläiselle palvelualueelle 2.12.2015.

5 Kokemuksia voimavarakäynneiltä

Tässä luvussa tuon esiin tekemiäni voimavarakäyntien keskeisiä havaintoja ja niihin liittyviä esimerkkejä. Tein kahden kotonaan yksin asuvan ikäihmisen luokse kolme voimavarakäyntiä kummallekin, yhteensä siis kuusi käyntiä. Voimavarakäyntien pituus vaihteli välillä 60–90 minuuttia per käynti.

Lähtökohtanani oli toteuttaa voimavarakäynnit keskustelunomaisesti ihmisenä ihmiselle -periaatteella. Pyrin etenemään kohtaamisissa mahdollisimman luontevasti tilanteen mukaan välttämällä tarkkoja ennakkosuunnitelmia. Näin toimimalla pyrin siihen, että ulkoiset seikat vaikuttaisivat voimavarakäyntien kohtaamisiin mahdollisimman vähän.

Käytännössä ainoa konkreettinen asia, jonka olin ennakkoon suunnitellut, oli Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttö voimavarakäynneillä. Esittelin Minun arkeni -tehtäväkirjan kummallekin ikäihmiselle ensimmäisen käyntini aikana ja jätin kirjan heille täytettäväksi seuraavaa tapaamista ja jatkoa silmälläpitäen. Kahdella viimeisellä tapaamisella kävin kirjaa läpi yhdessä ikäihmisten kanssa tilanteen mukaan.

Tuon seuraavassa esiin voimavarakäynneillä tekemiäni havaintoja tutkimuskysymyksieni näkökulmasta. Ensin kerron havainnoistani Minun arkeni -tehtäväkirjaan ja sen käyttämiseen liittyen. Sen jälkeen esittelen kokemuksiani voimavarakäynneiltä ajan antamisen ja luottamuksen rakentumisen näkökulmasta. Tuon esiin myös konkreettisia käytännön esimerkkejä havainnollistamaan kokemuksiani.

5.1 Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttökokemuksia

Käytin Minun arkeni -tehtäväkirjaa voimavarakäyntieni pohjana. Tavoitteenani oli havainnoida sitä, kuinka voimavarakäyntieni kohderyhmänä olleet ikäihmiset suhtautuivat kirjaan ja kuinka kirja tuki ikäihmisen voimavarojen tunnistamista ja tukemista. Käytin kirjaa voimavarakäynneillä tilanteen mukaan opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä silmälläpitäen. Esittelin Minun arkeni -tehtäväkirjan molemmille kohderyhmäni ikäihmisille ensimmäisellä tapaamiskerrallamme muun keskustelun lomassa ja annoin heille mahdollisuuden täyttää kirjaa itsenäisesti seuraavaan kertaan mennessä. Kahdella muulla tapaa-

miskerralla kävimme kirjan läpi yhdessä aiempaa täydentäen ja lisää täyttäen. Näin pystyin keräämään käyttökokemusta tehtäväkirjasta, vaikka muilta osin pyrinkin kohtaamisissa toimimaan mahdollisimman pitkälti avoimen keskustelun kautta.

Minun arkeni -tehtäväkirjan perusajatuksena on toimia ikäihmisen itsensä tukena hänen oman arkensa tarkastelussa välittäen sitä kautta tietoa myös hänen kanssaan toimivalle ammattihenkilöstölle sekä esimerkiksi läheisille. Voimavarakäynneillä tekemiäni havaintojen mukaan Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttöön liittyy sekä mahdollisuuksia että haasteita.

5.1.1 Tehtäväkirjan vaikutus kohtaamistilanteeseen

Havaintojeni pohjalta Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttämisen myötä moni ikäihmisen arjen osa-alue tuli keskustelun alaiseksi voimavarakäynneillä. Kirjassa läpikäytävät aihealueet ovat ”Terveys ja toimintakyky”, ”Asuminen ja koti”, ”Ystäväni, läheiseni”, ”Arkipäiväni ja viikonloppuni” sekä ”Oma aikani”. Lisäksi lopussa on myös mahdollisuus kertoa vapaamuotoisesti asioista, jotka eivät ole sitä ennen tulleet esiin. Tehtäväkirja johdatteli keskusteluamme eri aihepiireihin ja itselleni kirja toimi ikään kuin muistuttajana eri aihe-alueista.

Oleellista on kuitenkin havaintojeni pohjalta tiedostaa, että osa-alueet tulevat nimenomaisesti keskustelun alaisiksi, eivät välttämättä syvällisemmin keskustelluiksi. Ikäihmisen vastaukset saattavat jäädä erittäin pintapuolisiksi, lyhyiksi ja suppeiksi erityisesti silloin, kun hän täyttää kirjaa itsenäisesti. Havaintojeni mukaan rivien väliin jää paljon oleellista ja tärkeää tietoa, ikäihmisen voimavaroja. Vaaditaankin kirjan täyttämisen lisäksi paljon avointa keskustelua ja jutustelua, jotta päästään pintaa syvemmälle.

Lisäksi tehtäväkirjan ollessa esillä, muuttuivat kohtaamistilanteet herkästi haastattelu- maisiksi, mikä vaikutti sekä keskustelun sisältöön että kohtaamisen tunnelmaan. Keskustelu pyöri väistämättä kirjan kysymysten ympärillä, vaikka käytinkin kohtaamistilanteisiin verrattain paljon aikaa (yhteensä noin 4,5 tuntia per ikäihminen) ja pyrin tietoisesti jättämään tilaa yksilölliselle rönsyilylle. Havaintojeni pohjalta koen, että mikäli keskustelu ikäihmisen luona etenee tiukasti kirjan tarjoaman rungon mukaisesti, jäävät yksilölliset näkökulmat huomioimatta tai liian vähälle huomiolle. Saman asian toisinpäin ilmaisten voidaan todeta, että ilman kirjaa keskustelu ohjautuu automaattisesti ja luontevammin juuri kyseiselle ikäihmiselle tärkeisiin asioihin eli hänen voimavaroihinsa.

Minun arkeni -tehtäväkirja muuttaa myös kohtaamistilanteen luonnetta. Tästä konkreettisenä esimerkkinä toimii seuraava käytännön esimerkki voimavarakäynniltäni. Menneskensä ensimmäistä kertaa toiselle kohderyhmäni ikäihmisistä, minulla ei ollut hänestä juurikaan taustatietoa hänen sukupuolensa lisäksi. Menin hänen luokseen avoimin mielin ihmisenä ihmiselle -periaatteella ja olin päättänyt, että en ota Minun arkeni -tehtäväkirjaa ensimmäisellä kerralla muuten puheeksi, kuin että esittelen kirjan idean ja jätän kirjan kyseiselle ikäihmiselle.

Olin kyseisen ikäihmisen luona noin 90 minuuttia, enkä meinannut saada suunvuoroa. Ikäihminen kertoi minulle oma-aloitteisesti elämästään, muisteli menneitä, kertoi perheestään, ystävistään, lapsistaan, matkustelustaan, työhistoriastaan sekä muita erinäisiä elämäkokemuksia. Jutustelimme kuin ystävät, nauroimme ja huumori oli läsnä kohtaamisessa. En kysellyt ennalta määriteltyjä kysymyksiä, vaan annoin keskustelun soljua ja kuuntelin. Sain tietää todella paljon kyseisestä ikäihmisestä ja olisin voinut siltä istumalta luetella monta asiaa, jotka ovat ainakin joskus tuoneet iloa hänen arkeensa.

Seuraavaan kertaan mennessä kyseinen ikäihminen oli täyttänyt itsenäisesti antamaani tehtäväkirjaa ja pystynyt hyvän toimintakykynsä ansiosta täyttämään kirjaa selkeästi ja kunnolla. Kuitenkin alkaessamme käydä kirjan osa-alueita ja hänen vastauksiaan läpi, muuttui keskustelumme haastattelumaiseksi ja edellisellä kerralla keskustelussa läsnä ollut antoisa rönsyilevyys oli vähäistä. Itselleni jäi tunne, että emme puhuneet niinkään voimavaroista vaan pärjäämisestä.

Toinen kohtaamistilanteen luonteen näkökulmasta keskeinen esiin nousut asia oli se, että kirja tuntui kohtaamistilanteissa välillä ikään kuin ylimääräiseltä asialta välissämme. Niissä hetkissä, jolloin keskustelimme ilman kirjan antamaa viitekehystä, olimme lähempänä toisiamme ja olin myös itse paremmin läsnä tilanteessa. Ilman kirjaa tunsin kohtaavani ikäihmisen ihmisenä ihmiselle tavoitteeni mukaisesti. Kun tehtäväkirja oli mukana keskustelussa, muuttui tilanne enemmän ammattilainen-asiakas -suhteeksi, jolloin koin olevani etäisempi ikäihmisen kanssa.

Konkreettisenä esimerkkinä tästä voisin mainita tilanteen, jossa olin kohderyhmääni kuuluneen ikäihmisen luona toisella tapaamiskerrallamme ja kävimme läpi tehtäväkirjan kysymyksiä yhdessä. Sain vastauksia, mutta väliltämme puuttui yhteys molempien keskittymisen ja katseen ollessa kirjassa. Hieman ennen tapaamisemme loppumista päätin,

että jatkaisimme täyttämistä seuraavalla kerralla. Laitettuani kirjan sivuun ja kohdistettuani katseeni luontevasti ikäihmiseen, sain häneltä hymyn merkiksi paremmasta yhteydestä välillämme. Samassa myös keskustelun luonne muuttui rennommaksi ja aloimme jutustella erinäisistä mieleen tulleista asioista vapautuneemmin.

5.1.2 Tehtäväkirja osallisuuden tukijana

Yksi kirjan käyttöön liittyvistä ajatuksista on, että se tukisi kirjan täyttäjän itsenäisyyttä ja osallisuutta omaan arkeensa liittyen. Ajatus on hyvä ja toteutui osittain myös voimavarakäynneilläni, mutta havaintojeni pohjalta kirja vaatii tässä mielessä täyttäjäkseen toimintakyvyltään suhteellisen hyväkuntoisen täyttäjän. Toimintakykyä vaaditaan sekä kirjoittamisen onnistumisen että myös kirjan kysymysten hahmottamisen näkökulmasta. Havaintojeni mukaan esimerkiksi muistisairaudesta kärsivän kohdalla kirjan kysymykset voivat olla vaikeita hahmottaa. Toisaalta myös masentuneisuudesta kärsivän voi olla vaikea löytää motivaatiota kirjan itsenäiseen täyttämiseen. Tehtäväkirjan laajemman konkreettisen käytön näkökulmasta koen keskeiseksi kysymykseksi sen, kenelle kirjaa suunnataan ja miten sen täyttämistä tuetaan.

Yksi tehtäväkirjan tarjoamista mahdollisuuksista on se, että se tarjoaa ikäihmiselle yhden uuden väylän tuoda esiin omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan niin halutessaan. Kirjan myötä omia tuntemuksia on mahdollista pohtia ajan kanssa ja kirjata asioita ylös pikkuhiljaa, mikäli toimintakyky vain riittää. Havaintojeni pohjalta uskon myös, että hyvän toimintakyvyn omaavalla ikäihmisellä kirjan täyttäminen voi toimia mielekkäänä ”puuhasteluna” arjessa ja tuoda näin mielekäästä sisältöä arkeen.

Hyvä puoli tehtäväkirjassa on myös se, että ikäihmisen antamat vastaukset tulevat kirjatuksi ylös. Tätä kautta vastuksiin voidaan palata tarvittaessa myöhemminkin ja ikäihminen voi käydä kirjan vastauksia halutessaan läpi useidenkin ihmisten kanssa. Kirja voi myös toimia keskustelun avaajana, mikäli se on myös esimerkiksi läheisten nähtävillä.

5.1.3 Tehtäväkirja voimavarojen tunnistamisen tukena

Kuten edellä olen maininnut, tuo Minun arkeni -tehtäväkirja havaintojeni mukaan esiin ikäihmisen arkeen ja kotona pärjäämiseen liittyviä perusasioita. Sen sijaan havaintojeni

mukaan ikäihmiselle hyvää mieltä ja positiivisia tuntemuksia tuovat asiat jäävät pelkätään kirjaa täyttämällä helposti piiloon. Mikäli voimavaroja ja positiivista näkökulmaa hahmottaisiin kirjan myötä tuoda enemmän esiin, voisi olla hyödyllistä lisätä kirjaan kysymyksiä, jotka ohjaisivat ikäihmistä pohtimaan omia mielenkiinnon kohteitaan ja hyvinvointia lisääviä asioita.

Voimavarakäynneillä tekemiäni havaintojen mukaan ikäihmisen omat mielenkiinnon kohteet ja harrastukset tulivat pitkälti esiin vapaan keskustelun ja muistelun kautta. Havaintojeni perusteella voisi jopa todeta, että suorakaan kysymys ei välttämättä vienyt mielenkiinnon kohteiden äärelle, vaan tarvittiin aikaa ja otollinen hetki.

Kuvaava esimerkki voimavarojen tunnistamisen ja tukemisen haasteista tehtäväkirjan näkökulmasta on myös seuraava. Voimavarakäyntieni kohderyhmään kuului ikäihminen, joka oli kertonut ensimmäisellä tapaamisellamme, että parveke näköaloiheen ja siellä olevat kukat ovat olleet aina hänelle yksi merkittävä voimia antava asia. Kyseinen ikäihminen pystyi hyvin täyttämään tehtäväkirjaa, mutta parveke ja kukat eivät tulleet missään kohtaa kirjaa esille. Myöskään ongelmat parvekkeelle menemisessä (liian korkea kynnyks ja tukikahvojen puute) eivät tehtäväkirjan sivuille päätyneet ennen apuani huolimatta esimerkiksi kirjan kysymyksistä ”Onko asunnossasi, asuintalossa tai pihassa liikkumista haittaavia tekijöitä?” tai ”Onko käytössäsi apuvälineitä tai onko asunnossa tehty asunnon muutostöitä, jotka helpottavat toimimista kotiympäristössä (esim. tukikahvat, kynnyksen poisto, liukuesteet tms.)?” Tämäkään havainto ei ole kritiikki kirjan käyttöä kohtaan, vaan osoitus siitä, kuinka suuri merkitys keskustelulla on asioiden esiin nostamisessa.

5.2 Ajan antaminen ja luottamus voimavarojen tunnistamisen pohjana

Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttökokemusten ohella keskeisinä havainnoinnin kohteina voimavarakäynneilläni olivat ajan antaminen merkitys sekä luottamuksen rakentuminen. Kuten jo edellä on tullut ilmi, linkittyvät näihin liittyvät havainnot osittain myös Minun arkeni -tehtäväkirjaan. Tuon kuitenkin seuraavassa vielä yleisellä tasolla esiin havaintojani ajan antamiseen ja luottamukseen rakentumiseen liittyen.

Keskeisimpinä teemoina havaintoaineistosta nousivat esiin ajan antamisen ulottuvuudet, pitkäjänteisyyden merkitys sekä aitouden ja läsnäolon merkitys luottamuksen rakentamisessa ja voimavarojen tukemisessa. Myös vuorovaikutteisuuden merkitys näkyy havainnoissa.

5.2.1 Ajan antamisen ulottuvuudet kohtaamistilanteessa

Havaintojeni pohjalta ajan antamisen käsitettä on syytä tarkastella ikäihmisen kohtaamisesta puhuttaessa eri näkökulmista. Ajan antaminen ei tarkoita pelkästään pidempää aikaa ikäihmisen luona vaan myös esimerkiksi yksittäisiin kohtaamistilanteisiin liittyvää ajan antamista.

Voimavarakäynneillä tekemieni havaintojen mukaan on tärkeää saada luotua kohtaamistilanteesta luonteva ”jutustelutilanne”, jossa ei ole kiireen tuntua ja joka etenee tilanteen mukaan, ei ennalta määritellyn aikataulun mukaan. Tätä tukee ajatus toimintamallista, jossa ei haastatella vaan keskustellaan.

Ajan antaminen tarkoittaa myös tilan antamista. Jotta ikäihminen voi viedä keskustelua haluamaansa suuntaan, on kohtaamistilanteessa oltava väljyyttä ja tilaa. Tässä mielessä haastattelumainen lähestyminen on havaintojeni pohjalta haasteellinen. Sen sijaan tasavertaisen vuorovaikutuksen myötä keskustelu etenee ikäihmiselle merkityksellisiin aihepiireihin ja ikäihmiselle tärkeät asiat tulevat tätä kautta usein rivien välistä esiin.

Jotta rivien välissä olevaa sanomaa pystyy tulkitsemaan, täytyy ammattihenkilöstön olla valmis kuuntelemaan ikäihmistä yksittäisissä tilanteissa, ikään kuin tilanteen sisällä. Tullaan ajan antamiseen ja resursseihin liittyviin kysymyksiin. Kiireessä tai liukuhihnaisesti toimimalla työntekijän valmius lukea rivien välissä olevaa sanomaa ja keskittyä poimimaan vinkkejä voimavaroista ei ole välttämättä parhaimmillaan ja monia tärkeitä asioita voi jäädä piiloon. Ajan antaminen linkittyy siis vahvasti myös läsnä olemiseen.

5.2.2 Pitkäjänteisyyden merkitys

Ajan antamiseen liittyy olennaisesti myös ymmärrys siitä, että jokaisella kohtaamisella ei tarvitse saada aikaan konkreettisia asioita tai saada selville jotain ennalta määriteltyä asiaa. Kohtaamisen aikana tapahtuu paljon näkymätöntä luottamuksen rakentumista, mikä johtaa pidemmällä aikavälillä parempaan keskusteluyhteyteen ja sitä kautta esimerkiksi voimavarojen esille tulemiseen. Havaintojani mukaan on tärkeää, että ikäihmisellä on tunne siitä, että hän voi määrittää tahdin etenemiselle.

Seuraava esimerkkihavainto kertoo puolestaan siitä, kuinka pitkäjänteisesti ikäihmisen voimavarojen selvittämiseen kannattaa suhtautua. Vaikka tulimme erinomaisesti juttuun

molempien kohderyhmäni ikäihmisten kanssa, tuli keskusteluissamme kummankin kanssa esiin se tosiasia, että omat näkemykseni ikäihmisten voimavaroista muuttuivat paljon vielä kolmannellakin tapaamisella. Esimerkiksi ikäihmisen ajatukset ja toiveet sosiaalisuuteen tai ulkona liikkumiseen näyttäytyivät minulle kolmannella kerralla eri tavalla kuin aiemmilla kerroilla. Lisäksi esimerkiksi näihin liittyviä kysymyksiä jäi edelleen auki kolmenkin tapaamisen jälkeen. Voimavarojen tunnistamisen näkökulmasta näyttääkin siis havaintojeni mukaan huolestuttavalta, mikäli esimerkiksi yhden tapaamisen tai arviointikäynnin pohjalta tehdään liian pitkälle meneviä johtopäätöksiä.

5.2.3 Aitous ja läsnäolo luottamuksen rakentajina

Havaintojeni perusteella on luottamuksen rakentumisen ja yhteyden löytymisen kannalta tärkeää, millainen tunnelma kohtaamistilanteissa vallitsee ja kuinka hyvin kohtaamisen osapuolet, esimerkiksi ikäihminen ja työntekijä, pystyvät olemaan läsnä tilanteessa. Läsnä oleminen ei tapahdu nappia painamalla, vaan vaatii sitä, että työntekijä on valmis kohtaamiseen niin henkisesti kuin fyysisestikin. Itselläni oli otollinen tilanne kohdata ikäihmiset voimavarakäynneilläni, koska minulla ei ollut esimerkiksi työtehtäviin liittyvää aikapainetta niskassani. Pystyin olemaan läsnä ajatuksella, minkä uskon välittyneen myös kyseisille ikäihmisille.

Aitous kohtaamistilanteessa välittyy ikäihmiselle ja rakentaa luottamusta. Havaintojeni mukaan ammattihenkilönkään ei myöskään tarvitse ajatella, että hänen täytyisi tietää kohtaamistilanteessa kaikesta kaikki, vaan päinvastoin asioiden yhdessä ”pätkäily” tuo ikäihmiselle tunteen kumppanuudesta ja tasavertaisuudesta.

Normaaleihin kohtaamis- ja keskustelutilanteisiin kuuluvat myös rauhallisemmat ja hiljaisemmat hetket eikä esimerkiksi keskustelun lomassa olevia hiljaisia hetkiä kannata pelätä. Nekin kuuluvat ihmisten väliseen aitoon vuorovaikutukseen ja vähentävät tilanteen haastattelumaisuutta. Havaintojeni mukaan ne myös tarjoavat esimerkiksi ikäihmiselle tilanteen viedä keskustelua haluamaansa suuntaan, esimerkiksi kohti omia voimavarojaan.

Havaintojeni mukaan vuorovaikutteisuuden kautta rakentuu myös luottamusta. Kun menee ikäihmisen luokse ilman tarkkaa agenda ja antautuu avoimelle vuorovaikutteisuudelle ilman ennalta mietittyjä vuorosanoja, syntyy normaalia luottamusta rakentavaa vuorovaikutusta.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa lisää kokemusperäistä tietoa ikäihmisen voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen liittyen sekä herättää keskustelua aihepiirin ympärillä. Työni painopiste oli vahvasti kohtaamistilanteiden tarkastelussa. Esittelen seuraavassa työni keskeisiä johtopäätöksiä tutkimuskysymyksiini liittyen.

Työni tulosten mukaan ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä. Havaintojeni mukaan yhden tapaamisen perusteella on vaikea päästä käsiksi ikäihmisen voimavaroihin kovinkaan syvällisesti tai saada realistista kuvaa kokonaistilanteesta. Toisaalta yhdenkin tapaamisen aikana voi saada alustavaa käsitystä ikäihmisen voimavaroista, kunhan kohtaamiseen on käytettävissä aikaa ja tilanne on kiireetön. Heinola – Luoma (2007) toteavat asiaan liittyen, että ikäihmisen voimavarojen tukeminen voi vaatia kotihoidon työkäytäntöjen uudelleen organisointia. Voimavarojen käyttöön ottaminen ja siihen kuuluva asiakkaan ohjaus saattaa vaatia lisää aikaa asiakkaalle. (Heinola – Luoma 2007: 42.) Olen työni pohjalta ehdottomasti samaa mieltä siitä, että aikaa ikäihmisen kohtaamiseen tarvitaan lisää. Yhden myös siihen, että kotihoidon työkäytäntöjä on varmasti tarpeellista kehittää, mutta koen samalla, että pelkästään kotihoidon käytäntöjen kehittäminen ei riitä, vaan tarvitaan vanhustyön kehittämistä kokonaisuutena ja eri toimijoiden välisen yhteistyön lisäämistä.

Ajan antamisella on ikäihmistä kohdatessa monia ulottuvuuksia, jotka on kokemusteni perusteella syytä tiedostaa vanhustyötä kehitettäessä ja organisoitaessa. Kuten edellä on todettu, vaatii ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen konkreettisesti enemmän aikaa kuin nykyisin esimerkiksi kotihoidossa on käytettävissä. Ajan antaminen tarkoittaa kuitenkin suuremman minuutti tai tuntimäärän lisäksi myös sitä, että yksittäisissä kohtaamistilanteissa ollaan läsnä ja pystytään aidosti kuuntelemaan ikäihmistä. Kotona asuvien ikäihmistien määrän lisääntyessä ja heidän ollessa yhä heikommassa kunnossa, vaaditaan vanhustyön kehittämistä ja uudelleenorganisointia. Ylikuormittunut työntekijä ei ehdi pysähtyä ikäihmisen voimavarojen äärelle ja toiminnasta tulee helposti näennäistä. Lisäksi voimavarojen tukeminen edellyttää pitkäjänteistä toimintaa, joten esimerkiksi yhden tapaamisen perusteella tehtäviä johtopäätöksiä olisi mielestäni syytä välttää.

Näslindh-Ylispangar (2012) nostaa esiin sen, että tarvitaan moniammatillista yhteistyötä ja rajoja ylittävää toimintaa. Vanhustyön eri toimijoiden tarjoamissa palveluissa on yh-

teistä rajapintaa, mutta työskentelyssä on sekä päällekkäisyyttä että toisaalta aukkokoh-
tia. Palvelujen suunnittelua tulisikin tehostaa yhteistyössä ikäihmisen ja hänen läheis-
tensä kanssa. Lisäksi ikäihmisten elämää tukeva voimavaralähtöisyys on tärkeää analy-
soida ja vahvistaa eri organisaatioiden palvelujärjestelmissä. (Näslindh-Ylispangar 2012:
199.) Palveluja integroimalla voidaan rakentaa asiakkaalle hänen tarpeitaan vastaava,
hyvin yhteen sovitettu huolenpito, hoiva ja hoito sekä voimavaroja tukeva kokonaisuus.
Palvelujen integrointi edellyttää eriasteista yhteistyötä useiden toimijoiden kanssa keski-
näisestä työnjaosta sopien. (Tepponen 2007: 62.)

Ajan antamisen ja pitkäjänteisyyteen liittyy myös ikäihmisen voimavaroja tukeva luotta-
muksen rakentuminen. Luottamuksen syntymiseen vaikuttavat monet asiat mukaan lu-
kien ikäihmisen elämäntarina sekä aiemmin kohtaamat henkilöt ja työntekijät. On tär-
keää tiedostaa, että luottamuksen rakentumiseen vaikuttavat myös asiat, jotka eivät suo-
ranaisesti liity kyseessä olevaan kohtaamiseen. Luottamuksen rakentuminen ja säilymi-
nen perustuu pitkälti kunnioitukseen ja ymmärretyksi tulemisen kokemukseen. Ymmär-
retyksi tuleminen tarkoittaa ikäihmisen kuulemistä, hänen elämäänsä tutustumista ja hä-
nen elämäntarinansa vastaanottamista. Luottamuksen rakentaminen ei aina ole help-
poa. Työntekijän on tärkeää ymmärtää ja hyväksyä se, että monesti tällaisissa tilanteissa
ikäihmisellä ei syytä tai toisesta ole rohkeutta luottamiseen. Ei ole syytä ajatella, että
luottamattomuus olisi loukkaus tai mielenosoitus työntekijää kohtaan. Rohkeus luottami-
seen voi kasvaa ajan myötä, mikäli työntekijä ei tee siitä kynnyskysymystä kohtaami-
sissa. (Mattila 2008: 25.)

Työni tulosten perusteella kohtaamistilanteen luonteella on suuri merkitys luottamuksen
rakentumiseen ja sitä kautta ikäihmisen voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen. Ko-
kemuksieni perusteella kohtaamistilanne on antoisin silloin, kun tilanne toteutuu ihmi-
senä ihmiselle –hengessä. Kohtaamisen olennainen perusta on lähimmäisyydessä,
kanssakulkemisessa ja ihmisyydessä (Mattila 2008: 32). Vanhustyötä organisoitaessa
olisikin mielestäni tärkeää panostaa erilaisten ennalta sovittujen kohtaamistilanteiden si-
jaan keskustelunomaisiin ja vuorovaikutteisiin tapaamisiin ikäihmisen kanssa. Normaali
ihmisten välinen vuorovaikutus vaikuttaisi johtavan ikäihmiselle tärkeiden ja oleellisten
asioiden ympärille. Ajan antamisen, pysähtymisen ja läsnäolon kautta tapahtuvaa kes-
kustelua voi toteuttaa jokaisen ikäihmisen kanssa riippumatta lähtötilanteesta.

Erilaisille keskustelua tukeville työkaluille, esimerkiksi käyttämälläni Minun arkeni -tehtäväkirjalle, on olemassa tilanteensa, mutta kokemuksieni mukaan apuvälineiden ja erilaisten työkalujen mukaan ottamista on syytä harkita yksilöllisesti. Minun arkeni -tehtäväkirja soveltuu mielestäni suhteellisen hyvän toimintakyvyn omaavalle ikäihmiselle itsenäisesti täytettäväksi nimenomaan arjen sujuvuuden tarkastelemiseksi. Mikäli toimintakyky on syystä tai toisesta heikentynyt, tarvitsee tehtäväkirjan täyttäjällä todennäköisesti apua kirjan täyttämiseksi. On myös tärkeää kiinnittää huomiota siihen, kuinka Minun arkeni -tehtäväkirja esitellään ikäihmiselle ja kuinka ikäihminen aktivoituu käyttämällänsä kirjaa. Koen itse, että kirja kannattaa esitellä vapaaehtoisena ja kevyenä mahdollisuutena pohtia omaa arkea. Mielestäni vastauksista ajan kanssa keskusteleminen on kuitenkin oleellinen osa prosessia, jotta tehtäväkirjan täyttämisen avulla saadaan hyötyä irti. Myös keskustelulle on siis varattava resursseja.

Koen työni myötä ikäihmisen kohtaamisen ja aidon kuulluksi tulemisen yhtenä vanhustyön suurimmista haasteista. Se on haaste jo nyt, mutta tulee olemaan vielä suurempi haaste tulevaisuudessa. Mielestäni vaadittaisiin suunnan tarkennusta tai jopa ajattelutavan muutosta siinä, mihin vanhustyössä panostetaan. Pitkäjänteisyyttä täytyisi mielestäni korostaa ja erityisen tärkeää olisi ymmärtää myös niin sanotun näkymättömän työn merkitys. On pystyttävä luottamaan vanhustyön tekijöiden ammattitaitoon kohdata ikäihminen ihmisenä ilman ennakkoon sovittua kaavaa tai tarvetta saada aikaan jotain näkyvää.

Vanhustyötä kehitettäessä ja organisoitaessa on oleellista ymmärtää ikäihmisen voimavaroja vahvistava työote, joka edellyttää tiimitoiminnan ja monipuolisten verkostojen hyödyntämistä. Voimavaroja tukevassa verkostotyössä kaikki ei saa langeta kotihoidon niskaan, vaan on tehtävä moniammatillista yhteistyötä ja huomioitava myös esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan järjestöjen merkitys. Usein juuri järjestöillä on laaja-alaista ihmisten omien voimavarojen käyttöä edistävää toimintaa. (Heinola – Luoma 2007: 42.) Myös eri tarpeisiin vastaavien hankkeiden tukeminen on kehityksen kannalta tärkeää.

Vaatii mielestäni vanhustyön toimintamallien ja palvelujärjestelmän avointa ja kriittistä tarkastelua, jotta tulevaisuudessa pystytään turvaamaan ikäihmisille mielekäs ja arvokas vanhuus. Osaamista vanhustyön kentällä kyllä on, avainsanoja ovat moniammatillinen yhteistyö ja rohkeus rikkoa rakenteellisia raja-aitoja.

7 Pohdinta

Ikäihmisen elämän nykyhetki kietoutuu yhteen eletyn elämän moninaisten elämänkokemusten sekä tulevaisuuteen liittyvien ajatusten kanssa. Elämänlaatuun vaikuttavat niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinen hyvinvointi. Moniulotteisuudesta johtuen ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen vaatii pitkäjänteistä rinnalla kulkemista, ajan antamista, aitoa läsnäoloa ja kiireetöntä vuorovaikutusta. Tätä kautta rakentuvan luottamuksen myötä on mahdollista saada realistinen kuva ikäihmisen arjesta voimavaroineen ja haasteineen ja tukea hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Opinnäytetyön tekeminen osoittautui suhteellisen vaativaksi johtuen juuri aihepiirin moniulotteisuudesta. Oli haastavaa rajata omaa lähestymisnäkökulmaa työn alkuvaiheessa ja pitäytyä valitussa linjassa opinnäytetyöprosessin edetessä voimavarakäyntien tuodessa esiin monia mielenkiintoisia kokonaisuuteen liittyviä sivuhaaroja. Lisäksi käytännön tasolla oli välillä vaikeaa pukea sanoiksi voimavarakäyntien antia ja tekemiäni havaintoja.

Koen kuitenkin, että olen opinnäytetyössäni pystynyt saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini ja sen myötä saavuttanut tavoitteeni kohtuullisesti. Uskon myös esiin nostamieni asioiden ja näkökulmien herättävän haluamaani keskustelua vanhustyön kehittämiseksi.

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Olen noudattanut opinnäytetyössäni yleisiä tutkimuksen tekemistä koskevia eettisiä käytäntöjä. Niitä ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus, avoimuus, tutkijoiden työn kunnioittaminen sekä asianmukainen suunnittelu, toteutus ja raportointi (Hirvonen 2006: 31).

Tutkijan tulee huolehtia siitä, että vapaaehtoisuuden periaate toteutuu myös tutkimukseen sisältyvässä vuorovaikutustilanteessa. Tutkittavan kiusaantuneisuus, vaivautuneisuus, pelokkuuden ilmaisu tai fyysinen väsymys voivat olla tutkijalle riittävä peruste olla jatkamatta tutkimusta tutkittavan osalta myös silloin, kun tutkittava ei suoraan sanallisesti ilmaise kieltäytymistään. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: 27.) Opinnäytetyötä tehdessäni olen pitänyt huolen siitä, että voimavarakäyntien kohderyhmäksi tulevat ikäihmiset ovat olleet vapaaehtoisia voimavarakäynneille ja tietoisia niiden tarkoituksesta. Olen myös pyytänyt kohderyhmältäni kirjallisen tutkimussuostumuksen. Kuten

Hirsjärvi – Remes – Sajavaara (2004) mainitsevat, tutkittavien vapaaehtoisuus ja perehtyneesti annettu suostumus tutkimukseen ja tutkimustulosten käyttämiseen on tutkimuksen eettinen edellytys, josta on pidettävä kiinni tutkimuksen yleistettävyyden heikkenehmissäkin uhalla (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2004: 26–27). Kohderyhmäni ikäihmiset olivat koko ajan tietoisia mahdollisuudestaan keskeyttää voimavarakäyntini milloin vain niin halutessaan.

Olen säilyttänyt kohderyhmän anonymiteetin prosessin alusta alkaen. Kuten Eskola ja Suoranta (2008) mainitsevat, tietoja julkaistaessa tulee pitää huolta luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteettisuojasta. Tietoja hankittaessa on luvattu niiden nimettömyys ja tuloksia julkaistaessa olen huolehtinut siitä, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu. (Eskola – Suoranta 2008: 57.) Tein voimavarakäynneilläni kirjallisesti muistiinpanoja Minun arkeni -tehtäväkirjan käyttöön sekä ikäihmisen voimavarojen tukemiseen liittyen, mutta olen hävittänyt kaiken keräämäni tutkimusaineiston silppurilla työni valmistuttua.

Voimavarakäynneillä keräämäni aineisto on hyvin subjektiivista ja kokemukset pitkälti omia tulkintojani. Tämä oli kuitenkin perusteltua, sillä tavoitteenani oli saada hankittua nimenomaan kokemusperäistä tietoa aihepiiristä, jossa yksilöllisyys on merkittävä käsite. Olen kuitenkin pyrkinyt opinnäytetyöprosessin aikana välttämään omia aiemmin muodostuneita ennakkokäsityksiäni opinnäytetyöhöni liittyen (Eskola – Suoranta 2008: 19).

Perusteena pienelle kohderyhmälle on ollut tarkoitukseni tehdä jokaisesta voimavarakäynnistä syvää ja yksityiskohtaista havainnointia. Luonnollisesti myös työhön käytettävissä oleva aika vaikutti voimavarakäyntien määrään. Koen, että sain pienestä kohderyhmästä huolimatta hankittua tavoitteitani työni tavoitteisiin sopivaa havaintoaineistoa. Edellä mainitut seikat on kuitenkin syytä huomioida opinnäytetyön tuloksiin ja johtopäätöksiin tutustuttaessa.

7.2 Jatkotutkimusehdotukset

Ikäihmisen voimavarojen tunnistamisen ja tukemisen tutkiminen vaatii mielikuvituksen käyttöä. Oma lähestymistapani oli hyvin subjektiivinen ja perustui omille tulkinnoilleni. Olisikin mielenkiintoista saada lisää tietoa aihepiiristä esimerkiksi ikäihmisille suunnatun kyselytutkimuksen tai teemahaastattelun avulla. Näin havainnot perustuisivat suoraan ikäihmisten omiin ajatuksiin aiheesta.

Myös muistelun roolia ikäihmisen voimavarojen tunnistamisessa ja tukemisessa olisi mielestäni hyvä tutkia lisää. Kokemusteni perusteella muistelun kautta aukesi monia mielenkiintoisia keskusteluita, joihin useasti linkittyi ikäihmisen elämään kuuluneita positiivisia asioita.

7.3 Lopuksi

Ikäihmisen voimavarojen tunnistamista ja tukemista tarkastellessa olen päässyt käyttämään opintojeni aikana karttunutta osaamista laaja-alaisesti ja monipuolisesti. Voimavara-
lähtöisyys on vahvasti läsnä geronomiopinnoissa ja aihepiirin parissa toimiminen on tuntui luontevalta opinnäytetyöprosessin aikana.

Päädyin tekemään opinnäytetyöni yksin lähinnä omista aikatauluistani johtuen. Olen tyytyväinen ratkaisuuni, mutta jälkikäteen voin todeta, että kannustan tulevia opiskelijoita parityöskentelyyn, mikäli suinkin mahdollista. Reflektointimahdollisuudesta olisi ollut paljon hyötyä varsinkin analysointi- ja viimeistelyvaiheessa.

Tämän työn tekeminen on syventänyt osaamistani ikäihmisen voimavarojen tunnistamiseen liittyen ja antanut lisää valmiuksia ikäihmisen kohtaamiseen vanhustyössä. Toivon tämän työn herättävän keskustelua vanhustyön toimintamallien kehittämiseksi. Haluan lopuksi kiittää lämpimästi Helsingin Eteläistä kotihoitoyksikköä sekä kaikkia prosessissa mukana olleita ja minua tukeneita henkilöitä.

Lähteet

Fried, Suvi 2015. Hyvinvoinnin paradoksi on osoitus voimavaraisuudesta vanhuudessa. Teoksessa Heimonen, Sirkkaliisa – Fried, Suvi (Toim.): Vanhuuden Mieli. Helsinki: Ikäinstituutti. 21–22.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Heikkinen, Eino 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (Toim.): Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 13–33.

Heikkinen, Riitta-Liisa 1998. Iäkkäiden depressiomaisema. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Heimonen, Sirkkaliisa 2016. Ikäihmisten tarinoissa piilevät avaimet hyvinvointiin. Verkkojulkaisu. <<https://positiivinenpsykologia.wordpress.com/2016/02/15/pst-sirkkaliisa-heimonen-ikaihminen-tarinoissa-avaimet-hyvinvointiin/>>. Luettu 1.3.2016.

Heimonen, Sirkkaliisa – Fried, Suvi 2015. Iästä ja mielestä: Vanhuuden Mielessä koettua ja opittua. Teoksessa Heimonen, Sirkkaliisa – Fried, Suvi (Toim.): Vanhuuden mieli. Helsinki: Ikäinstituutti. 23–42.

Heinola, Reija – Luoma, Minna-Liisa 2007. Toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Heinola, Reija (Toim.): Asiakaslähtöinen kotihoito – Opas ikääntyneiden kotihoidon laatuun. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 70. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy. 36–51.

Helin, Satu 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta 2002 (toim.): Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 35–68.

Helsingin kaupunki n.d. Sosiaali- ja terveystalvet. Ikääntyneiden palvelut. Kotihoito. <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveystalvet/ikaantyneiden-palvelut/kotihito>. Luettu 6.10.2015.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2004: Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirvonen, Ari 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa Hallamaa, Jaana – Launis, Veikko – Lötjönen, Salla – Sorvali, Irma (toim.). Etiikkaa ihmistieteille. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Tietolipas 211. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 31–49.

Ijäs, Kirsti 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Jyrkämä, Jyrki 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (Toim.): Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 421–425.

Kankare, Harri – Lintula, Hanna 2004. Lähimmäisenrakkauden idea. Teoksessa Kankare, Harri – Lintula, Hanna (Toim.): Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi. 35–49.

Koho, Sari – Rautopuro, Annukka – Ronkainen, Erja – Ruotsalainen, Kaisa – Sandell, Anne-Mari 2014. Käyttäjälähtöiset palvelumallit ikäihmisten palveluissa. Projektin loppuraportti. Forum Virium Helsinki Oy.

Martela, Frank 2012. Caring Connections-Compassionate mutuality in the organizational life of a nursing home. Väitöskirja. Aalto-yliopisto.

Mattila, Kati-Pupita 2008. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Minun arkeni -tehtäväkirja 2014. Käyttäjälähtöiset palvelumallit ikäihmisten palveluissa (KÄPI)-projekti. <http://www.forumvirium.fi/sites/default/files/140722_minun_arkeni_tehavakirja_web.pdf>. Yhteistyössä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto ja Helsingin kaupungin tytäryhtiö Forum Virium Helsinki Oy.

Näslindh-Ylisparangar, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Paasivaara, Leena 2004. Kuuleeko palvelujärjestelmä vanhuksia? Teoksessa Kankare, Harri – Lintula, Hanna (Toim.): Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi. 19–34.

Raatikainen, Eija 2015. Lujita luottamusta – Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sarvimäki, Anneli 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa Heimonen, Sirkkaliisa - Fried, Suvi (Toim.): Vanhuuden Mieli. Helsinki: Ikäinstituutti. 9–22.

Sarvimäki, Anneli – Heimonen, Sirkkaliisa 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhuksien palvelujen nykytila. Teoksessa Sarvimäki, Anneli – Heimonen, Sirkkaliisa – Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (Toim.): Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita. 14–32.

Sarvimäki, Anneli – Stenbock-Hult, Bettina 2010. Vanhuus, haavoittuvuus ja hoidon eettisyys. Teoksessa Sarvimäki, Anneli – Heimonen, Sirkkaliisa – Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (Toim.): Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita. 33–58.

Siltala, Pirkko 2013. Vanhuus – Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.

Soini, Helena – Hyvärinen, Susanna – Torppa, Hanna – Peiponen, Arja – Vaittinen, Marja-Leena 2013. Arjen luotauksesta räätälöityihin palvelupaketteihin – Kokemuksia henkilökohtaisen budjetin kokeilusta. Helsingin kaupungin vanhuspalvelujen Lauttasaaressa asiakaskeskeinen palveluverkko-hanke 2010–2013. Loppuraportti. Tutkimuksia ja raportteja 1 / 2013. Helsingin kaupunki: Sosiaali- ja terveysvirasto.

Tepponen, Merja 2007. Yhteistyö. Teoksessa Heinola, Reija (Toim.): Asiakaslähtöinen kotihoito – Opas ikääntyneiden kotihoidon laatuun. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 70. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy. 61–81.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Tutkimussuostumus

Tutkimussuostumus

Tutkimuksen nimi:

Ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen – Kokemuksia voimavarakäyntien pohjalta

Tutkimuksen tekijä:

Simo Niemi, Geronomiopiskelija, Metropolia Ammattikorkeakoulu, p. xxx xxx xxxx

Tutkimukseni tavoitteena on tuottaa lisää tietoa ikäihmisten voimavarojen tunnistamiseen ja tukemiseen liittyen. Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää kehitettäessä vanhustyössä käytettäviä menetelmiä, jotta ne tukisivat ikäihmisten hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla.

Tutkimukseeni liittyen teen luoksenne kolme käyntiä yhdessä sopimamme aikataulun mukaisesti. Käynneillä on tarkoitus keskustella vapaamuotoisesti elämäntilanteestanne sekä tutustua yhdessä Minun arkeni -tehtäväkirjaan. Tehtäväkirja tarjoaa Teille mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan arkeanne ja hyvinvointiinne vaikuttavia seikkoja. Tehtäväkirjan tarkoitus on myös auttaa Teitä tuomaan esiin toiveitanne ja huolianne arkenne sujuvuuden parantamiseksi.

Teen käyntieni aikana havaintojeni pohjalta muistiinpanoja tutkimustani varten. Käsittelen muistiinpanoja tutkimuksessani luottamuksellisesti sekä nimettömänä ja käytän muistiinpanoja vain tutkimustani varten. Tutkimukseni loppuraportti on yleisesti nähtävillä, mutta Teitä ei voida tunnistaa siitä. Hävitän muistiinpanoni tutkimukseni valmistuttua.

Suostun osallistumaan tutkimukseen omasta vapaasta tahdostani. Tiedän voivani milloin tahansa peruuttaa suostumukseni ja lopettaa osallistumiseni tutkimukseen.

Helsingissä / /2016

Tutkimukseen osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Tutkimuksen tekijän allekirjoitus ja nimenselvennys:

Simo Niemi

Tutkimussuostumusta on tehty kaksi kappaletta, joista toinen jää tutkimukseen osallistujalle ja toinen tutkimuksen tekijälle.

Linkki Minun arkeni -tehtäväkirjaan

Minun arkeni -tehtäväkirjan internet-osoite:

http://www.forumvirium.fi/sites/default/files/140722_minun_arkeni_tehtava-kirja_web.pdf