

Päivi Luopajarvi

Päivätoiminnan kehittäminen logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta Mainio Vire Oy:n Käpylän yksikössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystenhoitaja YAMK

Sosiaali- ja terveysalan johtaminen

Opinnäytetyö

18.11.2016

<p>Tekijä(t) Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Päivi Luopajarvi Päivätoiminnan kehittäminen logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta Mainio Vire Oy:n Käpylän yksikössä</p> <p>32 sivua + 1 liite 18.11.2016</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Terveydenhoitaja (YAMK)</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Sosiaali- ja terveystieteiden johtaminen</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Sosiaali- ja terveystieteiden johtaminen</p>
<p>Ohjaaja</p>	<p>Yliopettaja PhD, R&D, Kaija Matinheikki-Kokko</p>
<p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää kotona asuvien ikäihmisten elämänlaadun kohentamisen ja toimintakyvyn ylläpitämisen mahdollisuuksia päivätoiminnan keinoin, logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta. Tutkimusyksikkönä toimi Mainio Vire Oy:n Käpylän päivätoiminnan yksikkö. Tutkimuksen tavoitteena on tulosten pohjalta kehittää päivätoiminnan suunnittelua ja toteuttamista yhä asiakaslähtöisempään suuntaan logoterapeuttisen lähestymismallin mukaan. Tutkimusaineisto kerättiin havainnoinnin ja haastattelun keinoin. Käpylän päivätoimintaryhmää (N=8) haastateltiin avoimen haastattelun menetelmällä ja laadullinen aineisto analysoitiin Bloomin asteikon mukaan keskeiset aihealueet teemoinaan.</p> <p>Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että Käpylän päivätoiminnan asiakkaat olivat hyvin tyytyväisiä päivätoimintaan Käpylässä. Päivätoiminnan koettiin olevan keskeinen yksinäisyyden lievittäjä ja hyvinvointia lisäävä tekijä arjessa. Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki koettiin tärkeäksi päivätoiminnan arvoksi. Tästä huolimatta Käpylän päivätoiminnan sisällöissä ja toteuttamisessa on vielä kehitettävää.</p> <p>Tutkimuksessa tarkasteltiin miten nykyinen päivätoiminta täyttää asiakkaiden tarpeita. Tulosten perusteella keskeisiksi kehittämiskohteiksi nousivat resurssien riittävyyden takaaminen ja mahdollistaminen, sekä yksilöllisyyden ja erilaisten tarpeiden huomioiminen päivätoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>Päivätoiminta, logoterapia, elämänlaatu</p>

Author(s) Title	Development of day activities approaching by logotherapeutic way in the unit Mainio Vire Oy Käpylä
Number of Pages Date	32 pages + 1 appendice 18.11.2016
Degree	Public Health Nurse (YAMK)
Degree Programme	Master of Social Services and Health Care
Specialisation option	Master of Social Services and Health Care
Instructor	PhD, R&D Principal Lecturer Kaija Matinheikki-Kokko
<p>The purpose of my thesis was to examine to elderly people living at home, how to make life better and keep functional ability by daytime activity approaching by logotherapeutic way. The research unit served Mainio Vire Oy Käpylä unit. The aim of the study is based on the results in the design and implementation of more customer oriented service approaching by logotherapeutic way.</p> <p>The data were collected through observation and interviews. Käpyläs daytime activity group were interviewed (N=8) in an open interview process and qualitative data was analyzed to the scale of Bloom by head topics.</p> <p>Based of the results of the research it can be concluded that customers of Käpyläs group were very satisfied with the daily activities. Daytime activities relieved loneliness feeling and the well- being experience increased in common life. Social relationships and peer support was seen as an important value in Käpyläs daytime activities group. Despite this facts it was seen that contents and implimentation in Käpylä still needs the development work.</p> <p>This research looked at how the current daytime activities to meet customer needs. Based on the results the main developments targets are how to guarantee worker resources and how to give enough attention individuality and varying needs of daily operation planning and implementation.</p>	
Keywords	daytime activity, logotherapy, quality of life

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tutkimuksen tausta ja tarkoitus	1
2.1	Tutkimustehtävä	2
2.2	Tutkimusotteena etnografinen lähestymistapa	3
2.3	Avoin haastattelu tutkimusmenetelmänä	5
2.4	Tutkimuksen arviointi	5
3	Ikääntyvien päivätoiminta	7
3.1	Ikääntyvän ihmisen toimintakyky	8
3.2	Toimintakyvyn fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus	9
3.3	Yksilöllisyyden huomioiminen	10
4	Logoterapia	11
4.1	Viktor Frankl'n tarkoituskeskeisen ajattelun perustaa	12
4.2	Logoteorian ydinperiaatteet	13
4.3	Logoterapeuttinen lähestymistapa ikäihmisten päivätoiminnassa	15
5	Päivätoimintaryhmän ohjaaminen	16
5.1	Ohjaajan rooli päivätoimintaryhmässä	17
5.2	Päivätoimintaryhmän ohjaamisen taidot	18
5.3	Tunneälytaidot päivätoimintaryhmän ohjaamisessa	18
6	Päivätoimintaryhmän käynnistäminen Mainio Vireen Käpylän yksikössä	19
6.1	Mainion päivätoimintaryhmän ajatuksia	19
6.2	Päivätoimintaryhmän kehittämissuhteet	21
6.3	Päivätoiminnan ohjaajan rooli asiakkaiden näkökulmasta	22
7	Ohjaajan mietteitä	23
7.1	Logoterapeuttisen lähestymistavan rooli päivätoiminnassa	24
7.2	Päivätoiminnan kehittämiskohteet Käpylässä ohjaajan näkökulmasta	25

8	Tutkimuksen arviointi	25
8.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	26
8.2	Johtopäätökset	27
8.3	Päivätoiminnan kehittämiskohteet	28
9	Lopuksi	29
	Lähteet	30
	Liitteet	
	Liite 1. Suostumuslomake päivätoiminnan asiakkaille	

1 Johdanto

”Pysähdymme, kohtaamme ja kuuntelemme”

Tämän opinnäytetyön aiheeksi valikoitui 65 vuotta täyttäneiden helsinkiläisten kotona asuvien päivätoiminnan kehittämisen logoterapian näkökulmasta. Kehittämistyö toteutettiin Mainio Vireen vanhuspalveluiden Käpylän yksikössä. Mainio Vireen palvelutoiminnan ydin on ollut logoterapiassa vuodesta 2012. Mainio Vireen palvelutoiminta perustuu logoterapeuttiseen lähestymistapaan. Logoterapeuttisen ajatusmallin mukaan asiakkaan kohtaamisessa korostetaan jokaisen ihmisen ainutkertaisuutta ja yksilöllisyyttä. Mainio Vire on kouluttanut työntekijöitään ”Mainio Matka” – koulutushankkeessaan, jossa tuetaan henkilöstöä löytämään työssään uusia näkökulmia logoterapeuttisen ajattelun valossa. Tämä vahvistaa asukkaiden hyvinvointia ja työntekijöiden kokemusta työn merkityksellisyydestä työhyvinvointia lisäten.

Pyrkimys tarkoitukselliseen työhön tulee erottaa pyrkimyksestä täydellisyyteen. Kun antaa itselleen oikeuden olla epätäydellinen, hyväksyy erilaisuutta myös muissa. Työ muistisairaana ihmisen kanssa on matka mahdollisuuksiin. Oikean etenemistavan ja tien etsiminen on matkalla oloa, eikä perille ehdottomaan totuuteen pääse koskaan. Logoterapeuttinen ajattelu ei näe tasapainon tavoittelua ihmisen hyvinvoinnille välttämättömänä. Päinvastoin, ihminen tarvitsee ponnistelua ja pyrkimystä kohti päämäärää. Pyrkimys tekee matkan merkitykselliseksi. Ei täydellisyys, vaan epätäydellisyys tekee ihmisestä ainutlaatuisena persoonana korvaamattoman. (Laine & Heimonen 2011: 82.)

2 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

Yhteiskuntamme huolehtii nykyisin monista sellaisista tehtävistä, jotka kuuluivat kulttuurissamme aiemmin perheelle ja suvulle. Kunnallinen vanhustenhuolto kotipalveluineen, palveluasumisineen ja palvelukeskuksineen huolehtii vanhuksista. Vammaishuollon eri palvelut auttavat kehitys-, aisti- ja liikuntavammaisia ja heidän perheitään. Yhteiskuntamme on rakentanut elämän kriisejä ja vaikeuksia varten laajan palveluverkoston auttamaan ihmisiä. Auttamisen tarkoitus itsessään on aina auttaa asiakasta selviytymään elämässä eteenpäin. (Ahonen 1992: 11.) Asiakaskeskeisyys ja asiakaslähtöisyys ovatkin avainsanoja kaikilla palvelualoilla. Tämän päivän sosiaali- ja terveydenhuolto kuuluu

palveluihin, joita yhteiskuntamme tarjoaa kaikille. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät ovat välittömässä yhteydessä asiakkaisiinsa ja näin ollen avainasemassa hyvän palvelukokemuksen syntymisessä. (Ahonen 1992: 11.)

Tässä tutkimuksessa keskitytään kotona asuvien ikäihmisten elämänlaadun kohentamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämisen mahdollisuuksiin päivätoiminnan keinoin, jossa johdavana teemana on logoterapeuttinen lähestymismalli. Mielenkiintoni logoterapeuttisen ajattelun hyödyntämiseen muistisairaana hoidossa ja kohtaamisessa virisi tullessani Mai-nio Vireen palvelukseen syyskuussa 2014. Logoterapeuttiseen ajatteluun tarkemmin perehtyessäni huomasin, että teemat olivatkin hyvin tuttuja. Olin osin vaistonvaraisesti, osin kokemuksiini ja aiemmin opiskeltuihin asioihin nojaten käyttänyt muistisairaiden kohtaamisessa logoterapiasta tuttuja teemoja ja kohtaamismalleja.

2.1 Tutkimustehtävä

Kokemukseni mukaan ikäihmisten syrjäytyminen ja yksinäisyys on huolestuttava ilmiö dynaamisessa ja nuorekkuutta ihailevassa nykymaailmassa. Useasti ihmisen ikääntymistä siihen kuuluvine luonnollisine ilmiöineen pyritään hidastamaan ja peittämään.

Ihmiset elävät tulevaisuudessa yhä pitempään, tämä onkin haastava tekijä, etenikin yli 80- vuotiaiden kotona selviytymisen ja tukemisen edistämisessä. Yksinäisyys onkin yksi keskeinen tekijä pohdittaessa iäkkäiden ihmisten hyvinvointia ja selviytymistä, johon liittyy sekä psyykkisiä, fyysisiä että sosiaalisia ulottuvuuksia. Yksinäisyys on ymmärretty usein sosiaalisiin suhteisiin liittyvänä ongelmana, jolloin myös interventiot yksinäisyyden lievittämiseksi kohdentuvat sosiaalisten suhteiden lisäämiseen. Vuorovaikutussuhteiden merkitys on moninainen, vuorovaikutussuhteilla voi olla sekä kielteisiä että myönteisiä vaikutuksia. Iäkkään ihmisen oma arvio vuorovaikutussuhteiden laadusta onkin merkittävämpää, kuin määrälliset tekijät. (Tiikkainen 2006: 9.)

Yksinäisyyden tunteen taustalla voi olla monia tekijöitä, ne voivat liittyä toimintakykyyn, terveyteen, persoonaan tai kulttuuriin. Vanhuusikä tuokin mukanaan monia menetyksiä ja muutoksia. Krooniset terveysongelmat, toimintakyvyn lasku ja ihmissuhteiden menetykset saattavat johtaa yksinäisyyden tunteeseen. (Tiikkainen 2006: 9.) Yksinäisyyttä voidaan jaotella Tiikkaisen mukaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Ikäihminen voi tuntea ettei hänellä ole riittävän läheisiä ihmissuhteita, joissa kiintymys ja

läheisyys ovat tärkeässä roolissa. Ikäihmiseltä voivat myös puuttua ihmissuhteet lähes kokonaan tai liittyminen sosiaaliseen yhteisöön ei ole onnistunut (Tiikkainen 2006: 54).

Tutkimuksessa pohditaan päivätoiminnan merkitystä elämänlaadun ylläpitäjänä ja yksinäisyyden tunteen ehkäisijänä logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta. Tutkimustehävänä :

Päivätoiminnan merkitys ikäihmisten elämänlaadun ylläpitäjänä ja yksinäisyyden ehkäisijänä logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta

2.2 Tutkimusotteena etnografinen lähestymistapa

Etnografisella tutkimuksella on pitkät perinteet. Etnografian menetelmälliset juuret ja taustat juontuvat muun muassa antropologiasta ja sosiologiasta. Useimmiten Etnografia on pitkäkestoista kenttätutkimusta tietyn ihmisyhteisön keskuudessa. Useimmiten tutkija itse ei ole osa yhteisöä, hän kerää tutkimusaineistoa osallistumalla yhteisön elämään keskustellen ja tarkkaillen. Lappalaisen mukaan etnografia tekee näkyväksi tavallisten ihmisten tarinoita. (Lappalainen ym 2007: 10.)

Metsämuuronen on kuvannut etnografisen tutkimuksen perusominaisuuksina voimakasta halua tutkia seikkaperäisesti jonkin sosiaalisen ilmiön luonnetta, enemmän kuin muodostaa hypoteeseja niistä. Metsämuuronen mukaan etnografiselle tutkimukselle ominaista on myös pyrkimys käyttää ”ei strukturoitua” aineistoa, jota ei koodata suljettujen analyttisten kategorioiden mukaan. Etnografisessa tutkimuksessa tutkitaan pientä määrää tapauksia, mahdollisesti vain yhtä. Aineiston analyysi sisältää julki tuodun tulkinnan inhimillisen käyttäytymisen luonteesta ja merkityksestä. (Metsämuuronen: 2008: 21.)

Nykyään etnografisesta tutkimusotteesta on tullut useilla tieteenaloilla käytetty menetelmä. Uudet käyttömuodot on liitetty muun muassa kehittämistyön haasteisiin. Etnografiaa tehdäänkin nykyään erilaisissa organisaatioissa, yhteisöissä ja konteksteissa kuten festivaaleilla, yrityksissä, kylissä, kouluissa ja sosiaalisessa mediassa. (Haanpää ym.2014: 287.)

Etnografinen lähestymistapa on nostanut asemaansa kehittämistiedon tuottajana. Tämän on arveltu johtuvan ”toiminnoista merkityksiin” siirtymästä, jonka seurauksena on

huomattu, että etnografiset ja laajemminkin kulttuuriset lähestymistavat erilaisiin kehittämissaasteisiin tuottavat usein mielekkäämpää tietoa kehittämistyön tueksi verrattuna perinteisiin määrällisiin mittareihin. Kehittämislähtökohtainen etnografia nostaa tutkijan aktiiviseksi toimijaksi tutkimuksen kentällä. Toimintatutkimuksessa keskeistä on, että tutkija ja tutkimukseen osallistuvat ovat tutkimusprosessissa tasavertaisia, tutkimus nähdään sosiaalisena prosessina jossa ryhmä ihmisiä käsittelee yhdessä elämäänsä koskevaa toimintaa tai toiminnan ongelmaa, pyrkien löytämään ratkaisuja siihen. Toimintatutkimuksen eettinen vastuu tarkoittaa läpinäkyvyyttä, avoimuutta ja rehellisyyttä. Tutkijan on tärkeää tutustua käytäntöihin ja kirjallisuuteen kyetäkseen ymmärtämään esiin nousevia ilmiöitä ja löytämään sopivia ratkaisuja tutkittavaan tilanteeseen. Kehittämisorientoitunut tutkija voi toimia myös muutosagenttina tutkimassaan yhteisössä. Toimintatutkimukseen yhdistettynä puhdas etnografinen tutkimus on mahdotonta, koska pääsääntöisesti tutkija pyrkii vaikuttamaan tutkimansa yhteisön toimintaan. (Haanpää ym. 2014: 290 – 296.)

Etnografiassa tutkitaan kulttuuria ja merkitystä. Etnografian keskeinen ydin on saavuttaa tapahtumien ja toiminnan merkitys tarkasteltaville ihmisille tai ilmiöille. Jotkut näistä merkityksistä on ilmaistu puheessa, usein merkitykset ovat itsestäänselvyyksiä ja niistä viestitetään epäsuorasti toiminnalla ja sanoilla. (Virkola 2014: 3.)

Etnografian perusolettamus on se, että ilmiöt tai tapahtumat joita analysoidaan, ovat luonteeltaan sellaisia, että ihmiset suhtautuvat niihin reflektoiden ja tunteella reagoiden. Etnograafinen analyysi käyttääkin hyödyksi reflektiivisiä ilmaisuja niiden merkityksiä tulkiten. Ihmiset eivät usein edes havaitse oman toiminnan refleksiivistä luonnetta. Etnograafisesti analysoiduilla ilmaisuilla on merkitystä ainoastaan omaan kontekstiinsa liittyen. Puhetta analysoidaan tarkastelemalla ilmaisuja, joilla on sosiaalinen, toisiin ihmisiin ja heidän toimiinsa, näkemyksiinsä tai kulttuuriin suhteessa oleva yhtymäkohta. (Yllemmän AMK-tutkinon metodifoorumi, etnografinen analyysi. Virtuaali ammattikorkeakoulun internetsivut <http://www2.amk.fi>.)

2.3 Avoin haastattelu tutkimusmenetelmänä

Avoimessa haastattelussa haastattelija pyrkii luomaan tilanteesta mahdollisimman avoimen ja luontevan, jossa haastattelija ja haastateltava on kielellisessä vuorovaikutuksessa keskenään. Avoin haastattelu muistuttaakin aivan tavallista keskustelua, jossa keskustelun etenemistä ei ole ennalta sovittu. Keskustelu etenee valitun aihepiirin sisällä

vapaasti ja haastateltavien ehdoilla. Haastattelussa puhutaan kuitenkin tutkijan etukäteen suunnittelemissa teemoissa. Tarkkoja kysymyksiä ei esitetä, tarkoituksena on edetä mahdollisimman luonnollisesti ja keskustelunomaisesti. Avoin haastattelu antaa tilaa haastateltavien kokemuksille, muistoille, tuntemuksille, mielipiteille ja perusteluille. Haastattelun kulku on avoin kaikille. Haastattelun kulkua ei ole suunniteltu ennalta, haastattelu on avoin kaikille mielipiteille. Kysymyksiin, joita haastattelijalla esittää ei tarjota valmiita vastauksia, haastateltavien annetaan puhua aiheesta vapaasti. (Kvali MOTV. Avoin haastattelu internet-sivut <http://www.fsd.uta.fi/>.)

Avoin haastattelu perustuu siihen, että haastattelijalla mielessään tietty aihealue. Keskustelu käydään vapaasti aihepiirin sisällä. Haastattelijalla selvittää haastateltavien ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä kuten ne tulevat aidosti esiin keskustelun kuluessa. Aihe voi myös muuttua vapaasti. Avoin haastattelu lähestyy keskustelua ja haastattelijalla jäsentää kerätyn tiedon myöhemmin. Haastattelu soveltuu muun muassa muisteluihin, arkaluontoisiin aiheisiin, heikosti tiedostettuihin tai käsitteellistettyihin ilmiöihin. (Yllemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi. Laadullinen analyysi. (Haastattelu. Virtuaali ammattikorkeakoulun internet-sivut <http://www2.amk.fi/>.)

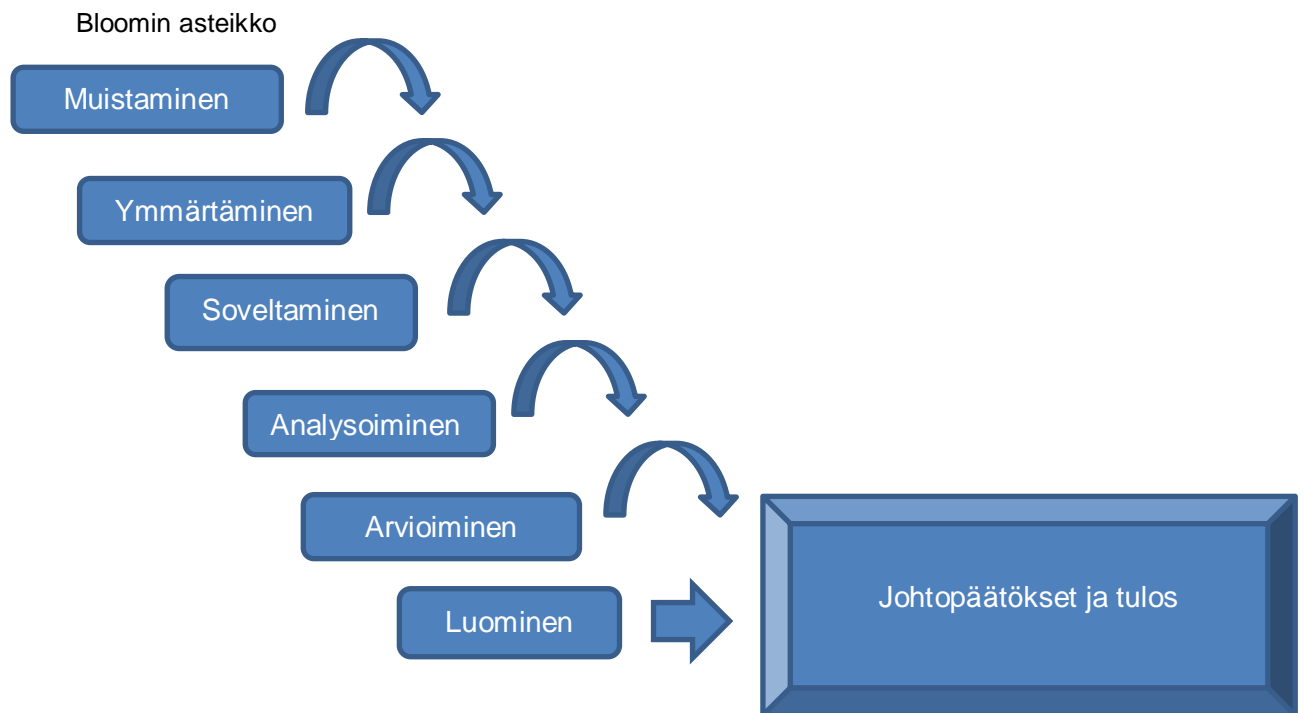
2.4 Tutkimuksen arviointi

Tutkimuksen arvioinnissa hyödynnetään Bloomin taksonomiaa, jossa ajattelun eri tasoja hyödynnetään oppimisprosessin aikana. Amerikkalainen Benjamin Bloom (1913-1999) kehitti mallin ajattelun eri tasojen luokitteluksi oppimisprosessin aikana. Bloom tunnisti kolme eri oppimisen aluetta: tiedollinen, affektiivinen ja psyko-motorinen. Näiden osa-alueiden sisältä hän tunnisti eri tasoja. Taksonomiassa Bloom kuvasi kuinka ajattelu kehittyy oppimisprosessin aikana yksinkertaisista tosi asioiden muistamisesta analyysi- ja arviointiprosessiin saakka. (Näin asennat osaamistavoitteet opetussuunnitelmaasi W5W2-hankkeen laatima opas 7.1.2009. uef:n internet-sivut. <http://uef.fi/>.)

Bloomin mukaan tiedollinen osa-alue muodostuu kuudesta toisiaan seuraavasta osa-alueesta, alueet ovat hierarkkisesti järjestäytyneet. Jotta voidaan oppia soveltamaan tietoa, on oltava tarvittava informaatio ja ymmärrys informaation luonteesta. 1. Muistaminen määrittää kyvyksi pitää asioita mielessä tai palauttaa asioita mieleen, vaikka ei ymmärtäisi niitä välttämättä. 2. Ymmärtäminen määrittää kyvyksi tulkita informaatiota.

3. Soveltaminen määritellään kyvyksi käyttää materiaalia, ideoita ja käsitteitä hyödyksi uusissa tilanteissa tai ongelmanratkaisussa. 4. Analysoiminen määritellään kyvyksi hajottaa informaatio komponenteiksi ja etsiä niiden välisiä ideoita ja suhteita muun muassa yhdistelemällä, analysoimalla, vertaamalla, kyseenalaistamalla ja testaamalla. 5. Arvioiminen määritellään kyvyksi laittaa komponentit yhteen muun muassa summaamalla, kirjoittamalla ja kertaamalla. 6. Luominen määritellään kyvyksi arvottaa ja arvioida materiaalia jotakin tiettyä tarkoitusta varten, jonka päämääränä on saavuttaa jotakin uutta johtopäätösten kautta. (Näin asennat osaamistavoitteet opetussuunnitelmaasi W5W2- hankkeen laatima opas 7.1.2009. uef:n internet-sivut. <http://uef.fi>.)

Kuvio 1.



3 Ikääntyvien päivätoiminta

Vanhusten päivätoiminnan tavoitteena on tukea henkilön kotona asumista, edistäen sosiaalista kanssakäymistä sekä mahdollistaen asiakasta hoitavan omaisen työssäkäynnin ja asioiden hoidon. Päivätoiminta Helsingissä on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille kotona asuville muistisairaille ja henkilöille, jotka ovat omaisen hoidossa.

Päivätoiminnan asiakkaiden valinnassa huomioidaan muun muassa terveydellisistä syistä johtuva eristäytyneisyyden vaara, yksinäisyys ja sosiaalisen verkoston puuttuminen. Usein päivätoiminta tukee myös asiakasta hoitavan omaisen jaksamista, mahdollistaa omaisen lepo hetken tai työssäkäynnin mahdollisuuden.

Ikäihmisten päivätoimintaa voidaan luonnehtia ennalta ehkäiseväksi ja kuntoutumista tukevaksi toiminnaksi. Päivätoiminnan avulla voidaan edistää ikääntyneiden ihmisten toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja yleistä henkistä vireyttä. Asiakkaan omat voimavarat ovat keskeinen tekijä toiminnassa. Tavoitteena onkin tukea kotona asumista mahdollisimman pitkään, toiminta tukee usein myös omaishoitajan jaksamista. Päivätoiminta on tavoitteellista toimintaa, asiakkaalle tehdään yksilöllinen hoito ja palvelusuunnitelma. (Helsingin kaupungin internet-sivut, ikääntyneiden päivätoiminta. <http://www.hel.fi>.)

Kansalliset suositukset ja selvitykset sekä kehittämissuunnitelmat ohjaavat kuntia ja muita ikäihmisten palveluja tuottavia tahoja panostamaan kotona asumista tukevien palvelujen järjestämiseen ja ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseen. Suositukset edellyttävät myös ikäihmisten vahvempaa osallistamista heitä koskevien palveluiden suunnitteluun ja kehittämiseen. Päivätoiminnan kaltaisen kotona asumista tukevan ja niin sanottujen välimuotoisen palvelujen vaikuttavuudesta löytyy ristiriitaistakin näyttöä. Suomessa on toteutettu 2000-luvulla kuitenkin laajoja interventiotutkimuksia. Nämä tutkimukset ovat tuottaneet tietoa ikäihmisten toimintakyvyn tukemisen ja kuntoutuksen kustannusvaikuttavista malleista, näitä voidaan hyödyntää päivätoiminnan kehittämistyössä esimerkiksi muun muassa ”Ikihyvä Päijät-Häme – tutkimus”. Kuntouttavalle ja avoimelle päivätoiminnalle ei ole kuitenkaan muodostettu yleistä määritelmää, mikä johtuu mahdollisesti siitä, että päivätoiminta ei ole lakisääteinen palvelu. Osittain samasta syystä myös päivätoiminnan toteuttamistavat ja sisällöt vaihtelevat yksilöllisesti. (Päijät-Hämeen Pätevä-osahanke, verkkojulkaisu. <http://www.socca.fi>.)

Ikäihmisten palvelutarjonnasta tulisikin olla helposti saatavilla olevaa systemaattisesti koottua tietoa. Erityisesti ikäihmisten yksinäisyyteen tulisi kiinnittää huomiota, myös omaishoitajien jaksamisen tukeminen on keskeistä. Vapaaehtoistyön hyödyntäminen, eri toimijoiden voimien yhdistäminen palvelujen tuottamisessa, sekä julkisten tilojen hyötykäyttö ikäihmisten ryhmä-toiminnan järjestämisessä onkin tärkeää. Päivätoiminta voi tukea parhaimmillaan sosiaalisten suhteiden luomisessa sekä yhteisöllisyyden lisäämisessä. (Päijät-Hämeen Pätevä-osahanke, verkkojulkaisu. <http://www.socca.fi>.)

Päivätoiminta kannustaa ja tukee ikääntyviä aktiiviseen arkeen antaen mahdollisuuden kodin ulkopuoliseen toimintaan ryhmässä, jossa sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpito on mahdollista. (Suvanto 2014: 19). Ihmisten yhteenkuuluvaisuuden tunne jokaisessa elämän vaiheessa on merkityksellistä. Ihmiset tarvitsevat toistensa tukea sillä on tärkeää tuntee kuuluvansa johonkin. Ryhmissä on mahdollisuus peilata omaa elämäntilannettaan ja ajatuksiaan toisten samankaltaisessa tilanteessa olevin kanssa. Ryhmästä voi syntyä ympäristö, joka antaa mahdollisuuksia merkityksellisille kohtaamisille. Näissä kohtaamisissa ikääntyvät voivat jakaa samoja kiinnostuksen kohteita ja arvomaailmaa. Tästä syntyy hyvinvointia edistävä yhteenkuuluvaisuuden tunne. (Virkola 2014: 235.)

3.1 Ikääntyvän ihmisen toimintakyky

Ihmisen elämänkaaren keskimääräinen pituus on jatkunut lääketieteen kehittymisen myötä. Sata vuotiaiden määrä onkin kasvanut nopeammin kuin on ennustettu. Suomessa on nyt lähes 800 vähintään sadan vuoden ikäistä ja heidän määränsä kasvaa joka vuosi. Vuosittain sata vuotiaiden määrä kasvaa noin viidellä prosentilla. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2065 heitä on jo noin 8000 eli noin kymmenkertainen määrä nykyiseen verrattuna. Naisia on selvästi enemmän kuin miehiä, yleisestikin naisten eliniänodote on paljon korkeampi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori Mika Gissler onkin todennut, että naiset ovat geneettisesti kestävämpiä, käyttävät terveydenhuollon palveluja paremmin ja elämäntavat ovat myös naisilla miehiä parempia. (<http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa>. Verkkojulkaisu 2.2.2016.)

Väestömme ikääntyminen asettaakin haasteita terveydenhuollollemme yhä enemmän. Ikääntyvät ihmiset tarvitsevat tukea, virikkeitä, hoivaa ja hoitoa. Terveiden edistäminen, toimintakyvyn ylläpitäminen voimavarakeskeisten toimintamallien kehittäminen asiakkaiden yksilöllisyys ja toimintakyky huomioiden on keskiössä myös ikäihmisten päivätoimintaa suunniteltaessa.

Ikäihmisten palvelujen kysyntä ei kasva samassa suhteessa kuin ikääntyneiden määrä. Palvelujen kysyntään vaikuttavatkin monet tekijät. Palvelujen käyttö ja tarve liittyvät korkeaan ikään, mutta useilla muillakin tekijöillä on vaikutusta. Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky, sosiaalisten verkostojen toimivuus, yksin asuminen, läheisten apu ja asuin- ja elinympäristö kaikki vaikuttavat ikääntyneiden tarvitsemien palveluiden

määrään. Sosiaalisten verkostojen toimivuus onkin keskeistä sille, tarvitseeko vanhus palveluja vai saako hän avun jostakin muualta. (Lähdenniemi 2013: 6.)

Toimintakyky on eräs keskeinen käsite, puhuttaessa vanhenevan ihmisen selviytymisestä arjen elämässä. Toimintakyvyn käsitteeseen sisältyy fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Yksilön perimä, elintavat ja ympäristö aiheuttavat rakenteellisia, aineenvaihdunnallisia ja psyykkisiä muutoksia, jotka voivat johtaa sairauksiin ja suorituskyvyn muutoksiin, vaikeuttaen päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Vanhenemisprosessi itsessään aiheuttaa aina muutoksia, joiden erottaminen varsinaisista sairauksista on usein määrittelykysymys. (Laukkanen 1998: 91.)

Kokemuksieni mukaan päivätoiminnan merkitys voi olla keskeinen hyvinvointitekijä niin syrjäytymisvaarassa olevalle kotona asuvalle vanhukselle kuin omaishoitajan jaksamisellekin. Asiakaslähtöisesti suunnitellut päivätoiminnan interventiot auttavat toimintakyvyn ylläpitämisessä ja elämän mielekkyyden kokemisessa. Päivätoiminta tarjoaa asiakkailleen turvallisen ja tutun ympäristön sekä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuden arjen elämässä.

3.2 Toimintakyvyn fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus

Päivätoimintaryhmään valikoituu ihmisiä, joilla voi olla hyvin erityyppisiä toimintakyvyn vajeita. Kokemuksieni mukaan, valtaosalla on jonkinasteisia muistiongelmia, alkavaa tai jo pidemmälle edennyttä muistisairautta. Toisilla taas muistiongelmaa tai kognitiivaikeutta ei ole, mutta fyysinen toimintakyky on vaikeutunut tai heikko somaattisten sairauksien vuoksi.

Ihmisen ikääntymistä on vaikea tutkia. Alue on aivan liian laaja minkään yksittäisen tieteenalan tutkimuskentäksi. Suurin osa tieteenalojen edustajista kuitenkin myöntää, että ikääntymisen perussyöt ovat biologisia. Ikääntymisprosessi tapahtuu kulttuurisessa, sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Mielekkään onnistuneen vanhenemisen edellytyksenä on ympäristötekijöiden optimoiminen. Kyetessämme hidastamaan merkittävästi vääjäämätöntä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn hiipumista, voimme lykätä iän mukanaan tuomien rappeutumissairauksien ilmaantumista. (Hervonen & Lääperi 2001: 31- 32.)

Ohjattaessa ikäihmisiä on otettava huomioon ikääntyvän ihmisen toimintakyky ja kunto. Toimintaa rajoittavia tekijöitä voivat olla muun muassa liikuntaesteet, kuulon, näön ja muistin heikkeneminen, sekä muut toimintakykyä heikentävät vaivat ja sairaudet. Ryhmässä voi olla myös hyvin erikuntoisia vanhuksia, mikä on huomioitava toimintaa ja ohjausta suunniteltaessa. Ohjaustapahtumassa on huomioitava ryhmän jäsenten yksilölliset erot kokea oman terveydentilan toimintakykyä heikentävät vaikutukset. Vaivojen ja toiminnan vajeiden ilmaisemisen tavat poikkeavat yksilöllisesti, kulttuureittain ja aikakausittain. (Haho 2006: 168.)

Sosiaalisuus on synnynnäinen piirre, johon perimä vaikuttaa. Sosiaalisuuttamme muokkaa ympäröivä maailmamme. Sosiaalisuus kertoo usein siitä, onko henkilö kiinnostunut muiden ihmisten seurasta ja kuinka paljon hän asettaa muiden seuran yksinolon edelle. Sosiaalisuudella viitataankin haluun ja sen voimakkuuteen olla yhteydessä muihin ihmisiin. Sosiaaliset taidot liittyvät terminä läheisesti sosiaalisuuden käsitteeseen. Sosiaalisilla taidoilla viitataan ihmisen kykyyn tulla toimeen toisten ihmisten kanssa ja selviytyä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot kuvastavat ihmisen persoonaa, taito kunnioittaa ja arvostaa muita, sekä taito käyttäytyä sovittujen sääntöjen mukaan kuuluvat sosiaalisiin taitoihin. Mikäli muiden seura sellaisenaan riittää motivaatioksi sosiaaliseen vuorovaikutukseen, voidaan ajatella henkilön olevan luonnostaan sosiaalinen. (Suvanto 2014: 6.)

3.3 Yksilöllisyyden huomioiminen

Häggman – Laitilan tutkimuksen mukaan on tunnistettavissa kolme terveyskokemuksen perustyyliä. Terveytensä kokonaisvaltaisena ja sisältäpäin määrittävänä kokevat, elämänsä hallitsijat ja itsensä hoitajat. Terveytensä osittuneena ja ulkoapäin määrittävänä kokevat, terveysneuvontaan ja terveystalouteen tukeutuvat, sekä jäsentymättömän terveyskokemuksen omaavat, joille terveys ja omatoiminen terveydenhoito ovat merkityksettä. (Häggman-Laitila 1999: 56- 57.)

Asiakaslähtöisessä toimintamallissa korostuu sosio-emotionaalisen vuorovaikutuksen merkitys, silloin kun halutaan toimia tuloksellisesti. Tällaisessa kehittämistyössä henkilökohtaisia voimavaroja on suunnattava jatkuvasti kohteisiin, jotka ovat asiakkaille tärkeitä. (Kukkola 1997: 137-138.)

Kokemukseni mukaan esteettisten elämysmaailmojen tarjoaminen, musiikki, kuvataide, käsityöt ja askartelu ovat olleet suosittuja aihealueita päivätoiminnan piirissä. Yhdessä tekeminen ja konkreettisen tuotoksen aikaansaaminen luo hyvää mieltä ja tuottaa itsetuntoa nostattavaa onnistumisen tunnetta. Musiikin kuunteleminen ja laulaminen herättää tunteita ja muistoja. Toisinaan jo fyysisesti heikkokuntoinen jaksaa jopa tanssia, ylittäen itsensä. Yhdessä oleminen, jakaminen, läsnäolo ja hetkeen pysähtyminen tuottaa mielihyvää niin ryhmän jäsenille kuin ohjaajillekin. Aina on muistettava kuitenkin ottaa huomioon osallistujien elämänhistoria ja taustat, jotta jokainen kokisi saavansa jotain.

Taiteen kulttuurin ja musiikin synnyttämät esteettiset ja emotionaaliset kokemukset ovat useille ihmisille laadukkaan ja hyvän elämän edellytys ja ehto, joka avaa mahdollisuuden arjesta irrottautumiseen ja elämyksien kokemiseen. Tärkeää on vapaus ja mahdollisuus valita omat elämysmaailmansa, asuipa kodissa tai hoitolaitoksessa. Taide virittää aistit ja mielen! Oman taide-elämyksen luomisella saavutetaan hetki ikuisuutta, missä koetaan elämyksen elävöittävä voima henkisine ja hengellisine sisältömerkityksineen. Taide-elämys vahvistaa kulttuurista identiteettiä, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja terveyden kokemista. (Pitkälä ym. 2004: 12,29.)

4 Logoterapia

Mainio Vireen palvelustrategia perustuu logoterapeuttiseen ajattelumalliin. Logoterapian kehitti wieniläinen neurologi ja psykiatri Viktor E. Frankl (1905-1997). Frankl nimesi oman oppinsa logoterapiaksi, mutta käytti siitä myös nimitystä eksistenssianalyysi. (Suomen logoterapiainstituutti Oy. Internet-sivut [https:// www.logoterapia.fi](https://www.logoterapia.fi).)

Frankl :in mukaan ihmisellä on voimakas tarve kokea elämä mielekkäänä ja merkityksellisenä. Tarkoituksen löytämisen kautta ihmisen on mahdollista löytää itsessään oleva potentiaali ja kestää lähes mitä tahansa elämän vastoinkäymisiä. Ihmisellä ei ole aina vapautta valita eikä muuttaa olosuhteitaan, mutta hän voi aina valita suhtautumisensa niihin. Ihminen on aina vapaa tekemään valintoja, joista hän on vastuussa. (Suomen logoterapiainstituutti Oy. Internet-sivut <https://www.logoterapia.fi>.)

Logoterapiassa käsitys ihmisestä ja ihmisenä olemisesta on hyvin elämänmyönteinen ja lohdullinen. Ihminen on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Vaikka fyysinen tai psyykinen meissä sairastuisi, henkinen ei sairastu koskaan. Ihmisen

menneisyys ei määrää, mihin hänellä tulevaisuudessa on mahdollisuuksia, vaan elämässä on aina jäljellä tulevaisuuden mahdollisuuksia. (Suomen logoterapiainstituutti Oy. Internet-sivut <https://www.logoterapia.fi>.)

Elämänfilosofiana ja elämänmyönteisenä maailmankatsomuksena logoterapiasta on apua erilaisissa elämänvaiheissa ja –tilanteissa, kriiseissä, elämän tarkoituspohdinoissa sekä ihmisenä kasvamisessa ja ammatillisessa kehittämisessä.

Pimeyttä ei voi poistaa, mutta valoa voi aina lisätä! (Suomen logoterapiainstituutti Oy. Internet-sivut <https://www.logoterapia.fi>.)

4.1 Viktor Frankl'n tarkoituskeskeisen ajattelun perustaa

Viktor Frankl oli jo nuorena koulupoikana kiinnostunut filosofiasta, toiveammattinaan oli-kin lääkäri, joka täsmentyi nuoruusvuosina psykiatriksi. Filosofia ja psykiatria yhdistyivät-kin hänen kehittämässään logoteoriassa. Käsite viittaa logokseen- tarkoitukseen. Frankl'n ideana oli täydentää psykoterapioita omalla filosofisella teoriallaan ja samalla konfrontoida psykologian, biologian, sosiologian ja kaikkien muidenkin erityistieteiden kapeakatseisia lähestymistapoja ihmiseen. (Purjo 2016: 20.)

Timo Purjo painottaa teoksessaan 2016, että tarkoituskeskeinen ajattelu perustuu kokonaisuudessaan filosofiaan tarkoituskeskeisen ajattelun ollessa puhdasta filosofiaa. Purjon mukaan filosofisessa ajatteluperinteessä pyritään tutkimaan perimmäisiä kysymyksiä muun muassa todellisuuden luonteesta, tiedon yleisistä ehdoista, ihmisen olemuksesta ja ihmisenä olemisesta, arvojen olemassaolosta, elämän tarkoituksesta ja hyvästä elämästä. Purjon mukaan Logos on hyvä esimerkki filosofiassa paljon pohdituista käsitteistä. Ihmisen henkisyys ja henkiset toiminnot on filosofiassa katsottu lähes aina ihmisen tärkeimmäksi olemuspuoleksi. (Purjo 2016: 21.)

4.2 Logoteorian ydinperiaatteet

Viktor Frankl on korostanut sitä, että logoteoriaan perustuvan käytännön ihmistyötä tulee ohjata logoteorian periaatteet ja säännöt, joita sovelletaan intuitioon ja improvisaatioon turvautuen. Näillä keinoin kyseessä olevaa ainutkertaista henkilöä kyetään auttamaan hänen ainutkertaisen tarkoituksensa etsimisessä. (Purjo 2016: 57.)

Tässä yhteydessä voidaan todeta periaatteiden olevan jonkin menetelmän- tässä tapauksessa logoteorian ohjenuoria tai perusajatuksia. Ydinperiaatteet koostuvat johtavista ajatuksista ja säännöt koostuvat yleisesti velvoittavista lausumista, jotka on liitetty logoteoriaan perustuvan ihmistyön menettelytapoihin. (Purjo 2016: 57.)

Purjon teoksessa 2016 logoteorian ydinperiaatteiden tarkastelun hyvä lähtökohta on Frankl'n ”Kymmenestä teesistä persoonasta”. Alle olen koonnut kiteytettynä ydinajatuksen noista kymmenestä kohdasta.

1. Henkilö on jakamaton, koska hän on ykseys. Ajattelumallissa henkilö on ykseys johon vaikuttavat fyysinen-, psyykinen- ja henkinen olemuspuoli, Frankl onkin kutsunut tätä kolminaisuutta ihmisen olemassaolon ulottuvuuksiksi -dimensioiksi, jossa yhdenkin ulottuvuuden huomioimatta jättäminen tekee ihmisestä pelkän varjon- ei kokonaista ihmistä. (Purjo 2016:59.)
2. Henkilö ei ole yhteen sulautuva, koska hän on kokonaisuus. Yleiset tilastolliset lait upottavat henkilön suureen tuntemattomuuteen, osaksi harmaata massaa. (Purjo 2016: 60.)
3. Jokainen yksittäinen henkilö on ehdottoman ainutlaatuinen. Ihmisyksilöt ovat ainutlaatuisia, ei menneisyytensä, perintötekijöidensä, lapsuuden kasvatusvaikutusten tai perhetilanteiden tuotteita tai uhreja. Voimmekin ohjata toisen henkilön takaisin sisäisen vapautensa pariin vain, jos viemme hänen huomionsa pois siitä kaikesta mitä hänelle on tapahtunut menneisyydessään. Logoteorian mukaan jokainen lapsi on toivottu tähän maailmaan riippumatta siitä, toivoivatko vanhemmat häntä tänne. (Purjo 2016: 61.)
4. Henkilön erityisominaisuus on henkisyys, jossa henkinen on henkilön ylärakente. Ihmisen arvokkuus henkilönä muodostuu ihmisen itseisarvon tunnustamisesta ja kunnioittamisesta ilman ehtoja tai kyseenalaistuksia. Tämä koskee myös ”henkisesti” sairaita henkilöitä, oikea käsite on psyykinen sairaus, koska henkinen ei voi koskaan sairastua. (Purjo 2016: 63-64.)
5. Henkilö on eksistentiaalinen. Purjo toteaa teoksessaan, että ihmisen olemassaolo ei määräydy paikallaan pysyväksi ja muuttumattomaksi, on olemassa mahdollisuuksia, joiden puolesta tai joita vastaan hän voi valita vapaasti. Vapaus on

vastuullista ja omien valtojen vapautta. Purjo toteaaakin, että ihmisenä oleminen onkin loppujen lopuksi parhaaksi mahdolliseksi itseksi tulemista. (Purjo 2016: 65.)

6. Henkilö ohjaa itse omaa olemistaan jota eivät sanele tiedostamattomat vietit, ihmisellä on vastuu itsestään (Purjo 2016: 65).
7. Henkilö ei ole vain ykseys ja kokonaisuus, vaan henkilössä todellistuu kehollis-psykykkis-henkinen kokonaisuus (Purjo 2016: 66).
8. Henkilö on dynaaminen. Etääntyminen psyykkis-fyysisestä saa henkisen ilmene-mään, jossa persoonallista henkistä ei pidä aineellistaa tai konkretisoida (Purjo 2016: 66-67.)
9. Eläin ei ole henkilö tai ihmispersoonaa. Eläimen ja ihmisen erottaa se, että eläin ei pysty tarkastelemaan ja arvioimaan itseään suhteessa maailmaan, sillä on vain ympäristönsä. Eläin ei pysty etääntymään psykofyysisestä olemuksesta itseensä, eli henkiseen (Purjo 2016: 68).
10. Henkilö ei käsitä itseään muuten kuin transsendenssista, joka sisältää ihminen keskiössään ylimaallisen havaintojen ulkopuolisen maailman, äärettömän todellisuuden ikuisuuden ja arvojen maailman. Suuntaudumme pyrkimyksissämme todellisuuteen- arvojen maailmaan. Arvojen maailma edustaa todellisuutemme sel-laista osaa, joka on kaikkeudessa meidän ihmisten kannalta kaikkein tärkein. Tuosta kontekstista voimme löytää kaikkein korkeimmat päämäärät inhimilliselle kasvulle ja kehitykselle. Lopuksi Purjo toteaaakin teoksessaan 2016, että Hyvä elämä määrittyy logoteoreettisessa kehityksessä niin, että ihminen täyttää olemas-saolonsa tarkoituksen ja toteuttaa universaaleihin arvoihin perustuvia päämääriä. (Purjo 2016: 70-71.)

4.3 Logoterapeuttinen lähestymistapa ikäihmisten päivätoiminnassa

Työ on iloni, taide nautintoni, mutta mikä onkaan se tunne, kun voitaa kohtaloniskun!
(Viktor E. Frankl)

Ikääntyminen ja vanhuus haastavat tarkastelemaan mielen hyvinvointiin. Ikääntymiseen liittyy usein väistämättömiä elämänmuutoksia, toimintakyvyn laskua, sairauksia ja erilaisia menetyksiä. Toisaalta ihmisen ikääntyessä elämäkokemus kasvaa, joka antaa voimaa menetysten ja muutoksen kohtaamiseen. Suuri osa ikääntyvistä ihmisistä voi hyvin, ajatellen ikääntymisen luonnollisena osana elämäkulkua. Osalle muutokset ja menetykset voivat aiheuttaa epävarmuutta, hämmennystä ja pelkoa. (Laine 2013:1.)

Mielen hyvinvoinnille olennaista on kokemus siitä, että muutokset jotka tapahtuvat elämässä eivät vie pois mahdollisuutta tarkoituksellisen elämän elämiseen. Keinot selviytyä muutoksista, tunne siitä, että hallitsee elämänsä ja joustavuus muutoksiin sopeutumisessa, ovat keskeisiä ikääntyvän ihmisen mielen voimavaroja. Elämän varrella kertyneet kokemukset ja luottamus vahvistaa ajatusta siitä, että muutosten kanssa voi oppia elämään ja menetyksistäkin on mahdollista selvitä. (Laine 2013:1.)

Elämän tarkoituksellisuus on päivittäin avautuvia tilaisuuksia olla hyödyksi ja avuksi muille ihmisille tai omistautumista merkitykselliseen tehtävään. Toisen ihmisen arvostava kohtaaminen ja hänen hyväkseen toimiminen voi olla tarkoituksellista. Ihmisen omaa sisäistä sisintä koskettavat elämykset tuovat elämään merkitystä ja mieltä. (Laine 2013: 22.)

Franklin mukaan elämän tarkoitus on löydettävissä kolmen arvoryhmän kautta: luovat arvot, elämysarvot ja asennearvot. Luoviin arvoihin sisältyvät muun muassa tehtävät, työ ja harrastukset. Elämysarvoihin kuuluvat esimerkiksi musiikki, taide, luonto ja rakastaminen. Asennearvoissa on kysymys asennoitumisesta omaan kohtaloonsa, jota ei voi muuttaa. Asennearvojen toteuttamisen mahdollisuus säilyy aina riippumatta ulkoisista olosuhteista, vaikka muitten arvojen toteuttaminen olisikaan enää mahdollista, esimerkiksi ihmisen ollessa kokonaan halvaantunut. Logoterapian näkökulmasta arvo on aina itsen ulkopuolella. Arvo on se, mitä kohti pyritään. (Erämaja 2005: 27.)

Logoterapeuttisen elämänfilosofian keskeisiä ajatuksia ovat ihmisarvo, asennoitumisen elämän tarkoituksellisuus ja vapaus. Logoterapeuttisen ajattelussa elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on voimakkaasti yhteydessä mielen hyvinvointiin. Ikääntymisestä Viktor E. Frankl on sanonut seuraavaa : *"Eläkö kipujeni kautta, vastaanko tervehdykseen valituksella, happamoidunko katkeruuteeni elämättömästä elämästä- vai ammennanko rikkauksia menneisyyteni vilja-aitasta ja jaanko niitä iloiten ympärilleni elämäni loppuun asti?"* (Erämaja 2005: 60.)

Viimeistään vanhuuden kynnyksellä ihmisen on hyvä tehdä elämäntase, punnita menestyksiä ja epäonnistumisia sekä pohtia sitä, mitä on saanut aikaan ja mitä vielä ehtii tehdä. Menneisyyden voi kokea joko tappiona tai mahdollisuuksien vilja-aittana, josta saa voimaa ja rohkeutta ponnistaa vanhuuteen. Logoterapia tuo vanhenemiseen lohdullisen näkökulman. Vaikka fyysinen ja psyykinen olemuksemme rapistuu, henkinen puoli meissä voi loppuun asti kehittyä ja laajentua. (Tie toivoon ja tarkoitukseen 2005: 61.)

Kun ihminen kokee maailman mielekkääksi ja itsensä arvokkaaksi ja merkitykselliseksi osaksi maailmaa, on hän lähellä maailman olemuksen tajuamista. Ihminen ei elä vain itseään varten, vaan ihminen toteuttaa elämänsä tarkoitusta vaikuttamalla maailmaan yhdessä toisten kanssa. (Purjo 2016: 18.)

5 Päivätoimintaryhmän ohjaaminen

Oman käsitykseni mukaan logoterapialähtöisessä päivätoiminnan ohjaamisessa toteutuvat hyvin samankaltaiset perussisällöt kuten Frank Martela väitöskirjassaan on esittänyt kuusi ”hoivayhteyden” piirrettä. 1. Toisen yksilöllinen huomioiminen 2. Läsnäolo hetkessä 3. Toinen - toiselle avautuminen 4. Jaetun tilan muodostaminen 5. Tunnetilojen vahva virtaavuus 6.vastavuoroiset kiitollisuuden osoitukset sekä hoitavat toimenpiteet. Näissä hetkissä keskinäinen yhteys on vahva ja se muodostuu sanattoman, toisille ihmisille herkistyneen viestinnän kautta. (Martela 2012: 3.)

Ryhmän ohjaajan tehtävänä on saada myös ryhmä toimimaan. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan auttaa ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa sekä lisätä ryhmän turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toimintaan yhdistetty oppiminen on usein hyvää laadultaan ja tukee aktiivista oppimista. Toiminta luo ryhmään parhaimmillaan vapautuneen tunteen, ruokkien mielikuvitusta ja luovuutta. Toiminnallisuuden täytyy olla tavoitteellista, jotta ryhmä saadaan toimimaan ja siten kokemaan ja jäsentämään kokemukset elämänsä voimavaroiksi. (Kyngäs ym. 2007: 112.)

Näkemykseni mukaan ryhmämuotoisessa toimintamallissa ohjaajan ryhmän ja ryhmäläisten välillä vallitsee kokemuksenkin mukaan sanallinen ja sanaton kommunikaation jatkumo. Ryhmän sisällä vallitsevat yksilöiden persoonista nousevat jännitteet, jotka voivat olla ryhmän toimintaa voimaannuttavia tai lamaannuttavia. Parhaimmillaan ryhmädynamiikka tukee ja rohkaisee heikompia yksilöitään vahvojen

vaikuttajiensa ja ryhmänohjaajan avulla, nostaen jokaisen henkilökohtaisesta persoonasta nousevat vahvuudet ansaitsemaansa asemaan.

Ryhmän tehokkuus perustuu jäsentensä keskinäiseen luottamukseen ja samastumiseen ryhmäänsä. Ryhmän kollektiivinen tunne oman ryhmänsä ainutlaatuisuudesta ja yhteisestä kyvystä toimia, luo tunteen ainutlaatuisesta ja merkityksellisestä ryhmästä vahvistaen yhteisöllisyyden tunnetta. (Isokorpi 2003: 63.)

5.1 Ohjaajan rooli päivätoimintaryhmässä

Ryhmän ohjaajalla on oltava kykyä toimivaan ja hyvään vuorovaikutukseen. Ohjaajan tulee myös helpottaa ryhmän vuorovaikutusta ja poistaa kommunikaatioesteitä. Ryhmän ohjaajan on uskallettava olla oma itsensä. Ohjaajan täytyy kyetä ottamaan riskejä, suostua epävarmuuteen sekä muutokseen, sillä hän toimii ryhmän tärkeänä kommunikaatiomallina. Ohjaajan tehtävänä on auttaa osallistujia ymmärtämään toinen toisiaan. Myönteinen ilmapiiri varmistaa ryhmän jäsenten kuulluksi tulemisen kokemuksen. (Kyngäs ym. 2007: 109.)

Näkemykseni mukaan hyvä ohjaaja käyttää työvälineenään omaa persoonaansa ja siitä nousevia yksilöllisiä tapoja ja menetelmiä ohjata. Ohjaamistapahtuma on vuorovaikutteinen prosessi. Oma motivaatio, innostus ja läsnäolo ohjaamistapahtumassa välittyvät suoraan vastaanottajille. Vastaanottajien ennakoasenteet ja odotukset vaikuttavat myös vuorovaikutteisessa ohjaamistapahtumassa prosessin etenemiseen ja onnistumiseen.

5.2 Päivätoimintaryhmän ohjaamisen taidot

Ohjaaminen on taito ja työväline. Ohjaamistilanteessa ohjaajan on oltava fyysisesti ja mentaalisesti koko ajan läsnä. Ohjaajalla on tärkeä merkitys ohjausprosessissa, jossa häneltä vaaditaan ihmismielen syvällistä ymmärrystä ja niiden tekijöiden ymmärtämistä, jotka vaikuttavat itse ohjaustilanteeseen. Ohjaajan on kuunneltava toista ihmistä aktiivisesti ja tarkasteltava hänen kokemistaan syvällisesti, jotta ymmärtäminen olisi mahdollista. Jotta saataisiin ohjattavat aktiivisiksi toimijoiksi, on ohjauksen keskiöön saatava ohjattavien omat tarpeet ja toimintamahdollisuudet. Ohjaajalta vaaditaan sensitiivistä vaistoa ymmärtää ohjattaviensa mielekkäimmät ja innostavimmat alueet. (Isokorpi 2003: 77.)

Tärkeintä ohjauksessa on oman toiminnan tapojen ja perusteiden jatkuva tutkiminen. Ohjaajan on oltava tietoinen omasta toiminnastaan ja reaktioistaan vuorovaikutustilanteissa. Ohjaajan on tiedettävä omien reaktioidensa vaikutukset suhteessa ryhmäänsä ja rakennettava toimintaansa sen perusteella. Itsereflektioon, oman toiminnan kriittiseen tarkasteluun perustuva tapa ohjata, minimoi ohjaajan mahdolliset taipumukset johdatella tai manipuloida ryhmän jäseniä noudattamaan ohjaajan omia asenteita. (Isokorpi 2003: 77.)

Jokainen ohjausprosessi on parhaimmillaan osallistujille ja ohjaajalle itselleen ainutkertainen luova prosessi. Hyvän ohjaajan identiteetin saavuttaakseen, ohjaajalla on oltava selkeä käsitys ohjaajan työstä, siitä millaiseen suhteeseen asettumista ohjaaminen edellyttää. Tämä puolestaan edellyttää oman henkilökohtaisen identiteetin vahvuutta. Ohjaajan on pyrittävä luomaan edellytykset kasvulle ja kehitykselle. Ryhmässä olisi pyrittävä yhteisen ymmärryksen jakamiseen, kehittelyyn ja uudelleen tutkimiseen, ohjaaja mukaan lukien. (Isokorpi 2003: 80.)

5.3 Tunneälytaidot päivätoimintaryhmän ohjaamisessa

Tunneälytaitojen omaksuminen ja taitava kollektiivinen soveltaminen on eräs merkittävä tekijä ryhmätoimintataitojen harjoittelemisessa. Ryhmän tunneälytaitojen kehittyminen lisää voimakkaasti ryhmän suorituskykyä. Tunneälytaito on kykyä havaita ja hallita sekä omia, että muiden tunteita ja ottaa tunteista oppia ajatteluun ja toimintaan.

Tunneälytaito on emotionaalista, persoonallista ja sosiaalista älykkyyttä. (Isokorpi 2003: 60-64.)

Ryhmän suoritus aivan kuten yksilösuorituskin tarvitsee menestykselliseen onnistumiseensa tunneälytaitoja ja niiden oivaltavaa käyttöä eri tilanteissa. Merkittävät kokemukset ovat henkilökohtaisia ja yksilöllisiä, ne edistävät yksilön persoonan muutosta ja voivat liittyä joko oman minäkuvan kasvuun, tai työskentelyyn toisten kanssa. Humanistisen ajattelutavan mukaisesti turvallinen vuorovaikutteinen ilmapiiri antaa yksilölle mahdollisuuden avautua ja heittäytyä prosessiin, jossa yhteistoiminnallisuus sekä kokemuksia hyväksi käyttävät työtavat ovat tärkeitä. (Isokorpi 2003: 277- 278.)

6 Päivätoimintaryhmän käynnistäminen Mainio Vireen Käpylän yksikössä

Päivätoiminta käynnistettiin Mainio Vireen Käpylän yksikössä kesäkuussa 2015 Helsingin kaupungin ostopalveluna. Toimin tuolloin Käpylän yksikön johtajana. Päivätoiminnan asiakkaat ohjautuvat Helsingin kaupungin eteläisen alueen päivätoiminnan koordinaattorin kautta. Kahdeksan hengen ryhmiä käynnistettiin asiakastarpeen mukaan vaihteittain ja syksyllä 2016 Käpylän yksikössä toimi maanantaista torstaihin neljä kahdeksan hengen päivätoimintaryhmää.

Päivätoiminnan asiakkaiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky vaihtelee laajasti, jonka todettiin heti aluksi aiheuttavan haasteita päivätoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Päivätoimintaryhmän ohjaaja vastaa omalla vahvalla koulutuksellaan ja ammattitaidollaan ryhmän ohjaamisesta, sisältöjen suunnittelusta ja toteuttamisesta avustajansa kanssa. Heti aluksi päivätoiminnan suunnittelun ja toteuttamisen pohjaksi valittiin yhteisten keskustelujen ja suunnittelukokousten yhteydessä logoterapeuttinen lähestymismalli Mainio Vireen yhteisen linjan mukaisesti. Päivätoimintamalli nimettiin ”Mainioksi päivätoiminnaksi”.

6.1 Mainion päivätoimintaryhmän ajatuksia

Haastateltavassa ryhmässä oli viisi yksinasuvaa ja kolme puolison tai muun sukulaisen kanssa asuvaa yksi mies ja seitsemän naista. Päivätoimintaryhmän merkitys arjessa koettiin suureksi, päivätoimintapäivää odotettiin paljon. Erityisen tärkeäksi koettiin ryhmäläisen omien sanojen mukaan ”vertaiskaverit”. Ryhmäytyminen koettiin kuitenkin tapahtuvan vaihteittain ja merkityksellisyyden kokemus syntyi vähitellen.

” No kyllä oikeastaan sitä odottaa kuitenkin, että lähtee tänne. Alkuun se oli ihan tervaa kyllä, minusta tuntui, että tämä oli kelohonkakerho. Me oltiin kaikki niinkö vähän kuivanneita ennenkö löyty se oikee sävel.” ”Kaikissa meissä on jotain ja me pysytään pystyssä, mutta ennenkö sitten vähän tuulet puhaltelee, että nähään toistenkin elämää siinä ja kuullaan, oikeastaan jonkinlainen rikkaus! ”Se on virkistävä!”

Tutut ihmiset ja pysyvä ryhmä koettiin tärkeäksi, vertaistuki ja toisesta huolehtiminen korostui ryhmäläisten keskuudessa. Tätä ajatusta tukee myös Suvannon tutkimus 2014,

jossa kaikki haastatellut päivätoiminnan asiakkaat kertoivat päivätoiminnassa käymisen tärkeäksi osaksi elämäänsä, siitä huolimatta että eivät kyenneet ottamaan kaikkeen osaa siten kun olisivat toivoneet. Tutkimuksessa kuvataan sitä, kuinka yksin kotiin jääminen, yksinäisyys ja eristäytyminen toisista muiden seurassa ovat saman teeman eri puolia. Kokemus yksin jäämisestä on tunne joka syntyy. Suvannon mukaan 2014 haasteeksi muodostuukin se, kuinka kyetään tuottamaan monipuolista palvelua niin, että se vastaa mahdollisimman monen päivätoimintaryhmässä kävijän tarpeisiin tukien ja kannustaen omatoimisuuteen, niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. (Suvanto 2014: 50.)

”Nimenommaan se, jos jostain syystä puuttu, niin sitä ajattelee että mikähän nyt on tullu, tulleeeko hän nyt sieltä enään ollenkaan.”Tämä ikä se vaikuttaa siihen kans se ikä tulee siihen mukaan sitten kun joku puuttuu, että onko nyt tapahtunu jotakin kauheaa, voi tulla semmonenkin mieleen.”

Ryhmäytyminen koettiin tärkeäksi, ryhmäläiset kokivat ryhmädynamiikan löytämisen myös haasteelliseksi. Omien havaintojeni mukaan, ensimmäinen tutustumispäivä olikin äärimmäisen tärkeä. Olin itse usein vastassa tutustujaa, joka arasti saapui katsomaan millaista päivätoiminta Käpylässä on. Toisinaan mukana oli myös omainen tukemassa. Puhuimmekin ryhmäläisten kanssa usein tunteesta, jonka jokainen muistaa kokeneensa ensimmäisenä koulupäivänään. Uudet ihmiset istuivat usein aamupalapöydässä hiljaa toisiaan tarkkaillen. Osallistuin usein näihin aamutuokioihin omassa esimiehen roolisani. Päivätoiminnan ohjaajan rooli oli näissä tilanteissa mielestäni erittäin keskeisessä asemassa. Muistot, menneisyys, taide, musiikki ja kulttuuri nousivatkin usein puheenaiheiksi ohjaajan hienovaraisen ja kunnioittavan johdattelun tuloksena. Omat tunteet nousivat toisinaan myös voimakkaasti pintaan asiakkaiden kohtalontarinoita kuunnellessa. Joku oli Karjalan evakkona kokenut evakkomatallaan kovia. Tarinat köyhyydestä, puutteesta, kovasta työstä- kaikinensa elämänmakuisesta elämästä värittivät usein keskustelutuokioita.

”Sitte siihen jos tulee yks uus ihminen minä aina tietyllä tapaa jännitän kuinka se pääsee sisään ja mun mielestä tässä on kyl menty ihan hienosti- mut se on aina riski. ”Jos tämmöseen ryhmään tulis yhtäkkiä uus ihminen, mä koen että se saattas olla aika orpo alussa!” ”Se ensimmäinen päivä se on aina vaikee, kun ei tunne ketään, yks päivä ku on menny niin si sitä rupee kaipaamaan ai ku onki mukavaa!”

Läheisempiä yksilöiden välisiä ystävyyssuhteita koettiin myös syntyvän päivätoimintaryhmässä. Yksin asuvat ryhmäläiset korostivat sosiaalisen kanssakäymisen tärkeyttä ja mahdollisuutta viikoittaisessa päivätoimintaryhmässä.

”Sitä aina odottaa niinku maanantaiaamua, että mahtaako hän olla?” ”No minähän asun yksin ja oon oikeen tyytyväinen, että kerran viikossa tapaan nämä kaikki ystävät.” ”Se on niinkö vähän semmonen erilainen päivä kun muut päivät, kun yksin asuu.”

Suvannon 2014 mukaan ryhmään kuuluminen ja toimiminen ryhmän jäsenenä koetaan tärkeänä. Vertaistuki auttaa jaksamaan ja antaa uskoa kotona selviämiseen. Tutkimuksessa todettiin ikäihmisten kokevankin usein yksinäisyyttä ystävien puuttumisen tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi, johon päivätoiminta toi vaihtelua ja rakennetta. Päivätoimintaan osallistuminen koettiin tärkeäksi ja merkitykselliseksi myös tarkoituksellisuuden antajana. Päivätoiminnan todettiin lisäävän ikäihmisten kokemusta elämän mielekkyydestä ja elämän tarkoituksellisuudesta, toiminta sosiaalisti ja virkisti. (Suvanto 2014: 2.)

6.2 Päivätoimintaryhmän kehittämisehdotukset

Ryhmäläisiltä kyseltiin aiempia kokemuksia päivätoiminnasta ja mahdollisia päivätoiminnan kehittämiskohteita. Käytännön asioita pohdittiin:

”Lähetään siitä, että siellä oli aina vesikannu ja lasit että me ollaan hyvin janosia, mutta täällä ei ole sitä puolta. Me kaikki syyään lääkkeitä ja se on hyvin tärkeää. Siitä mä kärsin alkuun ihan valtavasti!”

” Meillä oli tuota näitä tietokilpailuja niinku täälläki on ollu, mutta sitten meillä oli tuommosia pelejä ja sitten oli tuota, mitä täältä puuttuu niinkö semmosia, että oli niinkö aivotoimintaa, porukka teki vaikka jonku ristisanatehtävän...vähän niinku pikkasen enemmän sais olla semmosta toimintaa!”. Joskus oli sitten ihan pelkkää leipomistakin, me tehtiin talolle valtava kasa sämpylöitä se oli okeestaan aika kiva silleen.” ”...Siellä oli lukupiiri se oli minusta kiva se lukupiiri!”

” Tää kynsihoito esimerkiksi minusta on hirveen hieno asia, mitä täälläkin on tehty.”

Ryhmässä nousi esille, myös henkilökuntaresurssien riittävyyden tärkeys laadukkaana päivätoiminnan toteuttamisessa. Ryhmäläiset kokivat, että henkilökunnan vähäisen määrän vuoksi päivätoiminta ei aina ollut riittävän monipuolista

”...Mutta sitte siellä oli taas useita vetäjiä, siellä jaettiin ryhmät eri kokoihin ja näin edelleen. Siellä arvioitiin kuka haluaa minkäki tyylistä ja sitten näin mentiin. Toiminta voi olla monipuolisempaa siinä suhteessa, koska usiampi henkilö jakaa sitä, siellä oli tosiaan henkilökuntaa enempi.”..Mä oon sitä mieltä, että kyll meitä sen verran monta on tässä, että täälläkin voidaan jakaa ryhmää kahtia. Neljä voi esimerkiksi pelata keskenään jotaki ja toiset voi neljä tehdä jotain muuta, että ihan niitten ihmisten kunnon ja terveyden mukaan.....”Kun siellä on ihmisiä enempi tekemässä niin siellä on mahdollisuus tehdä enempi.”

6.3 Päivätoiminnan ohjaajan rooli asiakkaiden näkökulmasta

Päivätoiminnan ohjaajan ammattitaito, persoona ja läsnäolo koettiin yksimielisesti yhdeksi keskeisimmistä tekijöistä. Resurssien puute nousi jälleen esille ja huoli ohjaajan jaksamisesta.

”Jos on iso ryhmä, niin siinä aina tulee useampi henkilö, se on ohjaajalle aikamoinen paine.” Kuinka paljon sitten yhden ihmisen aikaa vie joku ihminen, sen sijaan, että antais tilaa toiselle... Mut se on meistäki kiinni juuri! ”Me ollaan kuitenkin kaikki aika virkeitä, me pystytään keskenämme hetken aikaa kommunikoimaan.”

Ihmisten erilaisuutta pohdittiin myös. Joukon hiljaisimpia kannustettiin puhumaan ja osallistumaan. Toiset taas kokivat olevansa liiankin osallistuvia ja puheliaita, tämä nähtiin myös ryhmänohjaajalle haasteeksi tasapuolisen kohtaamisen toteutumiseksi.

”Minut on ainaki rokotettu gramofonin neulalla, että on aina äänessä, siitä kyllä saa kaikki vähän kärsiä. Se johtuu varmaan siitä, että minä asun yksinään ja saattaa olla päivä kaks että mä en oo kenenkään kans puhunu.”

Itselleni on jäänyt mieleen hauska kokemus eräästä aamusta. Olin tulossa työpaikalleni, asiakkaat olivat saapumassa ryhmään takseillaan. Eräs ryhmään kuuluva herra seisoi oven ulkopuolella odotellen vastaanottajaa. Tiesin miehen loistavaksi laulajaksi ja kor-

rektiksi, hienostuneeksi herrasmieheksi. Otin häntä käsivarresta kiinni kysyen spontaanisti ”lauletaanko?” Mies vastasi ”No minä en kyllä ole katulaulua koskaan harrastanut....Sanoin hänelle: ”Mitäs jos poiketaan tavasta?” Aloin laulaa laulua, josta tiesin hänen kovin pitävän. Näin me kajautimme pyörätien reunassa komeasti yhteislaulun aamuisten töihin menijöiden iloksi. Näin miehen kasvoilta kuinka hän oli liikuttunut, ylpeä ja iloinen- hän oli ylittänyt itsensä, laulanut kadulla!

7 Ohjaajan mietteitä

”Minun mielestä tämä päivätoiminta on tuonut ihmisten elämään tarkoitusta ja iloa, sosiaalisia kontakteja, mielekästä tekemistä, elämyksiä kaikenlaisten juhlien ja muiden tempausten ja tapahtumien tiimoilta, kaikki nämä edellä mainitut yhdistäen- sisältöä!”

Ohjaaja nosti esille muutamia asiakkaisiin liittyneitä tähtihetkiä ja muistoja. Ohjaaja kertoi toimintakyvyn ja henkisen vireyden lisääntymisestä 93- vuotiaan muistisairaana, omiin vaivoihinsa käpertyneen asiakkaan kohdalla. Kolmannella päivätoiminta kerrallaan hän ei enää halunnut mennä päivälevolle, vaan halusi omien sanojensa mukaan olla toisten kanssa. Omaiset kertoivat asiakkaasta kuoriutuneen aivan eri ihmisen. Puheen tuottaminen oli ollut aiemmin vaikeaa ja vähäistä, nykyään asiakas kykenee spontaaniin ilmaisuun.

Toisen -97 vuotiaan asiakkaan kohdalla koettiin myös riemullisia hetkiä. Asiakas oli ilmoittanut tulewansa vain yhden kerran, nykyään hän tulee ilolla ja hymyillen päivätoimintaryhmään kertoen, että ei ole koskaan ollut missään näin hyvässä paikassa.

Kolmas asiakas oli kiertänyt eri päivätoimintaryhmiä, jokaisesta aiemmasta ryhmästä asiakas lähti kesken päivän pois, koska ei viihtynyt. Käpylän päivätoimintaryhmässä asiakas on viihtynyt jo vuoden ja vaimon mukaan on aina paremmalla tuulella kotiin tullessa kuin kotoa lähtiessä päivätoimintapäivinä. Ohjaajan mukaan lähes kaikkien asiakkaiden kohdalla on nähtävissä jotain edistystä.

”Ihmiset skarppaa täällä, jos omaiset näkisivät, olisivat hämmästyneitä! ”Päivätoiminta on antanut asiakkaiden elämään sisältöä ja kokemuksen siitä, että on tärkeä ja arvokas. Toisten auttaminen ja tukeminen, ilo, nauru ja höpsöttely voimaannuttaa.”

Ohjaajan mukaan syksyllä toimitetussa asiakastyytyväisyyskyselyssä Käpylän päivätoiminnan asiakastyytyväisyys oli erinomaisella tasolla. Asiakkaat olivat kautta linjan erittäin tyytyväisiä päivätoimintaan. Asiakkaat kokivat olevansa arvokkaita ja tervetulleita päivätoimintaan, kohtaaminen oli lämmintä ja asiakkaan yksilöllisyyttä kunnioittavaa.

7.1 Logoterapeuttisen lähestymistavan rooli päivätoiminnassa

Ohjaajan mukaan logoterapialähtöisen päivätoiminnan tavoitteena on se, että jokainen saisi jokaisella kerralla jotakin itselle oikein rakasta tai tärkeää tekemistä ja voimaannuttavia kokemuksia. Eri ihmisten elämykset ja mielenkiinnonkohteet vaihtelevat. Vanhat laulut ja virret koskettavat, toiselle jumppa ja ulkoilu on mieluista, kun taas toinen haluaa askarrella tai leipoa, tärkeintä on yhdessä olo, merkityksellisyyden ja onnistumisen kokemukset. Ohjaaja siteerasi asiakkaan lausumia:

”Minä kun olen aina siellä kotona niin yksin, tänne on hyvä tulla!” ”Tämä on juhlapäivä kun tänne pääsee.” ”Me tuuletetaan vaatteita, me pukeudutaan aina tänne!”

Logoterapeuttinen ajattelumalli on aina läsnä viikoittaisia päivätoimintasuunnitelmia tehtäessä, logoterapia ohjaa toimintaa ja suunnittelua punaisena lankana. Logoterapeuttinen lähestymistapa henkilöityy ohjaajan toiminnassa, asiakkaat lähetetään päivän jälkeen aina lämmöllä kotiin.

Ohjaaja on kaikille läsnä omalla persoonallaan. Katse, hymy ja kosketus saa passiivisemmankin mukaan. Ryhmän ohjaajan kokemuksen mukaan ryhmän keskinäinen vuorovaikutus on tärkeää ja iloista mieltä antavaa. Asiakkaat liikkuvat paremmin, jokaisella kerralla jumpataan ja kiinnitetään huomiota myös fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Omien sanojensa mukaan ohjaaja kokee roolinsa päivätoiminnan vetäjänä usein äidiksi, erotuomariksi, hoitajaksi, seremoniamestariksi, tunnelman ylläpitäjäksi, lohduttajaksi, neuvonantajaksi, hellyyden ja kosketuksen antajaksi. Kunnioitus ohjaa toimintaa joka alueella, kaikki ovat yhtä arvokkaita. Asiakkaita ei jaeta ”kivoihin” tai ”haasteellisiin”, ihminen kelpaa juuri sellaisena kuin hän on. Turvan ja lohdun merkitys on myös suuri ohjaajan mukaan

”Kaikki mitä sanotte on arvokasta”. ”Mikään ei mene perille ennen kuin on turvallinen olo. Asiakkaita askarruttaa usein oman tulevaisuuden pelot, yksinäisyys, turvattomuus ja sairaudet, pelko oman toimintakyvyn menetyksestä voi olla suuri.”

7.2 Päivätoiminnan kehittämiskohteet Käpylässä ohjaajan näkökulmasta

Toimitila ei ole paras mahdollinen. Yhteinen ruokailu- ja oleskelutila on rauhaton. Kodinomaisemmassa tilassa asiakkaat kyettäisiin ottamaan vielä yksilöllisemmin huomioon. Resurssiongelmia ovat olleet jatkuvana haasteena. Oikeiden ihmisten löytäminen vaikeaa, päivätoiminta koetaan raskaaksi tai vieraaksi hoitotyötä tekevien näkökulmasta. Nuorempien ohjaajien elämäkokemuksellinen tausta on vielä lyhyt, päivätoimintaryhmäläisiin samaistuminen voi olla vaikeaa. Ohjaajan omat resurssit ovat toisinaan ääri rajoilla, suunnitteluun ei useinkaan jää riittävästi aikaa.

Päivätoiminnan taloudellinen tulos yrityksessä on marginaalista, mutta sen tuomaa julkisuusarvoa on vaikea rahassa mitata. Kotona asuvat asiakkaat vievät tehokkaasti sanaa eteenpäin. Muista erottuva ”uniikki” asiakaslähtöinen päivätoimintamalli on yhtenä tärkeänä osana yrityksen hyvän julkisuuskuvan luomisessa

8 Tutkimuksen arviointi

Tutkimuskysymyksenäni oli: Päivätoiminnan merkitys ikäihmisten elämänlaadun ylläpitäjänä ja yksinäisyyden ehkäisijänä logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta. Asioiden jäsentämiseksi ja johtopäätösten tekemisen avuksi käytin Bloomin taksonomian mukaista asioiden jäsentämistapaa. Ensimmäiseksi pyrin tasolla 1. palauttamaan mieleeni ja kertaamaan asioita siinä muodossa kuin ne ilmenivät. Päivätoiminnan asiakkaiden arjessa mukana oleminen herätti usein monenlaisia tunteita ja kysymyksiä. Aito läsnäolo ja kuunteleminen nousi erääksi keskeiseksi tekijäksi, joka linkittyy suoraan logoterapeuttiseen kontekstiinsa. Kohtaamiset muodostuivat läheisiksi ja voimauttaviksi, mitä enemmän kykenin olemaan läsnä kiireettömästi ja aidosti. 2. Ymmärtämisen kyky liittyi kykyyn kuunnella ja myötäelää eri tilanteissa, ilman tällaista taitoa päivätoiminnan ohjaaminen ja sen merkityksellisyyden ymmärtäminen voi muodostua mielestäni lähes mahdottomaksi. 3. Soveltamisen taito nousi myös teemaksi päivätoiminnan ohjaajaakin haastelllessani. Muuttuvat tilanteet, ihmisten väliset kemiat ja vaihteleva terveydentila aiheuttivat jatkuvasti ”improvisaatiopaineita”, joihin oli kyettävä vastaamaan asiakaslähtöisesti,

diplomaattisesti ja nopeasti. 5. Mitä uutta voitaisiin luoda tutkimuksessa nousseiden asioiden pohjalta? Keskeistä tutkimuksessa ovat asiakkaiden omat kommentit ja tulkinnat ”hyvästä päivätoiminnasta”. 6. Kokonaisuus ja arvio päivätoiminnan kehittämismahdollisuuksista logoterapeuttisen ajattelumallin pohjalta nousee asiakkaiden ja ohjaajan ajatuksista sekä tutkijan kokemuksista ja havainnoista.

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat, rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä tutkimuksen tulosten arvioinnissa. Keskeistä on myös muiden tutkijoiden työn ja saavutuksien huomioon ottaminen ja heidän kirjoituksiin viittaaminen asianmukaisesti. Tutkimus tulee raportoida tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tutkimuslupa tulee hankkia tutkimukseen osallistuvilta. (Helsingin yliopisto. Internetsivut <https://www.helsinki.fi>.)

Tutkijalla on kolme erilaista perusvelvollisuutta, velvollisuus ylläpitää tieteellistä julkisuutta, velvollisuus tuottaa luotettavaa tietoa ja velvollisuus kunnioittaa tutkittavien oikeuksia. Tutkittavien oikeuksia ei saa loukata, mutta tutkittavien varjeleminen ei liioin saa johtaa tulosten vääristelyyn eikä tieteen julkisuuden rikkomiseen. (Stakes 2005:4).

Tutkimuksessa on noudatettu hyvää tutkimustapaa ja tieteellisen käytännön ohjeita. Tutkimukseen osallistuneille kerrottiin tutkimuksen taustat ja tarkoitus. Kaikilta haastatteluun osallistuneilta kerättiin kirjallinen suostumus. Haastattelu toteutettiin avoimena keskusteluna, haastattelu eteni haastateltavien ehdoilla valitun aihepiirin sisällä. Ennen tutkimuksen aloittamista ja varsinaisten lupien pyytämistä kerroin ryhmälle tulevasta tutkimuksesta ja sen merkityksestä päivätoiminnan kehittämisessä. Helsingin kaupungilta haettiin tutkimuslupa (diaarinumero HEL 2016-011989), koska kyseessä on Helsingin kaupungin ostopalveluna tuotettava päivätoiminta yksityisellä palveluntuottajalla. Mainio Vire Oy:n kanssa tehtiin sopimus tutkimuksen toteuttamisesta Käpylän yksikössä.

Valitsin tämän opinnäytetyön lähestymisnäkökulmaksi logoterapeuttisen ajattelumallin, oppiakseni myös itse paremmin ymmärtämään logoterapeuttisen lähestymistavan syvempää olemusta. Kuten Purjo teoksessaan 2016 sanoo arvojen maailman edustavan todellisuutemme sellaista osaa, joka on kaikkeudessa meidän ihmisten kannalta kaikkein tärkein. Nostankin ”arvot” erääksi keskeiseksi käsitteeksi myös opinnäytetyöni arviointiosiossa. Päivätoiminnan ohjaajan haastattelussa tuo tema nousi myös esille, hänen

kertoessaan kuinka kunnioitus ohjaa toimintaa joka alueella, kaikkien ollessa yhtä arvokkaita, ihmisen kelvatus juuri sellaisena kuin hän on turvan ja lohdun ollessa aina läsnä. Ymmärrys omasta arvomaailmasta, rehellisyys itseänsä ja muita kohtaan, kuuleminen, kuunteleminen ja intuitioon luottaminen auttavat käsittelemään logoterapiasta nousevia teemoja, sekä joskus vaikeastikin hahmotettavia sisältöjä. Näitä sisältöjä voidaan hyödyntää toistemme kohtaamisessa ja kohtelussa, joka on myös keskeinen arvo asiakaslähtöisen ja ihmisläheisen päivätoiminnan toteutumisessa ja jälleen kehittämisessä.

Arvot ovat universaaleja ja kaikkien ihmisten koettavissa olevia. Jokainen ihminen kokee omakseen jonkinlaisia arvoja, mutta kaikki ihmiset eivät koe omakseen kaikkia arvoja. Ihmisten persoonallisuuden yksilöllisyys ja kehittyneisyys vaikuttavat arvojen kokemiskyvyn herkkyyteen ja määrään. Kun persoonallisuutemme muokkautuu ja kehittyy koko elämämme ajan, samalla kehittyy arvojemme kokemiskyky; arvotajuntamme. (Purjo 2014, 42.)

8.2 Johtopäätökset

Päivätoiminta koettiin merkittäväksi arkielämän piristeeksi poikkeuksesta kaikkien haastateltujen kohdalla. Useimmat kokivat arkielämässään yksinäisyyttä ja turvattomuuttakin. Päivätoiminta oli tuonut uutta sisältöä ryhmäläisten elämään jokaisen haastatellun mielestä. Ryhmässä nostettiin esille ”vertaiskaverit” -termi, joka kuvasi ryhmäläisten mielestä hyvin tunnelmaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä. Ryhmän keskuudessa oli syntynyt myös syvempiä ystävyyssuhteita, joka koettiin erittäin hienoksi asiaksi. Toisista huolenpittäminen ja yhteenkuulumisen tunne oli tärkeää. Pysyvä ryhmä nähtiin erääksi keskeiseksi turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta lisääväksi tekijäksi. Päivätoiminnan aloittaminen koettiin haasteelliseksi ja ennakkoluulotkin vaivasivat osaa haastatelluista. Monipuolinen tekeminen nousi tärkeäksi teemaksi ajatuksella ”jokaiselle jotain”. Pienryhmien perustaminen nostettiin myös esille, jotta kyettäisiin vastaamaan yksilöllisiin tarpeisiin vielä paremmin. Ohjaajan merkitystä korostettiin ja resurssien puute nousi myös keskeiseksi puheenaiheeksi. Yhden ohjaajan mahdollisuudet koettiin rajalliseksi ja toivottiinkin tähän asiaan kiinnitettävän yhä enemmän huomiota. Ravitsemus, ruoka ja juoma olivat myös tärkeitä peruselementtejä päivätoiminnan laatua pohdittaessa. Yhteiset ruokailutilanteet olivat tärkeitä hetkiä.

Kokonaisuutena päivätoimintaan oltiin erittäin tyytyväisiä. Päivätoiminnan koettiin lievittävän tehokkaasti yksinäisyyden tunnetta. Viikoittainen päivätoimintapäivä rytmitti elämää ja se koettiin viikon kohokohtaksi. Elämänlaadun koettiin kohentuneen päivätoiminnan myötä haastatellussa ryhmässä kaikkien mielestä.

8.3 Päivätoiminnan kehittämiskohteet

Tämän tutkimuksen valossa näen selkeästi muutamia keskeisiä kehittämiskohteita Käpylän päivätoiminnan keskiössä. Henkilöstöresursseihin panostaminen joka taloudellisten seikkojen takia on usein haastavaa. Henkilöstöresursseihin liittyviä ongelmia voitaisiin keventää kolmannen sektorin sekä työkokeilijoiden, opiskelijoiden ym aktiivisella mukaan ottamisella, edellyttäen heidän aitoa kiinnostusta ja innostusta päivätoimintaan. Käpylän päivätoiminnassa mallia on alettukin hyödyntämään enenevässä määrin ja kokemukset ovat olleet hyviä. Riittävät resurssit mahdollistavat toimimaan pienryhmissä jolloin asiakkaiden toivoma monipuolinen viriketarjonta voi toteutua.

Logoterapeuttisen lähestymistavan toteutuminen vaatii myös asiaan perehtymistä päivätoiminnan työntekijöiltä. Joillakin logoterapian teemoihin liittyvät kohtaamismallit tulevat kuin luonnostaan ja toinen voi joutua pohtimaan ja harjoittelemaan paljon, jotta onnistunut vuorovaikutustilanne toteutuu. Henkilöstön jatkuvaan koulutukseen tämän asian tiimoilta tulisikin kiinnittää huomiota.

Päivätoiminnan tilat tulisi järjestää päivätoimintaa tukeviksi. Rauhalliset tilat ja mahdollisuus keskittymiseen on erittäin tärkeää onnistuneiden kokemusten luomiseksi. Käpylän tiloissa tämä on usein haasteellista, päivätoiminnan tilat sijaitsevat yleisen ruokasalin yhteydessä. Näkisin myös asiakkaiden osallisuuden päivätoiminnan suunnittelussa erittäin keskeiseksi seikaksi. Haastatellulla ryhmällä oli selkeitä ideoita ja toiveita päivätoiminnan toteuttamiseen, kuten muistia stimuloivat pelit ja tehokkaampi pienryhmien hyödyntäminen. Asiakkaat korostivat myös yksilöllisyyden, voimavarojen, erilaisten kiinnostuksen kohteiden ja fyysisen ja psyykkisen kunnon huomioimista päivätoimintaa suunniteltaessa.

9 Lopuksi

Lopuksi esitän kiitokseni työnantajalleni ja esimiehelleni Tarja Savolaiselle tuesta ja mahdollisuudesta opiskella työni ohella, sekä työni ohjaajalleni yliopettaja Kaija Matinheikki - Kokolle kannustavasta ja asiantuntevasta ohjauksesta. Kiitokset myös opiskelu- ja työtovereille, sekä aviomiehelleni Jonille ja perheillemme kaikesta tuesta ja rakkaudesta, joka on mahdollistanut tämän työn loppuunsaattamisen.

”Katseen suuntaaminen kiitollisuuden aiheisiin vahvistaa mielen hyvinvointia. Kiitollisuuden aiheiden löytämiseen voi harjaantua. Kiitollisuutta voi tuntea esimerkiksi kodista, ihmisistä, esineistä, heräämisestä uuteen päivään, yön levosta, jäljellä olevasta terveydestä, elämyksistä ja kokemuksista, muista hyvän olon lähteistä, haasteista selviytymisestä tai yhteisen hyvän edistämisestä. Kiitollisuuden lähteitä on monia.”(Laine 2013: 34.)

Lähteet

Ahonen, Heidi. 1992. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

<<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464144782/1194348579553/1194356525205.html>>
Luettu 15.8.2016.

<<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1144934265902/1144934468296/1144934658929/1146047870666.html>>
Luettu 19.10.2016.

Erämaja, Tapani 2005. Tie toivoon ja tarkoitukseen: Logoterapian perusteita. Helsinki: Kirjapaja Oy.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html Luettu 31.10.2016.

Haanpää, Minna – Hakkarainen, Maria – Eskenazi Garcia-Roselli, Jose 2014. Etnografia kehittämisen välineenä. Teoksessa Hämeenaho, Pilvi & Koskinen-Koivisto, Eerika (toim.) Moniulotteinen etnografia. Helsinki: ETHNOS RY.

Haho, Annu 2006. Hoitamisen olemus: Hoitamisen teoriasta ja tulkinnasta hoitamista kuvaaviin teoreettisiin väittämiin. Oulu: University Press.

<<https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusetiikka#section-2636>> Luettu 17.10.2016.

<<http://www.hel.fi/www/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=2942>> Luettu 25.9.2016.

Hervonen, Antti – Lääperi, Pirjo 2001. Muisti pettää jättääkö järki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Häggman-Laitila, Arja 1999. Terveys ja omatoiminen terveydenhoito. Tampere: Vammalan kirjapaino Oy.

Isokorpi, Tia 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. Tampere: HAMK & AKTK –julkaisuja.

Kukkola, Sirkka 1997. Kommunikatiivinen potilas-hoidonantajasuhte, tutkimus halutun ja saadun kommunikaation vastaavuudesta perusterveydenhuollossa: Helsingin yliopisto.

Kyngäs, Helvi - Kääriäinen, Maria - Poskiparta, Marita - Johansson, Kirsi - Hirvonen, Eila - Renfors, Timo 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Laine, Minna - Heimonen, Sirkkaliisa 2011. Mahdollisuuksien matka: Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa. Oriveden hoivapalveluyhdistys 2010.

Laine, Minna 2013 Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Helsinki: Painotalo Kyriiri Oy.

Lappalainen, Sirpa - Hynninen, Pirkko - Kankkunen, Tarja - Lahelma, Elina - Tolonen, Tarja (toim.) 2008. Etnografia metodologiana – Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Laukkanen, Pia 1998. Iäkkäiden henkilöiden selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Jyväskylän yliopiston julkaisusarja.

<<http://www.logoterapia.fi/cmsms/index.php>> Luettu 17.9.2016.

Lähdenniemi, Maria-Sofia 2013. Perhe siellä valtio täällä? Ikääntyneiden hoiva ja siihen liittyvät asenteet Suomessa ja Japanissa. Tampereen yliopisto.

Martela, Frank 2013. Caring Connections: Compassionate Mutuality in the Organizational Life of a Nursing Home. Helsinki: Aalto University publication series.

Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet: metodologiasarja 4. Helsinki: International Methelp Oy.

<http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/suomen-vanhimmat-109-vuotiaita-satavuotiaita-enemman-kuin-koskaan/5718586> Luettu 7.8.2016.

Pitkälä, Kaisu - Routasalo, Pirkko - Blomqvist, Lisbeth.(toim.) 2004 Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Vanhustyön keskusliitto.

Purjo, Timo 2016. Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä. Perustana Viktor Frankl'n ajattelu 2. laajennettu painos. Helsinki.

Purjo, Timo 2014. Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta. Tampere University Press.

Rissanen, Lea 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Oulun yliopisto.

Stakes 2005 laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Työpapereita 4/2005.

Suvanto, Sini 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto.

Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto.

<https://www.uef.fi/documents/677821/698710/Na%CC%88in+asennat+osaa+mistavoitteet+opetussuunnitelmaasi--+laaja+oppima%CC%88a%CC%88ra%CC%88_OY.pdf/260788ff-6aee-4d52-9aee-21d33687051f> Luettu 22.8.2016

Virkola, Elisa 2014 Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja. Muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Jyväskylän yliopisto.

Tutkimuslupa

Päivätoiminnan kehittäminen logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta Mainio Vire Oy:n Käpylän yksikössä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on pohtia päivätoiminnan merkitystä elämänlaadun ylläpitäjänä ja yksinäisyyden tunteen ehkäisijänä logoterapeuttisen lähestymistavan pohjalta.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voitte koska tahansa peruuttaa suostumuksenne osallistua tutkimukseen. Nimi: _____

Annan luvan haastatella tutkimusta varten. Tutkimuksessa syntyvää aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä

Asiakkaan allekirjoitus ja nimenselvennys

Luvan vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitaja YAMK

Sosiaali- ja terveysalan johtaminen

Opinnäytetyö

Päivi Luopajarvi