

Melina Keränen & Roope Kiuttu

TOIMINTASUUNNITELMA IKÄÄNTYNEIDEN PÄIVÄTOIMINNALLE

TOIMINTASUUNNITELMA IKÄÄNTYNEIDEN PÄIVÄTOIMINNALLE

Melina Keränen & Roope Kiuttu
Opinnäytetyö
Kevät 2016
Sosiaalian koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijät: Melina Keränen & Roope Kiuttu

Opinnäytetyön nimi: Toimintasuunnitelma ikääntyneiden päivätoiminnalle

Työn ohjaajat: Seija Kokko & Aira Vanhala

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2016

Sivumäärä: 42 sivua

Projektimuotoisen opinnäytetyömme tavoitteena oli laatia toimintasuunnitelma yli 65-vuotiaille ikäihmisille päivätoimintaa tarjoavalle yritykselle. Ikääntyneiden määrä on Suomessa merkittävässä kasvussa suurten ikäluokkien vanhenemisen myötä. Sosiaali- ja terveysministeriön linjauksen ikääntymispolitiikan tavoitteena on edistää muun muassa ikäihmisten toimijuutta ja itsenäistä elämää. Helsingin kaupunki, jonne päivätoimintayrityksemme sijoittuisi, on strategiaohjelmassaan linjannut, että ikääntyneiden kotona asumista lisätään ja kotipalveluita vahvistetaan ja painotetaan. Ikääntyneiden päivätoiminnan kysyntä tulee siis olemaan kasvussa tulevina vuosina.

Opinnäytetyömme painopiste on päivätoiminnan sisältöosuudessa. Ikääntyneiden päivätoiminnassa olennaista on asiakkaiden toimintakyvyn ja toimijuuden vahvistaminen. Olemme tehneet opinnäytetyöhömme konkreettisen suunnitelman päivätoiminnan viikko-ohjelmasta, sekä laatineet vuosikalenterin toiminnallemme. Olemme luoneet ne siltä pohjalta, minkä olemme kokeneet vastaavan parhaalla tavalla päivätoiminnan tavoitteita hankkimamme aineiston ja saadun palautteen perusteella.

Tietoa opinnäytetyöhömme keräsimme laajasti erilaisista vanhustyötä koskevista lähteistä. Lisäksi kävimme vierailulla oululaisessa päivätoimintaa tarjoavassa yksikössä haastattelemassa asiakkaita ja työntekijöitä. Kysyimme asiakkailta heidän kokemuksistaan ja mieltymyksistään päivätoimintaan liittyen. Myöhemmin pyysimme vielä palautetta päivätoimintasuunnitelmastamme Muistiparkin työntekijältä, ja hyödynsimme sitä suunnitelmamme viimeistelyssä.

Opinnäytetyön yhteydessä tekemämme liiketoimintasuunnitelma on hyvä pohja liiketoiminnan aloittamiselle. Mikäli liiketoiminnan haluaisi aloittaa käytännössä, olisi syytä kuitenkin vielä tarkemmin selvittää, kuinka paljon asiakkaita päivätoimintaan olisi tulossa, jotta tiedettäisiin tuleeko toiminnasta kannattavaa. Tietoperusta on hyödyllinen kaikille ikääntyneiden päivätoimintaa järjestäville tahoille ja toimii siten hyvänä pohjana toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Asiasanat: Ikääntyneiden päivätoiminta, ikääntyminen, toimijuus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Social Services

Authors: Melina Keränen & Roope Kiuttu

Title of thesis: Action plan for daytime activities for elderly people

Supervisors: Seija Kokko & Aira Vanhala

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2016 Number of pages: 42 pages

The main goal of our project-thesis was to produce a plan for a company providing daytime activities for elderly people. The number of elderly people in Finland is increasing remarkably due to the aging of large generations. Health and social care ministry have aligned that the aim of aging politics is to advantage the functional performance, human agency and independent life of elderly people. The city of Helsinki, the capital of Finland, has aligned in their strategic program that they will increase the number of elderly people living at home, and will strengthen and emphasize the home help services. The demand for daytime activities for elderly people will thereby supposedly grow in years to come.

This thesis was built based on Finnish and English literature as well as trustworthy internet sources. We also received personal input from our focus group, as we visited a local association producing daytime activities to interview their customers and workers. We asked about their preferences and experiences about the daytime activities. Later on, we asked feedback for our activity plan and finished it by means of it.

The emphasis of our thesis is in the content of daytime activities, wherein the main aim is to strengthen the functional performance and human agency of customers. We have made a concrete week program and a year calendar for our activity. They are built on the understanding of how the goals of daytime activities could be achieved in the best way according to the information and material gleaned during this process.

Our thesis, and the business plan we made, are a good basis for running elderly activities. If the company would be started in practice, the number of potential customers should be more closely investigated in order to know if the business would be profitable. The theoretic basis of this thesis is useful for all the facets providing daytime activities for elderly people and is thereby a good basis for planning and executing the activity.

Keywords: Ageing, Elderly Activities, Daytime Activities for the Elderly

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TAUSTALLA OLEVAT SÄÄDÖKSET	10
2.1	Palvelun tarpeen arviointi ja palvelusuunnitelman laadinta	10
2.2	Palveluseteli ja sen edellytykset	11
3	TOIMIJUUTTA VAHVISTAMALLA ELÄMÄNLAADUN PARANTAMISEEN	13
3.1	Sosiokulttuurinen lähestymistapa päivätoimintaan	15
3.2	Psykososiaalinen ryhmätoiminta ja sosiodynaaminen ohjauksen käsitys	17
4	PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTELY	21
4.1	Musiikki ikääntyneiden päivätoiminnassa	21
4.2	Muistelu työvälineenä	22
4.3	Liikunta osana toimijuuden tukemista	23
4.4	Päivätoiminnan tuloksellisuus	24
4.5	Päivätoiminnan alusta viikko- ja vuosiohjelma	26
5	LIIKETOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN	33
5.1	Ympäristökartoitus	33
5.2	Yrityksen talous ja markkinointi	34
5.3	Riskien arviointi	35
6	POHDINTA	37
	LÄHTEET	40

1 JOHDANTO

Ikäihmisiin kohdistuva yhteiskunnallinen mielenkiinto on selvästi kasvussa. Yhtenä syynä tähän on väestömme nopea ikääntyminen. Vuoden 2013 loppuun mennessä yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä oli 19,4%. Vuonna 2030 sen arvioidaan olevan 26%, ja vuonna 2060 28%. (Tilastokeskus 2012, viitattu 2.11.2015.) Ikääntyneiden kasvava määrä nostattaa sekä sosiaalipoliittisia, että sosiaalikasvatuksellisia kysymyksiä siitä, kuinka heidän tarpeisiinsa voitaisiin vastata. Ensimmäisen tavoitteena on fysiologisiin, kuten ravintoon, puhtauteen ja turvallisuuteen liittyviin tarpeisiin vastaaminen, kun taas sosiaalikasvatuksellisesta näkökulmasta keskeistä on kiinnittää huomiota esimerkiksi persoonallisuuteen, älykkyyteen, aktiivisuuteen, mielentilaan sopeutumiseen, sosiaalisiin kontakteihin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin. (Kurki 2007, 78-79.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on määritellyt ikääntyneen väestön palveluiden kehittämisen suunta-
viivat, valmistelee lainsäädännön ja määrää uudistusten toteutusta. Ministeriön linjausten perusteella kunnat järjestävät ikäihmisten tarvitsemat sosiaali- ja terveyspalvelut. Sosiaali- ja terveysministeriön linjaaman ikääntymispolitiikan tavoitteena on edistää ikäihmisten toimintakykyä, itsenäistä elämää ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, viitattu 27.11.15.) Helsingissä kaupunkilaisten määrän kasvu on suurinta seniorikansalaisten (65-74 –vuotiaiden) ryhmässä, mutta myös yli 85-vuotiaiden määrän ennakoitaan kasvavan. Helsingin kaupunki on strategiaohjelmassaan linjannut, että ikääntyneiden kotona asumista lisätään ja kotipalveluita vahvistetaan ja painotetaan. Yli 75-vuotiaiden ympärivuorokautista laitoshoidoa pienennetään ja kotona asumista lisätään. (Helsingin kaupunki 2013, viitattu 27.11.15.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on myös laatinut laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Vuonna 2013 laaditun laatusuosituksen keskeisiä sisältöjä ovat muun muassa osallisuus ja toimijuus, asuminen ja elinympäristö, mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen, sekä oikea palvelu oikeaan aikaan. Erityinen haaste liittyy yleiseen asennemuutokseen; yhteiskunnan tulisi kyetä näkemään ikääntyneiden moninaisuus, jotta omanlaisen hyvän elämän eläminen mahdollistuu. Näkökulma ei saisi rajautua ikääntyneiden tarkastelemiseen ainoastaan palveluiden tarvitsijoina ja käyttäjinä, vaan myös vastuukysymyksiä pohdittaessa heidät tulisi nähdä omien voimavarojensa mukaisesti osallistujina ja toimijoina. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, viitattu 28.11.2015.)

Valtakunnallisella tasolla ikääntyneiden palveluiden tarve tulee kokonaisuudessaan kasvamaan, jolloin myös yksityisiä palveluntarjoajia tarvitaan. Tulevaisuudessa vanhusten hoidon järjestämiseen kohdistuvan paineen myötä suuntaus näyttäisi olevan enenevässä määrin itse- ja omahoitokeinoihin kannustava, jolloin laitospaikkojen määrää voitaisiin pitkällä aikavälillä vähentää. Tähän pyritään terveys- ja toimintakykyriskien kartoittamisella sekä varhaisella palvelujen ja hoitotoimien aloittamisella. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen, 2013. 432.) Keskeisenä tavoitteena voidaan siis nähdä, että ikääntynyt säilyttää niin oman ruumiinsa kuin koko elämänsä hallinnan mahdollisimman pitkään. Tämän toteutuminen saattaa kuitenkin edellyttää uudenlaista vanhenemisen kulttuuria, jossa ikäihmisen tukemisen lähtökohtina ovat osallistuminen, autonomia, kehitys, suhde, yhteiselo, luovuus ja hyödyllisyys. (Kurki 2007, 82.)

Projektimme tarkoituksena on laatia liiketoimintasuunnitelma ikääntyneiden päivätoimintaa tarjoavalle yritykselle. Ikääntyneiden päivätoiminta nähdään osana laajempaa palveluiden kokonaisuutta, joilla ikääntyneiden ihmisten tarpeisiin pyritään vastaamaan sekä valtakunnallisesti että yksittäisen vanhuksen elämässä. Teoriatietoon ja tarpeenmukaisuuteen perustuva liiketoimintasuunnitelma laajentaa omaa ymmärrystämme ikääntyneiden palvelutarpeesta, sekä lisää yleistä tiedon saatavuutta ikääntyneiden palveluista. Lisäksi se tuottaa tietoa sosiaalialan yrittäjyydestä sekä siihen liittyvistä aihealueista. Siten liiketoimintasuunnitelmamme voi hyödyttää omaa ammattikuntaamme ja vastaavien palveluiden tuottajia.

Perustavoitteena päivätoiminnan kaltaisen sosiaalisen palvelun toteuttamisessa tulisi olla pyrkimys ottaa yksilöt mahdollisuuksien mukaan toimijoina omassa elämässään ja kehityksessään. (Kurki 2007, 83.) Airilan (2003) mukaan liian virikkeetön ja tapahtumaköyhä elämä voi johtaa toimintakyvyn ja mielialan ennen aikaiseen heikkenemiseen. Haluamme painottaa opinnäytetyössämme vanhuuden näkemistä elinvoimaisena kehittymisen vaiheena muiden ikäkausien tavoin.

Useasti voi käydä niin, että sosiaaliset tilanteet ja mahdollisuudet kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa vähenevät ikäihmisillä. Yksinolo myös heikentää sosiaalisia taitoja ja mahdollisuudet henkisen tuen saamiseen voivat estyä. (Airila 2013.8.) Yksinäisyyteen tarjotaan vielä verrattain usein lääketieteellisiä ratkaisuja, ja toisinaan esimerkiksi masennus ja yksinäisyys sekoitetaan toisiinsa. Tällöin yksinäinen ihmisen ainoana roolina voi olla potilaan rooli, jossa hänen tarpeeseensa ei tulla kokonaisuudessaan vastaamaan. Tällöin tarve psykososiaaliselle ryhmätoiminnalle on selkeä. (Jansson 2012, 16.)

Suuret ikäluokat tulevat myös eläkeikään keskimäärin parempikuntoisina kuin aiemmat sukupolvet. Kansanterveyslaitoksen vuosina 1980 ja 2000 toteuttamassa eri-ikäisten toimintakykyä mittavassa vertailussa kävi ilmi, että toimintakyvyn rajoitteita oli jälkimmäisessä tutkimuksessa kaikkein vanhimpia lukuun ottamatta huomattavasti vähemmän. (Heikkinen & Rantanen 2008, 83.) Yksityisen palveluntarjoajan päivätoiminnan asiakkaaksi tullaan yleisimmin kunnan myöntämän palvelusetelin kautta. Kunta saa valita, tarjoaako se palveluseteliä ikääntyneiden päivätoimintaan vai ei. Helsinki, jonne yrityksemme sijoittuisi, tarjoaa palvelusetelin 65 vuotta täyttäneille helsinkiläisille, joiden päivätoiminnan tarve on yhdessä työntekijän kanssa todettu. (Helsingin kaupunki 2015, viitattu 6.11.2015.)

Tavoittelemme opinnäytetyössämme erityisesti ajantasaisuutta ja käytännön hyödynnettävyyttä, jotka näemme laadukkaan liiketoimintasuunnitelman perustekijöinä. Liiketoimintamme laadun tarkasteleminen on vahvasti sidoksissa asiakkaiden kokemukseen hyvästä elämästä ja toimintakyvystä. Esimerkiksi elämänlaatua tarkasteltaessa keskeistä on määritellä kriteerit ja niiden sisältö; nämä taas voivat vaihdella suurestikin henkilöstä riippuen (Ruuska 2007, 234). Siksi pyrimme varmistamaan laadun perehtymällä aiheeseemme liittyvään aiempaan tutkimus- ja teorian tietoon.

Opinnäytetyömme painopiste on päivätoimintasuunnitelman sisällössä osana liiketoimintasuunnitelmaa. Vierailimme päivätoimintasuunnitelman laatimisvaiheessa Oulun seudun Muistiyhdistyksen Muistiparkissa, jossa haastattelimme asiakkaita ja työntekijöitä heidän kokemuksistaan. Käytimme saamiamme vastauksia osana toimintamme suunnittelua. Laatimaamme päivätoimintasuunnitelmaa on arvioitu Oulun seudun muistiyhdistyksen Muistiparkista, ja olemme kehittäneet sitä saadun palautteen pohjalta.

Oppimistavoitteisiimme kuuluu oppia lisää ikääntymisestä ja miettiä toimijuuden käsitettä osana mielekästä arkea. Opinnäytetyön myötä haluamme oppia yrityksen perustamiseen liittyviä asioita, joihin olennaisena osana kuuluvat muun muassa liiketoimintasuunnitelman tekeminen, asiakkaiden tarpeiden selvittäminen ja niihin vastaamisen suunnittelu. Tällä tavoin haluamme edistää asiakastyön osaamistamme esimerkiksi haastatteleamalla mahdolliseen asiakasryhmään kuuluvia henkilöitä. Yritystoimintaa suunniteltaessa haluamme laajentaa palvelujärjestelmäosaamistamme ja yrittäjyyden paikantumista osana palvelujen kokonaisuutta. Haluamme myös toimintaa suunnitellessamme syventää ymmärrystämme sosiaalialan eettisestä osaamisesta. Olemme kiinnostuneita yrittäjyydestä ja pidämme sitä hyvin todennäköisenä vaihtoehtona työlistyvä tulevaisuudessa.

Ikääntyneiden päivätoiminnan asiakasryhmämme olisivat yli 65-vuotiaat ihmiset, joiden toimintakyvyssä tai elinympäristössä on tapahtunut joitakin toimintaa rajoittavia tai toimijuutta heikentäviä muutoksia.

2 TAUSTALLA OLEVAT SÄÄDÖKSET

2.1 Palvelun tarpeen arviointi ja palvelusuunnitelman laadinta

Yritystoimintamme merkittävä määrittäjä on Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 908/2012. Tässä kappaleessa käytetään kyseisestä laista nimitystä vanhuspalvelulaki. Lain tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista, joihin päivätoimintayrityksemme pyrkii suoraan tai välillisesti vaikuttamaan. Laissa veloitetaan kuntia tekemään yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten, yksityisten ja järjestötoimijoiden kanssa ikääntyneen väestön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi ja heidän palvelutarpeisiinsa vastaamiseksi. Palvelut tulee myös järjestää suunnitelmallisesti sillä tavoin, että ne ovat tasavertaisesti saatavilla. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 908/2012 2:7 §) Kuntien tulee ohjata ikääntyneitä kunnassa järjestettävien toimintakykyä, osallisuutta, itsenäistä suoriutumista ja hyvinvointia tukevien palveluiden käyttöön. Palvelut tulee toteuttaa siten, että painopiste on erityisesti kuntoutumista edistävissä ja kotiin annettavissa palveluissa, joihin myös päivätoiminta lukeutuu. Tällä ehkäistään muun, raskaamman palvelutarpeen syntymistä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 908/2012 2:12 §)

Ennen asiakkaaksi tulemista ikääntyneelle henkilölle tehdään palvelutarpeen selvittäminen. Selvitys tehdään yhdessä ikääntyneen kanssa, sekä tarvittaessa hänen omaisensa, edunvalvojansa tai läheistensä kanssa. Tarkoituksena on selvittää, millaisilla palveluilla ikääntyneen toimintakykyä, terveyttä, itsenäistä suoriutumista ja hyvinvointia voitaisiin parhaiten tukea. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 908/2012 2:15 §)

Palvelutarpeen selvittämisen jälkeen ikääntyneelle henkilölle laaditaan palvelusuunnitelma. Suunnitelmaan kirjataan ne palvelut ja toimenpiteet, joiden avulla henkilön hyvinvoinnin ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen parhaiten toteutuu. Ikääntyneen itsensä näkemykset tulee myös kirjata suunnitelmaan. Suunnitelma tulee tarkistaa, mikäli palvelutarpeeseen vaikuttavia muutoksia henkilön toimintakyvyssä tapahtuu. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 908/2012 2:16 §)

2.2 Palveluseteli ja sen edellytykset

Yksityisen päivätoiminnan asiakkaat tulevat toimintaan mukaan tyypillisimmin palvelusetelin kautta. Setelin myöntää kunta, ja sen saaminen edellyttää lääkärinlausuntoa alentuneesta toimintakyvystä. (Laki sosiaali- ja terveyshuollon palvelusetelistä 569/2009 6 §) Lain sosiaali- ja terveyshuollon palvelusetelistä 569/2009 tarkoituksena on lisätä asiakkaan ja potilaan valinnan mahdollisuuksia sosiaali- ja terveysalan palveluissa. Lisäksi sillä pyritään parantamaan palvelujen saatavuutta sekä edistämään kuntien sosiaali- ja terveystoimen sekä elinkeinotoimen ja yksityisten palveluntuottajien yhteistyötä. Kunta päättää ne sosiaali- ja terveystoimen palvelut, joiden järjestämisessä se käyttää palveluseteliä. Kaikissa kunnissa esimerkiksi päivätoimintaan ei täten ole mahdollista saada palveluseteliä. (Laki sosiaali- ja terveyshuollon palvelusetelistä 569/2009 4 §)

Palvelusetelillä tarkoitetaan kunnan sitoumusta korvata asiakkaalle palveluntuottajan antaman palvelun kustannukset kunnan ennalta määräämään arvoon asti. Tämä arvo määräytyy henkilökohaisen palvelutarpeen arvioinnin kautta, ja kunta on velvollinen määrittämään palvelusetelin arvon niin, että se on asiakkaan kannalta kohtuullinen. (Laki sosiaali- ja terveyshuollon palvelusetelistä 569/2009 7 §)

Edellytyksenä palvelusetelin myöntämiselle on lääkärin, sosiaalityöntekijän tai muun valtuutetun viranhaltijan arvio asiakkaan palvelutarpeesta. Palvelusetelin arvo määräytyy yksilöllisen tarpeen mukaisesti, ja asiakas on velvollinen antamaan myöntämistä varten tarvittavat tiedot. Lisäksi häntä on tiedotettava siitä, mistä ja mitä häntä koskevia tietoja voidaan hänen suostumuksestaan riippumatta hankkia. (Laki sosiaali- ja terveyshuollon palvelusetelistä 569/2009 6 §)

Palveluntuottajaksi hakeudutaan kunnan kautta. Hyväksymisen edellytyksenä on, että palveluntuottaja on merkitty ennakkoperintärekisteriin. Lisäksi tuotetun palvelun tulee täyttää yksityisten sosiaalipalveluiden valvonnasta annetussa laissa määritellyt vaatimukset. Palvelun tuottajan tulee myös huolehtia riittävän kattavan potilasvahinkolain mukaisen vakuutuksen tai muun vastuuvakuutuksen voimassaolosta. Lisäksi palvelun tulee täyttää kunnan erikseen asettamat, esimerkiksi asiakkaiden tai asiakasryhmien tarpeisiin, palvelujen määrään, laatuun tai kunnan olosuhteisiin liittyvät vaatimukset. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä, 569/2009 4 §)

Ennen sosiaalihuollon yksityisen päivätoiminnan aloittamista tai sen muuttuessa toiminnasta on tehtävä kirjallinen ilmoitus sen kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle, jossa palveluja

tuotetaan (Valvira 2015, viitattu 28.9.2015). Yksityisten sosiaalipalveluiden tuottajan on laadittava tarjottavan toiminnan asianmukaisuuden varmistamiseksi omavalvontasuunnitelma. Valvira on antanut määräyksen omavalvontasuunnitelman sisällöstä, laatimisesta ja seurannasta. Sen avulla yrityksen kannalta riskiä aiheuttavat tilanteet pyritään tunnistamaan ja sitä kautta ehkäisemään. (Valvira 2012, Viitattu 24.11.2015.)

Palveluntuottajilla on sosiaalihuollossa vastuu toiminnan asianmukaisuudesta ja laadusta, joten omavalvontasuunnitelma tehdään merkittävänä osana takaamaan palveluiden laatua. Toimintayksikkökohtainen omavalvontasuunnitelma täytyy pitää julkisesti nähtävänä. Omavalvonnan tavoitteena on, että työntekijät arvioivat omaa toimintaansa ja kehittävät sitä muun muassa asiakkailta saadun palautteen perusteella. (Aluehallintovirasto 2014, viitattu 28.9.2015; Valvira 2012, Viitattu 24.11.2015.)

3 TOIMIJUUTTA VAHVISTAMALLA ELÄMÄNLAADUN PARANTAMISEEN

Toimintakyvyllä tarkoitetaan laajasti ihmisen arkielämän hyvinvointiin liittyviä osa-alueita ja niiden muodostamaa kokonaisuutta. Toimintakykyä on pitkään tarkasteltu ensisijaisesti terveystieteellisestä näkökulmasta yksittäisiin ominaisuuksiin ja kykyihin keskittyen. Tämän tutkimuksen ohella olisi kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten ikäihmiset käyttävät toimintakykyään omassa arkielämässään. Tällöin painopiste on ensisijaisesti yksilön toiminnassa, tekemisessä ja toimintatilanteissa yksilön itsensä sijaan. (Jyrkämä 2008, 5-7.)

Ikääntymisen myötä ihminen kohtaa vaihtelevissa määrin erilaisia toiminnanrajoitteita ja -vajauksia, jotka muovaavat hänen arkeaan ja toimintakykyään. Näitä voivat olla esimerkiksi krooniset tai äkilliset sairaudet, suorituskyvyn rajoitukset ja toiminnanvajaukset. Mikään edellä mainituista ei kuitenkaan yksistään määritä yksilön toimintakykyä, eikä myöskään hänen elämänlaatuaan. Vaikka joidenkin toimintojen ja raskaiden askareiden suorittaminen voi iän myötä käydä haastavaksi ja vaatia aiempaa suurempia ponnisteluja, ikääntynyt voi kehittää arkeensa uusia itsenäistä suoriutumista helpottavia toimintatapoja. Näitä voivat olla esimerkiksi tehtävien ja kotitöiden jaksottaminen useammalle päivälle, sekä erilaisten apuvälineiden käyttö. (Heikkinen ym. 2013, 417.)

Edellä kuvattua toimintaa kutsutaan kompensoinniksi, jossa ihminen pyrkii korvaamaan vajavaisuuksiaan tekemällä asioita toisella tavalla, käyttämällä erilaisia apuvälineitä tai muokkaamalla elinympäristöään. (Heikkinen ym. 2013, 417.) Eri henkilöt voivat myös samasta vammasta huolimatta selviytyä päivittäisistä tilanteistaan hyvin eri tavoin. Keskeiseksi muodostuukin yksilön kyky ja motivaatio kompensoida kohtaamiaan rajoitteita tai vajauksia, eli sopeutua muuttuneen toimintakyvyn vaatimiin muutoksiin. Tämä toiminta voi olla sekä tietoista että tiedostamatonta. (Heikkinen ym. 2008, 263-265.) Haluamme painottaa, että toimintakyvyn muutokset ovat yksilöllisiä eivätkä tule kaikille ikäihmisille samalla tavalla. Monien ikääntyneiden toimintakyky säilyy erittäin hyvänä korkeisiin ikävuosiin asti, mutta toimintakyvyn muuttuminen iän myötä on väistämätöntä.

Toimintakykyä tarkasteltaessa ja arvioitaessa oleellista olisi siis kiinnittää pelkkien taitojen ja kykyjen mittaamisen sijaan huomiota ennen kaikkea niihin tilanteisiin, joita yksilö arjessaan kohtaa ja joiden suorittamisessa hänen toimintakykynsä on käytössä. (Heikkinen ym. 2013, 422.) Tällöin painopiste on koetussa, nähdyssä ja tulkitussa toimintakyvyssä mitattavan ja objektiivisen toimintaky-

vyn sijaan. Voidaankin käsitteellisesti puhua toimintakyvyn sijaan toimijuudesta, joka toteutuu ennen kaikkea yksilön omassa arjessa. (Jyrkämä 2005, 6.) PUUTTUU Ikäihmisten päivätoiminnan tavoitteena on tukea asiakkaiden toimijuutta. Käytännössä tämä tapahtuu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisen kautta.

Liiketoimintasuunnitelman kehittämisen lähtökohtana on aina asiakas, sillä arvon tuottaminen asiakkaille on liiketoiminnan kannattavuuden perusedellytys. Palvelu tai tuote pyritään tekemään mahdollisimman hyvin asiakkaan tarpeita vastaavaksi. Käytännön tasolla tämä edellyttää asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden selvittämistä ja tuntemista. Liiketoimintasuunnitelmalla pyritäänkin tästä lähtökohdasta vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: kenelle, mitä ja miten. (Saarelainen 2013, 10, 51.) Tämän vuoksi keskeistä on tutustua ikääntyneiden ihmisten tarpeisiin ja näkemyksiin hyvästä arjesta, jotta voimme nähdä heidän toimijuutensa tukemisen asiakkuuden keskeisenä määrittäjänä.

Elämän tarkoituksellisuus on elämänhalua ylläpitävä motiivi. Se liittyy kysymyksiin siitä, missä määrin ja miksi elämä koetaan mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi. Kokemus siitä, että oma elämä on tarkoituksellista kasvattaa elämänhalua ja sen myötä hyvinvointia. Tarkoituksellisuuden kokemus on myös suhteellisen riippumaton olosuhteista; ihminen voi esimerkiksi kokea elämänsä hyvinkin merkitykselliseksi vaikeissa olosuhteissa. Vaikeuksissa elämä voi saada uusia merkityksiä ja tarkoituksellisuuden kokemus voi voimistua. (Heikkinen ym., 2013, 245.) Elämänlaatu ilmenee ja toteutuu ennen kaikkea siinä, missä ihminen elää jokapäiväistä arkielämäänsä. Keskeistä on tarkastella arjen kokonaisvaltaisuutta, joka kattaa ihmisen toiminnan kokonaisuuden. (Jyrkämä 2005, 5)

Oleellista mielen hyvinvoinnin ja elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa olisi oivaltaa, että vaikka ympäristöä ja olosuhteita ei välttämättä voida muuttaa, ihminen voi valita oman asennoitumisensa asioihin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että positiivisella suhtautumisella tulevaisuuteen on yhteys ihmisen toimintakykyyn, terveyteen ja mielialaan. Myös luovuus ja joustavuus voidaan nähdä mahdollisina elämän tarkoituksellisuuden tunteen edistäjinä; ne ilmenevät esimerkiksi kykyinä nähdä erilaisia vaihtoehtoja ja valita niistä itselleen soveltuvimmat, sekä kykyinä sopeutua muutoksiin. (Heikkinen ym. 2013, 254, 374.)

Sosiaalisten verkostojen merkitys on korostuneessa asemassa elämän mielekkyyden kokemisen kannalta. Toimivat perhesuhteet tuottavat hyvinvointia, ja ihmisen henkilökohtaisessa elämässä on aina perhesuhteisiin liittyviä muistoja ja tunnesiteitä. Perhesuhteiden merkitys korostuu etenkin ei-

aineellisen hyvinvoinnin kohdalla, esimerkiksi turvallisuuden, luottamuksen ja arvostetuksi tulemisen lähteenä. Elämän tarkoituksellisuus ja merkityksellisyys näyttäisikin kaiken ikäisten ihmisten kohdalla olevan jokseenkin sidoksissa sosiaalisiin kontakteihin ja myönteisiin vuorovaikutussuhteisiin. Hyvää terveyttä ylläpitävä ja toimintakykyä edistävä toiminta, sekä antoisat ihmissuhteet näyttävät edistävän elämän tarkoituksellisuuden kokemusta. (Heikkinen ym. 2013, 73, 82, 251.) Päivätoiminnan tarkoituksen on tuoda mielekästä sisältöä asiakkaiden arkeen. Tässä myös sosiaalisten kontaktien luominen ja kanssakäymisen mahdollistaminen ovat tärkeässä roolissa.

3.1 Sosiokulttuurinen lähestymistapa päivätoimintaan

Päivätoimintamme taustalla on ajatus sosiokulttuurisesta toiminnasta, jossa keskeistä on asiakkaan yksilöllisten voimavarojen tukemiseen henkilön omassa arjessa. Ne ovat aina yhteydessä sosiaaliseen prosessiin, vuorovaikutukseen sekä siihen kulttuuriseen tilaan, jossa yksilö elää. Pyrkimyksenä on tietoisesti välttää ongelmakeskeistä lähestymistapaa. Sosiokulttuuriset menetelmät voivat liittyä esimerkiksi kulttuuri- ja taidetoimintaan, joissa keskeistä on luovien ja esteettisten elementtien käyttäminen. Sosiokulttuurisessa teoriassa otetaan huomioon yhteiskunnan ja ympäristön muuttuminen ja niiden vaikutus yksilön kokemaan todellisuuteen ja elämysmaailmaan. Merkittävänä tavoitteena on ikääntyneen omaehtoinen elämänhallinta ja toimijuus osana yhteisöä. (Liikainen 2011, 8-9.) Käytämme kulttuuri- ja taidetoimintaa osana päivätoimintaamme, sekä pyrimme tukemaan heidän osallistumistaan sosiokulttuurisen näkökulman mukaisesti. Näemme asiakkaamme täysivaltaisina ja aktiivisina oman elämänsä toimijoina huolimatta mahdollisista toimintakyvyn haasteista tai tuen tarpeista.

Sosiokulttuurisen ajattelun mukaan taide voi antaa voimaa ja energiaa arjen keskellä. Se voi merkitä yksilölle mahdollisuutta irrottautua arjesta ja kokea elämyksiä, rakasta harrastusta tai ajanvietettä. Taiteen tekeminen vaatii kuitenkin ilmapiiriltä kiireettömyyttä, inspiraatiota ja valmiutta elämyksiin. Minna Canthin sanoin ”taide rakastaa elämää, se etsii elämää ja löytää elämää kaikkialta.” Ihmiselle on luonnollista myös tarve kokea ja löytää kauneutta ympäristöstään. Kauneus voi olla se, joka yhdistää arkipäiväisyyden johonkin suuremmaksi koettuun. Niillä voidaan tuottaa yksilölle merkityksiä, elämyksiä ja taidenautintoja osana ihmisen tarpeita. Taide on myös keino virittää aisteja ja rikastuttaa ihmisen elämysmaailmaa. (Hyypä & Liikainen 2005, 113.) Näemme taide- ja

kulttuurikokemukset päivätoiminnan tavoitteiden mukaisina toimintamuotoina vahvistamassa asiakkaiden toimintakykyä. Taide voi antaa myös hienoja onnistumisen kokemuksia, jotka puolestaan lisäävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta.

Taide- ja kulttuuritoiminnalla on myös yhteys hyvän elämän kokemuksiin, sillä kautta voidaan luoda yhteisöjä ja verkostoja, jotka auttavat elämänhallinnassa. Yhdessä tekeminen on myös yksi päivätoimintamme keskeisistä arvoista. Taiteen, arkkitehtuurin ja sisustamisen keinoin voidaan myös luoda viihtyisämpää ympäristöä, jossa kauneuden kokeminen mahdollistuu arjessa. (Hyypä yms. 2005, 113.)

Ikääntyneiden päivätoiminta on tarkoitettu henkilöille, joiden kunto tai elämäntilanne edellyttää päivittäisen toiminnan tukemista. Käytännössä päivään sisältyy sekä ohjattua toimintaa asiakkaiden mieltymysten ja toiveitten mukaisesti, yhteistä vapaamuotoista ajanviettoa ja seurustelua, sekä mahdollisuus ruokailuun aamupala ja lounaan muodossa. Helsingissä, jonne yrityksemme sijoituisi, tarjotaan palveluseteliä vain yli 65-vuotiaille palvelun tarpeessa oleville henkilöille (Helsingin kaupunki 2015, viitattu 6.11.2015). Palvelun hinta ilman palveluseteliä on verrattain suuri, joten näemme pääasiakasryhmänämme palveluseteliin oikeutetut asiakkaat.

Sinek (2009) korostaa, että menestyneet yritykset aloittavat määrittämällä sen, miksi he haluavat tarjota kyseistä palvelua tai tuotetta sen sijaan, että alkaisivat heti miettimään miten se toteutetaan tai mitä palvelu tarkalleen ottaen on. Yrityksen perustajien on äärimmäisen tärkeää pystyä vastaamaan kysymykseen, miksi yritys on ylipäänsä olemassa. (Sinek 2009. 36, 37.) Kun haluamme perustaa ikääntyneiden päivätoimintaa tarjoavan yrityksen, ensimmäisenä ei tule miettiä tehdäänkö siellä tuolijumppaa vai kuunnellaanko humppaa. Ensiksi tulee miettiä, miksi ylipäänsä tarjoamme palvelua. Sen jälkeen yksityiskohtien valitseminen on luonnollinen ja yksinkertainen asia.

Päivätoiminnan tulisi olla asiakkaan omia voimavaroja arvostavaa, kuntouttavaa ja sosiaalista kanssakäymistä edistävää monipuolista toimintaa (Airila 2013. 5). Sen tulisi tarjota mahdollisuuksia sekä henkisten että materiaalien tarpeiden tyydyttämiseen, sekä kannustaa välttämään paikalleen juuttumista erilaisten fyysisten harjoitusten avulla. Keskeistä on myös tukea älyllisen kyvyn jatkuvaa ylläpitämistä huomioimalla kulttuurin ja uuden oppimisen merkitys yksilön kehityksessä. (Kurki 2007, 83.) Käytännössä näitä tavoitteita tukevia tekijöitä ovat esimerkiksi muistelu, mielekäs harrastustoiminta, sitoutuminen, optimistisuus, huumori, hengellinen ja filosofinen pohdiskelu sekä luovuus ja joustavuus. (Heikkinen ym. 2013, 73, 82, 251.) Edellä mainitut tekijät voidaan nähdä

myös päivätoiminnassa keskeisinä sisällön tuojina ja teemoina, jotka toimivat suuntaviivoina yrityksemme päivittäisen toiminnan suunnittelulle. Päivittäisen toimintamme pyrimme muovaamaan siten, että asiakkaitten itsensä toiveet ja kulloisenkin ryhmän tarpeet tulisivat huomioituiksi. Asiakkailla tulee myös olla mahdollisuus olla osallistumatta suunniteltuun toimintaan. Lisäksi työntekijöillä tulee olla joustavuutta ja valmiutta muuttaa suunnitelmia ryhmän toiveiden ja valmiuksien mukaisiksi. Suunnittelun itsessään tulisi tapahtua yhteistyössä asiakkaitten kanssa ja heidän toiveitaan tulisi selvittää etukäteen tulevia suunnitelmia tehtäessä.

Emotionaalisten jännitteiden, ahdistuksen ja turhan stressin välttäminen tukee tavoitteena myös fyysisen terveyden ylläpitoa, sillä edellä mainitut ovat yhteydessä muun muassa sydäntauteihin, syöpään ja yleiseen kuolleisuuteen. Yhteenvetona voidaan todeta, että tavoitteena on tukea yksilöiden kykyä toteuttaa itseään persoonina, mahdollistaa osallistuminen yhteisölliseen elämään sekä integroitumaan ympäröivään yhteiskuntaan myönteisellä ja osallistuvalla tavalla siten, että heitä kuullaan ja arvostetaan. (Kurki 2007, 83.)

Tarkasteltaessa ikääntyneiden päivätoimintaa tuottavaa yritystä, on oleellista kiinnittää huomiota toiminnan laatutavoitteisiin. Laatu on käsitteenä suhteellinen, ja myös sen arviointikriteerit riippuvat sekä asetetuista tavoitteista että tilanteesta. Laadun toteutumisesta voidaan kuitenkin tarkastella erilaisista näkökulmista. Se voi olla todettua yhdenmukaisuutta vaatimusten ja asetettujen tavoitteiden kanssa. Toisaalta myös tyytyväinen asiakas on merkki onnistuneesta laadusta. (Ruuska 2007, 234.) Tämän vuoksi toimivan yrityksen on kannattavaa vastaanottaa palautetta asiakkailtaan ja pyrkiä kehittämään toimintaansa sen mukaisesti. Omassa toiminnassamme näkisimme tämän tapahtuvan ennen kaikkea päivittäisessä vuorovaikutuksessa asiakkaittemme kanssa, jolloin meillä on mahdollisuus keskustella heidän toiveistaan henkilökohtaisesti toiminnan yhteydessä.

3.2 Psykososiaalinen ryhmätoiminta ja sosiodynaaminen ohjauskäsitys

Keinona ikäihmisten yksinäisyyden lievittämiseen nähdään usein erilaisiin kerhoihin ja tapaamisiin osallistuminen. Nämä tarjoavat ihmiselle vaihtelua arkeen sekä mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Toisaalta niihin hakeutuminen vaatii ikääntyneeltä aktiivisuutta ja oma-aloitteisuutta, joka voi joskus muodostua esteeksi toiminnan piiriin pääsemiselle. Myös tiedon puute, vaikeat kulkuyhteydet tai merkittävä toimintakyvyn rajoittuneisuus voivat olla esteinä osallistumiselle. (Uotila 2011, 255.) Tämän vuoksi palveluntarjoajien tulee miettiä keinoja, jotta mahdollisimman

moni palvelun tarpeessa oleva tulisi tavoitetuksi. Näitä voivat olla esimerkiksi kuljetuspalvelun järjestäminen ja tiedottaminen niiden viestintäkanavien kautta, joita kohderyhmään kuuluvat seuraavat.

Vanhustyön keskusliiton toteuttamien ryhmäinterventioiden perusteella psykososiaalinen kuntouttava ryhmätoiminta lieventää vanhusten yksinäisyyden kokemusta. Psykososiaalinen toimintakyky koostuu esimerkiksi sellaisista asioista kuten hyväksi arvioitu terveys, myönteinen elämänsenne, tyytyväisyys elämään ja sosiaalinen tuki. Psykososiaalinen ryhmätoiminta on asiakaslähtöistä, eli ikääntynyt on itse toiminnan keskiössä. Voimavarana nähdään sosiaalisen verkoston ja yhteenkuuluvuuden tunteen rakentaminen osallistujien kanssa. Tärkeää on kuitenkin, että toiminnan tavoitteet ovat lähtöisin asiakkaasta ja hänen kokemuksistaan, jolloin voimaantuminen mahdollistuu. (Jansson 2012, 15-17.)

Osallisuuden ja toimijuuden kannalta keskeistä onkin, että ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja palautteen antamiseen. Tällöin yksilö voi parhaimmillaan saavuttaa enemmän autonomiaa, ja kyetä vaikuttamaan myös omaan elämäänsä ja sen kulkuun. Toiminnan tavoitteisiin pääsemistä voidaan edistää myös reflektiolla. Tavoitteita voidaan pohtia yhdessä keskustellen, kannustavassa ja palautteen antamisen mahdollistavassa ilmapiirissä, jolloin myös asiakkaiden eli ikääntyneiden itsensä vaikuttamismahdollisuudet toiminnassa lisääntyvät. (Jansson 2012, 15-17.) Psykososiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on ryhmäläisten keskinäisten ihmissuhteiden edistäminen, ystävystyminen ja sitä kautta yksinäisyyden lievittyminen. Keskusliiton järjestämä ryhmätoiminta oli tavoitteellista ja se koostui erilaisista ryhmäläisten toiveet huomioon ottavista toiminnoista. (Noppiari, Koistinen 2005, 26-27.) Mikäli perustamme päivätoimintaa tarjoavan yrityksen, myös sen toiminta on tavoitteellista ja pyrimme asiakkaiden keskinäisen vuorovaikutuksen lisääntymiseen. Siten vanhukset voivat olla yhteydessä toisiinsa myös päivätoiminnan ulkopuolella, mikä vähentäisi kokemusta yksinäisyydestä huomattavasti.

Sosiodynaamisen ohjauksikäsitteen mukaan todellisuus on subjektiivinen, ja se muotoutuu sosiaalisissa suhteissa. Keskeistä on ihmisen elämänkentän merkitys; niiden sosiaalisten kenttien, toimintojen ja mahdollisuuksien kokonaisuus, jossa myös ihmisen resurssit ja mahdolliset ongelmat ovat. Tästä lähtökohdasta käsin ohjaus tapahtuu yhteisöllisesti yksilön henkilökohtaisten merkitysten ja kulttuurin vaikutus tiedostaen. (Peavy 1977, 7.) Tällöin tärkeää on ymmärtää, että asiakkaillamme on mahdollisten yhdistävien tekijöiden, kuten asuinpaikkakunnan ja iän lisäksi merkittäviä,

yksilöllisiä, toisistaan poikkeavia kokemuksia elämänseläksessään, jotka osaltaan vaikuttavat heidän tapansa tarkastella todellisuutta.

Ihmisen elämäkokonaisuus on siis muodostunut niistä kokemuksista ja opeista, joita hän on elämänsä varrella kohdannut. Näistä lähtökohdista hän jäsentää tämänhetkistä todellisuuttaan, ja tuosen mukanaan myös ohjaustilanteisiin. Ohjauksessa keskeiseksi muodostuukin kyky kuunnella syvällisesti toista ihmistä; pyrkiä ymmärtämään toisen sanojen merkitystä ja sitä kokemusmaailmaa, josta käsin hän todellisuutta tarkastelee. Haluamme omassa toiminnassamme pyrkiä kiireettömään läsnäoloon, jossa asiakkaittemme yksilöllinen kohtaaminen ja heidän kokemustensa kuuleminen mahdollistuu.

Päivätoiminta on yhteisöllistä ja tavoitteellista ryhmätoimintaa. Tämän vuoksi ryhmädynamiikkaan ja sen rakentamiseen on tärkeää kiinnittää huomiota toimintaa suunniteltaessa ja sitä kehitettäessä. Ryhmät käyvät yleensä läpi erilaisia vaiheita, jotka voidaan määritellä eri tavoilla. Airilan mukaan (2013) ryhmät käyvät läpi alku-, kuohunta-, kypsän toiminnan- ja loppuvaiheen. Alkuvaiheessa ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, tunnustelevat ilmapiiriä ja saattavat olla jopa hieman jännittyneitä. Erityisesti tässä vaiheessa ryhmän ohjaajalla on suuri vastuu ryhmän toiminnan onnistumisesta. Kuohuntavaiheessa ryhmäläiset alkavat tuntemaan toisiaan paremmin, ja yhteenkuuluvuuden tunne kasvaa. Haasteena tässä vaiheessa voi olla ryhmän sisäisten klikkien, eli pienryhmien, tai erimielisyyksien syntyminen. Kypsän toiminnan vaiheessa toisten hyväksyminen lisääntyy, keskustelu syvenee ja ryhmä kiinteytyy. Ristiriitoja yleensä vältellään ja ollaan ikään kuin yhtä perhettä. Loppuvaiheessa ryhmäläiset käyvät läpi loppumiseen liittyviä tuntemuksia, ja ohjaaja tukee ryhmäläisiä suunnaten ajatuksia tulevaisuuteen. (Airila 2013, 37-38.)

Vaikka jokaisella työntekijällä ja ryhmänohjaajalla on yksilöllinen tapansa ryhmän käynnistämässä ja ohjaamisessa, on kuitenkin asioita, joita on syytä painottaa ryhmätilanteissa. Tärkeitä asioita ovat hyvän ilmapiirin luominen, myönteisyys, ryhmäläisten voimavarojen esiin saaminen, turvallisuuden luominen, selkeät ohjeet ja kaikkien huomioiminen. Ohjaajan on syytä suhtautua ryhmäläisiin hyväksyvästi ja arvostavasti, luottaa vanhusten kykyihin ja välttää heidän aliarvioimistaan. (Airila 2013, 35.)

Ikääntyneiden päivätoiminnassa ryhmän ohjaajan tulee ottaa huomioon se, että toiminta on kaikille vapaaehtoista. Mikäli kaikki eivät halua osallistua toimintaan, se on täysin hyväksyttävää. Jotkut

haluavat toimia enemmän tarkkailijan asemassa ja ohjaajan tuleekin kohdella asiakkaita yksilöllisesti. (Airila 2013, 35.) Vaikka ikääntyneiden päivätoiminnassa kaikki ryhmän jäsenet ovat yli 65-vuotiaita ja toimintakyvyltään tuen tarpeessa, yksilöllisiä eroja heidän väliltään varmasti löytyy.

4 PÄIVÄTOIMINNAN KEHITTELY

Tuotekehityksemme tavoitteena on päivätoiminnan suunnittelu, jota voi käyttää lähtökohtana yrityksen perustamiselle. (Jämsä, Manninen 2000, 75.) Edellisessä kappaleessa olemme jäsentäneet aihealueitamme koskevaa teoretietoa, johon päivittäinen toimintamme pohjautuisi. Tässä kappaleessa tarkastelemme toimintaamme sisältöä tuottavien teemojen kautta. Lisäksi ohessa on alustava viikkosuunnitelma yrityksemme päivätoimintaohjelmasta.

Toiminnan kehittämissä vaiheissa vierailimme Oulun Seudun Muistiyhdistys Ry:n koordinoimassa Muistiparkissa, jossa haastattelimme päivätoimintaan osallistuvia asiakkaita ja työntekijöitä. Ryhmän toimintaan osallistui päivästä riippuen yleensä 7-9 asiakasta, ja vierailupäivänämme heitä oli paikalla 5. Kysyimme, minkälaisen toiminnan he ovat kokeneet mielekkääksi ja minkälaisia toiveita heillä on toiminnan suhteen. Parhaimpina asioina haastatellut pitivät tutuksi tulleiden ihmisten kohtaamista ja vertaistuen saamista. He olivat kokeneet kaikki toiminnan muodot mielekkäiksi, ja pitivät toimintaan osallistumisesta itsessään merkityksellisenä ja tärkeänä osana arkeaan. Useat heistä mainitsivat myös kokevansa olonsa kotoisaksi päivätoiminnassa.

Asiakkaitten taustat ja syyt osallistumiselle olivat yksilöllisiä, mutta kaikkia yhdistävänä tekijänä olivat muutokset muistin toiminnassa. Toimintaan osallistumista ohjaajat kuvasivat aktiiviseksi. Asiakkaatkin kokivat olevansa osallisia suunnitteluprosessissa ja tulevana kuulluksi toiveineen. Työntekijät laativat tarkat toimintasuunnitelmat viikkokohtaisesti ja laajemman toimintasuunnitelman puolivuositain. Näkisimme, että myös omassa toiminnassamme suunnittelun olisi hyvä olla jatkuvaa ja asiakkaitten näkemykset huomioonottavaa, jotta asiakaslähtöisyys toteutuisi käytännössä. Tämän vuoksi kappaleen lopussa olevat taulukot 4 ja 5 ovat alustavia ja toimintaa ohjaavia suunnitelmia, jota voidaan muokata asiakasryhmän koostumuksen ja toiveitten mukaisesti. Seuraavassa pohdimme toimintasisältöjamme teoretiedon kautta.

4.1 Musiikki ikääntyneiden päivätoiminnassa

Musiikin vaikutuksia on tutkittu paljon. Musiikilliseen toimintaan, mukaan lukien musiikin kuunteleluun, liittyy monimutkaisia kognitiivisia prosesseja. Musiikilla voidaan vaikuttaa ihmisen aloiteky-

kyyn, tarkkaavaisuuteen ja verbaaliseen kykyyn. Tämän pohjalta on perusteltua ajatella, että musiikilla voidaan tukea myös ihmisen toimintakykyä, mikä on myös päivätoimintamme tavoitteena. Musiikin on myös todettu parantavan keskittymiskykyä. Lisäksi useilla ihmisillä musiikkiin liittyy muistoja, ja sitä käytetään välineenä monissa merkittävässä tapahtumissa kuten hautajaisissa, uskonnollisissa seremonioissa ja häissä sekä muissa juhlissa. (Koskela 2012, 11-14.)

Musiikin keinoin voidaan tukea ikääntyvien ja muistisairaiden minäkuvaa ja tarjota mielihyvää tuottavia kokemuksia. Vaikka ihmisen muut älylliset kyvyt olisivatkin huomattavasti heikentyneet, musiikilliset valmiudet ja mahdollisuudet kommunikoida musiikin avulla säilyvät toiminnallisina alueina lähes vahingoittumattomina. Yksilö voi kokea musiikin avulla myös tunne-elämyksiä, vaikka muut kyvyt olisivat heikentyneet. Tällöin voidaan nähdä sen olevan yhteydessä myös elämän mielekkyyteen, jota olemme tarkastelleet tietoperustassamme. (Koskela 2012, 11-14.)

Musiikki ei vaikuta kaikkiin ihmisiin kuitenkaan samalla tavalla, sillä omat subjektiiviset kokemukset ja menneisyys vaikuttavat siihen, millaiseksi yksilö musiikin kokee. Musiikin avulla voidaan rikastuttaa elämää, tuottaa iloa ja mielihyvää, sekä tavoitteellisena välineenä saavuttaa erilaisia merkityksiä. Mikäli musiikkia käytetään systemaattisena ja tavoitteellisena hoidon välineenä, puhutaan musiikkiterapiasta. (Koskela 2012, 11-14.) Meidän toimintamme ei ole virallista musiikkiterapiaa, sillä emme ole terapeutteja. Järjestämme toiminnassamme asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan levyraateja, lauluhetkiä, mahdollisesti pienimuotoisia konsertteja ja muuta yhteistä musisointia. Musiikilla voidaan myös rytmittää toimintavuoden kulkua valitsemalla sisältö ja teema kulloisenkin vuodenajan ja siihen liittyvien juhlapyhien mukaan. Musiikki on tällöin vuorovaikutuksellisen ja kulttuurillisen ulottuvuutensa vuoksi oleellinen osa sosiokulttuurista toimintaamme. Se tuo elämään monenlaisia kokemuksia, jotka voivat osaltaan lisätä elämän mielekkyyttä.

4.2 Muistelu työvälineenä

Kaikenikäiset ihmiset muistelevat, ja muistelun kohteena on yleensä eletty elämä eli menneisyys. Muistelun kautta elämä voidaan nähdä kronologisena jatkumona ja sillä voidaan lujittaa ihmisen identiteettiä. Lisäksi ikäihmiset siirtävät muistelun avulla elämänviisauttaan ja kokemuksiaan nuoremille sukupolville. Tilanteesta riippuen muistelu voi olla organisoitua tai spontaania. Se voi tapahtua ryhmässä yhdessä toteutettuna tai yksilöllisenä harjoituksena. Muistelu voi herättää yksilössä monenlaisia tunteita. On huomionarvoista, että muistelusta syntyneet tunteet voivat olla myös

negatiivisia, mikäli muistelun mieleen tuomiin muistoihin liittyy tällaisia tunteita, joita asiakas ei esimerkiksi ole aiemmin käsitellyt. (Räty 2012, 17.)

Omassa toiminnassamme näemme muistelun mahdollisena virkistävän sisällön tuojana yksilön arjessa, mikäli siitä onnistutaan löytämään positiivisia tunnekokemuksia ja yhteisöllisyyttä tukevia tekijöitä. Muistelua voidaan myös käyttää yhdessä esimerkiksi musiikin kanssa, joka herättää usein ihmisessä muistoja ja tunnekokemuksia. Sen avulla voidaan myös paremmin hahmottaa asiakkaitten elämäntarinoita ja –kokemuksia, mikä mahdollistaa paremman ymmärryksen asiakaskunnastamme sekä toiminnan kohdentamisen heille sopivammaksi.

Muistelussa tärkeänä osana voidaan pitää niiden jakamista ja niistä keskustelua. Muistojen jakamisen kautta asiakkaat pääsevät tutustumaan toisiinsa paremmin, jolloin ihmissuhteet lujittuvat ja yksinäisyyden kokemus vähenee. Asiakas tuntee kuuluvansa porukkaan, jossa saa keskustella asioista vapaasti ja hyvässä hengessä.

4.3 Liikunta osana toimijuuden tukemista

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus on yksi päivätoimintamme keskeisistä sisällöistä, sillä se on yksi merkittävimmistä itsenäistä suoriutumista tukevista tekijöistä. Tuomme liikuntaa osaksi toimintaa esimerkiksi jumppatuokioilla ja ulkoilulla. Tutkimusten mukaan vähäisellä ja alhaisellakin teholla tehtävällä liikunnalla saattaa olla terveyttä edistäviä vaikutuksia, vaikka se ei kohottaisikaan henkilön maksimaalista suorituskykyä. Lisäksi liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia niin yksilön fyysiseen kuin henkiseenkin hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Sen avulla voidaan myös hidastaa vanhenemiseen liittyvää fyysisen toiminta kyvyn heikkenemistä, sekä lieventää ja ehkäistä sairauksia. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 156, 402, 474.)

Kyvyn liikkua on todettu myös ylläpitävän hyvää itsetuntoa, millä on yhteys tietoperustassa käsittelemme elämän mielekkyyden ja toimijuuden kokemuksiin. Fyysinen aktiivisuus ja voimaharjoittelu kohottavat myös iäkkäiden ihmisten henkistä vireyttä. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden on todettu edistävän psyykkistä aktiivisuutta, joka voi puolestaan näkyä korkeampana harrastusaktiivisuutena. (Lampinen 2004, 73.) Tämän vuoksi näemme liikunnallisuuden tuomisen päivittäiseen toimintaan merkityksellisenä, sillä se voi parhaimmillaan olla tukemassa yksilön osallistumista ja toimintaa arjen muissa toiminnoissa.

Liikunta on toimijuuden kannalta oleellista, sillä hyvässä kunnossa oleva vanhus jaksaa suoriutua päivittäisistä toiminnoistaan huonokuntoista paremmin. Liikunta lisää parhaimmillaan myös elämän laatua, sillä liikuntasuorituksen yhteydessä erittyy mielihyvää tuottavia hormoneja ja välittäjäaineita, jotka antavat ihmiselle luonnollisesti hyvän olon tunteen. Päivätoiminnassamme tarjoama liikunta suunnitellaan asiakkaiden tarpeille sopivaksi ja heidän kuntoaan vastaavaksi.

4.4 Päivätoiminnan tuloksellisuus

Vaikka ikääntyneiden päivätoiminta voi olla luonteeltaan rentoa yhdessäoloa, on kaikessa liiketoiminnassa ja palveluiden tarjoamisessa syytä pitää mielessä myös tuloksellisuus ja tavoitteellisuus. Vaikka päivätoiminta olisikin rentoa kahvinjuontia ja yhdessäoloa, on syytä miettiä perusteluja sille, mihin sillä pyritään ja miksi sitä tehdään. Palvelua on myös helpompi markkinoida, kun sillä on jokin selkeä päämäärä.

Kajaanin vanhuspalveluissa toteutetussa hankkeessa tutkittiin vanhuspalveluiden tuloksellisuutta eri näkökulmista. Tuloksellisuutta määrittää haastateltujen ammattilaisten mukaan muun muassa asiakastytyvyisyys, vanhuksen hyvinvointi, taloudellisuus, asiakkaan toiveiden huomioiminen ja se, että vanhus pärjää paremmin kotona. (Laulainen 2005, 40.) Haasteena monissa edellä mainituissa tuloksellisuuden mittareissa voi olla niiden vaikea mitattavuus. Taloudellisuutta voi olla helpompi mitata euroissa, mutta asiakastytyvyisyys on abstraktimpi käsite, jonka mittaamiseen tarvitaan tarkempaa tutkimista.

Tuloksellisuuden arviointi vanhuspalveluissa tapahtuu monin eri tavoin. Asiakkailta saatu palaute, asiakkaan kuntoisuusarvioinnit, ilmapiiriarvioinnit, toimintakertomukset ja tilinpäähökset ovat muun muassa tuloksellisuuden mittareita. Eri tahot ja mittarit vaikuttavat eri näkökulmien painottumiseen. (Laulainen 2005, 51.) Asiakkailta saatu palaute painottaa asiakkaiden näkökulmaa, kun taas toimintakertomuksissa voi painottua työntekijän näkökulma. Tuloksellisuudessa useiden eri näkökulmien huomioiminen on tärkeä asia, sillä päivätoimintakin muodostuu työntekijöiden ja asiakkaiden välisestä kanssakäymisestä ja yhteistyöstä. Toisaalta päivätoimintaa ei voida järjestää, mikäli siihen ei saada resursseja, joten resurssinäkökulmakin on tuloksellisuudessa tärkeä.

Omassa toiminnassamme keskeistä on jatkuva arviointi. Viikko- ja vuosikalenterin yhteyteen olemme laatineet suunnitelman myös siitä, kuinka toimintaa arvioidaan. Menetelminä käytämme

suullisen ja kirjallisen palautteen pyytämistä, toiminnan havainnointia sekä tulosten tarkastelua. Tietoperustassamme käsitelimme asiakaslähtöisyyttä, ja yksi keskeinen tekijä sen toteutumisessa on asiakkaiden osallistuminen toiminnan suunnitteluun ja arviointiin.

Pyysimme Oulun seudun muistiyhdistyksen Muistiparkista palautetta päivätoimintasuunnitelmamme viikko-ohjelmalle ja vuosikalenterille. Tavoitteenamme oli selvittää, voisiko suunnitelmamme olla toteutuskelpoinen käytännössä, ja ovatko sen toimintasisällöt perusteluineen päivätoimintaan soveltuvia. Pyysimme vapaamuotoista palautetta suunnitelmastamme, ja saimme palautetta sekä sähköpostitse että puhelimitse. Olimme pyrkineet laatimaan suunnitelmamme monipuoliseksi ja toimintakyvyn eri osa-alueita tukevaksi, joten halusimme saada palautetta suunnitelman kattavuudesta ja käytännöllisyydestä. Muistiparkin työntekijän mukaan toimintasuunnitelma vaikutti kattavalta. Toimintasisällöt olivat hänen mielestään ikääntyneiden päivätoimintaan sopivia ja aihealueet olivat käytännön toteutukseen soveltuvia.

Muistiparkin työntekijä korosti sitä, että tärkeitä lähtökohtia toiminnan suunnittelulle ovat kohderyhmän eli asiakkaiden kiinnostuksen kohteet, toiveet ja heidän toimintakykynsä. Tämän olimme huomioineet toimintamme suunnitteluvaiheessa asettaessamme asiakaslähtöisyyden yhdeksi keskeisistä toimintaamme ohjaavista tavoitteista. Tulemme ottamaan nämä seikat voimakkaasti huomioon toimintaa suunniteltaessa. Kyselemme asiakkaiden kiinnostuksenkohteita vähintäänkin suullisesti ja tarvittaessa myös kirjallisesti. Sitä kautta voimme kehittää toimintaa ja tehdä siitä entistä asiakaslähtöisempää, jolloin myös asiakastyytyväisyys lisääntyy. Eri asiakkaiden toimintakyvyssä voi olla eroja, joten on tärkeää arvioida, millainen toiminta on sopivaa asiakkaille. Tietoperustassamme olemme tarkastelleet toimintakykyä ja toimijuutta eri näkökulmista, ja haluamme toimintamme suunnittelussa huomioida asiakkaiden yksilöllisyyden. Toimintasuunnitelmissa tulee myös olla joustovaraa ja työntekijällä valmiutta muovata suunnitelmaansa osallistujille sopivaksi.

Muistiparkin työntekijän mielestä vuosikalenterin laatiminen ja erilaisten juhlapyhien mukaan ottaminen on myös luonteva osa suunnittelua. Hän korosti perinteiden ja suomalaiseen kulttuuriin kuuluvien tapahtumien merkitystä osana mielekästä arkea. Näemme myös itse ne merkittävänä vuodenkulun rytmittäjinä, minkä vuoksi olimme latineet vuosikalenterin osaksi suunnitelmaamme. Voidaan myös ajatella, että juhlapyhät tuovat sopivaa vaihtelua arkeen. Monelle asiakkaalle erilaisiin juhliin voi liittyä monia muistoja, jolloin voidaan muistella asiakkaiden elettyä elämää. Tällöin ne voivat toimia myös muistelun välineinä sekä osana oman elämänkulun pohdintaa, mikä on yksi päivätoimintamme sisällöllisistä teemoista.

Olimme käyttäneet toimintasuunnitelmassamme sanaa "ryhmäleikit". Muistiparkin työntekijän mielestä tutustuminen, ryhmäytyminen ja yhdessäolosta nauttiminen ovat erittäin tärkeitä ryhmätoiminnassa. Hänen mielestään leikki sanan voisi kuitenkin vaihtaa joksikin asiakasryhmälle eli ikääntyneille sopivammaksi. Vaikka leikki-sanaa joissain yhteyksissä ryhmäytymiseen liittyen käytetään, siihen liittyvät mielikuvat eivät välttämättä palvele aikuisille suunniteltua toimintaa. Pohdimme, että leikki mielletään monesti lasten jutuksi, joten se on markkinoinninkin takia syytä sanoittaa toisin. Aikuisten ja ikääntyneidenkin kanssa voi tehdä erilaisia "leikkejä", mutta yleensä niistä puhutaan ryhmäytymisharjoituksina tai muilla nimillä. Tässäkin asiassa on hyvä ottaa asiakkaiden mielipyykset ja yleinen puhekuulttuuri huomioon.

Palaute oli hyödyllistä suunnitelmamme kehittelyn kannalta. Olisimme kuitenkin voineet pyytää yksilöidympiä kommentteja ja muotoilla kysymyksemme tarkemmin, jotta olisimme saaneet vieläkin yksityiskohtaisempaa palautetta. Tämän myötä olisimme voineet myös vielä paremmin arvioida omien tavoitteittemme toteutumista ja kehittää toimintaamme sen pohjalta, mikä olisi ollut oppimisemme kannalta hyödyllistä.

4.5 Päivätoiminnan alusta viikko- ja vuosiohjelma

Taulukossa 4 on esitetty päivätoimintamme alustava viikkosuunnitelma. Se toimii hyvänä runkona ja pohjana päivätoiminnalle, mutta sitä voidaan tarvittaessa muuttaa asiakkaiden yksilöllisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Alustava ohjelmamme jättää valinnanvaraa ohjaajalle, mutta toisaalta se antaa hyvät suuntaviivat, millaista toiminta on. Lisäksi sitä voidaan käyttää päivätoiminnan markkinoinnissa ja esittelemisessä. Taulukossa 5 käsittelemme eri toimintojen tavoitteita, ohjausta ja arviointia.

Taulukossa 6 on päivätoiminnan vuosikalenteri, joka on suunniteltu antamaan ideoita päivätoimintaan vuositasonalla. Vuosikalenteriin on kirjattu toiminnan kannalta oleellisia asioita, jotka voidaan toteuttaa käytännössä asiakkaan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Lisäksi siihen on kirjattu toimintojen tavoitteet, ohjaaminen ja niiden arviointi.

TAULUKKO 4. Päivätoiminnan viikko-ohjelma

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 8-9	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
Klo 9-10.30	Kädentaidot (Askartelua, käsitöitä, maa- laaminen, tai- teilu)	Aivojump- paa (Muisti- pelejä, sanaselitykset, palapelit)	Ryhmäpelejä (Mielikuvahar- joitukset/muis- telut, tutustu- mista ja ryh- mäytymistä)	Musiikkia (Le- vyraati, yhteis- laulua, "kon- sertti", yhteistä musisointia)	Kirjallisuuskat- saus (runoja, päivän lehtiä, hyviä kirjoja)
Klo 11-12	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Klo 12-13.30	Vaihtelevaa ohjelmaa, esim. päivän lehtien luke- mista, seurus- telua	Vaihtelevaa ohjelmaa, esim. päivän lehtien luke- mista, seurus- telua	Vaihtelevaa ohjelmaa, esim. päivän lehtien luke- mista, seurus- telua	Vaihtelevaa ohjelmaa, esim. päivän lehtien luke- mista, seurus- telua	Vaihtelevaa ohjelmaa, esim. päivän lehtien luke- mista, seurus- telua
Klo 13.30	Päiväkahvit (mahdollisuus ulkoiluun)	Päiväkahvit (mahdollisuus ulkoiluun)	Päiväkahvit (mahdollisuus ulkoiluun)	Päiväkahvit (mahdollisuus ulkoiluun)	Päiväkahvit (mahdollisuus ulkoiluun)
Klo 14	Lopetus	Lopetus	Lopetus	Lopetus	Lopetus

TAULUKKO 5. Päivätoiminnan aktiviteettien tavoitteet, ohjaaminen ja arviointi

Toiminta	Tavoite	Ohjaaminen	Arviointi
Kädentaidot/taide	Itsensä ilmaiseminen, motoristen taitojen ja keskittymiskyvyn ylläpitäminen	Ohjaaja on hommannut tarvikkeet etukäteen. Kun toiminta alkaa, hän näyttää, mitä tehdään ja miten. Lisäksi ohjaaja auttaa ja kannustaa henkilökohtaisesti asiakkaita.	Havainnoidaan, mitkä käsitöitä/taiteen muodot sopivat parhaiten asiakkaille ja keskitytään niihin enemmän jatkossa.
Aivojumppaa	Mielen pitäminen virkeänä, muistisairauden ehkäiseminen. Yhteishengen kehittäminen.	Pelejä voidaan pelata pienemmissä ryhmissä, jolloin ohjaaja auttaa pelin alkuun pääsemisessä. Sana-arvoituksia ja muita "aivopähkinöitä" voi tehdä suuremmassakin ryhmässä.	Arvioidaan, olivatko pelit ja muu aivojumppa asiakkaiden tasolle sopivia. Arviointi toteutetaan havainnoimalla osallistumista ja tavoitteiden täyttymistä, sekä kysymällä suullisesti palautetta asiakailta. Pelejä vaihdetaan tarvittaessa ja tarjotaan asiakkaille mieluisia virikkeitä.
Ryhmäpelit/Ryhmäytymisen	Tutustuminen, yhdessäolosta nauttiminen, ryhmäytyminen	Ohjaaja selittää säännöt selkeästi asiakkaille ymmärrettävällä kielellä. Ohjaaja osallistuu myös itse harjoituksiin.	Katsotaan, että kaikki ovat päässeet mukaan ja kysytään, mistä peleistä asiakkaat ovat pitäneet eniten..
Musiikkia	Viihde, musiikillisten taitojen ylläpitäminen ja vanhojen muistojen muistelu.	Tarjotaan asiakkaille mahdollisuuksia soittaa ja laulaa yhdessä tai kuunnella valitsemiaan kappaleita levyraadissa.	Kysellään asiakkailta palautetta toiminnasta suullisesti tai kirjallisesti.

Kirjallisuuskatsaus	Opiskelu, maailman ajan-kohtaisista asioista keskustelu, ajatusten jakaminen	Ohjaaja voi nostaa aiheita kirjoista tai päivän lehdistä, joiden pohjalta käydään keskustelua. Lisäksi ohjaaja ja voivat suositella hyviä kirjoja toisilleen	Huomioidaan, että kaikki ovat saaneet äänensä kuuluviin. Toimintaan perustuvien havaintojen perusteella arvioidaan, millaisesta kirjallisuuskatsauksesta asiakkaat pitävät. Tarvittaessa pyydetään asiakkailta myös kirjallista palautetta.
Yhteinen seurustelu	Yhdessäolo, ryhmäytyminen	Erilaisista asioista voidaan jutella vapaasti ilman erillistä ohjaamista. Tarkastellaan kuitenkin, ettei ketään loukata ja keskustelun aiheet pysyvät asiallisina.	Arvioidaan havainnoimalla ryhmädynamiikkaa ja sitä, syntyykö siinä esimerkiksi erilaisia rooleja ja ovatko ne ryhmän toiminnan kannalta hyödyllisiä tai haitallisia.

TAULUKKO 6. Päivätoiminnan vuosikalenteri

Kuukausi	Toiminta	Tavoite	Ohjaus	Arviointi
Tammikuu	Uuden vuoden juhla. Muistellaan men- nyttä vuotta ja suun- nitellaan tulevaa.	Suunnitelmallisuus ja tulevaan valmis- tautuminen; asiak- kaiden toiveiden huomioon ottaminen toiminnan suunnitte- lussa. Mielekkäiden muistojen kertaami- nen muistelun avulla.	Ohjatut muisteluhet- ket osana toimintaa esimerkiksi musiikin ja valokuvien avulla. Tulevasta vuodesta keskustelua ja sen suunnittelua yh- dessä.	Kokoavan palaut- teen kerääminen ku- luneen vuoden toi- minnasta kirjallisesti.
Helmikuu	Ystävänpäivä; vuo- rovaikutuksen ja yh- dessäolon pohdin- taa. Runebergin päivä. Laskiainen.	Yhteisöllisyyden ja ystävyysuhteiden merkityksen tarkas- telu ja ymmärtämi- nen osana miele- kästä arkea.	Ystävänpäivään liit- tyvän ohjelman to- teuttaminen yh- dessä asiakkaiden kanssa.	Asiakkaiden koke- musten kyseleminen päivätoiminnan mer- kityksestä osana so- siaalista verkostoa.
Maaliskuu	Kevääseen valmis- tautumista.	Oriientoituminen vuoden kulkuun ja kevääseen liittyvien tapahtumien mie- leen tuominen.	Ohjatut teemaan so- pivat toiminnot; as- kartelujen, musiikin ja kädentaitojen val- misteleminen sisäl- löltään kevääseen sopiviksi.	Kysellään asiak- kailta palautetta toi- minnasta sekä suul- lisesti että kirjalli- sesti.
Huhtikuu	Pääsiäisteema. Kevätretki.	Suomalaiseen perin- teeseen kuuluvien juhlien viettämien asiakkaiden toivei- den mukaisesti. Vie- railu tavanomaisen toimintaympäristön ulkopuolelle kevät- retken muodossa; uusien kokemusten tuottaminen.	Toiminta suunnitel- laan yhdessä asiak- kaiden kanssa, mutta ohjaaja mah- dollistaa toiminnan toteuttamisen hank- kimalla materiaalit. Kevätretki toteute- taan ohjaajan etukä- teisvalmistelujen pohjalta yhdessä va- littuun paikkaan.	Retken onnistumi- sen arviointi havain- noiden tulevien ret- kien varalta.

Toukokuu	Konsertti. Kevätkauden päättyjäiset ja kesän aloitusjuhla. Vappu. Äitienpäivä.	Juhlistaa vuoden kulun etenemistä ja tuoda arkeen juhlaa. Musiikin käyttö osana sosiokulttuurista toimintaa vuoden ajan mukaisesti.	Toiminta suunnitellaan yhdessä, mutta ohjaaja valmistelee materiaalit ja niiden käytön toiminnassa.	Kuluneen kevään tarkastelu kokonaisuutena ja siitä keskusteleminen asiakkaitten kanssa.
Kesäkuu	Ulkona toteutettavaa toimintaa. Piknikkejä. Juhannus.	Toiminnan toteuttaminen tavanomaisesta toimintaympäristöstä poiketen ulkona; vaihtelun tuominen.	Ohjaaja suunnittelee toiminnan siten, että se on asiakkaitten toimintakyvyn kannalta mielekästä. Huolehditaan vaihtoehtoisista suunnitelmista esimerkiksi säään varalle.	Arvioidaan ulkona toteutettavan toiminnan mielekkyyttä ja toteutuskelpoisuutta käytännössä esimerkiksi havainnoimalla asiakkaitten osallistumista ja kyselemällä heiltä palautetta.
Heinäkuu	Mahdollinen loma-kuukausi.			
Elokuu	Syysretki asiakkaiden toiveiden mukaan. Venetsialaiset.	Syksyn tuloon valmistautuminen ja viittäytyminen käytännössä.	Ohjaaja sopii tarvittavista järjestelyistä, joita retken toteuttaminen vaatii.	Kysellään asiakkailta kirjallista palautetta ja kehitetään retkitoimintaa sen pohjalta.
Syyskuu	Syyskauden avajaisjuhla. Sadonkorjuujuhla.	Juhlallisuuksien tuominen osaksi vuodenkulkua ja mielekästä arkea.	Ohjaaja pyytää asiakkailta toiveita juhlaan ja heidän osallistumisensa sen suunnitteluun ja toteutukseen.	Arvioidaan keskustelun avulla juhlan onnistumista ja mietitään arjen juhllisuuksien merkitystä elämän mielekkyyden kannalta.
Lokakuu	Syksyn tunnelmointia. Kynttilöitä ja askartelua syksyn väreistä. Aleksis Kiven päivä.	Kädentaitojen hyödyntäminen osana vuodenkulkuun viritäytymistä ja yhteisen tilan somistamista. Tunnelmallisen puolen löytäminen pimenevästä syksystä.	Ohjaaja hankkii materiaalit ja mahdollistaa toiminnan toteutuksen.	Valmiiden tuotosten esille asettelu ja toimintatilan kodikkouden arviointi yhdessä asiakkaitten kanssa.

Marraskuu	Tavanomaista toimintaa asiakkaitten toiveiden mukaan. Isänpäivä.	Isänpäivän kautta pohditaan isyyden merkitystä ja onnitellaan isiä.	Ohjaaja pohjustaa keskustelua isyyteen liittyvistä teemoista.	Arvioidaan havainnoimalla asiakkaitten tyytyväisyyttä ja kysellään, mistä teemoista he haluavat keskustella jatkossa.
Joulukuu	Itsenäisyyspäivä, joululauluja, jouluteema.	Suomalaisten perinnejuhlien tuominen mukaan toimintaan asiakkaitten toiveiden mukaisesti. Joulukuun liittyvien positiivisten muistojen ja tapojen vaaliminen.	Ohjaaja valmistelee materiaalit ja mahdollistaa asiakkaitten osallistumisen toiminnan suunnitteluun keskustelemalla heidän kanssaan.	Kuluneen vuoden arviointia ja tarkastelua palautteen keräämisen avulla. Samalla pyydetään toiveita ja kehittämissuhteita tulevalle vuodelle.

5 LIIKETOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN

5.1 Ympäristökartoitus

Osa opinnäytetyötämme oli liiketoimintasuunnitelman laatiminen ikääntyneiden päivätoimintayritykselle. Emme esittele liiketoimintasuunnitelmaamme koko laajuudessaan, koska emme halua siitä julkista. Tärkeitä asioita liiketoimintasuunnitelmamme kannalta olivat ympäristökartoitus, yrityksen talous ja markkinointi sekä riskien arviointi. Myös monia muita asioita tulee ottaa yritystä perustettaessa huomioon, mutta emme nähneet niitä yhtä oleellisiksi opinnäytetyön tietoperustan kannalta. Opinnäytetyönä tekemämme päivätoimintasuunnitelma on pohjana, mikäli haluaisimme aloittaa liiketoiminnan. Sosiokulttuurinen lähestymistapa ja sosiodynaaminen ohjauksen tulevat ohjaamaan yrityksen arvoja sekä toimintaa.

Yritystä suunniteltaessa on tärkeää tehdä ympäristökartoitus, jolla kartoitetaan yrityksen toimialaa, markkinoita ja kilpailijoita. Toimialaa kartoittaessa tulee ottaa selvää toimialan tämän hetkisestä tilanteesta ja tulevaisuuden näkymistä. Kartoituksessa on syytä pohtia sitä, miten tulevaisuuden muutokset tulevat vaikuttamaan yrityksen toimintaan. Markkinakartoituksessa markkinat segmentoidaan eli jaetaan joidenkin kriteerien perusteella toisistaan eroaviin mielekkäisiin ja yhtenäisiin osiin. Markkinoita voidaan segmentoida esimerkiksi asiakkaan sosioekonomisten ominaisuuksien, elämäntyylin tai maantieteellisten tekijöiden mukaan. Tällä kartoituksella otetaan selvää siitä, millaisia markkinarakoja on olemassa, mihin tarpeisiin palvelulla tullaan vastaamaan ja mikä on yrityksen asiakasryhmä.

Kilpailijakartoituksessa otetaan selvää, mitkä ovat keskeisimmät kilpailijat, mitä yhteistä kilpailijoilla on, mitä heikkouksia ja vahvuuksia niillä on ja millaista hinnoittelua he käyttävät. Oleellista on luonnollisesti miettiä, millä tavalla itse tulee erottumaan edukseen kilpailijoiden joukosta. Kaikki edellä mainitut kartoitukset antavat työkaluja yrityksen suunnittelussa ja konkretisoinnissa. (Hiltunen, M., Karjalainen, T., Mannio, L., Pättiniemi, P., Pötry, J., Savolainen A., Tainio, J., Tirkkonen, T. & Välke, R. 2007, 14-20.) Kilpailijoilta ja heidän käytännöstään voi saada todella paljon arvokasta tietoa alan yrittämisestä ja sitä kannattaa käyttää hyödyksi, ettei aikaa kulu samojen asioiden uudelleen miettimiseen. Ympäristökartoituksella saadaan tärkeää tietoa liiketoimintasuunnitelman kannalta kysymyksiin; mitä, miten ja kenelle.

Kun olemme tehneet ikääntyneiden päivätoiminnan ympäristökartoitusta, olemme selvittäneet, millainen kysyntä tämän kaltaiselle palvelulle on, ja missä sitä kannattaisi järjestää. Helsinki olisi sijainniltaan hyvä paikka päivätoimintapalvelulle muun muassa siksi, että siellä on ikääntyneitä valtakunnallisesti katsoen selvästi eniten. Lisäksi ikääntyneiden osuuden Helsingin väestöstä ennustetaan kasvavan, ja Helsingin kunta tarjoaa tarpeessa oleville ikäihmisille palveluseteliä päivätoimintaan. Helsingissä on suuren tarpeen lisäksi myös paljon palveluntarjoajia, joten alalla on kilpailua. Haluamme erottua kilpailijoista eduksemme muun muassa hyvällä sijainnilla, eli tarjoamalla palvelua ensisijaisesti lähialueen vanhuksille. Lisäksi panostamme asiakkaiden toimijuuden ja vuorovaikutuksen lisäämiseen. Selvitämme asiakkaidemme tarpeita yksilöllisesti ja muokkaamme palveluamme heidän tarpeiden ja toiveiden mukaan.

5.2 Yrityksen talous ja markkinointi

Yrityksen rahoitus perustuu tulo- ja pääomarahoitukseen. Tulorahoituksella tarkoitetaan tuloa, joka saadaan, kun myyntitulosta vähennetään vastaavat menot, kuten ostomenot. Pääomarahoitus jaetaan omaan pääomaan ja vieraaseen pääomaan. Omaan rahoitukseen kuuluvat yrittäjän oma pääoma, muiden osakkaiden sijoittama raha ja avustukset. Ulkoiseen rahoitukseen kuuluvat muun muassa pankkilainat, julkiset tuet ja EU:n tarjoamat rahoitusmahdollisuudet. Pienyrittäjille vaihtoehtoja voivat olla myös Finnveran pienlainat (maksimi 100 000€) tai ELY-keskusten myöntämät investointi- ja kehittämistuet. Rahoittajia varten yrittäjällä on tärkeää olla laadittuna hyvä liiketoimintasuunnitelma, joka antaa luotettavan kuvan yrityksestä ja sen perustajista. Rahoitusta kannattaa selvittää useista eri tahoista, sillä lainan korko ja takaisinmaksuehdot voivat suurestikin poiketa eri rahoittajilta kysyttäessä. (Raatikainen, L.2012, 118-121.)

Yrityksen kannattavuuden kannalta on elintärkeää, että sen tulot kasvavat suuremmiksi kuin menot. Yrityksen alkuvaiheessa tähän ei kuitenkaan välttämättä päästä alkuiinvestointien ja pienen tunnettavuuden takia. Ikääntyneiden päivä- ja kerhotoimintayritys ei kuitenkaan vaadi kovin suuria alkuiinvestointeja, mikä vähentää taloudellista riskiä ja ulkopuolisen rahoituksen määrää. Merkittävimpiä menoeriä meillä tulevat olemaan työntekijöiden palkat ja toimitilojen vuokra.

Kun yritykset tuotteet ja palvelut sekä niiden hinnoittelu ovat selvillä, on tehtävä markkinointia, jonka kautta asiakkaat saadaan kiinnostumaan ja heidän kanssaan voidaan tehdä kauppaa. Markkinointia varten on järkevää tehdä suunnitelma kenelle ja mitä kautta markkinointia tehdään sekä kuinka paljon siihen halutaan käyttää rahaa. Markkinoinnilla tuodaan julki myös yrityksen imagoa, ja luodaan mielikuvia yrityksestä. Markkinoinnin onnistuminen on yksi onnistuneen liiketoiminnan tae. Vaikka yrityksen idea olisi kuinka hyvä, se ei auta, mikäli asiakkaisiin ei saada kontaktia. Alkumarkkinointiin on siksi tärkeää panostaa ja käyttää sekä rahaa että aikaa. (Raatikainen, L. 2012, 94-95.)

5.3 Riskien arviointi

Raatikaisen (2012, 102) mukaan ”riskillä tarkoitetaan vahingon tai tappion uhkaa tai vaaraa”. Yritystoimintaan liittyy monia riskejä, joista tulevan yrittäjän on oltava tietoinen. Kattava riskianalyysi voi auttaa välttämään mahdollisia sudenkuoppia ja pienentämään mahdollisten vahinkojen vaikutusta. Riskit voivat liittyä esimerkiksi työntekijöihin, yrittäjiin, omaisuuteen tai markkinoiden tilanteeseen.

Yritys voi suojautua riskeiltä välttämällä, pienentämällä, jakamalla tai siirtämällä niitä. Riskien välttämällä pyritään ennakoimaan riski ennalta ja välttämään se. Riskien pienentämällä pyritään mahdollisen vahingon sattuessa vähentämään menetyksiä. Riskin jakamisella tai hajauttamisella tarkoitetaan sitä, että riski on jakautunut esimerkiksi eri yksiköiden välillä. Riskien siirtäminen voi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi vakuutuksen ottamista tai jonkin työvaiheen ulkoistamista. (Raatikainen 2012, 106-107.)

Mikäli aloitamme päivätoimintayrityksen kahdestaan, suurimpana riskinä on yrittäjän sairastuminen. Tähän varaudumme luomalla hyviä verkostoja muihin sosiaalialan yrittäjiin ja ammattilaisiin, joiden kautta voimme saada sijaisen tarpeen vaatiessa. Riskinä voidaan nähdä myös asiakkaiden sitoutumattomuus toimintaan. Tämä voi johtua esimerkiksi tyytymättömyydestä, vaikeasta saavutettavuudesta tai asiakkaan henkilökohtaisista syistä. Tyytymättömyyteen voimme vaikuttaa palautteen hankkimisella ja toiminnan kehittämällä sen pohjalta. Palvelun vaikeaan saatavuuteen voimme varautua kyyditysmahdollisuuksien kartoittamisella ja järjestämisellä. Viimeiseen yrittäjä ei voi juurikaan vaikuttaa ja myös ennakointi on haastavaa.

Tulevaisuudessa sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistuksen myötä on mahdollista, että myös ikääntyneiden palveluista leikataan, jolloin päivätoiminnan palvelusetelin saaminen vaikeutuisi ja asiakasmäärät pienenisivät. Tämän riskin ennustaminen ja välttäminen on aikamme taloudellisen epävarmuuden ja jatkuvan muutoksen keskellä haastavaa. Toisaalta päivätoiminta lukeutuu palveluna itsenäistä suoriutumista ja kotona asumista tukeviin työmuotoihin, jolloin on mahdollista ja jopa oletettavaa, että resursseja suunnataan toiminnan toteuttamiseen myös jatkossa.

6 POHDINTA

Ikääntyneille suunnatun päivätoiminnan kysynnän voidaan olettaa jonkin verran kasvavan tulevaisuudessa, sillä potentiaalinen asiakasryhmämme on määrällisessä kasvussa lähivuosina. Asiakasryhmänä yli 65-vuotiaat ei kuitenkaan ole hyvä ainoastaan sen takia, että heidän määränsä on kasvussa lähivuosina. Tilastokeskuksen (2013) tehdyn selvityksen mukaan Suomessa yksilön nettovarallisuus on suurimmillaan 65-74 –vuotiailla. Heillä on siis muita ikäryhmiä enemmän rahaa käytettävissä erilaisiin palveluihin ja tuotteisiin. Myös yli 74-vuotiaiden varallisuus on suurempi kuin alle 45-vuotiailla. Yksilöiden välisessä vertailussa varallisuudessa on toki merkittäviäkin eroja, mutta voidaan kuitenkin sanoa, että yli 65-vuotiaat ovat keskimäärin hyvin maksukykyisiä asiakkaita.

Myös sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistumisella on mahdollisia positiivisia vaikutuksia yksityisten palveluntuottajien kannalta. Palvelusetelin käyttö antaa kunnille mahdollisuuden ostaa palvelut yksityisiltä toimijoilta, mikä lisää asiakkaan valinnan vapautta. Palveluiden ostaminen yksityisiltä tuottajilta edellyttää kuitenkin usein kilpailuttamista, jolloin päivätoiminnan tuloksellisuus nousee merkittäväksi tekijäksi. Liiketoimintaa suunniteltaessa talouslaskelmien tekeminen on yksi keskeinen osa-alue. Voidaan kuitenkin pohtia, kuinka suuri painoarvo toiminnasta aiheutuville kustannuksille annetaan suhteessa palvelun laatuun, ja kumman arvioiminen on keskiössä esimerkiksi kilpailutilanteessa.

Vanhuspalvelulain merkitys on päivätoimintasuunnitelmamme kannalta oleellinen, sillä se velvoittaa kuntia tekemään yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten, yksityisten ja järjestötoimijoiden kanssa ikääntyneen väestön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Ikääntyneitä tulee myös ohjata toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista, osallisuutta ja hyvinvointia tukevien palveluiden käyttöön, jollaiseksi päivätoiminta tavoitteineen lukeutuu. Päivätoiminta voi tavoitteidensa mukaisesti toteutuessaan olla ehkäisemässä raskaamman palvelutarpeen syntymistä, mikä on yksi ikääntyneiden palveluiden järjestämisen keskeinen tavoite.

Emme ennen olleet koskaan tehneet liiketoimintasuunnitelmaa, joten kokemus oli meille täysin uusi. OAMK:n yrityshautomossa tekemäämme liiketoimintasuunnitelmaa tehdessä meille selveni, mitä kaikkia asioita tulee ottaa huomioon ja selvittää, mikäli haluamme perustaa yrityksen sosiaalialalle. Näitä asioita olivat muun muassa rahallisten tukien, kilpailijoiden, alueellisen kysynnän ja

riskien kartoittaminen sekä konkreettisen talousarvion tekeminen. Aiheeseen perehtyessämme huomasimme liiketoiminnan suunnittelun kannalta haastavaksi sosiaali- ja terveystalouteen kohdistuvat yhteiskunnalliset muutospaineet, joiden vaikutuksia yksityisille palveluntuottajille on vaikea ennustaa. Tulevaisuus tulee näyttämään, kuinka suuri rooli yksityisillä palveluntarjoajilla on sosiaalialalla, mutta tällä hetkellä niiden tarve näyttää kasvavan. Asiaan perehtyessämme palvelujärjestelmäosaamisemme laajeni. Ymmärsimme sen, kuinka tärkeää on tuntee yrityksen kannalta oleelliset laiti ja säädökset, sekä niihin tulevaisuudessa mahdollisesti kohdistuvat muutokset.

Opinnäytetyötä aloittaessamme meillä ei ollut kovin selkeää käsitystä siitä, millainen sen tulee olla, vaikka olimmekin lukeneet joitain aiempia opinnäytetöitä. Saatuamme aiheeseen ohjausta aloimme tekemään opinnäytetyötämme heti. Emme voineet tehdä opinnäytetyötä kuitenkaan tavoiteajassamme. Syinä tähän olivat ohjauksen odottaminen sekä opinnäytetyöprosessin tarkentuminen matkan varrella. Ohjaavilta opettajilta saamamme ohjaus poikkesi jonkin verran yrityshautomo-opettajilta ja muiden opettajien neuvoista, joten muutimme sen perusteella opinnäytetyötämme. Alun perin opinnäytetyömme oli tarkoitus keskittyä liiketoimintasuunnitelmaan. Opinnäytetyön ollessa ennen kaikkea sosionomin opinnäytetyö, ohjaajamme halusivat painopisteen olevan enemmän päivätoiminnan sisällössä ja sen tietoperustassa.

Ohjauksen jälkeen teimme tarvittavat muutokset, jonka jälkeen saimme jälleen kehittämissä lautetta. Koimme, että ohjauksen katkonaisuus ei ollut optimaalista opinnäytetyöstämme oppimisen kannalta, sillä joitain asioita kerkesi jo unohtaa pitkän opinnäytetyöprosessin aikana. Ymmärrämme kuitenkin, että resurssien rajallisuuden vuoksi tilanne on haastava myös ohjaavien opettajien kannalta. Opinnäytetyötä tehdessä aikaa meni myös suhteellisen paljon aikaa tietoteknisiin asioihin, kuten tekstiedostojen muokkaamiseen, joihin liittyvä osaamisemme on syventynyt prosessin myötä.

Opimme projektin aikana ikääntyneiden toimijuudesta sekä siitä, miten sitä voisi tukea erilaisin keinoin. Olemme oppineet toimijuuden tärkeydestä sekä ymmärtäneet paremmin, kuinka paljon se vaikuttaa ikääntyneiden arjessa pärjäämiseen. Myös elämän mielekkyyden kokemisen ja toimijuuden välinen yhteys on näyttäytynyt vahvempana kuin olimme osanneet ajatella ennen tietoperustamme kirjoittamista. Perehdyimme opinnäytetyössämme ikääntyneiden toimintakykyyn vaikuttaviin tekijöihin ja vanhuuteen ikävaiheena. Tämä syvensi sekä substanssiosaamisemme, että asiakastyön osaamisemme. Ennen emme olleet miettineet niin tarkkaan, mitkä asiat ovat tärkeitä

ikäntyneille; ymmärsimmekin entistä paremmin ikääntyneiden yksilöllisten toiveiden ja mieltymysten merkityksen elämän mielekkyyden kokemisessa. Tämä nousi oleelliseksi tekijäksi asiakaslähtöisyyttä tavoiteltaessa. Myös sosiaalisten suhteiden tärkeys on tullut esille opinnäytetyötä tehdessä. Opimme, että ikääntyneiden yksinäisyyttä on mahdollista ehkäistä päivätoiminnan avulla. Opinnäytetyössä vahvistui myös eettinen osaamisemme. Sosionomin työhön kuuluu vaitiolovelvollisuus. Muistiparkin työntekijä halusi esiintyä nimettömänä, joten emme mainitse hänen nimeään opinnäytetyössämme. Eettiset kysymykset nousivat keskeisiksi myös päivätoiminnan tuloksellisuutta pohdittaessa.

Tavoitteenamme oli oppia myös liiketoimintasuunnitelman tekemistä ja yrittäjyyteen liittyviä asioita. Näitä opimme prosessissa paljon. Liiketoiminnan aloittamisessa tulee ottaa useita asioita huomioon, mutta kyse on kuitenkin lopulta yksinkertaisista asioista ja kokonaisuuden hallitsemisesta. Yksinkertaistetusti sanottuna tavoitteena on myydä tuotetta asiakkaalle ja tarjota tuotteella arvoa asiakkaan omaan elämään. Asiakastyytyväisyys on tärkeässä roolissa, sillä vanhojen asiakkaiden säilyttäminen on huomattavasti halvempaa ja helpompaa kuin uusien asiakkaiden hankkiminen. Koimme, että opinnäytetyömme opetti meille paljon asiakaslähtöisyydestä, eli opimme kiinnittämään entistä voimakkaammin huomiota siihen, mitä asiakkaat oikeasti haluavat ja miten heidän tarpeisiinsa vastataan.

Mielestämme tätä opinnäytetyötä voi käyttää hyvänä pohjana ikääntyneiden päivätoiminnan suunnittelulle ja toteuttamiselle. Tekemässämme viikko- ja vuosisuunnitelmassa olemme konkreettisesti suunnitelleet, mitä päivätoiminta tulee sisältämään. Suunnitelmia voi kuitenkin kehittää kokeilemalla niiden toimivuutta käytännössä. Tarpeen vaatiessa suunnitelmista on hyvä osata joustaa, jotta toiminta voi kehittyä jatkuvasti. Mikäli parempia ideoita tulee, niitä on hyvä laittaa käytäntöön.

Voimme käyttää opinnäytetyötämme ja sen yhteydessä tekemäämme liiketoimintasuunnitelmaa hyvänä apuna, mikäli haluamme perustaa ikääntyneiden päivätoimintaa tarjoavan yrityksen. Kuitenkin, jos haluamme yrityksen perustaa, jotain yksityiskohtia tulee selvittää vielä erikseen, sillä esimerkiksi alueellinen tarve vaihtelee, ja eri kuntien säädökset palvelustelistä voivat olla hyvinkin erilaisia. Ennen yrityksen perustamista perehtyä tarkemmin siihen, minkä verran toiminnalle olisi kysyntää juuri sillä alueella, jonne se halutaan perustaa. Kun potentiaalisia asiakkaita olisi riittävästi, yrityksen perustaminen olisi käytännössä mahdollista.

LÄHTEET

Airila, A. 2013. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti.

Aluehallintovirasto 2014, Palvelujen tuottajan velvollisuudet. Viitattu 28.9.2015, http://www.avi.fi/web/avi/palvelujen-tuottajan-velvollisuudet#.VgplHrtmko_

Finlex 2012, Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 908/2012. Viitattu 3.10.2015, <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Finlex 2009, Laki sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä 569/2009. Viitattu 26.10.2015, <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090569>

Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. 2013. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2008. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Helsingin kaupunki 2015, Ikääntyneiden päivätoiminnan palveluseteli. Viitattu 6.11.2015, <http://www.hel.fi/www/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/pal-velukuvaus?id=2994>.

Helsingin kaupunki 2015, Ikääntyneiden päivätoiminta. Viitattu 6.11.2015, <http://www.hel.fi/www/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto/palvelut/palveluku-vaus?id=2942>.

Helsingin kaupunki 2013, Strategiaohjelma 2013-2016. Viitattu 27.11.15, http://www.hel.fi/static/taske/julkaisut/2013/Strategiaohjelma_2013-2016_Kh_250313.pdf

Hiltunen, M., Karjalainen, T., Mannio, L., Pättiniemi, P., Pötry, J., Savolainen A., Tainio, J., Tirkkonen, T. & Välke, R. 2007. Hyvinvointiyrittäjän liiketoimintaopas. Ammatinharjoittajasta yrittäjäksi. Tallinna: Tietosanoma Oy.

Hyypä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita publishing Oy.

Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Jyrkämä, J. 2005. Elämänlaatu, arki ja toimijuus. Teoksessa: Sarvimäki, Anneli ja Sýren, Ilkka (toim.): Ikääntyvien arjen ja elämänlaadun tutkimus. Seminaariesityksiä 12.-13.10.2004. Oraita 2/2005.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus ja ikääntyneiden arkielämä. Vanhustyön ajankohtaispäivät, 4.-5.3.2008. Kotka ja Lappeenranta. Viitattu 1.2.2016. http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/docs/ikaihminen/jyrki_jyrkama.pdf

Jämsä, K. Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Koskela, M. 2012. Musiikki terveyden edistäjänä ikääntyvien ja muistisairaiden hoitotyössä. Rovaniemen ammattikorkeakoulu.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. 65–84-vuotiaiden jyvaskylä- läisten 8-vuotisseuruututkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Laulainen, S. 2005. Ikääntyneen parhaaksi yhteisin voimavaroin. Helsinki: Painotalo Miktor.

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti. Viitattu 28.11.2015. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/333>

Noppari, E. & Koistinen, P. 2005. Laatua vanhustyöhön. Tampere: Tammi.

Peavy, R. V. 1977. Sociodynamic Counselling. A Post-Rational Approach for Postmodern Contexts. Victoria: NorthStar Research.

Raatikainen, L. 2012. Liikeideasta liikkeelle. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.

Räty, H. 2012. ”Muistoissa eilen, hoivassa tänään” : Muistelu osana vanhustyötä. Savonia-ammattikorkeakoulu.

Saarelainen, E. 2013. Kohti menestyvää liiketoimintamallia. Helsinki: Suomen liikekirjat.

Sinek, S. 2011. Start with Why. Yhdysvallat: Penguin Group.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Iäkkäiden palvelut. Viitattu 27.11.15, <http://stm.fi/iakkaiden-palvelut>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 28.11.2015. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1

Tilastokeskus 2012, Ennuste 65 vuotta täyttäneiden määrästä pienenee hieman. Viitattu 2.11.2015. http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Gerontologia 4/2011. 253-255.

Valvira 2015, Ilmoituksenvarainen toiminta. Viitattu 28.9.2015, http://www.valvira.fi/sosiaali-huolto/yksityisen_sosiaalihuollon_luvat/ilmoituksenvarainen_toiminta.

Valvira 2012, Omavalvonta sosiaalipalveluissa. Viitattu 24.11.2015, <http://www.valvira.fi/sosiaali-huolto/sosiaalihuollon-valvonta/omavalvonta>