

Satu Kukkamäki & Katariina Muilu

TULLAAN TUTUIKSI!

Yhteisöllisyyteen kannustava toiminnallinen projekti ikääntyneistä koostuvalle ryhmälle

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma
Lokakuu 2016**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU Terveystien yksikkö	Aika Lokakuu 2016	Tekijä/tekijät Satu Kukkamäki & Katariina Muilu
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn nimi TULLAAN TUTUKSI! Yhteisöllisyyteen kannustava toiminnallinen projekti ikääntyneistä koostuvalle ryhmälle		
Työn ohjaaja Anne Prest, Lehtori TtM		Sivumäärä 42 + 16
Työelämäohjaaja Sanna Lapinoja, terveydenhoitaja ja Christin Isaksson, terveydenhoitaja		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina, jonka tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa asiakaslähtöistä toimintaa Senioreiden terveystieteiden Daalian asiakkaista koostuvalle noin kymmenen henkilön ryhmälle. Ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä viisi kertaa ohjattuna terveystieteiden Daalian tiloissa keuhkokuumeella 2016. Tavoitteena oli mahdollistaa osallistavaa yhteisöllisyyttä, joka tukee ikääntyvien psykososiaalista toimintakykyä. Tavoitteena oli myös, että Daalian henkilökunta voi hyödyntää projektistamme saatua tietoa ikääntyneiden yhteisöllisyyden tukemiseen.</p> <p>Projektin toimeksiantajana toimi Senioreiden terveystieteiden Daalia. Terveystieteiden kuuluu Kokkolan kaupungin vanhusten terveystieteiden palveluihin tarjoten kiireetöntä ja ennaltaehkäisevää terveystieteiden palvelua eläkeläisille. Opinnäytetyönä suunniteltiin, toteutettiin, arvioitiin ja raportoitiin Tullaan Tutuksi! -projekti.</p> <p>Opinnäytetyömme tietoperustassa syvennyimme yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen, ikääntymisen kokemukseen, toimintakykyyn, asiakaslähtöisyyteen, yksinäisyyteen, sekä ryhmään ja sen ohjaamiseen.</p> <p>Tullaan Tutuksi! -ryhmässä ohjattu toiminta koostui viidestä teemasta, jotka koottiin tietoperustan pohjalta merkittävimmistä aiheista. Kaikki viisi toimintapäivää sisälsivät teeman mukaisesti vaihtuvia ryhmätoimintoja ja keskustelupiirejä, joiden yhteinen tavoite oli yhteisöllisyys. Ryhmätoimintojen suunnittelussa hyödynsimme Vanhustyön keskusliiton Vahvike -aineistopankkia. Yhteisöllisyys nostettiin pääteemaksi tukemaan ajankohtaisia alueellisia strategioita ikääntyvien arjen sisältöjen monipuolistamiseksi, sekä aiempien Daaliaan tehtyjen asiakastytytyyväisyystutkimustulosten pohjalta.</p> <p>Projektiin osallistuneiden ikääntyneiden sekä toimeksiantajien suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella voidaan projektia pitää onnistuneena. Ikääntyneiltä saadun palautteen mukaan toiminta oli mielekästä, virkistävää, osallisuuteen rohkaisevaa sekä hauskaa. Opinnäytetyön tekijöiden oman arvioinnin mukaan projektin tarkoitus toteutui ja tavoitteet saavutettiin.</p>		
Asiasanat Asiakaslähtöisyys, ikääntynyt, psykososiaalinen toimintakyky, ryhmä, toiminnallinen projekti, yhteisöllisyys.		

ABSTRACT

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Terveystie unit	Date October 2016	Author Satu Kukkamäki & Katariina Muilu
Degree programme Degree programme of nursing		
Name of thesis GET TOGETHER! Functional Project Encouraging Communality for a Group of Elderly		
Instructor Anne Prest, Lecturer MHSC		Pages 42 + 16
Supervisor Sanna Lapinoja, public health nurse and Chistin Isaksson, public health nurse		
<p>This thesis was implemented as a functional project, of which purpose was to plan and implement customer-oriented activities for the customers of Daalia Health Service Centre for Seniors. The group comprising approximately ten persons was guided and met once a week for the total of five times, at Daalias emises during the spring of 2016. The aim was to enable a communality participation which supports psycho-social functioning of the elderly. The aim was also, that the personel of Daalia can benefit the information from our project to support communality of the elderly.</p> <p>The project was commissioned by Daalia Health Service Centre for Seniors. Daalia is a part of city of Kokkolas health care services for the elderly, providing unhurried and preventive health services for the elderly. This thesis was planned, implemented, evaluated and reported project called Get Together! Project was targeted to the customers of Daalia.</p> <p>The theory of our thesis was based on the literature rewievs of communality and involvement, the experience of aging, disability, customer-oriented approach, loneliness as well as the tutoring of a group.</p> <p>Activities of the Get Together! group were composed of five different themes, which were raised from the theory's most significant topics. Every activity afternoon included changing group activities and discussion circles, whose common goal was the sense of communality in accordance with the theme. As an endorsement of our planning, we used Vahvike material bank, which had been developed by The Finnish Association for the Welfare of Older People. Communality was the main theme raised to support the current regional strategies to diversify everyday life of the elderly, as well as on the basis of customer satisfaction research carried out earlier to Daalia.</p> <p>Based on the verbal and written feedback from the commissioners and the elderly participants of the group, this project was considered to be successful. According to the feedback the activities were meaningful, fun, refreshing and they also encouraged to participate. Authors of the thesis evaluated that the purpose and the aims had been achieved.</p>		
Key words Communality, customer-oriented approach, elderly, functional project, group, psychosocial functional capacity.		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 YHTEISÖLLISYYS IKÄÄNTYNEEN ELÄMÄSSÄ	4
2.1 Ikääntyneen kokemus ikääntymisestä.....	6
2.2 Ikääntyneen toimintakyky.....	7
2.3 Ikääntyneen yksinäisyys	10
3 RYHMÄ JA SEN OHJAUS	12
3.1 Asiakaslähtöisyys.....	13
3.2 Ryhmän toimintaprosessi	14
3.3 Ryhmänohjaus.....	14
4 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
5 TOIMINNALLISEN PROJEKTIN VAIHEET	17
5.1 Projektiorganisaatio.....	18
5.2 Suunnitteluvaihe.....	18
5.3 Toteuttamisvaihe	21
5.3.1 Ensimmäinen toimintailtapäivä ”Tutustuminen”	22
5.3.2 Toinen toimintailtapäivä ”Ikääntyminen”	23
5.3.3 Kolmas toimintailtapäivä ”Yksinäisyys”	24
5.3.4 Neljäs toimintailtapäivä ”Yhteisöllisyys”	25
5.3.5 Viides toimintailtapäivä ”Mahdollisuus”.....	26
5.4 Päätätmis- ja vaikuttavuudenarviointivaihe	27
5.4.1 Ryhmäläisten antama palaute.....	28
5.4.2 Ohjausryhmän antama palaute	29
5.4.3 Projektipäälliköiden antama arviointi	29
6 PROJEKTIN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	32
6.1 Projektin luotettavuus	32
6.2 Projektin eettisyys	34
7 POHDINTA	36
7.1 Havainnotjamme ikääntymisen ilmiöistä.....	36
7.2 Sairaanhoidajaopiskelijan ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessin aikana.....	40
7.3 Kehittämisideoita	41
KUVIOT	
KUVIO 1. Projektin vaiheet.....	17
KUVIO 2. Toimintailtapäivien teemarunko.....	20

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen näkyvät yhä enemmän valtakunnallisissa hankkeissa ja strategioissa. Eloisa ikä-avustusohjelmassa mukana oleville hankkeille yhteistä on keskeiset teemat, joita ovat osallisuus, yhteisöllisyys ja toimijuus. (Eloisa ikä 2016.) Osallisuus on myös yksi osa Sosiaali- ja terveysministeriön laatimasta laatusuosituksesta. Sen avulla pyritään parantamaan ikääntyvien palveluita ja hyvää elämää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Uudistetussa vanhuspalvelulaissa korostuu ikääntyneen vaikutusmahdollisuudet omiin palveluihinsa, sekä niiden sisältöihin (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012, 2 luku, §5) Ikääntyvien arkea pyritään monipuolistamaan myös ajankohtaisilla alueellisilla strategioilla (Keski-Pohjanmaan liitto 2010). Kokkolassa on tarjolla useita erilaisia liikuntaan ja ravintoon keskittyviä palveluita erilaisten hankkeiden kautta.

Psykososiaalinen toimintakyky on yhdistelmä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Se määrittelee ikääntyneen kykyä käyttää psyykkisiä voimavarojaan yhteydessä muihin ihmisiin. (Heikkinen 2009, 141.) Ikääntyessä psykososiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen vaikeutuu, sillä fyysisen toimintakyvyn heikentyessä on vaikeampaa ylläpitää sosiaalista verkostoa (Tiikkainen 2006, 38). Sosiaalisesti eristäytynyt ikääntynyt kärsii helposti yksinäisyydestä, joka voi johtaa masennukseen (Uotila 2011).

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-hanke on tuonut lisää tietoa ikääntyneiden ryhmätoiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Keskeisiä tuloksia ovat yksinäisyyden lieventyminen, joka on jatkunut myös Ystäväpiiritoiminnan jälkeen. (Jansson 2012.) Ystäväpiiri-hankkeen jälkeen ikääntyneiden hyvinvointia tukevat projektit ovat jatkuneet Eloisa ikä -avustusohjelman avulla (Eloisa ikä 2016).

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Senioreiden terveystieteiden Daalia, joka tarjoaa terveyttä edistävää neuvontaa kaikille kokkolalaisille eläkeläisille asiakkailleen ajanvarauksella. Terveystieteiden kuuluu Kokkolan kaupungin vanhusten terveystieteiden palveluihin tarjoten kiireetöntä ja ennaltaehkäisevää terveystieteen palvelua. (Kokkolan kaupunki 2016.)

Daalian asiakkaille tehdyissä asiakastytyväisyystutkimuksissa on noussut esiin asiakkaiden tarve psykososiaalisen toimintakyvyn tukemiselle, johon kuuluu muun muassa keskustelu terveydenhoitajien tai muiden asiakkaiden kanssa (Kortetmaa & Känsäkoski 2012, 32; Kaustinen & Linna-Piilola 2015, 61).

Daalian henkilökunnan kanssa käydyistä keskusteluista kävi ilmi, että terveystieteen toimintaan on jäänyt aukko ajanvarauksettoman vastaanoton päättymisen vuoksi. Ikääntyneet ovat aiemmin kokeneet terveystieteen odotushuoneen kohtaamispaikkana, jossa he ovat saaneet tavata myös muita ikääntyneitä ja keskustella heidän kanssaan. Nykyisin odotushuoneessa istuu maksimissaan yksi henkilö kerrallaan, eikä entisenlaista sosiaalista kohtaamispaikkaa enää ole.

Opinnäytetyömme toteutetaan toiminnallisena projektina, jonka nimi on Tullaan Tutuiksi! -projekti. Projektimme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa asiakaslähtöistä toimintaa senioreiden terveystieteen Daalian asiakkaista koostuvalle noin kymmenen henkilön ryhmälle. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa yhteensä viisi kertaa ohjattuna terveystieteen Daalian tiloissa. Tavoitteena on mahdollistaa osallistavaa yhteisöllisyyttä, joka tukee ikääntyvien psykososiaalista toimintakykyä. Tavoitteena on myös, että Daalian henkilökunta voi hyödyntää projektistamme saatua tietoa ikääntyneiden yhteisöllisyyden tukemiseen. Tavoitteiden ja tarkoituksen mukaisen yhteisöllisen ja osallistavan toiminnan olemme nimenneet toimintailtapäiväksi. Käsite kuvaa parhaiten toiminnan luonnetta sekä ajankohtaa.

Tarkastelemme ikääntyneen elämää ikääntymisen kokemuksen, psykososiaalisen toimintakyvyn, yksinäisyyden, yhteisöllisyyden, asiakaslähtöisyyden ja ryhmänohjauksen viitekehyksessä. Ohjatun ryhmätoiminnan pääteemana on yhteisöllisyys, jota käsitellään vaihtuvilla harjoitteilla ja keskustelupiireillä. Viikoittain vaihtuvat teemat ovat tutustuminen, ikääntyminen, yksinäisyys, yhteisöllisyys ja mahdollisuus.

Toimintailtapäivien harjoitteiden suunnittelussa käytämme apuna Vanhustyön keskusliiton Vahvike-aineistopankkia, joka on koottu Ystäväpiiri-hankkeen pohjalta ikääntyneille suunnattua ryhmätoimintaa varten. (Vahvike 2016.)

Suomen kielessä ikääntyneestä ihmisestä voidaan käyttää monia käsitteitä. Ervasti (2011) kertoo erilaisen vanhaa ihmistä kuvaavien käsitteiden olevan kiertoilmaisuja vanhenemiselle, joilla pyritään peittämään kielteisiä vanhenemiseen liittyviä asioita. Ervastian mukaan tällaisia ikääntyneitä kuvaavia käsitteitä ovat esimerkiksi ikäihminen, seniori, eläkeläinen, iäkäs, vanhus, kolmasikäläinen, varttunut, harmaa pantteri ja vanha. Taipale (2011, 14) pitää vanha-käsitettä kuvaavimpana kertomaan elämän kerroksellisuudesta.

Terveyspiste Daalian nimessä käytetään käsitettä seniori. Seniori-käsite on käytössä myös esimerkiksi Kansalliset seniorit -eläkeläisjärjestössä. Käytämme opinnäytetyössämme käsitettä ikääntynyt käsiteltäessä ikääntyneitä yleisesti. Se on yleisesti tunnettu käsite ja esiintyy laajasti tutkimustiedossa ja enemmistönä käyttämissämme lähteissä. Toimintailtapäiviin osallistuneista ikääntyneistä kertoessamme käytämme sanaa ryhmäläinen, joka tarkoittaa kohderyhmään kuuluvaa, ikääntyneistä koostuvan ryhmän jäsentä.

Keskeiset käsitteet opinnäytetyössämme ovat asiakaslähtöisyys, ikääntynyt, psykososiaalinen toimintakyky, ryhmä ja yhteisöllisyys.

2 YHTEISÖLLISYYS IKÄÄNTYNEEN ELÄMÄSSÄ

Tässä luvussa syvennymme ikääntyneiden elämään ja sen ilmiöihin yhteisöllisyyden kautta.

Yhteisöt koostuvat erilaisten ihmisten keskinäisistä kanssakäymisistä (Lyyra 2007, 84). Yhteisö käsitteenä kertoo yhteenkuuluvuudesta ja yhteisölle ominaisesta identiteetistä (Heikkilä, Hyyppä & Puutio 2009, 8). Yhteisöllisyys kasvattaa sosiaalista pääomaa, jonka kuvataan edistävän terveyttä sosiaalisen verkostoitumisen ja suhteiden luomisen avulla. Luottamus ja vastavuoroisuus tuottavat hyvää oloa, joka on suoraan verrannollista oman terveyden kokemiseen ja sairauksien torjumiseen. (Lindfors 2007.) Luottamus on yhteisöllisyydessä olennainen asia, koska se on yhteydessä hyvinvoinnin kokemukseen (Lyyra 2007, 84). Muita yhteisöllisyyden keinoja tuottaa myönteisiä tunteita ovat mm. arvostus, rakkaus, hyväksyntä, merkityksellisyys ja jakaminen. Jos yksinäinen ikääntynyt sairastuu vakavasti, voi yhteisön puuttuessa vaihtoehtoisten toimintamallien näkeminen vaikeutua. Yhteisön avulla tilannetta voi katsoa objektiivisesti. (Lindfors 2007.) Heikkilä ym. (2009, 6) teoksessaan toteavat, että yhteisöt ovat yhdessä elämistä varten. Yhteisön tuen tuomien myönteisten tunteiden ja kokemusten avulla ikääntynyt saa elämäniloa sekä voimaa huolehtia omasta terveydestään (Lyyra 2007, 84).

Yhteisöllisyyteen kuuluu osallisuus, jonka avulla jokainen voi vaikuttaa ja siten kasvattaa sosiaalista pääomaa. Sosiaalista pääomaa voidaan kuvata kansankielisesti me-hengen luomisella, jolla on pitkälle kantavat perinteet suomalaisessa kulttuuriperimässä. Sosiaalisesti pääomaksi voidaan kuvata kulttuuri- ja harrastustoimintaan osallistumista, koska ne ovat luonteeltaan sosiaalisia. (Hyyppä 2011, 15.)

Osallisuus on yksi Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman laatusuosituksen peruseriaatteista ja tavoitteista ikääntyvien hyvän elämän ja palveluiden parantamiseksi. Laatusuositus on laadittu tukemaan uudistettua vanhuspalvelulakia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Vanhuspalvelulaissa korostuu ikääntyneen vaikutusmahdollisuudet omiin palveluihinsa, sekä niiden sisältöihin. Kuntien tehtävänä on muun muassa tunnistaa toimintakyvyn heikkenemisen aiheuttamia ongelmia esim. sosiaalisissa suhteissa ja tarjota näihin varhaista ja ennaltaehkäisevää tukea. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 2012, 2 luku, §5.) Kuntien tulee toteuttaa palvelut siten, että tuki kohdistuu ikääntyneiden hyvinvointiin, terveyteen, toimintakykyyn, omatoimiseen suoriutumiseen sekä osallisuuden mahdollistamiseen (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 2012, 3. luku, §13).

Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta edistävää toimintaa on painotettu myös Keski-Pohjanmaan hyvinvointi-strategia 2015 -ohjelmassa. Se on luotu suunnannäyttäjäksi ja välineeksi kunnille ja erilaisille järjestöille palveluiden tuottajana. Pääteemana strategiassa pidetään kuntalaisten hyvää arkea, iästä riippumatta. Päätaavoitteena voidaan pitää syrjäytymisen ehkäisemistä, koska yhteisöllisyys ja osallisuus vähentävät sitä. (Keski-Pohjanmaan liitto 2010.)

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-hanke (2006–2008) on tuonut lisää tietoa ikääntyneiden kokemuksiin ennen ja jälkeen ystäväpiiritoiminnan. Ystäväpiiritoimintaa ryhdyttiin kehittämään sen jälkeen, kun keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen kehittämis- ja tutkimushankkeeseen liittyneen kyselyn perusteella 2002-2006 kävi ilmi yksinäisyyttä kokevien ikääntyneiden suuri määrä ja sen yhteys ikääntyneen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Yksi hankkeen tuloksista on ohjaajille, kerhoille ja yksittäisille ihmisille tarkoitettu aineistopankki Ystäväpiiri-toiminnan internetsivuille Vahvike.fi. Vahvike tulee sanoista vahvistaa, virittää, kehittää. (Jansson 2012; Vahvike 2016.)

Ystäväpiiri-ryhmätoiminnan on todettu vaikuttavan ikääntyneiden yksinäisyyden lieventymiseen. Yksinäisyyden tunne on jatkanut lieventymistään myös ryhmätoiminnan jälkeen. Kokemukselliset syyt sen lieventymiseen on tulkittu olevan ryhmässä vallitseva ymmärrys yksinäisyyttä kohtaan, sekä ryhmätoiminnan avulla syntyneiden ystävyys-suhteiden vaikutus. Yli puolet ryhmistä jatkoi kokoontumisia ohjatun ryhmän päättymisen jälkeen. (Jansson 2012.)

Vanhustyön keskusliitto ja Raha-automaattiyhdistys yhteistyössä ovat jatkaneet Ystäväpiiri-hankkeen jälkeen ikääntyneiden hyvinvointia tukevien projektien mahdollistamista. Vuonna 2012 alkaneeseen Eloisa ikä -avustusohjelmaan kuuluu yli kaksikymmentä hanketta ympäri Suomea, joiden kaikkien keskeisenä tavoitteena on ikääntyvien psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Hankkeesta tehdään sekä määrällinen kysely että laadulliset haastattelut vaikuttavuudesta ikääntyneiden hyvinvointiin. Tulokset julkaistaan 2017. Tutkimuksen väliaikahavaintona 82 puolistrukturoidun haastattelun perusteella on, että osallistuminen Eloisa ikä -hanketoimintaan on muovannut ikääntyneiden arkea kahdella merkittäväällä tavalla. Jatkuvuuden näkökulmasta ikääntynyt on saanut monipuolistettua jo valmiiksi aktiivista elämäntyyliään. Muutoksen näkökulmasta hanketoimintaan osallistuminen on luonut poikkeuksen arkeen ja toiminut myös siltana aktiivisempaan elämäntyyliin. (Eloisa ikä 2016.)

Tullaan Tutuiksi! -projektin tavoitteen mukaista mahdollistamista osallistavaan yhteisöllisyyteen tukevat hyvin Eloisa ikä -hankkeen väliaikahavainnot, joiden mukaan tulokset voivat näkyä ikääntyneen

elämässä monella eri tavalla. Tavoitteet tässä projektissa on asetettu siten, että kokemus yhteisöllisyydestä perustuu kunkin yksilön henkilökohtaiseen tarpeeseen ja toimintakyvyn tasoon. Käytämme projektissamme ryhmätoiminnan menetelmiä, jotka pohjautuvat kokemukselliseen ja tutkittuun tietoon. Tullaan Tutuiksi! -ryhmän harjoitteet pohjautuvat Vahvike -aineistopankin materiaaleihin (Vahvike 2016).

2.1 Ikääntyneen kokemus ikääntymisestä

Ikääntymisen ilmiöistä on esitetty satoja teorioita kautta aikojen. Solutasolla vanhenemisilmiötä tarkastellessa voidaan kuitenkin lyhyesti todeta, että perustana vanhenemiselle ovat yksittäisten solujen muutokset ja vauriot: metabolian hidastuminen ja jakaantumisen loppuminen. (Majamaa 2013, 125). Tutkijat jatkavat niin sanotun vanhenemisgeenin etsimistä ja teorioiden testaamista, mutta vanheneminen säilyy yhä väistämättömänä ilmiönä ihmisen elinkaarta, alkaahan se jo syntymästä alkaen. Ihmisen kokemuksia ikääntymisestä sen sijaan voidaan tarkastella esimerkiksi narratiivisten tutkimusten avulla.

Suomalainen Iki vihreät-projekti on toteutettu Jyväskylässä, ja sen puitteissa on tutkittu monitieteisesti jyväskyläläisen eläkeikäisen väestön terveyttä ja toimintakykyä. Tutkimukset toteutettiin kvalitatiivisina seurantatutkimuksina. Vanhuuden ja ikääntymisen kokemista havainnollistamaan valittiin tutkimukseen kaksikymmentä 1910 syntynyttä tutkittavaa 262 tutkimukseen osallistuneesta. Puolet haastateltavista oli naisia, puolet miehiä. Viiden vuoden kuluttua ikääntymiskokemisesta oli kertomassa uudelleen 17 haastateltavaa, kahdeksan naista ja yhdeksän miestä. Tutkittavien kertomuksissa näkyivät erot yksilön kokemuksesta omaan ikääntymiseensä. He, jotka kokivat itsensä ikääntyneeksi, yleensä sairastivat tai kärsivät jostain aistitoimintojen häiriöistä, kuten kuulon tai näön heikkenemistä, muistisairautta tai elimellistä vaivaa. Sitä vastoin haastateltavat, joiden toimintakyky oli tallella ja jotka selviytyivät jokapäiväisistä toiminnoista hyvin, kokivat vain elävänsä elämäänsä sen erityisemmin vanhenematta. Viiden vuoden kuluttua seurantatutkimuksessa enemmistö haastateltavista totesi kokeneensa jo vanhenemisen oireita, erityisesti muistin heikkenemistä. Ne haastateltavat, jotka eivät kärsineet fyysisistä, päivittäistä toimintakykyään rajoittavista sairauksista, kykenivät paremmin unohtamaan ikääntymisen mukana tuomat vai vansa tai sopeutumaan niiden asettamiin rajoituksiin ja keskittymään normaaliin elämään ja askareisiin. (Heikkinen 2013, 238–242.)

Ruotsalainen tutkimus (Alftberg 2012) on tuonut myös esiin tulkintoja ikääntymisen kokemuksesta ruumiillisuuden ja materiaalisuuden viitekehyksessä. Tutkimus pohjautuu fenomenologiseen keskusteluun,

jonka tavoitteena on tulkita ruumiin ikääntymisen yhteyttä kokemukselliseen ikääntymiseen ja identiteettiin, arkeen sekä ympäristöön. Tutkimukseen valitut kaksitoista tutkittavaa olivat iältään 80-90-vuotiaita. Kaikki tutkittavat asuivat kotona, ilman kunnallisia hoivapalveluja. Haastattelut olivat puolistrukturoituja, lisäksi tutkija teki havaintoja joidenkin tutkittavien arjesta osallistumalla mm. kaupassa käyntiin ja kotitöiden tekoon. Hermeneuttista tulkintaa käyttämällä tutkijan ymmärrys tutkittaviaan kohtaan lisääntyi prosessinomaisesti. Arkeen osallistumalla tutkijan oli mahdollista päästä konkreettisella tavalla käsiksi ikääntymisen aiheuttamiin haasteisiin ja havainnoida näitä. Arkinen keskustelu toiminnallisuuden lomassa syvensi ja täydensi tutkimusaineistoa.

Kun tutkija on päässyt osallistumaan tutkittavien elämään ja arkeen näin syvällisesti, on tulosten perusteella pääteltävissä, että ikääntyneen ihmisen kokemus ikääntymisestä ei ulotu pelkästään ruumiin ikääntymiseen. Ympäristö, esineet ja kaikki se materiaali, joka ikääntynyttä ympäröi, muuttuu ja muuttaa merkitystään. Haastateltavien mukaan sen sijaan, että he itse muuttuisivat ja ikääntyisivät, ympäröivä maailma muuttuu. Esimerkiksi kotona luokittelu ikääntyneeksi ihmiseksi menettää merkitystään, koska koti on muuttunut ympäristöksi, jossa asuminen ja eläminen on yksilöllistä ja tukee ikääntyneen omaa identiteettiä. (Alftberg 2012.)

2.2 Ikääntyneen toimintakyky

Toimintakyvyn osa-alueet ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen. Toimintakyvyllä tarkoitetaan erilaisia mitattavissa olevia toiminnan tasoja, jotka kuvaavat esimerkiksi henkilön toiminnan vauhasta. (Heikkinen, Laukkanen & Rantanen 2013, 278.) Toimintakyvyn tukemisella todetaan olevan myönteisiä vaikutuksia ikääntyvien tulevaisuuteen. Sosiaalisen aktiivisuuden lisääntyminen korreloituu toimintakyvyn paranemiseen ikääntyneiden kokonaisvaltaisen terveyden parantuessa. Suunta myönteisen kehityksen jatkumiseen on todettu olevan saavutettavissa tukemalla toimintakyvyn keskeisiä määritteitä. Näihin kuuluvat sairauksien ja vammojen ehkäisy, hoidon tarpeen aikainen arviointi ja laadukas hoito, kuntouttaminen, terveiden elämäntapojen edistäminen, sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osallisuuden tukeminen ja edistäminen. (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 60–64.)

Toimintakyvyn tason käsitettävä voidaan käyttää henkilön hyvinvointia kuvatessa. Esimerkiksi *activities of daily living (ADL)* mittaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä (Heikkinen ym. 2013, 278-279). Fyysisistä toimintakykyä voidaan myös mitata hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan sekä tuki- ja

liikuntaelinten toimintojen kautta. Haastavampaa on mitata henkilön sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tasoa, koska sosiaalisen aktiivisuuden tarve muuttuu aikojen ja vaiheiden mukaan ihmisillä. Harrastus- ja yhteisötoimintaan osallistuvien tutkimusvastauksiin vaikuttavat myös sukupuoli sekä koulutustausta ja yksilölliset erot, joiden vuoksi sosiaalisen aktiivisuuden ja psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin arviointi on vaikeampaa. Sosiaalisen aktiivisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ensimmäisiä muutoksia tarkemmin mittaamaan kehitetty menetelmä on nimeltään advanced activities of daily living (AADL). (Laukkanen 2008, 262; Laukkanen & Pekkonen 2013, 307.)

Suomessa Eloisa ikä -avustusohjelman osana on kehitetty muistisairaana ihmisen koetun elämänlaadun työväline (MIKE). Sen painopisteenä on psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn seuranta ja arviointi. Työväline on syntynyt Oulun seudun sekä Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistysten Vielä Virtaa- ja Kulttuurista Muistoja -hankkeiden yhteistyöllä. MIKE-arvioinnin ja seurannan työvälineenä tuo muistisairaana oman äänen kuuluviin koskien psykososiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia. Se toimii tukena ammattilaisille kehittämään muistisairaana hoitoa ja palveluita asiakaslähtöisesti. Merkittävää MIKEN tavoitteissa on, että asiantuntijana käytetään muistisairaana omaa kokemusta elämänlaadustaan, omaisten ja ammattilaisten sijaan. Se on käytettävissä muistisairaanauden eri vaiheissa. MIKEN avulla voidaan luoda muistisairaana elämänlaatua parantavia palveluita, jotka tuovat lisäksi yhteiskunnallista hyötyä vähentäen palveluiden määrää, siirtäen laitoshoitoon siirtymistä ja pitäen näin yhteiskunnalliset kustannukset matalampina. (Innokylä 2016.)

Olemme tietoisia, että toimintakyvyn osa-alueisiin liittyy kiinteästi fyysinen toimintakyky sekä muita osa-alueita, kuten henkinen ja kokemuksellinen toimintakyky. Rajaamme kuitenkin ne toimintakyvyn osa-alueet tässä opinnäytetyössämme teoreettisten tarkastelujen ulkopuolelle. Keskitymme yhteisöllisyyteen painottuvaan opinnäytetyöömme tarkoitukseen ja tavoitteisiin psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kautta, sillä ne korostuvat suunnittelemissamme ryhmätoiminnassa.

Psyykinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen suoriutumista älyllistä ja henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä (Pohjolainen & Salonen 2012). Siihen sisältyy myös hyvinvoinnin, yksinäisyyden, masennuksen, ahdistuneisuuden, sekä stressin kokemus (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007). Psyykinen toimintakyky voi herkästi järkkäytyä vanhuusiällä, sillä tämä elämänvaihe voi sisältää paljon menetyksiä ja luopumista. Myös erilaiset sairaudet rajoittavat psyykkistä toimintakykyä, tällaisia sairauksia on muun muassa muistisairaudet sekä masennus. (Pohjolainen & Salonen 2012.) Keskeistä psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa on kognitiivisten taitojen ylläpitäminen ja harjoittaminen. Kognitiivisia taitoja ovat

oppiminen, muistaminen, kielelliset taidot, tietojen käsittely, sekä ratkaisu- ja päätöksentekotaidot. (Kelo, Launiemi, Takaluoma, Tiittanen 2015, 28–29.)

Aivoterveiden edistäminen ja ylläpito toteutuvat parhaiten pinnistelyä vaativissa tehtävissä. Mukavuusalueelta poistuminen haastaa aivoja toimintaan ja ehkäisee eteneviä muistisairauksia. (Kelo ym. 2015, 205–206.) Keskustelupiirit ovat hyvä keino tukea psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä. Vertaistuen avulla keskustelupiireissä on mahdollisuus käsitellä ikääntymiseen liittyviä muutoksia ja uusia tilanteita eri tavoin toisten samassa tilanteessa olevien tietojen ja taitojen tuella. Tällainen toiminta vahvistaa tunnetta siitä, että hallitsee taidot käsitellä elämänsä kriisitilanteita ja muutoksia. Mielekkyyttä harrastustoimintaa kohtaan on tärkeä osa psyykkisen toimintakyvyn tukemista. Keskustelupiirien lisäksi ikääntyneet voivat parantaa psyykkistä toimintakykyään esimerkiksi osallistumalla taideharrastuksiin, kulttuuriharrastuksiin tai kädentaitoja harjoittaviin harrastuksiin. (Pohjolainen & Salonen 2012, 242–243.)

Sosiaalisen toimintakyvyn määrittämiseen käytetään yksilön, sekä ympäristön välistä vuorovaikutusta. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää yhteisöä, jonka kanssa olla yhteydessä. Tarvitaan sekä toiminnallista kykyä, että kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Lyyra ym. 2007.) Sosiaalista toimintakykyä heikentää yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden päättymisen tai puuttumisen. Sosiaalisen tuen puuttuessa ikääntynyt voi kokea ympäristönsä hallinnan menetystä. Voimavarat vähenevät ja ikääntynyt voi kokea roolinsa yhteiskunnassa heikentyvän. Sen myötä itsetunto ja kokemus omasta identiteetistä vähenevät. (Kelo ym. 2015.) Koska ikääntynyt kokee monenlaisia mielenterveyttä haastavia tilanteita, kuten menetyksiä, sairauksia ja kipua, on tärkeää tarjota mielenterveyttä edistäviä toimintoja. Sosiaalista toimintakykyä tukevia keinoja ovat mm. ryhmätoimintojen järjestäminen ikääntyneille, joissa on tarjolla vertaistukea ja ystäviä ja mieluisia harrastuksia. (Kelo ym. 2015, 106–109.)

Psykososiaalinen toimintakyky on yhdistelmä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Se määrittelee ikääntyneen kykyä käyttää psyykkisiä voimavarojaan yhteydessä muihin ihmisiin. Psykososiaalinen toimintakyky näkyy yksilön taidossa tasapainoilla lähiomaisten tai tuttavien kesken sekä yhteisöllisissä ja yhteiskunnallisissa sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. (Heikkinen 2009, 141.) Sosiaaliset suhteet vaikuttavat ikääntyneen elämään psykologisten mekanismien kautta. Toisten ihmisten ja sosiaalisen verkoston tuomat myönteiset ja kielteiset tunteet vaikuttavat ikääntyneen terveyteen. Toisten kanssa yhteydessä oleminen vahvistaa parhaimmillaan itsensä arvostamista sekä kehittää myönteistä elämänasennetta. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71.)

2.3 Ikääntyneen yksinäisyys

Yksinäisyys on moniulotteinen ja laaja käsite. (Kelo ym. 2015, 110.) Yksinäisyys ja yksin oleminen ovat eri asioita. Kaikki ikääntyneet eivät koe itseään yksinäiseksi. Toiset ikääntyneet nauttivat yksin olemisesta, koska se tuo vapautta ja omaa rauhaa. He saavat tehdä asioita niin, kuten itse näkevät parhaaksi. Yksin oleminen on oma valinta, mutta yksinäisyys ei. Yksin oleminen nähdään nyky-yhteiskunnassa negatiivisena asiana, vaikka se voi olla myös oma toive. (Uotila 2011, 54–55.)

Uotila (2011) on koostanut ikääntyneiden yksinäisyyttä, sen merkityksiä, kokemusta ja tulkintoja tarkastelevan aineistolähtöisen väitöskirjan, joka koostuu kolmesta aineistosta, joista jokainen tarkastelee ikääntyneiden yksinäisyyttä eri näkökulmista. Tervaskannot 90+-haastatteluiden (N=24) aineiston pohjalta Uotila tarkasteli yksin olemista. Haastateltavat olivat yksin asuvia, eikä heillä ollut puolisoa tai lapsia. Toisena aineistona oli 75-vuotta täyttäneet, yksinäisyyden tunteita lievittävään ryhmätoimintaan osallistuneet ikääntyneet, jotka asuivat kotona ja joilla oli puoliso ja/tai lapsia (N=20). Kolmantena aineistona käytettiin ikääntyneille tarkoitettuun ryhmätoimintaan osallistuneiden kirjoituksia (N=90). Kolmannessa aineistossa käytettiin lisäksi julkisessa keskustelussa esiintyneitä kirjoituksia (N=154). Tarkastelussa vanhusten yksinäisyydestä ja sen merkityksistä sosiaalinen osallistumattomuus koettiin elämän pysähtyneisyytenä ja tapahtumaköyhyytenä. Osallisuuden tunteen menetys ja sivusta seuraajaksi jääminen yhdistettiin tunteeseen siitä, ettei ole enää tarpeellinen osa yhteiskuntaa. Sosiaalisuuden väheneminen koettiin ulkopuolisuutena ja sen seurauksena syntyi tekemisen puute ja masennuksen kaltaisiin oireisiin liittyviä tunteita, kuten aloitekyvyttömyyttä, aikaansaamattomuutta sekä jaksamattomuutta. Yksinäisyyden kokemusta pidettiin sidonnaisena yhteiskunnalliseen ilmapiiriin.

Yhteiskunnallisten toimien kautta koettiin, että ikääntyneet ovat lisäkustannus, joiden hyvinvointiin ei panosteta tai joita ei arvosteta. Mahdollisuudet osallistua yhteiskunnallisiin asioihin tai toimintaan tulkittiin vähäisiksi. Tällaisten tulkintojen kautta ikääntyneet omaehtoisesti usein vetäytyivät ja pienensivät sosiaalista verkostoaan. Vetäytymiseen liittyi myös muita fyysisiä ja toiminnallisia ongelmia, kuten kuulon heikkenemistä ja liikkuvuuden turvattomuutta ja vaikeutta. (Uotila 2011, 54.)

Yksinäisyydessä voidaan määritellä kaksi erilaista käsitettä, myönteinen yksinäisyys ja kielteinen yksinäisyys. Myönteisessä yksinäisyydessä ihminen on vapaaehtoisesti yksin. Se voi olla ihmiselle rentouttavaa ja luovuutta kehittävä. Ikääntyneet voivat kokea yksinäisyyden vapautena velvollisuuksista, mahdollisuutena omiin valintoihin sekä lepäämiseen. Mikäli ihminen on turvaton, hän ei koe yksinäisyyttä myönteisenä. Kielteinen yksinäisyys ei ole oma valinta. Se voi tuntua ulkopuolisuutena, tyhjyyden ja

ahdistuksen tunteina. Tämän kaltaisella yksinäisyydellä on negatiivinen vaikutus ihmisen toimintakykyyn, hyvinvointiin ja terveyteen. Tunteeseen kuuluu myös häpeä siitä, ettei pysty ylläpitämään ystävyssuhteita tai huolehtimaan itsestään. (Kelo ym. 2015, 110–111.)

Yli 75-vuotiaista suomalaisista 39 % kärsii joskus yksinäisyydestä ja hieman yli 5 % kärsii siitä usein. Ikääntyessä yksinäisyyden tunteet lisääntyvät. (Savikko 2008, 40.) Kiinassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin niiden ikääntyneiden yksinäisyyttä, jotka eivät asuneet lastensa kanssa yhdessä. Yksinäisyyttä näistä 1114 tutkittavasta koki 53,55 %. Yksinäisyyden kokemusta lisäsi se, etteivät ikääntyneet olleet tekemisissä sukulaistensa kanssa. Alhainen sosiaalinen tuki oli tutkimuksen mukaan yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Yksin asuminen lisäsi merkittävästi yksinäisyyden tunnetta. Sukupuolella ei ollut tässä tutkimuksessa merkitystä yksinäisyyskokemuksessa. (Wu, Sun, Sun, Zhang, Tao & Cui 2010.)

Tiikkainen (2006) on erottanut vanhusten yksinäisyydestä kaksi erilaista ulottuvuutta, emotionaalisen yksinäisyyden sekä sosiaalisen yksinäisyyden. Emotionaaliseen yksinäisyyteen lukeutuu kielteisiä tunteita kuten huonoksi koettu terveys, masentuneisuus, yksin asuminen ja leskeys. Sosiaalisen yksinäisyyden ulottuvuus taas sisältää puutteelliset vuorovaikutuksen, kanssakäymisen ja osallistumisen mahdollisuudet ja niihin vaikuttavat tekijät. Yksilöllisiä eroja yksinäisyyden kokemisessa on paljon, sillä persoonallisuuspiirteet, elämänhistoria sekä odotukset ja tavoitteet vaikuttavat suuresti yksilön yksinäisyyden kokemiseen. Toisen kanssa asuminen vähensi yksinäisyyden tunteiden kokemista, mutta palvelutalossa tai yksin omassa kodissa asuminen lisäsi yksinäisyyden kokemisen tunnetta. (Savikko 2008.) Myös ikääntyneen oman ajatusmaailman muuttuminen ja fyysisen kunnon heikentyminen koetaan olevan osana yksinäisyyttä. (Uotila 2011.)

Ikääntyneiden yksinäisyydelle altistaa moni eri tekijä. Yksin asuminen, huonoksi koettu terveys, masentuneisuus sekä vähäiset sosiaaliset kontaktit ovat riskinä ikääntyneen yksinäisyyden kokemiselle. Myös huono taloudellinen tilanne on noussut esiin yksinäisyyden syitä tutkittaessa. Matala koulutustaso on lisäriski yksinäisyyden kokemiselle. (Tiikkainen 2006.)

Ikääntyneet kokevat, että sosiaalinen verkosto supistuu väistämättä, kun ihminen vanhenee. Puolison kuolema, kaukana asuvat sukulaiset sekä ystäväpiirin väheneminen ovat osasyynä siihen, että yksinäisyyttä koetaan. Ikääntyneet siis ajattelevat, että yksinäisyyden tunne kuuluu normaalina osana vanhuuteen, eivätkä yhdistä siitä johtuvaa alakuloa oikeaan masennukseen. Ikääntyneillä voi lisäksi olla sosiaalisia kontakteja, joilla he eivät pysty lievittämään yksinäisyyden tunnetta. Tällaisia suhteita voi olla esimerkiksi sairaan puolison tai dementoituneen ystävän kanssa. (Uotila 2011.)

3 RYHMÄ JA SEN OHJAUS

Ryhmä muodostuu kahdesta tai useammasta henkilöstä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ryhmän jäsen tietää kuuluvansa ryhmään, on tietoinen muista ryhmän jäsenistä sekä omasta roolistaan ja merkityksestään ryhmän toimintaan. Ryhmällä on usein yhteinen tehtävä tai tavoite, jonka se pyrkii saavuttamaan. Ryhmät voivat olla pienryhmiä tai suurryhmiä. Pienryhmässä on alle kymmenen jäsentä, ja sen kaikki jäsenet voivat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Pienryhmä on toiminnaltaan kiinteä. Motivaatio saa aikaan sitoutumisen ryhmään. Toimivassa ryhmässä vallitsee yksimielisyys ryhmän tavoista toimia. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15–21.) Tärkeää ryhmän toimivuuden kannalta on se, että jokainen saa äänensä kuuluviin. Ryhmän paras ominaisuus on sen erilaiset jäsenet, jotka yhdessä hyödyntävät jokaisen tietoa, kokemusta ja sosiaalisia taitoja. Kaikkia ryhmiä ei voi ohjata samalla tavalla, koska ryhmä koostuu yksilöistä. (Eloranta & Virkki 2011, 78–79.)

Hyvä ryhmäohjaus pitää sisällään kunnioituksen, rakentavan kohtaamisen sekä dialogisen vuorovaikutuksen. Keskeistä ohjaamisessa on yhteistoiminta, sekä ohjattavan osallisuuden vahvistaminen. (Vehviläinen 2014, 12). Ohjauksen yhtenä peruslähtökohtana voidaan pitää etiikkaa. (Eloranta & Virkki 2011, 11). Eettinen ajattelu pohjautuu siihen, että ihminen pohtii arvokysymyksiä, sitä mikä on oikein tai väärin, hyväksytyä tai moitittavaa. (Kuula 2011, 21.) Sairaanhoidajaa ohjaa työssään ammattietiikka eli hoitotyön eettiset periaatteet. Niiden mukaan luottamus, vuorovaikutus ja kuunteleminen ovat tärkeitä elementtejä työskennellessä ihmisten kanssa. Sairaanhoidajan tehtävä ammattikuntansa asiantuntijana on lisätä ja parantaa yksilön, perheen ja yhteisön voimavaroja sekä elämänlaatua oikeudenmukaisesti arvoista, vakaumuksista ja tavoista riippumatta. (Sairaanhoidajaliitto 1996). Ohjauksessa tärkeää on itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vaikka luonteeltaan ohjaajan ja ohjattavan välinen suhde onkin yhteistyöhön perustuvaa. (Eloranta & Virkki 2012, 12.) Ohjaajan tehtävä ei myöskään ole vetää ryhmää, vaan havainnoida ryhmän prosesseja ja käyttää ryhmässä olevia voimavaroja avuksi ohjatessaan ryhmää kohti tavoitettaan (Eloranta & Virkki 2011, 78–79).

Ohjatessamme Tullaan Tutuiksi! -ryhmää pyrimme siihen, että ryhmä ohjaa itseään ja ohjaajan roolina on johdatella ryhmää kohti tavoitetta erilaisilla herätteillä sekä suuntaa antavilla kysymyksillä. Emme esiinny ryhmässä asiantuntijoina, vaan pyrimme dialogisuuteen ja asiakaslähtöisyyteen. Apuna tässä suunnitelmassa käytämme teoriapohjamme aineistoa.

3.1 Asiakslähtöisyys

Projekteissa ja niiden kautta muodostuvissa ryhmätoiminnoissa tärkeänä näkökulmana on asiakslähtöisyys. Projektin toimintaan osallistuva ihminen tulee aina ottaa huomioon lopullista toimintaa suunniteltaessa. On tärkeä huomioida se näkökulma, mitä toimintaan osallistuvat ihmiset saavat ja miten he hyötyvät suunnitelluista harjoitteista. Hyvinvointialan organisaatioissa palvelua ohjaa asiakkaiden tarpeesta lähtevä toiminta ja palvelu. Sosiaali- ja terveystieteiden projektien tarkoituksena on yleisesti tukea ihmisen hyvinvointia sekä ehkäistä laajoja ongelmia, kuten esimerkiksi mielenterveysongelmia. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013.)

Asiakslähtöisyyden toteuttaminen ei ole aina yksinkertaista. Asiakkaiden tyytyväisyyttä voidaan tarkastella niin organisaation näkökulmasta kuin asiakkaiden kokeman tyytyväisyyden perusteella kyseistä palvelua kohtaan. Asiakaspalautteen ja asiakastyytyväisyystutkimusten kautta saadaan tietoa asiakastyytyväisyydestä tietyissä yksiköissä. Asiakkaat voivat kokea, ettei heidän henkilökohtaisia tarpeitaan, toiveitaan tai ajatuksiaan huomioida tarpeeksi. Tämän vuoksi asiakkaiden ilmaiseman tarpeen esiin tuominen on hyvin tärkeää. Projektien merkitys tässä toiminnassa on suuri, sillä tällä tavoin pystytään mahdollistamaan erilaisten kokeilujen suorittaminen ja näin ollen toteuttamaan asiakkaiden toiveita ja näkemään siitä saatava hyöty konkreettisesti. (Paasivaara ym. 2013.)

Asiantuntijakeskeinen ja asiakaskeskeinen toiminta ovat aikaisemmin käytössä olleita termejä, joista on edetty asiakslähtöisen toiminnan käsitteeseen. Asiantuntijakeskeinen näkökulma on katoamassa, sillä se ei palvele asiakkaita, vaan siinä edetään asiantuntijan näkemällä tavalla. Asiakaskeskeisessä toiminnassa toiminta perustuu asiakkaan omiin tarpeisiin ja tilanteeseen. Ongelmana tässä on se, että mikäli asiakas on haluton käsittelemään tai kertomaan asioista, voi asiantuntija vetäytyä tilanteesta tämän perusteella. Hoitotyön ammattilaisen toiminta ja tietoisien asiakkaiden näkemys hyvästä hoidosta on ihanteellisessa tilanteessa aina asiakslähtöistä. (Eloranta & Virkki 2011, 58–59.)

Tullaan Tutuiksi! -projektissa toteutamme asiakslähtöisyyttä siten, että toimintaa suunnitellessamme käytämme hyväksi mm. asiakastyytyväisyystutkimuksista nousevia ikääntyneiden omia toiveita sosiaalisen toiminnan lisäämisestä. Lisäksi suunnittelumme tukena toimivat Daalian henkilökunnan kokemukset asiakkaiden tarpeista.

3.2 Ryhmän toimintaprosessi

Koheesio tarkoittaa ryhmäläisten kiintymystä omaan ryhmäänsä. Koheesio voi liittyä ryhmän tehtävään tai ryhmäläisten sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalinen koheesio pitää sisällään yksilöiden väliset suhteet sekä tunnekokemukset. Tehtäväkeskeisessä koheesiossa tavoite on olla ylläpitävä voima ja yhdistää joukkoa. Koheesio avulla ryhmäläiset sitoutuvat voimakkaammin ryhmään ja sen toimintaan. Ryhmätoiminnan alussa tehtäväkoheesio toimii ryhmää koossa pitävänä voimana, kun taas ryhmätoiminnan edetessä sosiaalisen koheesio merkitys on suurempi, kun ryhmäläiset tuntevat toisiaan paremmin. Koheesio muuttuu sitä vahvemmaksi, mitä paremmin ryhmä pystyy tyydyttämään ystävyyden, arvostuksen ja kiinnostavan toiminnan tavoitteita. Koheesiota edistää suhteellisen pieni ryhmäkoko, ohjaamis- ja johtamistavan demokraattisuus sekä toimintatavan läheisyys. (Kataja ym. 2011, 16–21.)

Yksilön keino vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan eli ryhmän prosesseihin, rakenteisiin, suhteisiin ja toimintaan on vuorovaikutus toisten kanssa (Kataja ym. 2011, 15). Ryhmän keskeisen vuorovaikutuksen lähentämiseksi voi käyttää esimerkiksi arkirupattelua. Kevyt ja rento keskustelu vapauttaa ilmapiiriä ja luo mahdollisuuden vapaalle ilmaisulle (Eloranta & Virkki 2011, 54–79.)

Toimivan ryhmän tunnistaa siitä, että sen jäsenet kokevat kiintymystä ja lojaalisuutta ryhmää kohtaan. Jäsenet pystyvät erottamaan omat ja ryhmän tarpeet toisistaan ja laittamaan ryhmän tarpeet omien edelle. Toimivassa ryhmässä jäsenten kesken vallitsee riippuvuus toisistaan, jolloin ryhmään tuodaan omia vahvuuksia sekä hyödynnetään toisten osaamista. Toimivassa ryhmässä ajatusten vaihto ryhmäläisten kesken on runsasta ja vuorovaikutuksessa näkyy avoimuus. Toiminnalliset harjoitteet vahvistavat voimavaroja ja auttavat niiden ylläpitämisessä. Vuorovaikutuksellisuus on mahdollista vain sellaisessa ryhmässä, jossa on keskinäistä luottamusta, arvostusta ja avoimuutta. On tärkeää, että jäsenten välille tulee tunne, että he tarvitsevat toinen toistaan. Tällöin kaikki ryhmäläiset voivat kehittyä ja oppia yhdessä. (Kataja ym. 2011, 21–23.)

3.3 Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaajan tulee tuntea käsiteltävä aihe sekä ohjausmenetelmä. Ryhmäläisiin suhtautumisen tulee olla empaattista, avointa, arvostavaa ja rohkaisevaa. Palautteen ja itsearvioinnin kautta saadut kehitystarpeet tai -ehdotukset ovat tärkeitä ottaa huomioon ja niiden avulla tulee kehittää omaa ohjaajuutta. (Eloranta & Virkki 2011, 54–78.) Ohjaajalle myös hyvä itsetuntemus on tärkeä ominaisuus liittyen

omaan vuorovaikutukseensa. Omien hyvien ja huonojen vuorovaikutusalueiden pohtiminen ei riitä, vaan palautteen avulla tilanteiden analysointia voi auttaa esim. videointi. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä, 2011, 35.) Tässä projektissa toiminnan analysoinnin apuna käytimme päiväkirjaa, jonka tukena meillä toimintailtapäivien havaintomateriaali.

Vuorovaikutus tässä projektissa on asiakaslähtöistä. Asiakaslähtöisessä vuorovaikutuksessa ohjaaja ei tavoittele asiantuntija-asemaa, vaan pyrkii asettumaan ohjattavan asemaan kuuntelemalla ja aidolla läsnäololla. Dialogisuuden avulla vallitsee niin sanottu jaettu asiantuntijuus. Ohjattavat kohdataan ryhmänä, ja he ovat oman alueensa asiantuntijoita ja aktiivisessa roolissa ja heidän tarpeensa tunnustetaan. (Eloranta & Virkki 2011, 59–60.) Tavoitteena voidaan pitää vastavuoroista asiantuntijuutta, jossa sekä ohjaajalla että ohjattavalla on oma asiantuntijuusalueensa. Ohjattava toimii oman elämänsä ja siihen liittyvien ilmiöiden asiantuntijana, ja ohjaaja tuntee aihepiirin ja siihen johtavat menetelmät. Hienovaraisuutta ohjaajalta vaatii tilanne, jossa ryhmän kesken herää henkilökohtaisia puheenaiheita. Luottamuksellisen keskustelun luomiseksi ohjaajan on tärkeää osoittaa ymmärtämystä kuuntelemalla ja antamalla mahdollisuus tunteiden ilmaisuun. Kiireetön asian käsittely kehittää luottamuksellisuutta ohjaajan ja ohjattavien välillä sekä vahvistaa ohjattavien osallisuutta. (Eloranta & Virkki 2011, 54–79.)

Kognitiivisessa lähestymistavassa pyritään saamaan tietoa siitä, miten yksinäisyys koetaan. Aihetta käsitellään pohtimalla yksinäisyyden syitä, seurauksia, siihen johtaneita ylläpitäviä tekijöitä sekä miten yksinäisyyttä voisi lieventää. Kun syitä yksinäisyyden kokemiselle löytyy esimerkiksi menneisyydestä, ympäristöstä tai persoonasta, voidaan yksinäisyyden kokemukseen vaikuttaa. (Kelo ym. 2015, 112.) Yksinäisyyden teemailtapäivän teoreettisena menetelmänä käytimme kognitiivista lähestymistapaa aiheeseen.

4 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA TAVOITTEET

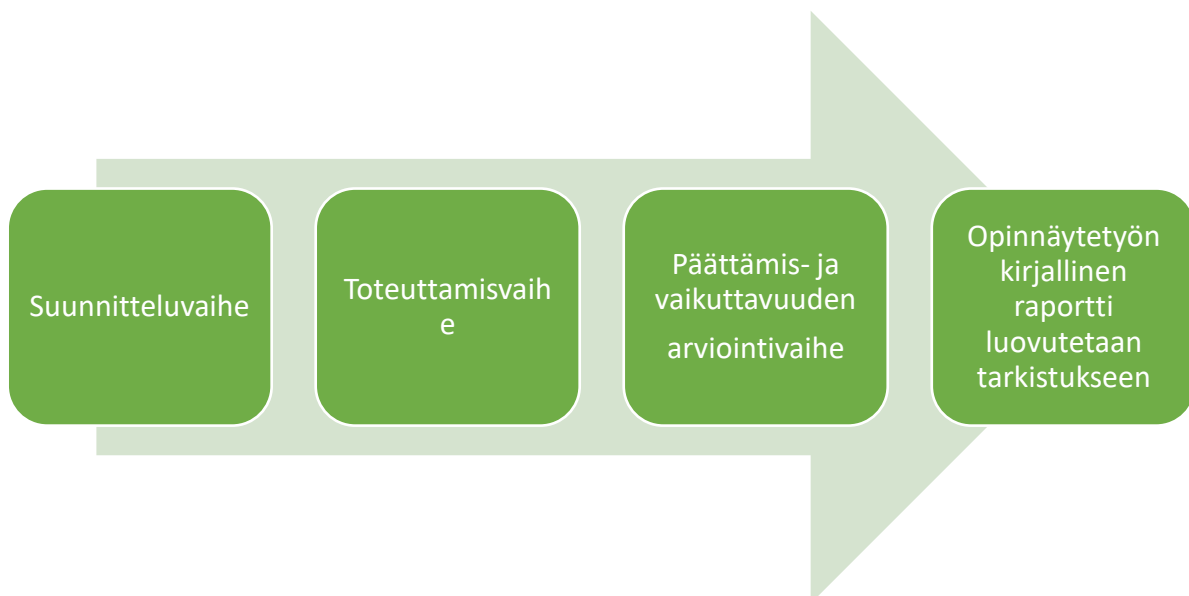
Senioreiden Terveyspiste Daalia tarjoaa terveyttä edistävää neuvontaa kokkolalaisille eläkeläisille asiakkailleen ajanvarauksella. Terveyspiste kuuluu Kokkolan kaupungin vanhusten terveystaloihin tarjoten kiireetöntä ja ennaltaehkäisevää terveystaloutta. Toiminnan tavoitteina on hyvinvoinnin, toimintakyvyn, terveyden sekä omatoimisuuden tukeminen. (Kokkolan kaupunki 2016.) Aiemmin Daalia on toiminut ajanvarauksettomasti, jolloin sen asiakkaat ovat voineet keskustella myös keskenään odotushuoneessa. Nyt tällaista mahdollisuutta ei enää ole. Asiakastytyväisyystutkimuksessa Daalian asiakkaat kertovat kaipaavansa lisää keskustelua ja psyykkisen hyvinvoinnin huomioimista. (Kortetmaa & Käsäkoski 2012, 32; Kaustinen & Linna-Piilola, 61 2015).

Projektimme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa asiakaslähtöistä toimintaa senioreiden terveystaloutta Daalian asiakkaista koostuvalle noin kymmenen henkilön ryhmälle. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa yhteensä viisi kertaa ohjattuna terveystaloutta Daalian tiloissa. Tavoitteena on mahdollistaa osallistavaa yhteisöllisyyttä, joka tukee ikääntyvien psykososiaalista toimintakykyä. Tavoitteena oli myös, että Daalian henkilökunta voi hyödyntää projektistamme saatua tietoa ikääntyneiden yhteisöllisyyden tukemiseen.

5 TOIMINNALLISEN PROJEKTIN VAIHEET

Yksinkertaisesti määriteltynä projektia voidaan kuvata joukkona ihmisiä ja voimavaroja, jotka kokoontuvat yhteen tiettyä tehtävää varten (Ruuska 2012, 19). Ennalta sovitun budjetin ja aikataulun avulla projektit voivat pyrkiä ratkaisemaan erilaisia ongelmia (Ruuska 2012, 19; Paasivaara ym. 2013, 14). Projektin tulee olla tarpeenmukainen ja sille tulee olla tilaus ennen projektin käynnistämistä (Paasivaara ym. 2013, 84). Projekti elää aikataulunsa mukaisen ajan, eli sillä on aina selkeä alku ja loppu, joiden välinen aika jakautuu vaiheisiin. Nämä vaiheet yhdistyvät toisiinsa ja voivat esiintyä päällekkäisinä toistensa kanssa. Projektin etenemistä voidaan kutsua oppimisprosessiksi, koska sen alun ja lopun välissä tapahtuu vaiheiden ja valvonnan avulla jatkuvaa kehittymistä. (Ruuska 2012, 19–23.) Laadultaan tämä projekti on toiminnallinen, ja se on toteutettu kevään 2015 ja syksyn 2016 välisenä aikana.

Projektin keskeiset tehtävät kulkevat järjestyksessä niin, että suunnitteluvaihe sisältää ongelmien ja tavoitteiden määrittelyn, projektin ohjausryhmän kokoamisen, toteutussuunnitelman tekemisen ja kaiken toteutusta edeltävän toiminnan. Toteuttamisvaihe sisältää projektipäälliköiden valvonnassa projektin toteutuksen ohjaamisen, valvonnan ja arvioinnin läpi kaikkien vaiheiden sekä suunniteltujen tehtävien toteuttamisen ohjausryhmän avulla. Viimeinen vaihe on päättämis- ja vaikuttavuudenarviointivaihe, jossa arvioidaan ohjausryhmän kanssa projektin tulosta ja vaikuttavuutta sekä päätetään projekti. (Paasivaara ym. 2013, 81–92.) Tullaan Tutuiksi! -projekti päättyy, kun kirjallinen raportti eli opinnäytetyö on valmis (KUVIO1).



KUVIO 1. Projektin vaiheet

5.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio koostuu ohjauksen päätoimijoista sekä projektin toteuttajista. Projektin vetämisen päätoiminen vastuu on projektipäälliköllä. Projektipäällikön tukena on ohjausryhmä, jonka tarkoituksena on ohjata projektia edistääkseen sitä ja samalla arvioida toimintaa ja etenemistä kokonaisvaltaisesti. (Paasivaara ym. 2013, 89.)

Tässä projektissa projektipäälliköitä on kaksi, ja he huolehtivat projektikokonaisuuden hallinnasta, asioiden johtamisesta sekä toimintailtapäivien käytännön toteutuksesta ja ideoinnista. Apuvälineinä käytetään projektisuunnitelmaa, kokouksia ohjausryhmän kesken sekä keskusteluja asiantuntijaryhmän kanssa.

Kokonaisuutta hallitsemalla varmistetaan, että projekti etenee tavoitteiden mukaisesti (Paasivaara ym. 2013, 97). Pienemmissä projekteissa projektioorganisaatiossa ei ole välttämättä nimetty selkeitä tehtäviä, vaan vastuu jaetaan ilman selkeää tehtävänjakoa ohjausryhmän kesken (Paasivaara ym. 2013, 90).

Projektioorganisaatioon kuuluvat tahot ovat Centria -ammattikorkeakoulu, Kokkolan terveystieteiden keskuksen hallinnon hoitotyön johtaja, Daalian henkilökunta, Kokkolan terveystieteiden keskuksen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon osastonhoitaja eli Daalian henkilökunnan esimies sekä me projektipäälliköt. Ohjausryhmään kuuluu projektipäälliköiden lisäksi Daalian henkilökunta, heidän esimiehensä sekä Centria -ammattikorkeakoulun ohjaava opettaja. Lisäksi käytämme suunnittelussa apunamme asiantuntijaryhmää, johon kuuluu kaksi kohderyhmään sopivaa ikääntynyttä sekä yksi eläkeläisille suunnattua muistikerhoa ohjaava henkilö. Keskustelut asiantuntijaryhmän kanssa tässä projektissa toteutuvat anonymisti. Asiantuntijaryhmän tuen avulla vahvistamme projektin toiminnan asiakaslähtöisyyttä.

Toimintailtapäivien kohderyhmä koostuu ikääntyneistä henkilöistä, jotka ovat Senioreiden terveystieteiden keskuksen Daalian asiakkaita. Toimintailtapäiviin osallistuneista ikääntyneistä kertoessamme käytämme sanaa ryhmäläinen, joka tarkoittaa kohderyhmään kuuluvaa, ikääntyneistä koostuvan Tullaan Tutuiksi! -ryhmän jäsentä.

5.2 Suunnitteluvaihe

Projektin suunnitteluvaihe käynnistyy tarpeen tunnistamisella (Paasivaara ym. 2013, 80). Projektin tavoitteita ja tarkoitusta tulee tarkistaa projektin edetessä, jotta ne pysyvät tarkoituksenmukaisina, eikä

projektin toteutuksen herkkyyks vähene (Paasivaara ym. 2013, 42). Projektin edetessä on suositeltavaa jättää tilaa uuden ideoinnille, jotta tuoreita oivalluksia voidaan lisätä projektisuunnitelmaan ja toteutukseen (Paasivaara ym. 2013, 82). Tämän vuoksi suunnitteluvaihe tässä projektissa elää ja joustaa läpi koko suunnitelman, jotta pystymme luomaan toiminnalle mahdollisimman realistiset tavoitteet. Pienempiä tavoitteita asetetaan vaihe vaiheelta ja arvioidaan niiden tarkoituksenmukaisuutta. Näin uusille ideoille jätetään tilaa kehittyä läpi projektin, kuitenkin etenemällä projektisuunnitelman mukaisesti. Projektin tarkempi aikataulu- ja budjettisuunnitelma on opinnäytetyön liitteenä (LIITE 1).

Suunnittelun lähtökohtana pidimme Daaliaan 2012 ja 2015 tehtyjä asiakastyytyväisyystutkimuksia sekä opinnäytetyömme teoriapohjaa. Lisäksi huomioimme terveystapaamisten yhteydessä terveydenhoitajien saamaa palautetta asiakkaiden omista toiveista, sekä haastatelimme asiantuntijaryhmää projektin asiakaslähtöisyyden takaamiseksi.

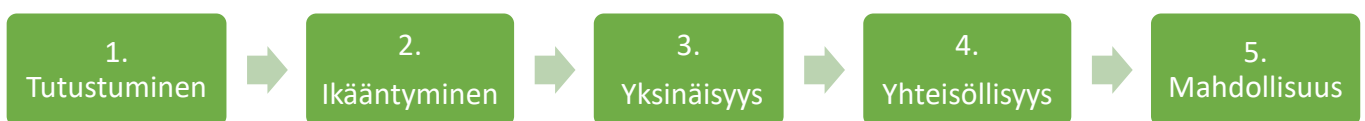
Toimintaa koskevat suomen- ja ruotsinkieliset esitteet (LIITE 2) tuotamme itse, ja tulosteet hoitaa Daalian henkilökunta. Tilojen käytöstä ei aiheudu kustannuksia. Valitsimme terveystapaamisen Daalian odotustilan kokoontumispaikaksi, koska se oli kaikille kohderyhmään kuuluville tuttu ja turvallinen sekä sijainniltaan keskeinen. Tila on myös sopivan kokoinen pienen ryhmän toimintaa ajatellen, sekä käytettävissä on keittiö välipalan valmistamista varten. Ryhmän kokoontumisaika määräytyy Daalian työntekijöiden toiveen mukaan klo 14.30–16.00, yhteensä 90 minuuttia, josta 15–20 minuuttia on varattu taukoa varten.

Valmistauduimme hoitamaan mahdolliset projektista aiheutuvat kulut omakustanteisesti. Suunnitteluvaiheessa tiedusteltiin kuitenkin ohjausryhmään kuuluvalta Kokkolan terveyskeskuksen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon osastonhoitajalta vanhuspalveluiden mahdollisuutta osallistua projektin kustannuksiin välipalan osalta, johon saimme kieltävän vastauksen. Tämän jälkeen teimme Kokkolan kaupungin kulttuuri- ja nuorisotoimen lautakuntaan projektiavustushakemuksen kulttuuritoimintaan välipalankustannuksia kattamaan, joka toimitettiin Kokkolan sivistyskeskukseen. Saimme kieltävän päätöksen perustuen yleissääntöön, jonka mukaan avustuksia ei myönnetä opinnäytetöiden tukemiseen. Suunnitelma toteuttaa välipalaa varten tarvittavat kulut omakustanteisesti jäi näin ollen voimaan.

Toiminnan suunnittelun ideoinnissa käytämme Vanhustyön keskusliiton aineistopankkia (Vahvike 2016). Jokaisen toimintailtapäivän suunnittelemista varten projektipäälliköt kokoontuvat ideariihiin syksyn 2015 ja kevään 2016 välisenä aikana. Ideariihissä teemme tarkemmat suunnitelmat jokaisen toimintailtapäivän sisällöistä, valmistamme toimintaesitteet sekä laadimme palautelomakkeet.

Suunnittelimme, että ohjausryhmä kokoontuu projektipäälliköiden johtamana ennen toimintaryhmän ensimmäistä toimintailtapäivää aloituspalaveriin helmikuussa 2016. Tätä ennen Kokkolan terveyskeskuksen hoitotyön johtaja on hyväksynyt tutkimusluvan (LIITE 3). Aloituspalaverissa tiedotetaan projektin vaiheista ja odotuksista sekä tehdään muutoksia tai valmisteluja toimintailtapäivien sisältöihin ja toteutussuunnitelmaan. Me projektipäälliköt valmistautudumme ohjausryhmän aloituspalaveriin esittämällä iltapäivien toimintasisällöt perusteluineen, resurssisuunnitelmien ja budjettiehdotuksineen. Toimintailtapäivien teemasuunnitelma sisältyy opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaan, jonka viimeisimmän päivitetyn version projektipäälliköt luovuttavat myös kirjallisessa muodossa Daalian henkilökunnalle ja heidän esimiehelleen. Aloituspalaverissa ovat läsnä projektipäälliköt ja Daalian henkilökunta sekä heidän esimiehensä. Ohjaavaa opettajaa informoitiin aloituspalaverin sisällöstä jälkikäteen.

Toimintailtapäivät sisältävät teemoittain vaihtuvia ryhmätoimintoja ja keskustelupiirejä, joiden keskeinen teema on yhteisöllisyys (KUVIO 2). Ensimmäisenä toimintailtapäivänä 15.3.2016 teemana ja tavoitteena on tutustuminen ryhmän kesken erilaisten harjoitteiden avulla. Toisen toimintailtapäivän teemana 22.3.2016 on ikääntyminen ja sen vaikutukset ihmiseen kokonaisuutena. Kolmannella kerralla 29.3.2016 teemana on yksinäisyys ja tavoitteena on herättää keskustelua sen yksilöllisistä vaikutuksista herätteen avulla. Neljäs toimintailtapäivä 5.4.2016 kokoaa aiemmat harjoitteet ja keskustelut yhteen ja sen teemana on yhteisöllisyys. Viimeisessä toimintailtapäivässä 12.4.2016 kerrotaan erilaisista kokkolalaisista ikääntyneille suunnatuista harrastus-/järjestö-/ym. toimintamahdollisuuksista, sekä kerätään ryhmäläisiltä kirjallinen palaute toiminnasta. Toimintailtapäivien teemat nousivat yhteisöllisyyteen liittyvien aiheiden ympäriltä, jotka muodostuivat opinnäytetyömme teoriapohjasta.



KUVIO 2. Toimintailtapäivien teemarunko

Lähes jokaiseen toimintailtapäivään liittyy viikkotehtävä, jonka tavoitteena on johdatella seuraavaan aiheeseen tai toimia sen herätteenä. Viikkotehtävät suunnitellaan siten, että niistä on jokaisen helppo suoriutua. Viikkotehtävät ideoimme itse teemoihin sopiviksi. Viikkotehtävä kerrotaan suullisesti ja annetaan kirjallisesti muistilapussa, jossa on myös seuraavan toimintailtapäivän ajankohta ja kellonaika. Seuraavassa toimintailtapäivässä viikkotehtävät käydään yhdessä läpi. Viikkotehtävä on vapaaehtoinen.

Esitestasimme alustavat toimintailtapäivien sisältösuunnitelmat etukäteen asiantuntijaryhmällä. Tarkoituksenamme oli selvittää, soveltuuko suunnittelemamme ryhmätoiminta ja siihen kuuluvat harjoitteet ikääntyneistä koostuvalle ryhmälle. Asiantuntijat kokivat harjoitteet sopiviksi ikääntyneille. Myös aihepiirien sisällöt olivat heidän mielestään ajankohtaiset ja ajatuksia herättävät. Pyysimme lisäksi asiantuntijaryhmän mielipiteen palautekäytännöistä. Heidän mielestään yhdistelmä suullista ja kirjallista palautetta on hyvä ja toimiva. Palautelomake (LIITE 4) laadittiin asiantuntijaryhmän ehdotusten sekä valmiiden palautelomakemallien pohjalta. Palautelomakkeen hyväksyi ohjaava opettaja. Myös ryhmätoimintaa koskeva esite näytettiin asiantuntijaryhmälle, ja heidän mielestään se oli kutsuva ja antoi hyvän vaikutelman toiminnasta.

Liian suuri ryhmä on vaikeasti johdettavissa ja ryhmän yhtenäisyys hajoaa herkästi (Pennington 2005, 80). Tavoitteenamme oli perustaa yksi, korkeintaan kymmenen henkilön ryhmä. Varauduimme pitämään toisen peräkkäisen ryhmän, mikäli ilmoittautuneita olisi ollut enemmän. Rajasimme yhden ryhmän osallistujamäärän korkeintaan kymmeneen henkilöön, jotta ryhmä olisi sopivan pieni tilaresursseihin nähden sekä edesauttaaksemme avoimen tunnelman syntymistä.

Projektin etenemiseen voi liittyä monia riskejä. Suurimpana riskinä projektissamme pidämme osallistujamäärää. Lisäksi ryhmän koko voi olla joko liian suuri tai liian pieni. Ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen kerättävien palautteiden puuttuminen tai vähäisyys voi vaikuttaa projektin tulosten arvioimiseen, jolloin ryhmäläisten kokemusten arviointi perustuu projektipäälliköiden havainnointiin. Riskinä voidaan pitää myös projektipäälliköiden kokemattomuutta johtaa vastaavanlaista projektia. Pyrimme ottamaan huomioon nämä riskit projektin edetessä ja mahdollisuuksien mukaan minimoimaan ne valmistautumalla projektin eri vaiheisiin huolellisesti.

5.3 Toteuttamisvaihe

Projektin toteuttamisvaiheessa tarkoituksena on valmistella suunnitelman mukainen toiminta ja huolehtia, että kaikki toimintaan tarvittava materiaali on käyttövalmiina toimintaa varten. Toteuttamisvaiheessa merkityksellistä on myös projektin laadun arviointi. Laadun tulee olla oikeanlaista eli vastata tavoitetta. Välituloksia tulee tarkistaa projektin edetessä. Toteuttamisvaiheeseen kuuluu myös riskien huomioiminen projektin toteutuksen aikana. (Ruuska 2007, 39.)

Projektin toteutusvaiheessa projektin ohjaus on välttämätöntä. Ilman asianmukaista ohjausta projektin suunta saattaa poiketa suunnitelmasta. Projektin johtaminen, hallinta, arviointi ja valvonta ovat osa ohjaamista. (Paasivaara ym. 2013, 86–89.) Projektin ohjaus voidaan jakaa kolmeen erityyppiseen ohjaukseen: määrälliseen, joustavaan ja laadulliseen. Määrällinen ohjaus etenee täysin etukäteen laaditun suunnitelman mukaisesti. Joustavassa ohjauksessa analysoidaan projektin edetessä projektisuunnitelmaa ja päivitetään suunnitelmaa ja sen tavoitteita herkästi ja nopeasti. Laadullisessa ohjauksessa pohditaan koko prosessia, tavoitteita, toimintaa ja tuloksia ja suunnataan toimintaa uudelleen tarvittaessa. (Paasivaara ym. 2013, 87–88.) Tullaan Tutuiksi! -projektin ohjaus noudattelee laadullisen ohjauksen kriteeristöä.

Toimintailtapäivien kohderyhmä koostui Daalian asiakkaista. Ryhmään pääsi mukaan ilmoittautumisperiaatteella, ja se perustui vapaaehtoisuuteen ja kiinnostukseen kyseistä psykososiaalista toimintaa kohtaan. Tullaan Tutuiksi! -projektin toteuttamisvaihe alkoi helmikuussa 2016 hyväksytyin tutkimusluvan saatuamme. Toimitimme Daalian henkilökunnalle esitteet toiminnasta, joita he jakoivat asiakkaille helmikuussa ja maaliskuussa 2016. Esite oli myös nähtävillä Daalian odotustilojen ilmoitustaululla. Ilmoittautumiskanavina toimi Daalian henkilökunta, sähköposti sekä puhelin. Sähköpostiosoite sekä puhelinnumero oli erikseen hankittu ryhmän toimintaa ajatellen. Ilmoittautumisia ryhmään tuli kaikkien edellä mainittujen ilmoittautumiskanavien kautta yhteensä kahdeksan, joista seitsemän osallistui lopulliseen ryhmään.

5.3.1 Ensimmäinen toimintailtapäivä ”Tutustuminen”

Ensimmäinen toimintailtapäivä oli 15.3.2016. Saavuimme Daaliaan puoli tuntia ennen ryhmän sovittua alkamista, jotta saimme valmisteltua välipalan ja tilan valmiiksi. Asettelimme tuolit odotusaulassa siten, että kaikki ryhmäläiset näkisivät toisensa. Välipalan katoimme erilliselle pöydälle. Ryhmä alkoi sovittuun aikaan. Paikalla ryhmässä oli seitsemän ryhmäläistä, sekä me projektipäälliköt.

Ensimmäisessä toimintailtapäivässä kerroimme itsestämme ja toiminnallisena projektina toteutettavasta opinnäytetyönämme sekä projektimme tarkoituksesta ja tavoitteista. Kerroimme Tullaan Tutuiksi! -ryhmän toimintailtapäivien sisällöistä sekä viimeisessä toimintailtapäivässä kerättävästä kirjallisesta palautteesta. Alussa painotimme tarkkaan ryhmän anonymiteettiä ja luottamuksellista keskustelua. Kerroimme, että jokaisessa toimintailtapäivässä toinen meistä toimii ohjaajana, toinen havainnoitsi-

jana/avustajana. Havainnoitsijan tehtävään kuuluu avustaa vastuuhjaajaa sekä kirjoittaa havaintoja toimintailtapäivän aikana, mutta mitään tunnistetietoja ei kirjata ylös. Ensimmäisenä vastuuhjaajana toimi Katariina Muilu ja havainnoitsijana/avustajana Satu Kukkamäki.

Ryhmäläisten tietoon tuotiin opinnäytetyön saatavuustiedot sen valmistuttua. Kertasimme toimintailtapäivien ajankohdat ja osallistumisen vapaaehtoisuuden. Ryhmäläisten nimien oppimiseen käytimme nimikylttejä. Olimme valmistelleet kyltit etukäteen, joihin jokainen kirjoitti oman etunimensä ja kiinnitti näkyvälle paikalle omaan paitaan. Kuvastamaan ja symboloimaan ryhmän turvallisuutta ja yksityisyyttä levitimme ryhmän keskelle lattialle maton. Toimintailtapäivän lopuksi se rullattiin kiinni odottamaan seuraava kertaa, jotta kaikki, mitä ryhmässä puhuttiin, jäisi ryhmän sisälle. Keskustelimme ryhmän kanssa omista tavoitteistamme ohjaajina sekä toivoimme ryhmäläisten kertovan avoimesti omista odotuksistaan ja toiveistaan läpi kaikkien toimintailtapäivien. Korostimme yhteisöllisyyden ja osallisuuden olevan ryhmätoiminnan perustana. Lopuksi kerroimme ensimmäisen toimintailtapäivän suunnitelman tarkemmin.

Välipalan jälkeen teimme harjoitteen Tällainen olen -korteilla (LIITE 5). Levitimme kortit pöydälle, josta jokaisen tuli valita kortti, joka kuvasti itseään nuorena. Seuraavaksi tuli valita kortti, joka kuvastaa sitä, mitä haluaa kertoa itsestään toisille. Keskustelimme korteista ja niiden herättämistä aiheista. Lopuksi kerroimme ryhmäläisille viikkotehtävästä, joka johdattelisi seuraavan toimintailtapäivän aiheeseen ja toimisi sen herätteenä. Viikkotehtävänä oli tuoda valokuva itsestään nuorena. Kuva voisi olla myös oma piirros tai lehdestä leikattu kuva. Annoimme ryhmäläisille mukaan muistilapun, jossa oli muistutuksena viikkotehtävä sekä seuraavan toimintailtapäivän ajankohta.

5.3.2 Toinen toimintailtapäivä ”Ikääntyminen”

Toisessa toimintailtapäivässä 22.3.2016 paikalla olivat samat seitsemän ryhmäläistä, jotka olivat olleet ensimmäisessäkin toimintailtapäivässä, sekä me projektipäälliköt. Vastuuhjaajana toimi Satu Kukkamäki, havainnoitsijana/avustajana Katariina Muilu.

Päivän aiheena käsitelimme ikääntymisen kokemusta. Aloitimme toiminnan kertomalla ryhmäläisille lyhyesti psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä pohjaten opinnäytetyömme teoriapohjaan. Kertasimme toisen toimintailtapäivän pohjautuvan erityisesti psykososiaalisen toimintakyvyn tukemiseen yhteisöllisyyden keinoin. Yhtenä psyykkisen toimintakyvyn tukemisen keinona on kognitiivisten taitojen

ylläpitäminen, joista tässä toimintailtapäivässä keskityimme muistiin ja tiedonkäsittelyyn niihin liittyvien harjoitteiden avulla. Viikkotehtävänä oli tuoda valokuva itsestään nuorena. Jokainen oli tuonut valokuvan, osa useamman. Pyysimme ryhmäläisiä vaihtamaan kuvat vierustoverin kanssa ja säilyttämään ne myöhempää harjoitusta varten.

Ensimmäisenä harjoitteena toimi aforismi/sananlasku-harjoite. Olimme keränneet etukäteen vanhoja suomalaisia aforismeja ja sananlaskuja, jotka liittyivät ikääntymiseen (LIITE 6). Sananlaskut olimme kirjoittaneet paperilapuille, jotka olivat korissa. Kerroimme ryhmäläisille, että osa lauseista saattoi loppua kesken ja osa oli kokonaisia. Jokainen ryhmäläinen sai vuorotellen nostaa korista lapun ja lukea sen ääneen. Yhdessä ryhmän kanssa täydensimme keskeneräiset lauseet, sekä pohdimme niiden merkitystä ikääntyneen elämässä ennen ja nyt.

Välipalan jälkeen jatkoimme valokuvaharjoitteella, jonka tarkoituksena oli pinnistellä muistia. Vierustoverin kuvasta kysyttiin yksityiskohtaa, kuten "kuka kuvan on ottanut?" tai "kuka ompeli kuvassa näkyvän esiliinan?". Ryhmä keskusteli kuvista ja kysymyksistä heränneistä aiheista.

Lopussa kerroimme ryhmäläisille seuraavan toimintailtapäivän aiheen, sekä viikkotehtävän. Viikkotehtävänä oli tuoda mukana runo/novelli/laulunsanat, jotka käsittelevät yksinäisyyttä. Annoimme ryhmäläisille muistilapun, jossa muistutuksena viikkotehtävä sekä seuraavan toimintailtapäivän ajankohta. Kysyimme lopuksi suullista palautetta toiminnasta ennen ryhmäläisten lähtöä.

5.3.3 Kolmas toimintailtapäivä ”Yksinäisyys”

Kolmannessa toimintailtapäivässä 29.3.2016 olivat läsnä kaikki seitsemän ryhmäläistä. Meistä projektipäälliköistä vastuuhjaajana toimi Katariina Muilu ja havainnoitsijana/avustajana Satu Kukkamäki. Yhteisesti ryhmän kanssa päätimme, ettei nimikylttejä enää tarvita, sillä toisten ryhmäläisten etunimet muistettiin.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli lähestyä yksinäisyyden teemaa katsomalla herätevideo (Miltä maistuu 95-vuotiaan arki 2013). Olimme testanneet sekä kannettavan tietokoneen että tv:n toiminnan etukäteen ennen ryhmän alkua. Teknisten ongelmien vuoksi videon toisto ei kuitenkaan onnistunut ja video toimi kuunnelmana.

Video kertoi 95-vuotiaasta Tyynestä, joka oli pari vuotta aiemmin jäänyt leskeksi. Tyne kertoi videolla arjestaan, yksinäisyydestään ja ajatuksistaan elämäänsä liittyen. Tyne ei päässyt liikkumaan enää kotiaan, vaan oli kotihoidon ja puhelimen varassa. Naapurin leskirouva kävi välillä kylässä vointinsa mukaan. Videon jälkeen keskustelimme ajatuksista ja asioista, joita video herätti.

Olimme herätteen lisäksi suunnitelleet avustavia kysymyksiä keskustelun tueksi, jotta se tarvittaessa helpottaisi aiheesta keskustelua. Käytimme teoreettisena pohjana kognitiivista lähestymistapaa yksinäisyyden kokemiselle. Tarkensimme kysymyksillä yksinäisyyden syitä, seurauksia ja yksinäisyyttä ylläpitäviä tekijöitä sekä pohdimme yksinäisyyttä lieventäviä tekijöitä. Ryhmässä keskusteltiin myös yksin olemisen ja yksinäisyyden välisistä eroista. Ryhmä nosti esiin erilaisia näkökulmia yksinäisyydestä. Keskustelu ryhmäläisten välillä oli luontevaa ja rauhallista. Kerroimme ryhmälle myös lyhyesti tutkimustuloksia yksinäisyyden taustasyistä ja kuinka yleistä yksinäisyyden kokeminen on ja ketkä siitä useimmin kärsivät. Keskustelu päättyi kahvi- ja välipalataukoon.

Tauon jälkeen luimme viikkotehtävän tuloksia, eli runoja yksinäisyydestä. Suurin osa oli tuonut yksinäisyyteen liittyvän runon. Osalla niitä oli useampi ja osa taas toi runoja ja mietelauseita, jotka eivät liittyneet yksinäisyyteen, mutta joita muista syistä halusi ryhmälle lausua. Kaikkien ryhmäläisten runot luettiin ja kuunneltiin. Ryhmässä keskusteltiin niistä heräävistä ajatuksista ja kuunneltiin toisten tarinoita elävästä elämästä. Vapaalle keskustelulle oli varattu runsaasti aikaa. Keskustelu päätettiin positiiviseen runoon, jonka vastuuhjaaja luki.

Lopuksi pyysimme ryhmää antamaan suullista palautetta ryhmästä tähän mennessä, jotta voimme kehittää asioita, joissa kehittämistä on, sekä vahvistaa hyväksi havaittuja malleja. Toimintailtapäivän jälkeen pyysimme myös Daalian henkilökunnalta välipalautetta havainnoista, joita he jäivät pohtimaan. Viikkotehtävää ei tässä toimintailtapäivässä jaettu. Ryhmäläiset saivat mukaansa muistilapun, jossa luki seuraavan toimintailtapäivän ajankohta sekä ohjaajien yhteystiedot.

5.3.4 Neljäs toimintailtapäivä ”Yhteisöllisyys”

Neljäntenä toimintailtapäivänä 5.4.2016 paikalla olivat kaikki seitsemän ryhmäläistä. Meistä projektipäälliköistä vastuuhjaajana toimi Satu Kukkamäki, havainnoitsijana/avustajana Katariina Muilu.

Tässä toimintailtapäivässä kokosimme yhteen ajatuksia aikaisemmista toimintailtapäivistä ja keskustelimme ryhmän toiminnasta, ryhmästä yhteisönä ja siitä, ollaanko tultu tutuiksi. Puheenaiheina olivat myös ikääntyneiden palvelut ja miten vanhuspalvelulaissa 3. luvussa kohdassa 13 määritellyt asiat näkyvät ryhmäläisten arjessa (mm. osallisuus ja sen mahdollisuudet palveluiden kautta). Ryhmäläisille luettiin muun muassa ote vanhuspalvelulaista. Keskustelulle jätettiin paljon tilaa.

Keskusteluiden jälkeen oli välipalatauko. Tauon jälkeen pelasimme ryhmässä Nopea nokkela nostatus - peliä (LIITE 7).

Viikkotehtävä seuraavalle toimintailtapäivälle oli miettiä, mitä harrastusmahdollisuuksia Kokkolasta tietää oman ikäisille ihmisille. Ryhmäläiset saivat mukaan muistilapun, jossa luki viikkotehtävä sekä seuraavan toimintailtapäivän ajankohta.

5.3.5 Viides toimintailtapäivä ”Mahdollisuus”

Viides toimintailtapäivä oli 12.4.2016. Ryhmässä olivat paikalla kaikki seitsemän ryhmäläistä. Meistä projektipäälliköistä vastuuohjaajana toimi Satu Kukkamäki ja havainnoitsijana/avustajana oli Katariina Muilu.

Aloitimme kertomalla toimintailtapäivän aiheesta, joka oli mahdollisuus. Sana tarkoittaa sitä, että annamme ryhmäläisille mahdollisuuden tai kipinän ryhmätoiminnan jatkamiseen jossain toisessa toiminnassa tai ryhmässä.

Viikkotehtävänä oli etsiä tietoa tai kertoa omasta harrastuksestaan, joka on suunnattu ikääntyneille Kokkolassa. Lähes jokaisella ryhmäläisellä oli jokin oma harrastus, josta he kertoivat. Suurin osa harrastuksista ja toiminnoista liittyi liikuntaan.

Olimme selvittäneet etukäteen, mitä psykososiaalista toimintakykyä tukevaa ja yhteisöllistä toimintaa ikääntyneet voisivat Kokkolassa harrastaa. Kerroimme ryhmäläisille SPR:n ystävätoiminnasta, Silta - talosta ja erilaisista yhdistyksistä, joita kaupungissamme on, sekä missä ne sijaitsevat. Annoimme ryhmäläisille kotiin vietäväksi esitteitä, jotta he voivat tutustua niihin rauhassa.

Olimme etukäteen sopineet, että Daalian henkilökunta tulee kertomaan Unelmien liikuntapäivä -tapahtumasta, johon toivottiin myös ryhmäläisten myöhemmin osallistuvan. Tämän jälkeen tarjoilimme välipalan ja kahvin.

Seuraavaksi ryhmäläiset vastasivat kirjalliseen palautteeseen, joiden täyttämiseen oli suunniteltu hyvin aikaa. Ryhmäläiset täyttivät palautelomakkeet nimettömästi. Palautelomakkeessa arvioitiin sanallisesti ja numeraalisesti käsiteltyjä aihepiirejä, sekä ryhmän ohjausta ja toimintaa. Lopetimme toimintailtapäivän Keväinen ennustus -harjoitukseen (LIITE 8).

5.4 Päätätamis- ja vaikuttavuudenarviointivaihe

Päätätamisvaiheen merkitys on lopettaa projektin toiminta. Arvioinnin perusteella saadaan selville, kuinka tarpeellinen ja vaikuttava projekti on ollut. Päätätamis- ja vaikuttavuudenarviointivaihe perustuu projektin tarkoituksen ja tavoitteen arviointiin. (Paasivaara ym. 2013.)

Projektityöllä ja sen tulosten arvioinnilla ja käyttöönotolla on ollut suuri merkitys suomen sosiaali- ja terveydenhuollon kehitykseen 1980-luvulta asti (Virtanen 2009, 31). Projektin arviointia voidaan lähestyä kahdesta erityyppisestä lähtökohdasta. Toinen on tietoa luova projekti, toinen tietoa hyödyntävä. Tietoa luovassa projektissa tieto hankitaan, analysoidaan ja tulkitaan, kun taas tietoa hyödyntävässä projektissa osuudet jakautuvat tiedon raportoinnin, välittämisen ja tietoisuuden lisäämisen kesken. (Paasivaara ym. 2013.) Yksinkertaisesti ja perinteisesti ajatellaan, että projektin onnistuminen riippuu siitä, miten hyvin se on pysynyt aikataulussaan, ovatko resurssit riittäneet ja onko tavoitteet saavutettu. (Virtanen 2009, 195.) Tässä projektissa lähtökohtaisesti voidaan nähdä projektin hyödyntävän tietoa yhteisöllisyyden mahdollisuuksista tukea psykososiaalista toimintakykyä. Tulosten avulla pyritään lisäämään tietoisuutta näistä mahdollisuuksista projektiorganisaatiolle sekä ryhmätoimintaan osallistuneille ikääntyneille.

Tullaan Tutuiksi! -ryhmään osallistuneiden ikääntyneiden ryhmäläisten sekä suullinen että kirjallinen palaute käsiteltiin ja arvioitiin. Ohjausryhmän toivomuksesta koostimme jokaisen toimintailtapäivän sisällöstä muistion, joka toimitettiin sähköpostitse ohjausryhmälle jokaisen toimintailtapäivän jälkeen. Loppukeskustelu ohjausryhmän kesken käytiin Daalian tiloissa 20.5.2016. Loppukeskustelussa arvioitiin yhdessä ohjausryhmän kanssa, millaiseen tulokseen projektin aikana päästiin ja vastasiko se projektin tarkoitusta ja tavoitteita. Toteutuneiden suunnitelmien myötä syntyneet projektipäälliköiden omat

arviot tavoitteiden saavuttamisesta ja vaikuttavuudesta käytiin läpi ohjausryhmän kanssa käydyssä loppukeskustelussa.

5.4.1 Ryhmäläisten antama palaute

Palautetta saimme sekä suullisessa että kirjallisessa muodossa. Suullista palautetta ryhmäläiset antoivat toimintailtapäivien yhteydessä sekä viimeisenä toimintailtapäivänä kirjallisesti. Tiivistimme ryhmän palautteen sanalliseen muotoon arviointia varten. Lopuksi esitämme muutamia suoria lainauksia sekä suullisesta, että kirjallisesta palautteesta.

Ensimmäisellä kerralla puheenaiheeksi nousi ajanvarauksettoman vastaanoton päättymisen vaikutus keskustelumahdollisuuksiin toisten ikääntyneiden kanssa. Ryhmän koettiin mahdollistavan tällaista sosiaalista yhteyttä uudelleen. Ilmapiiriä sekä ryhmän yhtenäisyyttä keuhuttiin. Ilmapiiriä kuvailtiin vapaaksi, nauravaiseksi ja hauskaksi. Ryhmän vetäjät koettiin asiallisiksi, mukaviksi ja iloisiksi. Toimintailtapäivien sisällöstä pidettiin kokonaisuudessaan ja niitä pidettiin hyvin suunniteltuina, tarpeellisina ja mielenkiintoisina. Ryhmä koettiin hyvin puheliaaksi. Ryhmäläiset kokivat Daalian sijainniltaan luontevaksi ja helpoksi toimintailtapäivän kohtaamispaikaksi. Ryhmää kutsuttiin viikon virkistäväksi kohokohdaksi ja sen vaikutuksen mainittiin kestävän pitkään hyvänä muistona. Ryhmäläiset kertoivat tulleen toimintailtapäiviin mielellään. Uusien tuttavien saaminen koettiin hyväksi, mutta ryhmän ulkopuolella tunnistaminen koettiin hankalaksi esim. aistivaikeuksien vuoksi. Ryhmässä mahdollistettu itseilmaisuus koettiin hyvänä. Rajatut aihepiirit ja niiden ympärillä käyty keskustelu koettiin mielekkääksi. Vahvike-aineistopankista kerätyistä harjoitteista pidettiin paljon ja toiminnallisiin harjoitteisiin osallistuttiin mielellään. Osa ryhmäläisistä koki puheenvuorojen jakamisen ohjaajien toimesta tarpeelliseksi, koska puheenaiheista poikettiin usein.

Viikon piristys.

On saanut ilmaista itseään.

Ohjaajat olivat tehneet ryhmälle joka kerraksi todella mielenkiintoisia ja puhetta herättäviä aiheita.

Ryhmä ryhmäytyi todella hyvin.

Naurua oli todella paljon ja kivaa oli. Mielellään tuli mukaan joka kerta.

Suunniteltu hyvin.

Meitä olisi vissiin saanut jolloinkin kovistella, puhetulvamme oli niin hulvaton.

Yksinäisyys ei raskas aihe, vaan mukavaa juttelua.

Koko ryhmän positiivisuus ja tunnelma vapaa ja iloinen.

5.4.2 Ohjausryhmän antama palaute

Ohjausryhmältä pyydettiin välipalautetta ja arviointia suullisesti sekä lopuksi kirjallisesti. Suullisen ja kirjallisen palautteen ja arvioinnin antoivat Daalian henkilökunta. Sen mukaan työelämän näkökulmasta projektin tarkoitus toteutui suunnitelman mukaisesti ja tavoitteeseen päästiin. Daalian henkilökunta kertoo asiakkailta saadun palautteen olleen positiivista.

5.4.3 Projektipäälliköiden antama arviointi

Oman arviomme mukaan suunnitelmamme toimintailtapäivien sisällöistä kohtasi hyvin tarpeen. Valitsemamme harjoitteet Vahvike-aineistopankista olivat toimivia ja pidettyjä. Jonkin verran hankaluutta ensimmäisenä toimintailtapäivänä aiheutti käytössä olleiden huonekalujen sijoittelu ja esteettömyys. Otimme ne huomioon seuraavana toimintailtapäivänä paremmin valitsemalla harjoitteet niin, että vältimme turhaa liikkumista pienessä tilassa. Daalian odotushuone tilana vastaavanlaiselle ryhmätapaamiselle ei kuitenkaan kokonaisuutena ole arviomme mukaan paras mahdollinen. Tilana se on sopivan kokoinen vastaavan kokoiselle keskusteluryhmälle ja sijainti on keskeinen. Yhtenä toimintailtapäivänä ryhmän anonymiteetti kärsi, koska odotushuoneeseen saapui kaksi Daalian henkilökunnan vastaanotolle menevää asiakasta. Tapahtuneeseen eivät kuitenkaan ohjausryhmä tai projektipäälliköt voineet vaikuttaa. Toimintailtapäivään käytettävissä ollut aika oli riittävä ja aikataulutus onnistunut. Sisältöä oli sopivasti käytettävissä olevaan aikaan nähden.

Pidimme ryhmätoiminnasta päiväkirjaa, johon kirjasimme kaikki mahdolliset huomioitavat seikat ja havainnot ryhmätoiminnan, oman toimintamme sekä projektin arvioinnin ja pohdinnan tueksi. Päävastuu päiväkirjasta oli toimintailtapäivän havainnoitsijalla ja vastuuhjaaja täydensi sitä.

Ohjaajien näkökulmasta toteutui teoriastakin esiin noussut kohta, jossa ryhmä ohjaa ryhmää ja ohjaaja johdattelee ryhmän suuntaa kohti tavoitetta. Ryhmä eteni ja keskusteli omalla painollaan antamiemme herätteiden avulla, mutta myös ilman johdattelua. Osa ryhmäläisistä oli puheliaampia ja tästä johtuen harkitsimme puheenvuorojen jakamista jollakin yhdessä sovitulla toimintatavalla. Päädyimme kuitenkin jakamaan puheenvuoroja tarpeen mukaan.

Projektin nimeä muokattiin sopivaksi tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Tullaan Tutuiksi! oli mielestämme reipas, neutraali ja samalla kutsuva nimi ryhmälle. Neljännessä toimintailtapäivässä ryhmäläisten kesken vielä keskustelimme ryhmän nimestä ja siitä, oltiin tultu tutuiksi.

Tietoa hyödyntävänä projektina koimme ryhmän toiminnan vastaavan aiempia, pitkiä tutkimuksia mm. aiheista, joista olimme koostaneet opinnäytetyön teoriapohjan. Välitimme tietoa ja tietoisuutta erilaisista tutkimustuloksista aihepiirien mukaan kohderyhmälle ja toimintaan osallistuneille seitsemälle ryhmäläiselle. Tietoisuutta projektiorganisaatiolle lisättiin vastaavan yhteisöllisen ryhmätoiminnan kiinnostavuudesta palautteen ja projektin ryhmätoimintaosuuden onnistumisen avulla. Palautelomakkeemme oli yhdistelmä numeerista arviointia ja avoimia kysymyksiä. Numeerisesti arvioitiin toimintailtapäivien sisältöjen kokonaisuutta. Sanallisessa arvioinnissa tarkasteltiin avoimien kysymysten pohjalta ohjaajien toimintaa, sekä mahdollistettiin kehittämisehdotusten antaminen. Palautelomake olisi voinut olla tarkempi, jotta olisimme saaneet ryhmäläisiltä suoran arvioinnin tarkoituksen ja tavoitteen arvioimiseen. Numeerinen arviointi oli haastava täyttää, joten sen olisi voinut toteuttaa eri tavalla.

Riskeinä pidimme osallistujamäärän vähäisyyttä, palautteiden puuttumista, sekä omaa kokemattomuuttamme johtaa vastaavanlaista projektia. Osallistujamäärä ryhmässä oli lopulta ihanteellinen. Ryhmän moninaisuutta olisi lisännyt miesosallistujat, sillä tähän projektiin osallistuneet olivat kaikki naisia. Saimme ryhmäläisiltä sekä suullista, että kirjallista palautetta riittävästi. Viimeisessä toimintailtapäivässä kerätty kirjallinen palautelomake oli osalle ryhmäläisistä haastavaa täyttää. Projektipäälliköiden kokemattomuudesta johtuen suunnittelu, aiheen prosessointi ja sen myötä projektin käynnistyminen oli aikaa vievää. Informointia ohjausryhmän kesken olisi voinut tehostaa etenkin projektin alkuvaiheessa.

Projektipäälliköinä ja ryhmätoiminnan toteuttajina palasimme välillä tarkistamaan projektin tarkoitusta ja tavoitetta suunnitelman mukaisesti, jotta ne pysyisivät tarkoituksenmukaisina. Tarkastelun tuloksena pidimme ne muuttumattomina lähes koko projektin ajan. Tavoitteeseen lisättiin lopuksi projektin tavoitteen hyödynnettävyys työelämäyhteydelle, eli Daalian henkilökunnalle.

Projektimme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa asiakaslähtöistä toimintaa senioreiden terveystieteiden Daalian asiakkaista koostuvalle noin kymmenen henkilön ryhmälle. Ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä viisi kertaa ohjattuna terveystieteiden Daalian tiloissa. Runkona toimintailtapäiville pidimme teorian pohjalta muodostamaamme teemasuunnitelmaa sekä asiantuntijajäsenten haastatteluja. Asiakaslähtöisenä toiminta pysyi asiantuntijaryhmän lisäksi siten, että toimintailtapäivien tarkka suunnitelma muodostettiin vasta ryhmän käynnistymisen jälkeen. Pystyimme näin ottamaan paremmin huomioon sekä ryhmän, että ryhmäläisten yksilölliset tarpeet. Pidimme ennen jokaista toimintailtapäivää erikseen oman ideariihen, jossa löimme lukkoon teeman mukaisen tarkan suunnitelman. Tarkastelun tuloksena totesimme projektin tarkoituksen täyttyneen.

Tavoitteena oli mahdollistaa osallistavaa yhteisöllisyyttä, joka tukee ikääntyvien psykososiaalista toimintakykyä. Tavoitteena oli myös, että Daalian henkilökunta voi hyödyntää projektistamme saatua tietoa ikääntyneiden yhteisöllisyyden tukemiseen. Ryhmäkoko ja ryhmädynamiikka mahdollistivat yhteisöllisyyden kokemuksen. Arviomme ja palautteiden mukaan ryhmässä vallitsi vahva koheesio. Ryhmäytyminen onnistui jo alussa hyvin, ja kaikki ryhmäläiset sitoutuivat ryhmätoimintaan alusta loppuun osallistumalla jokaiseen toimintailtapäivään. Vuorovaikuttava yhteisö tuki ikääntyneen psykososiaalista toimintakykyä harjoitteiden toimiessa osallistavana tukena sille. Daalian henkilökunta voi hyödyntää projektin avulla saatua tietoa terveystieteiden asiakkaiden yhteisöllisyyden tukemisessa. Tarkastelun tuloksena totesimme projektin tavoitteiden täyttyneen.

6 PROJEKTIN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Hyvässä tieteellisessä käytännössä noudatetaan tapoja, jotka ovat yleisesti määriteltyjä luotettavan ja eettisesti kestävän tutkimuksen takaamiseksi. Näitä ovat totuuden mukainen, huolellinen ja tarkka toiminta. (Leino-Kilpi 2010, 364.) Hyvä tieteellinen käytäntö perustuu tutkijan sivistykseen, joka tarkoittaa eettisen ajattelun omaksumista. Siihen kuuluu toisen ihmisen huomiointi, kunnioitus ja terve ajattelu. (Eriksson, Isola, Kyngäs, Leino-Kilpi, Lindström, Paavilainen, Pietilä, Salanterä, Vehviläinen-Julkunen & Åstedt-Kurki 2012, 29.) Tässä luvussa käymme läpi opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä.

6.1 Projektin luotettavuus

Projektin luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää yleisesti tutkimuksessa käytettäviä tärkeimpiä käsitteitä, validiteettia ja reliabiliteettia. Korkeaa validiteettia tavoitellessa varmistetaan, että projektille asetettuihin tavoitteisiin vastataan mahdollisimman tarkasti. Reliabiliteetilla viitataan siihen, että projektin tulokset ovat verrattavissa vastaaviin projekteihin ja niiden tuloksiin. (Paasivaara ym. 159–160.) Perustelevuus on tärkeä osa luotettavaa tutkimusta. Perusteleva tutkimus osoittaa sille tieteen avulla todetut pätevät perusteet. Yksi olennaisimmista osoituksista perustelevalle tutkimukselle ovat siinä käytetyt lähteet ja niiden esiin tuominen. (Eriksson ym. 2012, 24–25.)

Projektin onnistuminen ja luotettavuus ovat yhteydessä siihen, miten hyvin se on pysynyt aikataulussaan (Virtanen 2009, 195.) Opinnäytetyöprojektimme käynnistyminen oli aikaa vievää ja suunnittelu vei enemmän aikaa, kuin alun perin ajattelimme. Luotettavuuteen tämä vaikutti siinä, että ohjausryhmälle oli alussa epäselvää, milloin ja miten projektin toimintailtapäivät tullaan käytännössä toteuttamaan. Pyrimme informoimaan ja toimittamaan tarkennetun tutkimussuunnitelman aina, kun se päivittyi, että ohjausryhmä pysyi tietoisena projektin vaiheista ja luotettavuus säilyisi. Tämä näkyi mm. siten, että aikataulussa oli huomioitu esimerkiksi ilmoittautumisaika Tullaan Tutuiksi! -toimintailtapäivään. Ilmoittautumisaika oli riittävä, sillä ryhmään ilmoittautui ja osallistui tarkoituksen mukainen ja sopiva määrä ikääntyneitä. Ohjausryhmän kanssa sovittiin etukäteen toimintailtapäivien ajankohdat. Ryhmän yhteneväisyys oli palautteen sekä arviointien pohjalta hyvä, minkä perusteella voimme todeta tavoitteiden täyttyneen. Arvioinnissa otettiin huomioon sekä ryhmäläisten, Daalian henkilökunnan antama arviointi että oma arviointimme.

Tässä projektissa reliabiliteetti on näkynyt hyvin verrattain ryhmätoiminnan pituuteen ja laajuuteen. Aiempia tutkimustuloksia on ollut mahdollista verrata tämän projektin havaintoihin, ja ne ovat olleet melko yhteneviä. Käytimme opinnäytetyömme tietoperustassa mahdollisimman tuoreita tutkimuksia ja pyrimme löytämään niiden alkuperäislähteet. Projektipäälliköinä vahvistimme osaamistamme laaja-alaisten ja luotettavien lähteiden avulla. Projektista saamiamme havaintoja vertasimme aiempiin yhteisöllisyyttä ja osallisuutta koskeneisiin tutkimuksiin.

Sekä Ystäväpiiri-hankkeen että sitä seuranneiden projektien keskeisenä tavoitteena on ollut ikääntyneiden psykososiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja yksinäisyyden tunteen lieveneminen. (Jansson 2012; Eloisa ikä 2016.) Ryhmätoiminnan luotettavuutta lisää Vahvike -aineistopankin (2016) käyttö toimintailtapäivän harjoitteiden suunnittelussa. Aineistopankki on koostettu suomalaisen Ystäväpiiri -ryhmätoimintahankkeen pohjalta, joka on yksi keskeisimpiä käyttämiämme lähdeaineistoja. Olimme myös perehtyneet teorialtioon ryhmän toimintaan ja sen ohjaukseen liittyen. Näin pystyimme takaamaan luotettavuuden säilymisen omassa toiminnassamme sekä toimintailtapäivien ohjausmenetelmissä.

Toimintailtapäivien sisällön suunnittelussa luotettavuutta olisi lisännyt se, että jokainen toimintailtapäivä olisi käyty tarkasti läpi etukäteen myös ohjausryhmän kanssa. Toimintailtapäivien harjoitteiden osalta luotettavuuden pääpaino perustui Vahvike -aineistopankin ikääntyneille kohdistettuun ryhmätoimintamateriaaliin, asiantuntijaryhmän haastatteluihin sekä omaan arvioomme ryhmäläisten toimintakyvystä. Etukäteen tehty tarkka suunnitelma olisi kuitenkin ollut vaikea toteuttaa, koska emme tieneet etukäteen ryhmäläisten yksilöllisiä eroja toimintakyvyn eri osa-alueilla. Tutustuimme ryhmän kesken jokaisessa toimintailtapäivässä paremmin, jolloin pystyimme arvioimaan ryhmän toimivuutta ja sen yksilöllisiä eroja pikkuhiljaa. Sen vuoksi toimintailtapäivien harjoitteiden suunnitelma eteni ja tarkentui porrastetusti yksi toimintailtapäivä kerrallaan. Toimintailtapäivien jälkeen ohjausryhmälle toimitetut muistiot toimintailtapäivien sisällöstä kirjallisen suunnitelman lisäksi pitivät yllä säännöllistä tiedonantoa projektin vaiheista.

Luotettavuutta lisäsi toimintailtapäivien päätteeksi kirjoittamamme päiväkirja, johon havaintomme kirjattiin tuoreesta muistista. Päiväkirja kirjoitettiin toimintailtapäivien aikana tekemistämme havainnoista. Käytimme päiväkirjaa pääsääntöisesti pohdinnan tukena, mutta myös suunnaten ja tarkentaen toimintaa asiakaslähtöisemmäksi. Päiväkirjan avulla ammatillinen oppimisprosessimme parani, sillä kiinnitimme huomiota sekä kokonaisprosessiin että pieniin yksityiskohtiin.

Yksi toimintailtapäivien sekä luotettavuutta että eettisyyttä heikentävä seikka huomioitiin neljännessä toimintailtapäivässä. Terveyspisteen vastaanotolle saapui ajanvarauksella kaksi asiakasta, jotka kulkivat Daalian odotushuoneen kautta, jolloin ryhmän anonymiteetti särkyi. Ryhmäläisillä ei ollut tässä vaiheessa enää nimikylttejä näkyvillä. Tilanne ei kuitenkaan ollut etukäteen ennakoitavissa tai estettävissä projektipäälliköiden toimesta, ja Daalian terveydenhoitajien oli otettava nämä asiakkaat vastaanotolle toimintailtapäivien ajankohdan suunnitelmasta poiketen.

6.2 Projektin eettisyys

Eettinen ajattelu pohjautuu siihen, että ihminen pohtii arvokysymyksiä ja sitä, mikä on oikein tai väärin. Yksi lähtökohta projektin eettisyydelle on itsemääräämisoikeus. Siihen kuuluu muun muassa osallistumisen vapaaehtoisuus. Osallistuvilla on annettava tieto siitä, mihin projektin avulla saatavia tietoja käytetään ja kauanko siihen menee aikaa. (Kuula 2011, 21.) Osallistujien anonymiteetti tulee taata ja mahdollinen kirjallinen aineisto säilyttää lukitussa paikassa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218).

Eettisyyttä lisää suunnitelman pohjalta projektiin haettu tutkimuslupa (Kankkunen ym. 2013, 222). Autonomian ja anonymiteetin lisäksi eettisiin periaatteisiin kuuluu lisäksi vahingoittamisen välttäminen (Eriksson ym. 2012, 30). Eettisyys tutkimuksessa tarkoittaa myös sitä, etteivät mitkään ulkopuoliset tahot voi vaikuttaa sen tuloksiin. Eettisyyden tulee näkyä prosessin jokaisessa vaiheessa, ongelman asetelusta tulosten julkaisuun ja mahdolliseen käyttöön ottoon. (Eriksson ym. 2012, 25–26.)

Tutkimuslupaa haettiin Kokkolan terveyskeskuksen hoitotyön johtajalta. Lupa myönnettiin 10.2.2016, jonka jälkeen vasta projektia lähdettiin viemään eteenpäin suunnitelman mukaisesti. Keskityimme asiakaslähtöiseen näkökulmaan toteutuksen suunnittelussa. Poimimme ideoita ja kehitysehdotuksia Daalian asiakkaille tehdyistä asiakastytyväisyystutkimuksista. Käytimme asiantuntijaryhmämme asiantuntemusta sekä heidän kokemusosaamistaan hyödyksi projektissa asiakaslähtöisyyden takaamiseksi sekä tavoitteiden saavuttamiseksi. Ryhmälle tiedotettiin ensimmäisessä toimintailtapäivässä opinnäytetyön lopullisen raportin saatavuustiedot sekä arvioitu julkaisuajankohta.

Sekä asiantuntijaryhmää että Tullaan Tutuiksi! -ryhmäläisiä informoitiin osallistumisen vapaaehtoisuudesta, sen aikataulusta, kirjallisen raportin sisällöstä sekä osallistujien anonymiteetin säilyttämisestä. Kaikki harjoitteet ja viikkotehtävät, joita ryhmässä tehtiin, perustuivat vapaaehtoisuuteen, eikä ketään

velvoitettu noudattamaan niitä. Tämä tuotiin ryhmäläisten tietoon aina tehtäviä jaettaessa. Anonymiteetti särkyi neljännessä toimintailtapäivässä tilapäisesti Daaliaan ajanvarauksella saapuneiden asiakkaiden vuoksi.

Toimintailtapäivissä käytetyt nimikyltit olivat tärkeä osa ryhmän tutustumisprosessia. Nimikyltit säilytettiin lukitussa paikassa sinä aikana, kun ne eivät olleet ryhmäläisten käytössä toimintailtapäivien aikana. Vain Tullaan Tutuiksi! -ryhmäläiset ja me projektipäälliköt tiesimme ryhmäläisten etunimet. Nimikyltit olivat käytössä kolmessa ensimmäisessä toimintailtapäivässä, sen jälkeen ne hävitettiin asianmukaisesti.

Ryhmän jäsenien anonymiteetti säilytettiin myös arviointivaiheessa ja kaikki tunnistettavuuteen vaikuttavat tiedot poistettiin lopullisesta opinnäytetyön kirjallisesta raportista. Kaikki luottamuksellinen aineisto säilytettiin lukitussa paikassa ja hävitettiin arvioinnin päätteeksi asianmukaisesti tietosuoja huomioiden.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa asiakaslähtöistä toimintaa Senioreiden terveystieteiden Daalian asiakkaista koostuvalle noin kymmenen henkilön ryhmälle. Ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä viisi kertaa ohjattuna terveystieteiden Daalian tiloissa. Tavoitteena oli mahdollistaa osallistavaa yhteisöllisyyttä, joka tuki ikääntyvien psykososiaalista toimintakykyä. Tavoitteena oli myös, että Daalian henkilökunta voi hyödyntää projektistamme saatua tietoa ikääntyneiden yhteisöllisyyden tukemiseen.

Valitsimme opinnäytetyöksemme toiminnallisen projektin, sillä innostuimme projektityöskentelyn mahdollisuuksista. Innoittajanimme toimi yliopettajamme pitämät luennot aiheesta. Sopivaa projektia suunnitellessamme huomasimme, että pystyisimme luomaan jotain konkreettista toimintaa, joka olisi sekä hauskaa että opettavaista. Ikääntyneet kohderyhmänä tuntui luontevalta ja tärkeältä.

Tässä luvussa pohdimme tarkemmin opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena. Vertailemme sen myötä syntyneitä arvioita ja palautetta aiempiin aihepiiriin tutkimuksiin. Tämän lisäksi arvioimme omaa ammatillista kasvuamme prosessin aikana ja pohdimme projektin myötä syntyneitä kehittämissideoita.

7.1 Havaintojamme ikääntymisen ilmiöistä

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen näkyvät yhä enemmän valtakunnallisissa hankkeissa ja strategioissa. Hyvänä esimerkkinä tästä Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-hanke, jota on seurannut useita ikääntyneiden hyvää arkea edistäviä projekteja Eloisa ikä -avustusohjelman avulla. Avustusohjelmassa mukana oleville hankkeille yhteistä on keskeiset teemat, joita ovat osallisuus, yhteisöllisyys ja toimijuus. (Eloisa ikä 2016.)

Jo alusta asti opinnäytetyömme pääteemana on ollut yhteisöllisyys ja sen tuoma tuki ikääntyneiden psykososiaaliseen toimintakykyyn. Se valikoitui luontevasti tutkiessamme Kokkolassa tarjolla olevia ikääntyneille kohdennettuja hankkeita ja harrastusmahdollisuuksia. Suurin osa niistä keskittyi tukemaan ikääntyneiden hyvinvointia fyysisen toimintakyvyn tukemisen kautta. Keskusteltuamme Daalian henkilökunnan kanssa sekä tutustuttuamme aiempiin Daaliaan tehtyihin asiakastytyväisyystutkimuksiin

näimme mahdollisuuden toteuttaa asiakaslähtöistä, yhteisöllistä ja erityisesti psykososiaalista toimintakykyä tukevaa toimintaa Daalian asiakkaille toiminnallisen projektin avulla. Jo ensimmäisessä toimintailtapäivässä toivat ryhmäläiset esiin yhden projektimme lähtökohdista ja sen mukaan Tullaan Tutuiksi! -ryhmää pidettiin hyvänä, koska Daalian ajanvaraukseton toiminta on päättynyt ja sen myötä myös vuorovaikutus muiden ikääntyneiden kanssa vähentynyt.

Tutustuttuamme teoriatietoon yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkityksestä ikääntyneen elämään peuhdyimme myös sen puuttumisen aiheuttamiin ilmiöihin. Erilaiset kokemukset ikääntymisestä ja yksinäisyydestä toivat lisää ulottuvuuksia siihen, miten lähdimme kehittämään projektiamme.

Suomalaisessa Ikivihreät-projektissa todettiin, että ne ikääntyneet, jotka eivät kärsineet jostain päivittäistä toimintakykyä rajoittavasta sairaudesta, sopeutuivat hyvin ikääntymisen tuomiin muutoksiin. (Heikkinen 2013). Samankaltaisia havaintoja teimme myös Tullaan Tutuiksi! -ryhmässämme keskustellessamme ikääntymisen tuomista muutoksista. Ryhmäläisten kertomuksissa erityisesti fyysiset rajoitteet aiheuttivat helposti eristäytymistä kodin piiriin, eikä tällaisessa tilanteessa enää voinut toteuttaa niitä asioita, mistä nautti aiemmin. Kaatumistapaturmat saattoivat tuoda epävarmuutta ulkona liikkumiseen ja siten supistaa osallistumisen mahdollisuuksia lisäten ikääntymisen kokemusta, joka nähtiin elämän rajoittuneisuutena.

Alftbergin (2012) tutkimuksen tulokset ikääntyneiden kokemuksista ikääntymiseen ovat erityisen kiinnostavia. Tiiviin tutkimuksen avulla, jossa tutkija puolistrukturoidun kyselyn lisäksi osallistui myös ikääntyneiden arkeen, on saatu ikääntyneiden oma kokemus esiin aivan erityisellä tavalla. Vaikka Alftbergin tutkimuksen ikääntyneet eivät kärsineet sairauksista, jotka olisivat rajoittaneet normaalia arkea, niin sen tulokset ovat hyvin rinnastettavissa aiemmin esitettyyn suomalaiseen Ikivihreät-tutkimukseen. Näiden perusteella ihminen tuntuu kokevan ikääntymisen erityisesti silloin, kun tulee laitetuksi rooliin, joka ei ole ennalta tuttu. Tällainen voi olla sairaus, loukkaantuminen tai joutuminen vieraaseen ympäristöön. Tästä herää kysymys, ovatko nämä tilanteet vain ikääntyneelle haasteita?

Ohjaajina aluksi arastelimme ottaa yhdeksi toimintailtapäiviemme teemaksi yksinäisyyttä. Ohjausryhmän kanssa keskusteltuamme pidimme riskinä sitä, ettei ryhmän avoimuus ja luottamus riitä käsittelemään niin henkilökohtaista aihetta. Yksinäisyysaihetta myös ehdotettiin jätettäväksi kokonaan pois opinnäytetyön aihepiiristä. Pelkomme kuitenkin osoittautui turhaksi, ja me ohjaajina koimme yksinäisyyttä käsittelevän toimintailtapäivän ehkä antoisimmaksi keskustelupiiriksi kaikista viidestä käsittele-

mistämme aiheista. Koimme sen itse tärkeäksi osaksi opinnäytetyömme teoriapohjaa, koska yksinäisyydellä on tutkimusten mukaan niin moninaiset vaikutukset ikääntyneen toimintakykyyn, minkä projektissämme havaitimme. Ohjaus tämän aiheen piirissä oli lähinnä takaisin aiheeseen johdattelevien kysymysten esittämistä.

Suomalaisessa aineistolähtöisessä tutkimuksessa koskien ikääntyneiden yksinäisyyttä, tutkija toi esiin havainnot, jossa ikääntyneet kokivat yksinäisyyden aiheutuvan sosiaalisen kanssakäymisen vähäisyydestä. Sen myötä aiheutui ulkopuolinen olo ja masennuksen kaltaisiin oireisiin liittyviä tunteita. (Uotila 2011.) Yksinäisyydelle altistavia syitä on tutkimuksissa mainittu yksin asuminen, huonoksi koettu terveys, masentuneisuus, leskeytyminen, vähäiset sosiaaliset kontaktit, tai sellaiset vuorovaikutussuhteet, joilla ei yksinäisyyden tunteita pysty lievittämään, kuten sairas puoliso tai dementoitunut ystävä. (Tiikkainen 2006; Uotila 2011.)

Tullaan Tutuiksi! -ryhmän yksinäisyyttä käsittelevän toimintailtapäivän aikana saimme keskustelun avulla selville paljon em. tutkimuksiin yhteneviä ajatuksia yksinäisyyden aiheuttajista. Puolison ja ystävien menehtyminen, yksin asuminen, ystävien tai heidän puolisoidensa sairaudet sekä sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jääminen oman sairastumisen vuoksi mainittiin keskusteltaessa yksinäisyydelle altistavista tekijöistä.

Toisaalta ryhmäläisiltä nousi myös runsaasti yksinäisyyttä ehkäiseviä ja lievittäviä ehdotuksia, kuten harrastukset, jotka tukevat fyysistä toimintakykyä. Lisäksi käsityöt sekä ajan hermolla pysyminen mainittiin keinoksi lievittää yksinäistä oloa. Yksinäisyyden kokemuksen lieventäjäksi koettiin usean ryhmäläisen mielestä keskustelu. Kauppareissulla tuntemattomankin kanssa juttelu tuntui mukavalta, ja tuttavapiirissä oli huomattu, että monet ikääntyneet kaipaavatkin vain juttuseuraa yksinäistä oloa helpottamaan. Erään ryhmäläisen kotiin olivat omaiset hankkineet sanelukoneen, jonka tarkoituksena oli tallettaa tarinoita ja kertomuksia suvun asioista ja vaiheista jälkipolville, sekä tarjota tekemistä yksinäisiin hetkiin. Vaikka ryhmäläinen koki tärkeänä viedä tietoa tuleville polville, ei sanelukone kuitenkaan voittanut sitä tunnetta, mikä tulee siitä, kun lapsenlapset istuvat ympärillä kuuntelemassa.

Myönteinen yksinäisyys nousi myös hyvin esiin keskusteluissa. Joidenkin ryhmäläisten kertomuksissa pohdittiin sitä, kuinka mukavaa on välillä olla yksin, katsella televisiosta lempisarjaa ja tehdä mitä huvittaa. Sen jälkeen taas jaksaa harrastaa, eikä koe yksinäisyyttä. Yksin olemista kuvailtiin myönteisenä kokemuksena, jolloin on omaa aikaa ja saa vain nauttia olostaan haluamallaan tavalla.

Yhteisöllisyyttä koskevan toimintailtapäivän suunnittelu oli haastavaa, sillä koko toimintamme tavoitteena oli mahdollistaa osallistavaa yhteisöllisyyttä, joka tukee ikääntyneen psykososiaalista toimintakykyä. Tavoitteena oli myös, että Daalian henkilökunta voi hyödyntää projektistamme saatua tietoa ikääntyneiden yhteisöllisyyden tukemiseen. Haasteeksi muodostui yhteisöllisyydestä keskusteleminen, sillä yhteisöllisyys näkyi toimintailtapäivissämme niin konkreettisesti ryhmän koheesion ja sitoutumisen muodossa. Palautteista nousi kuitenkin esiin positiivisena asiana ryhmän yhteisöllinen ilmapiiri ja uusien tuttavuuksien saaminen.

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-ryhmätoiminnassa todettiin ikääntyneiden yksinäisyyden lieventyneen. Tähän johtaneita syitä olivat ryhmässä vallitseva ymmärrys yksinäisyyttä kohtaan sekä uusien ystävyssuhteiden vaikutus. Ystäväpiiri-ryhmistä yli puolet jatkoivat tapaamisia ohjatun toiminnan päätyttyä. (Jansson 2012.) Ystäväpiiri-hanke oli ensimmäisiä lukemiamme tutkimuksia ikääntyneiden ryhmätoiminnan vaikutuksista. Meitä kiinnosti aihepiiri valtavasti ja aluksi koimme jopa pettymystä siitä, että projektimme tulisi olemaan vain lyhyt pintaraapaisu, jota ei voisi vastaavanlaisessa mittakaavassa tutkia tarkemmin, eikä päästä pidemmän projektin kaltaisiin tuloksiin. Toisaalta Ystäväpiiri-hankkeen tulokset toimivat suurena innoittajana ryhmätoimintaa suunnitellessamme. Yksinäisyyden lieventyminen ja yhteisöllisyyden kokeminen tässä projektissa perustuu meidän havaintoihimme sekä saamiimme palautteisiin. Lyhyen projektimme vuoksi halusimme mahdollistaa ryhmäläisille jatkuvuuden muiden harrastusmahdollisuuksien avulla. Sen vuoksi viimeisen toimintailtapäivän aiheena oli mahdollisuus.

Mielestämme tärkein tulos toteuttamamme ryhmätoiminnan onnistumisesta on sen jäsenten sitoutuminen alusta saakka ryhmän jokaiseen toimintailtapäivään, siitä huolimatta, että osalla ryhmäläisistä oli myös jonkin verran toimintakyvyn rajoituksia. Pyrimme huomioimaan ne toiminnan aikana ja suuntasimme toimintaa sen mukaan, millaisia haasteita havaitsimme. Lopuksi haluamme vielä tuoda esille havaintomateriaalin pohjalta koostettuja nimettäviä lainauksia Tullaan Tutuiksi! -ryhmäläisten omista ajatuksista koskien aihepiirien ilmiötä.

Vanhentuessa aika menee hitaammin, itsekin hidastuu ja se ei haittaa.

Lopetin jo Helsingin Sanomien tilaamisen, se on niin kallis. Mutta tilasin sen uudelleen, koska lehtiä lukemalla pysyy ajan hermolla ja pää pelaa.

Televisiolla minä torjun yksinäisyyttä.

Sinä talvena, kun mieheni kuoli, kudoin 40 paria sukkaa. Se oli surutyöni.

Saimme tästä mukaamme ihanan muiston.

7.2 Sairaanhoidajaopiskelijan ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessin aikana

Kelo ym. (2015, 27) kirjoittaa psykososiaalisen tuen merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja toteaa sen tukemisen olevan yksi hoitotyön ydinasioita.

Yhteisöllisyys projektimme pääteemana oli alusta asti selkeä, mutta sen liittäminen sairaanhoitajan ammattiin vaati pitkän prosessoinnin. Projektin suunnittelun alkuvaiheessa yhteisöllisyyteen suuntaavien menetelmien muodostaminen oli myös haastava vaihe. Aikaisemmat opintomme olivat keskittyneet sairaanhoitajien kliiniseen osaamiseen, ja koimme silloin oman hoitajan roolimme painottuvan vahvasti somatiikkaan. Vasta yliopettajamme kanssa käytyjen keskustelujen avulla oivalsimme aiheen valinnan merkityksen. Pohdimme psykososiaalisen hyvinvoinnin jäävän herkästi huomioimatta somaattisessa hoitotyössä. Vahvistusta, tukea ja lisää tietoa tähän näkökulmaan saimme myös syksyllä 2015 alkaneesta mielenterveystyön opintokokonaisuudesta.

Lähdekriittisyytemme on kasvanut opinnäytetyöprosessimme edetessä. Opinnäytetyöprosessimme aikana olemme kehittyneet tiedonhakutekniikassamme. Prosessin alussa lähteiden etsimiseen kului runsaasti aikaa, emmekä välttämättä löytäneet silti tarvitsemaamme. Opinnäytetyömme ja koulutuksemme edetessä taidot harjaantuivat. Suurin osa käyttämistämme tutkimuksista oli suomalaisia laajoja seuruu- tutkimuksia. Kansainvälisten tutkimusten hyödyntäminen oli vähäisempää ja niitä olisi voinut käyttää enemmän.

Hyvinvointipalveluprojektien osaamisen edellytyksenä on sosiaalisten taitojen hallitseminen ja yhteistyötaidot (Paasivaara ym. 2013, 44). Projektia voidaan pitää astumisena tuntemattomalle maaperälle (Ruuska 2012). Tämän havaitsimme jo suunnitteluvaiheessa. Projektityöskentely vaatii sitoutumista ja se on aikaa vievää. Koulun, työn, perhe-elämän ja opinnäytetyön yhteen sovittaminen ei ole ollut helppoa. Olemme tutustuneet toisiimme vasta opinnäytetyön alkuvaiheessa, joten myös yhteistyö toistemme kanssa on ollut uutta. Tämä toi pienen epävarmuuden työskentelyn alkuvaiheeseen. Alun jälkeen epävarmuutta tiimityöskentelyssämme ei kuitenkaan ole enää esiintynyt, vaan olemme toimineet hyvässä yhteistyössä läpi koko prosessin. Tiimityöskentelytaitomme ja kollegiaalisuutemme ovat kehittyneet projektin edetessä.

Projektin hallinta ja ohjaus on ollut meille uutta, eikä se ole sujunut täysin toivomallamme tavalla. Ruuska (2012, 46) kertoo projektityöskentelyn ongelmista, joista yksi on projektipäälliköiden ja sen ympäristön väliset näkemyserot. Paasivaaran ym. (2013, 44) mukaan informointi ja kuunteleminen vaativat oppimista ja kehittävät vuorovaikutustaitoja.

Projektissamme tämä näkyi siten, että loppupalaverissa kiinnitettiin tarkoituksen ja tavoitteiden arvioimista enemmän huomiota asioihin, joihin emme enää voineet vaikuttaa tässä vaiheessa projektia. Loppupalaverissa esimerkiksi selvisi, että Daalian henkilökunnalle oli ollut koko projektin ajan epäselvää, mikä on heidän roolinsa ryhmän ohjaamisessa toimintailtapäivien aikana. Tällaiset epäselvyydet olisimme voineet välttää kiinnittämällä vielä tarkempaa huomiota projektin ohjaukseen ja tiedottamiseen. Myös pyytämämme välipalautteen saaminen Daalian henkilökunnalta olisi auttanut ohjaamaan toimintaamme, mutta se jäi puuttumaan. Tämä projekti on kehittänyt paitsi ohjaustaitojamme, myös vuorovaikutustaitoja, pitkäjänteisyyttä, positiivista asennetta sekä ystävyyttä.

7.3 Kehittämisiäideoita

Yksinäisyyttä koskevan toimintailtapäivän perusteella havaitsimme, että Kokkolassa voisi olla mahdollisuus tuottaa laajempi ikääntyneiden yksinäisyyttä koskeva tutkimus. Tutkimus voitaisiin toteuttaa esimerkiksi Alftbergin (2012) tavoin havainnoimalla ja osallistumalla ikääntyvien arkeen. Tullaan Tutuiksi! -ryhmässä suhtauduttiin avoimesti yksinäisyydestä käytyyn keskusteluun ja sen pohtimiseen. Tämä herättää meissä ajatuksen mahdollisuudesta laajemmalle tutkimukselle, esimerkiksi ylemmän ammattikorkeakoulun tai hoito- ja terveystieteenopiskelijoille.

Ilmoittautumiskanavina Tullaan Tutuiksi! -projektissa käytettiin sähköpostia, puheluita, tekstiviestejä, puhelinvastaajaa sekä suoraan Daalian henkilökunnalle ilmoittautumista. Tämä yllätti, sillä oletimme ohjausryhmän kanssa ilmoittautumisten tapahtuvan pääsääntöisesti puhelimitse tai henkilökohtaisesti. Ikääntyneiden tietoteknisen ja teknologisen osaamisen tutkiminen voisi olla ajankohtainen tutkimusaihe.

Tullaan Tutuiksi! -projekti toteutettiin kertaluontoisena, eikä sille ole suunniteltu jatkoa. Vastaavanlaisen ikääntyneille suunnatun ryhmän voisi kuitenkin perustaa suunnitelmamme pohjalta erilaisiin yksiköihin. Jatkoa tälle projektille voisi olla esimerkiksi tuotekehittämisprojekti, jossa valmistettaisiin käyttövalmis ryhmätoimintakansio harjoitteista ja niiden materiaaleista ikääntyneiden yhteisöllisyyden tukemiseksi. Daalian henkilökunnalla ei tietojemme mukaan ole resursseja ohjata vastaavanlaista ryhmää,

mutta tämän projektin avulla on nähtävissä ikääntyneiden innostus ryhmätoimintaa kohtaan. Tämän tiedon avulla Daalian henkilökunta voisi kehittää ikääntyneiden psykososiaalisen toimintakyvyn tukemista kannustamalla ikääntyneitä osallistumaan erilaisiin keskustelu- ja toimintaryhmiin.

LÄHTEET

- Alftberg, Å. 2012. Vad är det att åldras? : en etnologisk studie av åldrande, kropp och materialitet. Lund universitet. Institutionen för kulturvetenskaper. Väitöskirja.
- Eloisa ikä. 2016. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://eloisaika-fi.directo.fi/>. Viitattu 25.8.2016.
- Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U., Paavilainen, E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åstedt-Kurki, P. 2012. Hoitotiede. 4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ervasti, V. 2011. Onko vanha vanhus vai peräti harmaa pantteri? Blogijulkaisu. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaleva.fi/blogit/pohjoisen-aani/tuiran-poika/84/onko-vanha-vanhus-vai-perati-harmaa-pantteri/1229/>. Viitattu 18.9.2016.
- Heikkinen, R-L. 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa P. Lyyra, A. Pikkarainen & T-M. Tiikainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita Publishing Oy, 130–152.
- Heikkinen, R-L. 2013. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä. & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 237–244.
- Heikkinen, E., Laukkanen, P & Rantanen, T. 2009. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa E, Heikkinen, J, Jyrkämä. & T, Rantanen. (toim.) Gerontologia. 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 278–283.
- Heikkilä, J-P., Hyyppä, H. & Puutio, R. 2009. Yhteisön lumo. Vihanti: Metanoia Instituutti.
- Hyyppä, M.T. 2011. Elinvoimaa yhteisöstä. Tieteessä tapahtuu 8, 15–18.
- Innokylä. 2016. MIKE-arvioinnin ja seurannan työväline. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/verstas1459877/etusivu/-/verstas/perustiedot>. Viitattu 25.9.2016.
- Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseen ja ystäväystymiseen -tutkimus ystäväpiiri-toiminnasta. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle – Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell oy.
- Kaustinen, A. & Linna-Piilola, E. 2015. Asiakkaiden tyytyväisyys terveystapaamiseen ja kiinnostus sähköiseen asiointiin senioreiden terveystieteessä Daaliassa. Centria- ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Keski-Pohjanmaan liitto. 2010. Keski-Pohjanmaan hyvinvointistrategia 2015. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.keski-pohjanmaa.fi/Data/Upload/dc564687-5c19-44ca-8ee5-c5c03bbe65b7_Keski-Pohjanmaan_hyvinvointistrategia_2015%20%28ID%202430%29.pdf. Viitattu 10.3.2015.
- Kokkolan kaupunki. 2016. Senioreiden terveystiete Daalia. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.kokkola.fi/palvelut/sosiaali_ ja_ terveystiete/terveys/neurolapalvelut/senioreiden_ terveystieteet/fi_FI/terveystiete_daalia/. Viitattu 10.3.2015.
- Kortetmaa, M. & Käsäkoski, P. 2012. Asiakastyytyväisyys terveystiete Daaliassa. Centria- ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystieteistä. 28.12.2012/980. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. Viitattu 24.8.2016.
- Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehuksesta päivittäistoiminnista selviytymisen arviointiin. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 2. painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Laukkanen, P. & Pekkonen, A. 2013. Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä arvioivat menetelmät. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 303–314.
- Leino-Kilpi, H. 2010. Hoitotyöntekijä ja tutkimusetiikka. Teoksessa H. Leino-Kilpi & M. Välimäki. 2010. (toim.) Etiikka hoitotyössä. 5.–6. painos. Helsinki: WSOYpro Oy, 360–377.
- Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveystieteistä. Psykoterapia 25(1), 21–37. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>. Viitattu 24.9.2016.
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveystiete. Tampere: Edita Publishing Oy.
- Majamaa, K. 2013. Solun vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen., J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 125–128.
- Miltä maistuu 95-vuotiaan arki? 2013. Toivontuottaja mediatoimitus. Youtube-video. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=PzS4IeTDKL8>. Viitattu 29.2.2016.
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. 2. painos. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Pennington, D. 2005. Suom. M. Ahokas. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.

- Pohjolainen, P. & Salonen, E. 2012. Toimintakyky vanhuudessa – mitkä tekijät sitä määrittävät. *Gerontologia* 26(4). 235–246.
- Ruuska, K. 2007. *Pidä projekti hallinnassa – suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus*. 6. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Ruuska, K. 2012. *Pidä projekti hallinnassa – suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus*. 7. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T. & Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa E. Heikkinen., J. Jyrkämä. & T. Rantanen. (toim.) *Gerontologia*. 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 50–65.
- Sairaanhoitajaliitto. 1996. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>. Viitattu 13.3.2015.
- Savikko, N. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38910/D808.pdf>. Viitattu 24.9.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1. Viitattu 10.3.2015.
- Taipale, V. 2011. *Vanha ja vireä – virkistyskirja vanhoille naisille*. Helsinki: WSOY.
- Tiikkainen, P. 2006. *Vanhuusiän yksinäisyys – Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja.
- Tiikkainen, P., & Lyyra, T-M. 2007. *Sosiaaliset suhteet*. Teoksessa P. Lyyra., A. Pikkarainen & T-M. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Tampere: Edita Publishing Oy.
- Uotila, H. 2011. *Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. Tampereen Yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja.
- Vahvike. 2016. *Vanhustyön keskusliitto – aineistoa ryhmätoiminnan ohjaamiseen ja vahvistamiseen*. Saatavissa: <http://www.vahvike.fi/>. Viitattu 10.2.2016.
- Vehviläinen, S. 2014. *Ohjaustyön opas – yhteistyössä kohti toimijuutta*. Tallinna: Tallinna raamatutrukikoja Oü.
- Virtanen, P. 2009. *Projekti strategian toteuttajana*. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Wu, Z-Q., Sun, L., Sun, Y-H., Zhang, X-J., Tao, F-B. & Cui, G-H. 2010. Correlation between loneliness and social relationship among empty nest elderly in Anhui rural area, China. Anhui medical university. School of public health. Department of epidemiology and statistics.

TULLAAN TUTUIKSI! PROJEKTIAIKATAULU (jatkuu seuraavalla sivulla)

kk / vv	Ensimmäinen n tapaaminen Daalissa	Opinnäytetyö n suunnitelma	Tutkimuslup a	Suunniteluval he	Toteutamisvai he	Päätämäs- ja vaikutavuuden arviointivaihe	Ohjausryhmä n aloituspalaveri	Ohjausryhmä n loppupalaveri	Opinnäytetyö palautettu lopputarkeistukseen
3/ 15	x	x		x					
4/ 15		x		x					
5/ 15		x		x					
6/ 15		x		x					
7/ 15		x		x					
8/ 15		x		x					
9/ 15		x		x					
10/ 15		x		x					
11/ 15		x		x					
12/ 15				x					
1/ 16				x					
2/ 16			x	x	x		x		
3/ 16				x	x				
4/ 16				x	x				

TULLAAN TUTUUKSI! – PROJEKTIN BUDJETTI

Kulut	Projektorganisaatio	Projektipäälliköt
Tilat	X	
Puhelinkulut (prepaid-liittymä)		9,90€
Tulosteet	X	2€
Kahvinkeittovälineet	X	
Välipala + kahvi		60€
Astiat (kahvikuppiastiasto, tuotu kotoa)		ilmainen
Matkakulut		23€
Yhteensä		94,90€

Projektipäälliköt valmistautuivat opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti hoitamaan mahdolliset kulut omakustanteisesti. Suunnitteluvaiheessa tiedusteltiin ohjausryhmään kuuluvalta Kokkolan terveyskeskuksen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon osastonhoitajalta vanhuspalveluiden mahdollisuutta osallistua projektin kustannuksiin välipalan osata, johon saimme ohjausryhmän aloituspalaverissa kieltevästä vastauksesta. Tämän jälkeen projektipäälliköt laitoivat Kokkolan kaupungin kulttuuri- ja nuorisotoimen lautakuntaan projektiaavustushakemuksen kulttuuritoimintaan välipalalaskustannuksia kattamaan, joka toimitettiin Kokkolan sivistyskeskukseen. Saimme kieltevästä päätöksen perustuen yleissääntöön, jonka mukaan avustuksia ei myönnetä opinnäytetöiden tukemiseen. Kustannukset jakautuivat projektipäälliköiden ja projektorganisaation kesken.

Tullaan tutuiksi!

Tiesitkö, että ystävyystyminen parantaa terveyttäsi?

Tarjoamme ilmaisen mahdollisuuden kaikille yli 65-vuotiaille kokkolalaisille osallistua matalan kynnyksen keskustelu- ja toimintapiiriin. Tapaamisia on yhteensä viisi, kerran viikossa ja ne kestävät noin 1,5 tuntia kerrallaan. Iltapäivien aikana tutustumme toisiimme ja vähän itseemmekin erilaisten mukavien keskustelunavaajien avulla. Iltapäivään sisältyy myös kahvi ja välipala.

Mitään taitoja et etukäteen tarvitse, voit tulla ihan omana itsenäsi!

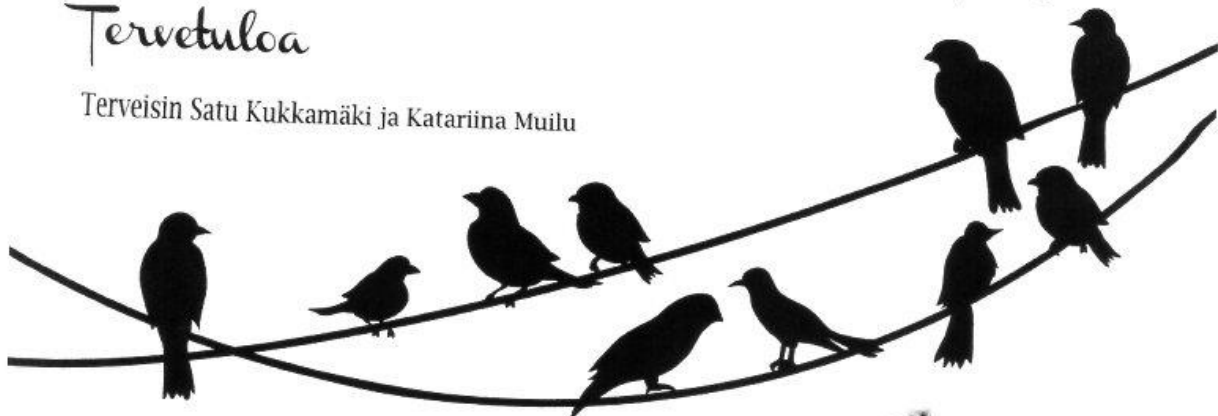
Tapaamme kerran viikossa Daalian tiloissa alkaen tiistaina 15.3 klo 14:30

Tarjoiluihin varautumista varten toivomme ilmoittautumista 11.3 mennessä. Voit ilmoittautua soittamalla/viestillä numeroon 040 - 4482513 tai sähköpostitse tullaantutuiksi2016@gmail.com tai suoraan Daalian henkilökunnalle.

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa ja tämä projekti on opinnäytetyömme.

Tervetuloa

Terveisin Satu Kukkamäki ja Katariina Muilu



Bli bekant!

Visste du, att vänskap förbättrar din hälsa?

Vi erbjuder en gratis möjlighet för alla över 65 år i Karleby, att delta i en låg tröskels diskussions - och verksamhets krets. Vi träffas sammanlagt 5 gånger, en gång i veckan ca 1,5 timmar per gång. Under eftermiddagarna bekantar vi oss med varandra och lite också med oss själva, med hjälp av olika diskussions öppnare. Till eftermiddagen ingår också kaffe och mellanmål.

Du behöver inga kunskaper i förväg, du kan komma så som du är!

Vi träffas en gång i veckan i Daalias utrymmen från och med 15.3 kl 14:30

För serveringen hoppas vi anmälningarna senast 11.3
Du kan anmäla dig genom att ringa/textmeddela till nummern 040 - 4482513
eller e-post tullaantutuiksi2016@gmail.com eller direkt till Daalias personal.

Vi är två sjukskötare studeranden och det här projekt är vårt yrkesprov.

Välkommen

Helsningar från Satu Kukkamäki och Katariina Muilu





TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Kokkolan terveyspalvelut

Vastuuhenkilö organisaatiossa Hannele Tikkakoski-Alvarez

Tutkimusluvan anoja(t) Satu Kukkamäki
Katariina Muilu

Osoite _____

Puhelin _____

Sähköpostiosoite satu.kukkamaki@ccou.fi / katariina.muilu@ccou.fi

Tutkimuksen nimi Osallistava ikäihminen-yhteisöisyyteen
larnustava projekti seruonpiste Daalian asiakkaille

Tutkimuksen tarkoitus Suunnitella ja toteuttaa toimintaa Daalian asiakkaita
koostavalle ryhmälle tukemaan psykososiaalista toiminta-
kykyä

Tutkimuksen kohderyhmä Daalian asiakkaita koostuva n. 10 hlön
ryhmä

Aineiston keruun arvioitu ajankohta 2/2016 -4/2016



Tutkimusmenetelmä Projekti, toiminnallinen

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 6 / 11 / 2016

Tutkimuksen ohjaaja Anne Prest

Lupa myönnetään
paikka KOKKOLA aika 10, 2 / 2016

anomuksen mukaisesti muutosehdotuksin hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus  

LIITTEET Tutkimussuunnitelma
 Kysely/haastattelulomake
 Muut liitteet, mitkä _____

KOKKOLAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Yleinen päätös
Hoitotyön johtaja

10.2.2016

2 §

ASIA

Kukkamäki Satu ja Muiku Katariina, tutkimusluvan myöntäminen

PERUSTELUT

Myönnetään tutkimuslupa aiheesta: Osallistuva ikäihminen, yhteisöllisyyteen kannustava projekti senioripiste Daalian asiakkaille. Tutkimus toteutetaan toimintatutkimuksena. Hyväksytyt tutkimussuunnitelma on hakemuksen liitteenä.

PÄÄTÖS

Hyväksytään

TÄYTÄÄNTÖÖNPANO

10.2.2016



Tikkakoski-Alvarez Hannele
Hoitotyön johtaja

Sosiaali- ja terveyslautakunta



Kokkolan kaupunki, senioreiden terveystieteiden keskus Daalia

Palaute Tullaan tutuiksi-ryhmästä

Mistä sait tietää Tullaan tutuiksi-ryhmästä? Merkitse rastilla.

- Daalian henkilökunta
- Daalian ilmoitustaulu
- Joku muu, mikä? _____

Anna jokaiselle tapaamiskerralle kokonaisarvosana 0-5

- 0= En osaa sanoa
- 1= Erittäin huono
- 2= Huono
- 3=Kohtalainen
- 4=Hyvä
- 5=Erittäin hyvä

1. Tutustuminen

(Opinnäytetyön ja ryhmän tarkoituksen esittely, Tällainen olen-korttien avulla tutustuminen)

2. Ikääntyminen

(Lyhyt teoriaosuus toimintakyvystä, sananlaskut, valokuva-viikkotehtävä)

3. Yksinäisyys



(Video/kuunnelma, keskustelua yksinäisyydestä, runo-viikkotehtävä)

Kokkolan kaupunki, senioreiden terveystiete Daalia

4. Yhteisöllisyys

(Keskustelua ikäihmisten palveluista ja ryhmän toiminnasta, kysymys-vastaus-peli)

5. Mahdollisuus

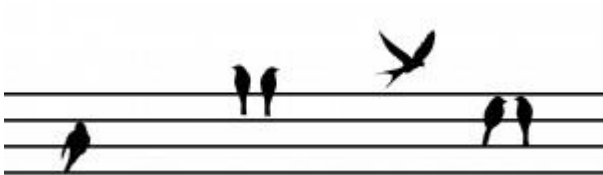
(Tietoa Kokkolan harrastusmahdollisuuksista, kirjallisen palautteen antaminen, keväinen ennustus)

Miten kuvailisit ohjaajien toimintaa ryhmässä? (esim. ilmapiirin luominen, suunnitelmallisuus, puheenvuorojen jakaminen, tilan huomioiminen, ryhmäläisten yksilöllinen huomioiminen jne.)

Risut. Mikä ei toiminut? Missä huomasit kehitettävää?

Ruusut. Mikä oli hyvää? Mitä hyötyä koit saaneesi ryhmästä?

Kiitos palautteestasi! Hyödynnämme palautetta opinnäytetyömme arvioinnissa.



Satu Kukkamäki ja Katariina Muilu

TÄLLAINEN OLEN Tutustumiskortit

Esimerkkilauseita keskustelun käynnistämiseksi: Valitse kortti, joka kertoo jotain sinusta ja haluat kertoa sen toisillekin. Tätä ette minusta tiede, mutta olen ollut... Poimi kortti, joka kuvaa sinua nuorena. Poimi kortti, joka kertoo millainen haluaisit olla. Vinkki: Valittuun korttiin voi keksiä sopivan adjektiivin.

Taivaanrannan- maalari	Jokapaikanhöylä	Päivänsäde
Lukutoukka	Jauhopeukalo	Kukkahattutäti
Mökkihöperö	Sokerihiiri	Poikatyttö
Luonnonlapsi	Diplomaatti	Kodin hengetär
Vastarannan kiiski	Sisupussi	Sitkeä sissi
Löylynlyömä	Ikiliikkuja	Papupata
Auringonpalvoja	Matti myöhänen	Romantikko Ka- naemo
Puutarhatonttu	Yökyöveli	Kyläluuta
Pöytälaatikkoru- noilija	Pokerinaama	Parkettien parta- veitsi
Propellipää Olo- neuvos	Hamsteri	Remonttireiska
Viherpiiperö	Sanaseppo	Kylmäkalle
Fossiili	Kahvikissa Työ- myyrä	Humppaveikko
Huithapeli	Tuuliviiri	Villimies
Kirstunvartija	Satakieli	Hymypoika
Kansankynttilä	Kotihiiri	Raspikurkku
Halinalle	Poropeukalo	Metsänpeikko
	Myytinmurtaja	Laiskajaakko
	Joku Muu	
	Vilukissa	

Kirjoittaa muistilappuja, mutta unohtaa mihin on ne laittanut. Kun löytää etsimänsä, unohtaa jo, miksi se piti löytää.

Tarvitsee lasit löytääkseen lasit.

Olo on kuin rilluttelun jäljiltä, vaikkei ole käynyt missään.

Ei lukemalla uimaan opi, (piip)

(piip) vedessä ne kalatkin kutevat.

Ei vanhuus mieltä anna, vaan opettaa hiljaa kävelemään.

Ennen virsta väärää kuin vaaksa vaaraa.

Ilossa elää pitää, vaikka päivän vähemmän.

Jokainen pisara muovaa kiveä.

Onhan laudassakin oksanreikä.

NOPEA NOKKELA NOSTATUS

Kerro kiero kysymys, vedä villi vastaus. Kysymyksissä on K-kirjain ja vastauksissa V-kirjain. Ne voi tulostaa myös eri sävyisille papereille. Leikkaa suikaleiksi. Yksi osallistuja voi arpoa kysymyksen ja toinen vastauksen esimerkiksi pareittain tai pienessä ryhmässä.

KYSYMYKSET

Lähdetkö seurakseni tietokonekurssille?

Lähdetkö kahville minun kanssani?

Uskallatko kertoa tunteistasi?

Jaksatko valvoa yli puolenyön?

Laulatko suihkussa?

Käytätkö mielelläsi lankapuhelinta?

Uskotko horoskooppeihin?

Kuljetko mielelläsi paljain jaloin?

Syötkö joskus liian paljon lätyjä ja hilloa?

Harkitsetko koskaan mitä teet?

Uskotko helppoheikkien puheisiin?

Retkahdatko puhelinmyyjien tarjouksiin?

Muistatko ottaa lääkkeitä säännöllisesti?

Himoitsetko kotiisi modernia taidetta?

Kirmailletko milloinkaan kukkaseppele päässäsi?

Haluatko ikinä heittäytyä lattialle ja huutaa?

Kuvitteletko olevasi tangokuningatar?

Käytkö kansanparantajalla tai kuppajalla?

Nauratko sinä helposti?

Hikoiletko kuntosalilla?

Kutsuvatko hedelmäpelit sinua luokseen?

Oletko yllytyshullu?

Tarkkailletko naapureitasi salaa?

Käveletkö toisinaan unissasi?

Käytätkö usein aurinkovoidetta?

Katsotko kuvajaistasi, kun kuljet peilin tai näyteikkunan ohi?

Tunnetko joskus olevasi tosi rohkea?

Nautitko jouluostoksien tekemisestä?

Oletko joskus eri mieltä vain periaatteen vuoksi?

Tekeekö mielesi joskus räpätä?

Pesetkö joskus nyrkkipyykkiä?

Kerrotko suuret salaisuutesi Facebookissa?

Lompsotteletko menemään liian suurissa saappaissa?

Pelkäätkö verokarhua?

Unohdutko usein unelmoimaan?

Unohdatko joskus avaimet kotiin?

Jaatko useinkin elämänviisauksia?

Kirjoitatko runoja pöytälaatikkoon?

Haluatko parantaa maailmaa?

VASTAUKSET

Ehkä täydenkuun aikaan.

Vain silloin, kun sukulaiset ovat tulossa.

Mahdotonta, äitini on sen kieltänyt.

Vierustoverini osaa vastata tähän paremmin.

Voit lukea vastaukseni Iltasanomien lööpistä.

Sellainen paha tapa minulla vielä on.

En todellakaan, olen vielä liian nuori.

Aivan varmasti, kunhan tästä vähän vanhenen ja viisastun.

Kerron teille heti, kun olen keskustellut lakimieheni kanssa.

En koskaan täällä kotimaassa.

Vain jos horoskoopissani lukee niin.

Erityisesti silloin, kun innostun liikaa.

Tottakai, jos ohjaaja käskee.

Jutellaan tästä kahden kesken.

Toki, aina karkauspäivänä.

Nyt kyllä menet pesemään suusi saippualla.

Riippuu siitä mitä maksatte.

Eipäs nyt mennä henkilökohtaisuuksiin.

Se kyllä edistäisi terveyttäni.

En kuuna kullan valkeana.

Alkeiskurssin jälkeen ehkä.

Juodaanpa kahvit ensin, niin vastaan sitten.

En enää sen jälkeen, kun täytin 25 vuotta.

Ainoastaan yksin ollessani.

Aina kun kuulen sinun äänesi.

Aina kun silmälasini ovat hukassa.

Ainoastaan miesseurassa.

Nukun yön yli ennen kuin vastaan tähän.

Vain silloin, kun poliisi katsoo muualle.

Eihän tuollaista sovi paljastaa.

Ainoastaan tasatunnein.

En, Jari Sillanpääkään ei koskaan tee niin.

Toki, jos vain kauniisti pyydät.

Joka kerta kun syön kaurapuuroa.

Ainoastaan silloin, kun olen Aatamin asussa.

Tietysti, kunhan särkylääkkeet eivät loppu kesken.

Hei, siinä olen varsinainen mestari.

Vasta sitten, kun lehmät lentävät.

Kyllä, aina kun sähkökatko yllättää.

Sehän olisi sopimatonta!

Keväinen ennustus

Ennustukset sopivat hyvin iloisen mielialan nostattamiseksi esimerkiksi ryhmän kokoontumisen loppuksi, kauden ensimmäiselle tai viimeiselle tapaamiskerralle sekä juhliin. Varsinkin vappu on iloista ja leikkimielistä aikaa.

Valmistelu ♣ Tulosta kortit ja leikkaa ne mustaa viivaa pitkin. Paksumpi paperi tai laminointi tekevät korteista kestävä. ♣ Jos tarvitset kortit isommassa koossa, niin tulosta ja sovita ne A3-paperille. ♣ Kirjoita osallistujien nimet tyhjälle viivalle. Voit toki kirjoittaa lisäksi julkisuuden henkilöiden nimiä. ♣ Jaa kortit numeroiden mukaan pinoihin teksti alaspäin. Korttien käsittely ryhmässä on helpompaa, jos otat avuksi tarjottimen. Voit myös pitää kortteja neljässä numeroidussa pussissa, lippalakissa tai vappuhatussa.

Ennustusohje:

Jokainen osallistuja nostaa vuorollaan neljä korttia, yhden jokaisesta pinosta, ja lukee saamansa ennustuksen ääneen. Jos ensimmäisessä kortissa sattuu olemaan oma nimi, sen voi vaihtaa. Lopuksi nimen sisältävän kortin voi palauttaa takaisin pinoon. Ennustukset voi tätä ennen kirjoittaa ylös tai kuvata, jos osallistujat haluavat ne muistaa.

Ennustusten muistelu myöhemmin on hyvä muistiharjoitus. Jos osallistujia on paljon, ennustuksia on tarkoitus tehdä monta kierrosta tai kaipaatte hurjempia ennustuksia, niin yhdistäkää mukaan muiden vuodenaikojen kortteja. Keväisen ennustuksen lisäksi Vahvikkeen vuodenaajoista löytyvät Kepeä kesäinen ennustus, Sähkösyksyinen ennustus ja Taianomainen talvinen ennustus. Uudenvuoden kohdalta löydät Taikahatun taikoman ennustuksen, joka sopii kaikkien ennustuskorttien kanssa.

1. Minä ja _____

1. Minä ja _____ 1. Minä ja _____

1. Minä ja _____ 1. Minä ja _____

1. Minä ja _____ 1. Minä ja _____

1. Minä ja _____ 1. Minä ja _____

2. kohotamme maljan

2. virvomme varvomme

2. pidättelemme aivastusta

2. seisomme jäälautalla

2. taittelemme paperilennokkeja

2. lennätämme leijaa

2. maistelemme kuusenkerkkiä

2. puhallamme ilmapalloja

2. kuuntelemme lintujen viserrystä

2. laulamme maakuntalauluja

2. uitamme kaarnalaivoja

2. etsimme porsaanreikiä

2. lausumme runoja

2. poljemme tandemilla

2. istutamme taimia

2. pompotamme markkinapalloja

2. tanhuamme kansallispuvussa

2. rakennamme majan

2. maalaamme aita

2. ihastelemme krookuksia

2. korjaamme kasvihuonetta

2. rikomme jäätä

2. koristelemme pajunvitsoja

2. paikkaamme pyöränkumeja

- 3. sammakkojen kurnuttaessa**
- 3. kirsikkapuiden kukkiessa**
- 3. serpentiineihin koristautuneena**
- 3. siivouspäivän koittaessa**
- 3. tuomen kukkiessa**
- 3. kukonlaulun aikaan**
- 3. lokkien saartamana**
- 3. tipujen kuoriutuessa**
- 3. puron solistessa**
- 3. kosken kohistessa**
- 3. auringon lämmittäessä**
- 3. aasin kiljuessa**
- 3. Suomen lipun liehuessa**
- 3. jäiden lähtiessä**
- 3. veden noustessa**
- 3. hanhien saapuessa**
- 3. grillikauden alkaessa**
- 3. siitepölyn lentäessä**
- 3. sumun noustessa**
- 3. rajussa rankkasateessa**
- 3. tuulen tyyntyessä**
- 3. satakielen laulaessa**

- 4. kuohuvan kosken partaalla.
- 4. tyhjässä leikkipuistossa.
- 4. valkovuokkojen keskellä.
- 4. huojuvassa lintutornissa.
- 4. vilkkaalla vapputorilla.
- 4. lähikaupan kassajonossa.
- 4. koulun jumppasalissa.
- 4. luentosalin puhujanpöntössä.
- 4. pitopöydän äärellä.
- 4. hikisessä kuntosalissa.
- 4. keskellä kauppatoria.
- 4. pimeän luolan suulla.
- 4. naapurin parvekkeella.
- 4. nostokurjen nokassa.
- 4. lippakioskin lipan alla.
- 4. Mäntyniemen portilla.
- 4. linja-auton takapenkillä.
- 4. oopperan näyttämöllä.
- 4. Stadionin tornissa.
- 4. luomutilan navetassa.
- 4. natisevassa pihakeinussa.
- 4. museojunan katolla.