



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA IKÄIHMISEN TOIMIJUUDEN EDISTÄJÄNÄ

Tavoitemittarin kehittäminen ikäihmisen  
kotona selviytymisen arvioimiseksi

Anita Anttila

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2016

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto  
Terveyden edistämisen koulutus



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto  
Terveyden edistämisen koulutus

ANTTILA, ANITA:

Kuntouttava päivätoiminta ikäihmisen toimijuuden edistäjänä  
Tavoitemittarin kehittäminen ikäihmisen kotona selviytymisen arvioimiseksi

Opinnäytetyö 66 sivua, joista liitteitä 8 sivua  
Joulukuu 2016

---

Ikääntyvien määrän lisääntyessä ikäihmisten palvelurakennetta muokataan kotona asu-  
mista tukevaksi. Ikäpolitiikkaa suunnataan ikäihmisten ennakoiviin ja ehkäiseviin toi-  
miin huomioiden ikäihmiset oman elämänsä asiantuntijoina. Panostamalla ikäihmisten  
sosiaalipalveluiden oikea-aikaisuuteen ja laatuun vähennetään ikääntyneiden terveys-  
palvelujen tarvetta. Kuntouttavalla päivätoiminnalla on mahdollisuus vaikuttaa ikäih-  
misten toimijuuteen ja sitä kautta mahdollistaa heidän kotona asumistaan pidempään.  
Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata ikäihmisten kokemuksia Kokemäen kaupun-  
gin sosiaalipalveluiden tukipalveluna toteutettavasta kuntouttavasta päivätoiminnasta ja  
sen vaikutuksista osallistuvien ikäihmisten toimijuuteen ja kotona selviytymiseen.  
Opinnäytetyöni tavoitteena oli yhdessä työelämäntahon edustajien kanssa kehittää ta-  
voitemittari ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan vaikutusten arvioimiseksi Koke-  
mäen kaupungin sosiaalipalveluiden käyttöön.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Ai-  
neisto kerättiin teemahaastatteluna kahdessa eri ryhmässä. Haastatteluun osallistui kun-  
touttavassa päivätoiminnassa käyvät ikäihmiset (n= 6). Aineisto analysoitiin sisällön-  
analyysillä. Opinnäytetyöni mittarin laatimisessa käytettiin osittain määrällistä lähesty-  
mistapaa. Tavoitemittarin laadinnassa hyödynnettiin ryhmähaastattelun tuloksia ja nii-  
den pohjalta laadittiin kyselylomakkeen kysymykset ja väittämät. Mittari testattiin kun-  
touttavaan päivätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä (n= 11).

Opinnäytetyön haastattelujen tulosten mukaan kuntouttava päivätoiminta tuo vaihtelua  
ikäihmisen yksinoloon ja vaikuttaa heidän mielen virkeyteensä. Fyysisen kunnon ko-  
hentuminen vaikuttaa kotona selviytymiseen ja arkitoimien sujuvuus koetaan parantu-  
van liikunta-aktiiviteettien myötä. Osa koki myös kuntouttavassa päivätoiminnassa to-  
teutettavien muistiharjoitteiden osaltaan vaikuttavan heidän muistiinsa parantavasti.  
Mittarin toimivuuden testaukseen osallistuvat ikäihmiset pitivät kyselylomaketta sel-  
keänä ja ymmärrettävänä. Mittari otetaan Kokemäen sosiaalipalveluiden käyttöön. Jat-  
kossa toivotaan, että tavoitemittarin toimivuutta arvioidaan ja vastauksia analysoidaan  
edelleen. Tärkeä jatkotutkimusaihe olisi ikäihmisen toimijuuden tarkempi ja laajempi  
tarkastelu huomioiden toimijuus- teorian kaikki kolme näkökulmaa.

---

Asiasanat: kuntouttava päivätoiminta, ikäihminen, toimijuus, vaikutusten arviointi, ta-  
voitemittari

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Master's Degree Programme in Health Promotion

ANTTILA, ANITA:

Rehabilitative Day Activity for Elderly People  
The Development of Goal Indicator to Assess Elderly People's Coping at Home

Master's thesis 66 pages, appendices 8 pages  
December 2016

---

The purpose was to describe the experiences of elderly people participating in the day activity, which the town of Kokemäki produces as a support service for the social services, and the impact it has on the participants' agency and their ability to cope at home. The objective of this study was to develop with working life representatives a goal indicator to assess the impact of day services for elderly people to be used in the social services of the town of Kokemäki.

The study was qualitative in nature. The data were collected through thematic interview in two groups. The elderly people attending the rehabilitative day activity were interviewed (n = 6). The data were content analyzed. A quantitative approach was partly used in the compiling of the goal indicator. The results of the group interview were used to draw the questions and statements for the goal indicator questionnaire. The goal indicator was tested on the elderly people attending the day activity (n = 11).

According to the results of the interviews day activity makes a change from being home alone and affects the vitality of elderly people's mind as well as improves the smooth flow of everyday activities at home. The goal indicator will be used in the social services of the town of Kokemäki. In the future, the functionality of the target indicator must be evaluated and further analyzed. An important topic for further research would be to take advantage of agency theory in a broader frame of reference for the assessment of elderly people's agency.

---

Key words: rehabilitative day activity, elderly people, agency, impact assessment, goal indicator

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KOKEMÄEN KAUPUNGIN SOSIAALIPALVELUIDEN IKÄIHMISTEN TUKIPALVELUNA TOTEUTETTAVA KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA .....	8
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	10
4	KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA IKÄIHMISEN KOTONA ASUMISTA TUKEVANA PALVELUNA .....	11
4.1	Ikäihmistien palvelut osana sosiaalipalveluita.....	11
4.2	Osallisuus ja yhteisöllisyys .....	12
4.3	Toimintakyky ja toimijuus.....	13
4.4	Palvelun vaikutusten arviointi .....	15
5	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	18
5.1	Laadullinen tutkimus .....	18
5.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	19
5.3	Sisällönanalyysi .....	20
5.4	Kyselylomakkeen laatiminen tavoitemittariksi .....	21
6	OPINNÄYTETYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS.....	24
6.1	Opinnäytetyön käytännön toteutuksen taustaa .....	24
6.2	Aineiston keruun toteuttaminen.....	27
6.3	Aineiston analysoinnin toteuttaminen .....	28
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	30
7.1	Ikäihmiset kuvaavat osallistumistaan kuntouttavaan päivätoimintaan.....	30
7.2	Osallisuus ja yhteisöllisyys ikäihmisen kokemana.....	32
7.3	Toimijuus ikäihmisen kokemana .....	34
7.4	Kuntouttavan päivätoiminnan vaikutukset ikäihmisen toimijuuteen kotona.....	37
7.5	Tavoitemittarin muodostaminen .....	39
8	POHDINTA.....	44
8.1	Tulosten tarkastelu .....	44
8.1.1	Osallisuus .....	44
8.1.2	Toimijuus .....	47
8.1.3	Vaikutukset ja tavoitemittarin muodostaminen .....	49
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja haastattelujen luotettavuus .....	51
8.3	Jatkokehittämissuhteita .....	54
	LÄHTEET .....	55
	LIITTEET .....	59
	Liite 1. Kutsu infotilaisuuteen .....	59
	Liite 2. Tiedote tutkimuksesta .....	60

Liite 3. Suostumus tutkimukseen .....	61
Liite 4. Haastattelun runkoa .....	62
Liite 5. Esimerkki sisällönanalyysista .....	63
Liite 6. Kyselylomakkeen saatekirje .....	64
Liite 7. Palautteenantolomake .....	65
Liite 8. Kyselylomake .....	66

## 1 JOHDANTO

Yhteiskunnan ikärakenne kokee muutoksen seuraavien vuosikymmenten aikana. Vanhuus koetaan haasteena yhteiskunnassa ja sen tarjoamalle ikäihmisten palvelujärjestelmälle. Vuoteen 2030 mennessä yli 65-vuotiaiden määrä on 26 prosenttia koko väestöstä. Arvioidaan, että Suomessa vuoteen 2040 mennessä yli 85-vuotiaiden määrä nousisi nykyisestä 94 000:sta 349 000:een. (SVT 2007.) Emeritusprofessori Simo Koskinen (2006) toteaa esitelmässään, että elinajanodotteen kasvaessa ihmisen elämään tulee uusia vaiheita ja vanheneminen nähdään monivaiheisena. Koskisen (2006) mukaan varsinainen vanhuus katsotaan alkavan vasta 85. ikävuoden jälkeen. Ikääntyvät itse pitivät vanhusnimitystä sopivampana puhuttaessa yli 80-vuotiaista, joiden palveluiden tarve oli lisääntynyt. Alle 80-vuotiaista puhuttaisiin käsitteillä ikääntyvä ihminen, seniorikansalainen, ikäihminen, iäkäs ihminen ja eläkeläinen. (Hakonen 2008b, 153.)

Koskinen (2006) on ehdottanut koko ikäpolitiikkaa läpäiseväksi periaatteeksi ehkäisevän ja kuntouttavan näkökulman. Ennakoivan ja ehkäisevän työn näkökulmasta palvelut kohdennetaan erityisesti kotona asuville ikäihmisille. Ennakoiva ja ehkäisevä työote myöhentää raskaampien palvelujen tarvetta ja mahdollistaa näin ikäihmisen asumisen omassa kodissaan pidempään. (Seppänen 2006, 105.) Samoin valtiotieteiden maisteri Sari Kehusmaa (2014, 86) osoitti tutkimuksessaan, että panostamalla riittäviin ikääntyneiden sosiaalipalveluihin vähennetään ikääntyneiden terveystarvetta. Lisäksi ikääntyneiden uusien toimintatapojen kehittämiseen pitää kiinnittää enemmän huomiota kuin hallinnollisiin ratkaisuihin.

Vanhuspalvelulain (980/2012, 12§) mukaan hyvinvointia edistävillä palveluilla lisätään ikääntyneen toimintakykyisyyttä. Tässä opinnäytetyössä avaan toimintakyvyn käsitettä Jyrki Jyrkämän (2007, 2008) mukaan. Jyrkämä käsittelee käsitettä toimijuus (agency), joka on voimistuvasti mukana sosiaaligerontologisessa keskustelussa. Toimijuudessa, ikäihminen nähdään toimijana hänen omassa arkielämässään, jossa huomioidaan hänen omat kykynsä ja voimavaransa korostaen ikäihmisen omaa kokemusta ja arvioita toimintakyvystään. (Jyrkämä 2007, 195–196; 2008, 191–192.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää mittari Kokemäen kaupungin sosiaalipalveluiden käyttöön. Mittarilla halutaan saada selville kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksista ikäihmisten kotona selviytymiseen liittyvistä tekijöistä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä kokemuksellista tietoa kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvilta ikäihmisiltä. Opinnäytetyöni aineiston keruu toteutetaan teemahaastatteluna ryhmässä. Opinnäytetyön tulosten pohjalta laaditaan yhteistyössä avopalvelupäällikön ja kuntouttavan päivätoiminnan vastuutyöntekijän kanssa kyselylomake, joka toimii päivätoiminnan tavoitemittarina.

## **2 KOKEMÄEN KAUPUNGIN SOSIAALIPALVELUIDEN IKÄIHMISTEN TUKIPALVELUNA TOTEUTETTAVA KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA**

Kokemäen kaupungin ikäpoliittisen ohjelman visiossa ikäihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa heille suunnattuihin palveluihin ja sitä kautta heillä on mahdollisuus saada oikeanlaista palvelua oikeaan aikaan. Kokemäen kaupungin ikäpoliittinen ohjelma vuosille 2016 - 2025 mukaan palvelurakennetta muokataan kotona asumista tukevaksi. Tavoitteena on, että kuntouttavan päivätoiminnan toimintamallia kehitetään ja kuntouttava päivätoiminta tulee osaksi ikäihmisten palveluita. ( Kokemäen kaupunki 2016b.)

Kokemäen kuntouttava päivätoiminta on suunnattu kotona asuville ikäihmisille. Kuntouttava päivätoiminta tarjoaa myös omaishoitajalle mahdollisuuden tuoda hoidettavansa päiväjäksi valvottuun ja ohjattuun toimintaan. Kuntouttavaa päivätoimintaa toteutetaan viidelle 8-10 hengen ryhmälle palvelukeskus Henrikinhovissa. Kuntouttavan päivätoiminnan tavoitteena on kotona asuvien ikäihmisten omatoimisuuden ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Kuntouttavan päivätoiminnan pääpainona on ikäihmisten lihaskunnan ja tasapainon lisäämisessä ja näin parantaa ikäihmisten mahdollisuuksia selviytyä kotonaan pidempään.

Kuntouttavaan päivätoimintaan haetaan täyttämällä hakemus. Hakemus toimitetaan ikäihmisten palveluista vastaavalle vanhuspalvelupäällikölle, avopalvelupäällikölle tai sosiaaliohjaajalle. Sosiaaliohjaaja tekee kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvista ikäihmisistä valinnan yhdessä päivätoiminnan vastuutyöntekijän kanssa harkintaa käyttäen. Ensisijaisesti kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat ikäihmiset valikoituvat kotihoidon asiakkaista. Lisäksi ikäihmisillä on todettu olevan fyysisen, sosiaalisen tai psyykkisen toimintakyvyn alenemaa. Kuntouttavan päivätoiminnan ryhmät alkavat syksyisin, mutta hakemuksia otetaan vastaan ympäri vuoden. Kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat ikäihmiset valitaan ryhmään aina puoleksi vuodeksi kerrallaan.

Kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä on käytössään palvelukeskuksen kuntosalilaitteet, joiden käyttöön heidät ohjataan. Jokaiselle kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvalla ikäihmisellä laaditaan myös oma henkilökohtainen ohjelma. Fysioterapeutti arvioi ikäihmisen toimintakyvyn kuntouttavan päivätoiminnan alkaessa

ja päättyessä. Kuntouttava päivätoiminta sisältää myös muuta ohjattua toimintaa sekä yhdessä oloa ruokailun ja kahvin ohella. Kuntouttavasta päivätoiminnasta peritään asiakasmaksu. Kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvalla ikäihmisellä on myös mahdollisuus kuljetukseen korvausta vastaan. Kuntouttavan päivätoiminnan vastuutyöntekijänä toimii kotihoidon työntekijä. (Kokemäen kaupunki 2016a.) Opinnäytetyöni kohderyhmänä toimii Kokemäen kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat ikäihmiset, jotka ovat sosiaalipalveluiden asiakkaita.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä kokemuksellista tietoa Kokemäen kaupungin sosiaalipalveluiden tukipalveluna toteutettavasta kuntouttavasta päivätoiminnasta ja sen vaikutuksista osallistuvien ikäihmisten toimijuuteen ja kotona selviytymiseen.

Opinnäytetyön tehtävänä on etsiä vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

1. Miten ikäihmiset kuvaavat osallistumistaan kuntouttavaan päivätoimintaan?
2. Miten kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat ikäihmiset kokevat oman toimijuutensa?
3. Miten ikäihmiset kokevat kuntouttavan päivätoiminnan vaikuttavan kotona selviytymiseensä?
4. Miten kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksia ikäihmisten omatoimisuuden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi voidaan arvioida?

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää kyselylomake, joka toimii mittarina ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan vaikutusten arvioimiseksi Kokemäen kaupungin sosiaalipalveluiden käyttöön.

## **4 KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA IKÄIHMISEN KOTONA ASUMISTA TUKEVANA PALVELUNA**

### **4.1 Ikäihmisten palvelut osana sosiaalipalveluita**

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 15§:n mukaan sosiaalityö on sosiaalipalvelua. Sosiaalityöllä tarkoitetaan eri ikäluokille suunnattua asiakas- ja asiantuntijatyötä. Tavoitteena on jokaisen palveluntarvitsijan tasapainoisen elämänlaadun saavuttaminen, vahvistaen yksilöiden ja yhteisöjen toimintaedellytyksiä ja osallisuutta sekä edistää yhteisöjen sosiaalista eheyttä. Ikäihmisiin suuntautuneella sosiaalityöllä viitataan gerontologiseen sosiaalityöhön (Seppänen 2006, 11). Päivätoiminta on osa ikäihmisten avopalvelua, joka sisältyy kotipalvelun tukipalveluihin. Tällöin puhutaan sosiaalista kanssakäymistä edistävää tukipalvelusta. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 19§.)

Jo 1990-luvulla yhteiskunnallisen muutoksen myötä ikäihmisten palvelujärjestelmää lähdettiin muokkaamaan ennaltaehkäisevään suuntaan. Tavoitteena on ollut erityisesti lisätä ikäihmisille suunnattuja avopalveluita ja sitä kautta mahdollistaa ikäihmisen kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Valtakunnallisilla vanhuspoliittisilla ohjelmilla on pyritty myös vastaamaan tähän tavoitteeseen. Tulevina vuosikymmeninä vanhuspolitiikkaa tulee suunnata ikäihmisten ennakoiviin ja ehkäiseviin toimiin sekä sitä kautta tukea ikäihmisen kotona asumista. Ehkäisevän ja ennakoivan työotteen taustalla on se, että huomioidaan ikäihmiset oman elämänsä asiantuntijoina ja voimavarana. Ikäihmiset tulee huomioida myös kuntatason strategioissa. (Hakonen 2008a, 93 – 95; Hakonen 2008b, 116.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012) tukee ikääntyvän hyvinvointia kokonaisvaltaisesti terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Tavoitteena on edistää ikääntyneen itsenäistä suoriutumista ja parantaa ikääntyneille tarjottavia palveluita. Palveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa on erityisesti kiinnitettävä huomiota varhaiseen puuttumiseen ja ikääntyneen yksilöllisiin tarpeisiin kuntoutumista edistävissä palveluissa. Tavoitteena on myös ikääntyneen ihmisen kotona selviytyminen mahdollisimman pitkään.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013) tuo esille, että ikääntyneiden palvelut tulee olla laadukkaita ja oikea-aikaisia. Ikääntyneiden kuntoutumista edistävälle päivätoiminnalle tulee asettaa tavoitteet ja niiden toteutumista on seurattava kunnissa. Ikääntyneiden päivätoiminnasta ei ole käytettävissä valtakunnallisia seurantaindikaattoreita. Tämän vuoksi on oleellista kerätä ikääntyneiltä palautetta palvelun laadusta sen kehittämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto, 2013, 37- 38.) Kuntouttavan päivätoiminnan oikea-aikaisuudella on suuri merkitys ikääntyneen säännölliseen sosiaalipalvelun käytön ennaltaehkäisyyn. Kuntouttavaan päivätoimintaan on valikoitava ikääntyneitä, joilla ei ole toistaiseksi merkittävää säännöllistä palveluntarvetta päivittäisissä toiminnoissa. (Kehusmaa 2014, 85.)

## 4.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Kestävä kehitys muodostuu taloudellisesta, sosiaalisesta ja ekologisesta kestävyydestä. Sosiaalisesti kestävä yhteiskunta vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä tukee kansalaisten terveyttä ja toimintakykyä. Erityisesti ikäihmisten itsenäistä elämää, toimintakykyä ja osallisuutta tuetaan heidän omassa asuinympäristössään. Asuinympäristössä, joka mahdollistaa ikäihmiselle sosiaalisen ulottuvuuden saavuttamisen. Sosiaalinen ulottuvuus merkitsee sitä, että ikäihminen pääsee osallistumaan vuorovaikutuksellisiin kohtaamisen paikkoihin myös kotinsa ulkopuolelle. (Tedre 2006, 168; Hakonen 2008b, 148; STM 2011, 4, 12.)

Sosiaalinen verkostoituminen takaa ikäihmisille mahdollisuuden vastavuoroisuuteen toisten ihmisten ja yhteisöjen kanssa. Vastavuoroisuuden kokemukset ovat osa ikäihmisen osallisuutta ja sosiaalisten suhteiden tasavertaisuutta. Sosiaalinen verkosto ymmärretään ihmissuhteiden kokonaisuutensa ja elämän laadun osa-tekijänä eli kuulumisen tunteena johonkin yhteisöön. Toisten ihmisten läsnäolo synnyttää ikäihmisessä turvallisuuden tunnetta. Yhteisöllisyys on yksi hyvä keino vahvistaa tätä tunnetta. ( Hakonen 2008b, 136, 150–151.)

Virkolan (2014, 238–239) tutkimuksessa päivätoiminta merkitsi ikäihmisille yhteisöä, jossa oli mahdollisuus saavuttaa yhteenkuuluvuuden tunne, kokea päivätoiminta tutuksi ja turvalliseksi kohtaamispaikaksi luoda sosiaalisia kontakteja. Suvannon (2014, 51–54) tutkimuksessa haastatteluun osallistuneet ikäihmiset kertoivat, että yhdessä tekeminen

loi uskoa omaan itseensä sekä lisäsi tunnetta selviytyä kotona pitempään. Fyysisten toimintakyvyn vajavuuksien vuoksi kuljetusapu koettiin erittäin tärkeänä mahdollistajana päästä osallistumaan päivätoimintaan. Päivätoiminta antoi myös mahdollisuuden luoda suhteita ja jakaa kokemuksia toisiin samassa elämäntilanteessa oleviin ikäihmiisiin.

### **4.3 Toimintakyky ja toimijuus**

Englannissa 1940-luvun epidemiologiset eli tautilähtöiset tutkimukset osoittivat, että kaikki ikäihmiset ovat sairaita ja raihnaisia. Tämän patologisen eli tautilähtöisen lähestymistavan rinnalle tuli 1900-luvun loppupuolella terveyslähtöisen toimintakyvyn käsite. Tautilähtöinen lähestymistapa korostaa ikääntyneen haittoja ja toiminnanvajavuuksia, kun taas terveyslähtöinen etsii positiivisia voimavaroja sekä korostaa jäljellä olevia toimintakyvyn osa-alueita. (Heikkinen 2002, 23.)

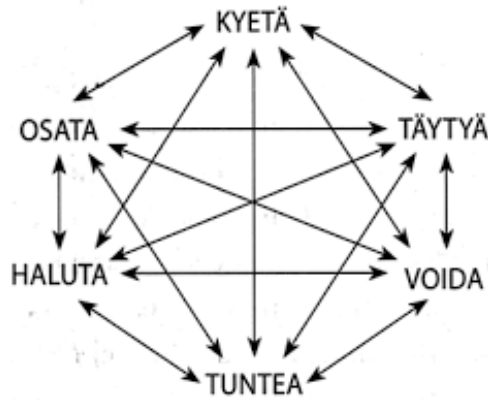
Koskinen (2006) nostaa esitelmässään esille, että gerontologisessa tutkimuksessa on keskitytty ikäihmisen fyysiseen toimintakykyyn ja sen mittaamiseen. Fyysisen toimintakyvyn mittaus keskittyy mittamaan erityisesti ikäihmisen yksilöllisiä ominaisuuksia. Koska ikäihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus, on korostettu myös sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn osuutta ihmisen elämänlaadun mittarina ja toimintaan vaikuttavina tekijöinä. Erityisesti tarkasteluun halutaan nostaa ikäihmisen koettu elämä ja toimijuus arjessa, tarkastella ihmisen ja ympäristön välisiä suhteita ja näin parantaa sosiaalisten tilanteiden lisäymmärrystä ikäihmisen arjessa.

Jyrkämän (2007) mukaan gerontologinen tutkimus on keskittynyt suurelta osin fyysisen toimintakyvyn arviointiin eli määrälliseen, kvantitatiiviseen tutkimusotteeseen. Kapealaisemmalle käsittelylle on jäänyt sosiaalinen toimintakyky, johon syynä Jyrkämän mukaan voi olla sosiaalisen toimintakyvyn käsitteellinen epämääräisyys. Kapeimmillaan se tarkoittaa ikääntyvän sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, laajimmillaan ikääntyvän suhdetta ympäristöön ja yhteisöön. (Jyrkämä 2007, 196 -197.)

Lähtökohtana toimijuus käsitteelle sosiologia on liitetty paljolti henkilöön nimeltä Anthony Giddens ja hänen struktuuriteoriaansa. Giddens'n näkemys toimijuudesta on, että rakenteet ja toiminta liittyvät kiinteästi yhteen. Rakenteet mahdollistavat ja ohjaavat ihmisten, ihmisryhmien toimintaa. Rakenteet luovat niin toimintamahdollisuuksia kuin myös toiminnan rajoitteita. Jyrkämä haluaa tuoda nähtäväksi sitä, miten toimijuus-käsite ”istuu” ikääntymiseen ja ikääntyvän arkielämään. (Jyrkämä 2008, 190–191, 196.)

Käsitteiden määrittelemiseksi käydään kiivasta keskustelua eri näköaloista katsottuna. Jyrkämä (2007) mainitsee, että Paul Baltesin ja tutkijakumppaneiden kehittämä SOC-malli pyrkii lähentämään toimijuus ja toimintakykykäsitteitä. Tarkoituksena ei ole kehittää uutta näkökulmaa vaan näkökulmia, jotka täydentävät toisiaan. Toimijuus ja toimintakyky eivät ole sama asia, mutta ne eivät myöskään kilpaile keskenään. Toimintakyky on osa toimijuutta. Tarkoituksena uudella näkökulmalla on tuoda esille enemmän yksilön omaa kokemusta ja arviota toimintakyvystään, jolloin voidaan puhua yksilöllisestä toimijuusanalyysistä. Toimijuusanalyysin tavoitteena on siirtyminen sosiaalisesta toimintakyvystä sosiaalisuuteen. Sosiaalisuuden tarkastelunäkökulma mahdollistaa ikäihmisen toimintakyvyn arvion käytössä olevaan toimintakykyyn eli siihen miten ikäihminen käyttää tai ei käytä olemassa olevaa toimintakykyään. Painopiste tutkimuksessa siirtyy mitattavissa olevasta toimintakyvystä koettuun, arjessa arvioituun ja tilanteissa odotettuun toimintakykyyn. Toimijuudessa korostuu refleктоiva ihminen. Ikäihmisellä on omaa halua ja tahto vaikuttaa omaan elämänlaatuunsa ja toimintakykynsä ylläpitämiseen, niin kuin hän itse siihen kykenee, pystyy, osaa ja voi. (Jyrkämä 2007, 200–201; Finne-Soveri, Heimonen, Noro & Voutilainen. 2008, 228- 237; Jyrkämä 2008, 200.)

Toimijuusanalyysin taustalla on semioottinen sosiologia. Sulkunen ja Törrönen (1997, 88–89) nostavat esille ranskalaisen semiootikko A. J. Greimasin ja hänen ympärilleen muodostuneen koulukunnan määritelmän modaliteeteistä ja modaliteettien teoriasta. Pariisin koulukunta määrittelee kuusi modaliteettia, joita ovat tahtominen, tietäminen, oleminen, täytyminen, voiminen ja tekeminen. Seuraavan kuvion 1 avulla käy ilmi kuuden ulottuvuuden modaliteetit ja niiden välinen vuorovaikutuksellisuus. (Jyrkämä 2007, 205 - 206.)



KUVIO 1. Toimijuuden modaliteetit( Jyrkämä 2007, 206)

Kykenemiseen sisältyy fyysistä ja psyykkistä kyvykkyyttä eli toisin sanoen se pitää sisällään perinteiseksi luetun toimintakyvyn. Täytymisen ulottuvuuteen sisältyvät niin fyysiset kuin sosiaaliset pakot, rajoitukset, välttämättömyydet ja toiminnan esteet. Voiminen taas avaa mahdollisuuksia ja erilaisia vaihtoehtoisia toimintatapoja kulloiseenkin tilanteeseen. Tunteminen liittyy ihmisen perusominaisuuteen arvioida kokemiansa asioita ja tilanteita peilaten niitä tunteisiinsa sekä arvosuhteisiinsa. Haluaminen liittyy ihmisen tahtomiseen ja tavoitteisiin, jotka liittyvät motivaation ja motivoituneisuuteen. Osaamisella viitataan ihmisen elämässään opittuihin tietoihin ja taitoihin. ( Jyrkämä 2007, 206-207; Näslindh-Ylispangar 2012, 148 – 149.)

#### 4.4 Palvelun vaikutusten arviointi

Arviointikirjallisuudessa puhutaan vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioinnista. Vaikutusten arvioinnilla osoitetaan tavoitteen mukainen muutos eli vaikutus, joka tapahtuu loppu- ja lähtötilannetta vertailemalla (Rajahonka 2013, 14). Vaikuttavuuden arvioinnissa pyritään selvittämään, miten palveluun osallistuvan tilanne on muuttunut palvelun aikana ja kuinka palvelu tuottaa terveystuloksia palveluun osallistuvalla eli vaikuttavuus tarkoittaa terveyden lisäystä. Muutosta voidaan tarkastella myös sosiaalisten suhteiden, asumisen ja elämänhallinnan näkökulmasta. Vaikka vaikuttavuus käsitteenä ei ole arviointikirjallisuudessa mitenkään vakiintunutta on vaikuttavuuden ja vaikutusten arvioinnilla yhteinen tavoite. Tavoite on se, että pyritään selvittämään muutosta yksilön tilanteessa esimerkiksi toimintakyvyn näkökulmasta palvelun aikana. (Korteniemi 2005, 123; Rautava, Salanterä, Helenius & Tofferi, 2009, 6; Konu, Rissanen, Ihantola & Sund 2009, 286. )

Dahler-Larsenin (2005, 7) mukaan vaikuttavuus nähdään laajempaan kokonaisuutena eräänlaisena vaikuttamisen prosessina, joka kuvaa sekä muutosta että vaikutusta. Prosessit ja muutosten tulokset yhdistetään kokonaisuudeksi ja niitä tarkastellaan pidemmällä tähtäimellä. Kivipelto (2008, 35) puhuu laadullisesta vaikuttavuudesta. Laadullinen vaikuttavuus on jokin sosiaalialan toimintatapa, joka on vaikuttanut myönteisesti palveluun osallistuvan elämäntilanteeseen. Hyvinvointipalveluiden yhteinen tavoite on asiakkaiden hyvinvoinnin parantaminen. Tuotosten eli suoritusmäärien tulisi kuvata vaikutuksia eli muutosta ihmisten ominaisuuksissa. Sosiaalialalla korostuu erityisesti vaikutusten eli tuotosten ja suoritteiden laatu sekä se, että saavutetaanko palveluilla haluttuja lopputuloksia ja minkälaista vaikuttavuutta saadaan aikaiseksi. (Kangasharju 2008, 16 - 17.) Konu ym. (2009, 286–287) esittelivät artikkelissaan vaikuttavuuden arvioinnin mallin. Mallin mukaan arvioinnin keskiössä ovat toimien ja toimenpiteiden vaikutukset. Vaikutuksia arvioidaan prosessien tai lopputulosten eli haittojen ja hyötyjen kautta, joko erikseen tai yhdessä. Arvioinnin vertailuarvoina ovat tavoitteet tai tarpeet. Arvioinnin näkökulmana on joko palvelun tuottaja tai yksilö.

Vaikutusten arviointi on tavanomaista arviointityötä, jossa voidaan hyödyntää perinteisiä arvioinnin työkaluja kuten haastatteluja ja kyselyitä. Arvioinnin hyötyjä määritellään kohderyhmän ja tavoitteiden mukaisesti. Yhdessä organisaation ja sidosryhmien kanssa keskustellen pyritään selkiyttämään käsityksiä toiminnan tavoitteista ja vaikutuksista. Arvioinnin avulla myös organisaatio saa palveluiden vaikutuksista näyttöä. (Rajahonka 2013, 28 - 29.) Tavoitteiden saavutettavuutta ja vaikuttavuutta voidaan seurata erilaisten mittareiden avulla. Vaikutusprosessin arvioinnin mittarit voidaan jakaa esimerkiksi panos- tuotos- tulos- ja vaikutusmittareiksi. Panosmittarit keskittyvät mittamaan toimitiloja, henkilöstöresursseja sekä aineellisia ja aineettomia resursseja esimerkiksi euroina. Tuotosmittarilla halutaan osoittaa tuotettujen palvelujen määrä tai hintaa ja palvelukäyttäjien määrää. Tulostittarilla osoitetaan kohderyhmässä saavutettuja tuloksia prosentteina ja mahdollisesti euroina. Vaikutusmittarilla mitataan kohderyhmän elämässä näkyviä muutoksia yksilö ja yhteisötasolla määrällisin keinoin. Rajahonka (2013, 22) esittää, että voidaan puhua myös tavoitemittareista. Tavoitemittarissa seurataan tapahtunutta muutosta suhteessa tavoitteeseen eli tavoitemittarin lähtökohtana on tavoitteen tunnistaminen ja sen mittaamisen operationalisoiminen. Operationalisoinnilla tarkoitetaan, että ilmiö muutetaan mitattavaan muotoonsa. (Metsämuuronen 2000, 14; Rajahonka 2013,22; Vilka 2015, 101).

Oulasvirta (2007, 111) puhuu väitöskirjassaan tavoiteperusteisesta arvioinnista, jossa palvelun toimintaa verrataan palvelulle asetettuihin tavoitteisiin. Tavoiteperusteista arviointia on perusteltua käyttää erityisesti julkisen hallinnon palveluiden vaikutusten arvioinnissa. Julkisen hallinnon tavoitteet ohjautuvat pitkälti yhteiskuntapoliittisesti asetettujen tavoitteiden mukaan. Tavoiteperusteisen arvioinnin taustalla on realistinen käsitys todellisuudesta. Julkisen hallinnon palvelulle asetettuja tavoitteita verrataan todellisiin aikaansaannoksiin ja sitä kautta arvioidaan, onko tavoite saavutettu. (Oulasvirta 2007, 113, 121.) Tämän opinnäytetyön ajankäytön huomioiden on varmaankin hyvä puhua vaikutusten arvioinnista. Mikäli vaikutusten arvioinnin mittari halutaan nimetä, voisi siitä käyttää nimitystä tavoitemittari. Mittarin laatimisen teoriaa esittelen seuraavassa luvussa viisi eli opinnäytetyön menetelmälliset lähtökohdat.

## 5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

### 5.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tiedon hankinta on luonteeltaan kokonaisvaltaista. Laadullisen tutkimuksen aineisto kootaan mahdollisimman todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavien näkökulman ymmärtäminen ja totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta. (Kylmä & Juvakka 2012, 23; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 161; Vilka 2015, 120.) Laadullinen tutkimusote valikoitui tähän opinnäytetyöhön, koska haluttiin selvittää ikäihmisten mielipiteitä ja kokemuksia toiminnasta sekä ikäihmisten käsitystä omasta toimijuudesta arkielämän voimaannuttajana.

Tutkittava toimii tiedon keruun instrumenttina niin, että tutkittavan näkökulmat, kokemukset ja ”ääni” pääsevät esille kuten esimerkiksi teemahaastattelussa. Lisäksi tutkijan arvolähtökohdat muovaavat ymmärtämään tutkittavia ilmiötä ainutlaatuisina kokemuksina ja ohjaavat tulkitsemaan aineistoa sen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2014, 161, 164; Vilka 2015, 120.) Tässä opinnäytetyössä halutaan antaa ikäihmiselle mahdollisuus tulla kuulluksi. Opinnäytetyöni on laadullinen ja sisältää myös kehittämisosuuksena tavoitemittarin eli kyselylomakkeen laatimisen Kokemäen kaupungin sosiaalipalveluiden käyttöön.

Laadullisessa tutkimusprosessissa luontaista on, että aineiston keruu ja teorian kehittäminen ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Keskeiseksi laadullisessa tutkimusprosessissa nousee, että löydetään keskeiset ydinkäsitteet tutkimukselle. Ydinkäsitteet auttavat aineistolähtöisyyden myötä pelkistämään tutkimuksen aineistoa. Tutkimuksen aineiston analysointi on luonteeltaan sekä analyyttistä, että synteettistä. Analyysin avulla tutkimuksen aineisto luokitellaan ja aineisto jäsennetään systemaattisesti mahdollisesti eri teema-alueisiin. Tutkimuksen tavoitteena on löytää keskeiset perusulottuvuudet eli ydinkategoriat, jotka kuvaavat tutkittavaa kohdetta ja joiden varaan tutkimustulosten analysointi voidaan rakentaa. Tutkijan tehtävänä on löytää ne keskeisimmät käsitteet, joiden valossa runsasta aineistokokonaisuutta voidaan tarkastella ja tutkimustehtävän kannalta epäolennaisista aineistosta voidaan karsia pois. Tutkijan tehtävänä on hahmottaa mahdollisimman johdonmukainen käsitys omista tulkinnoistaan ja niistä perusteista,

joiden pohjalta tutkija on näihin tulkintoihin päätenyt. Näin lukijalle muodostuu mahdollisimman uskottava käsitys tutkittavasta ilmiöstä. ( Kiviniemi 2015, 79 - 87.) Tässä opinnäytetyössä analyysimenetelmänä toimii sisällönanalyysi, joka on yksi laadullisen tutkimuksen perinteisimmistä analyysimenetelmistä. Opinnäytetyössäni halusin käyttää aineistolähtöistä aineiston analyysia teemahaastatteluiden vastauksien purkamisessa ikäihmisten kokemusten ja merkityksien hahmottamiseksi. Tavoitteena löytää keskeisiä ikäihmisten kuvaavia ydinkategorioita eli käsitteitä käsiteltävästä aiheesta sekä jatkoissa hyödyntää analyysin tuloksia kyselylomakkeen laatimisessa.

## 5.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, joka on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Teemahaastattelu perustuu tutkijan lähteisiin perustuvaan tekstiin, jonka kautta tutkija on lähtenyt kehittämään haastattelun runkoa. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimukselle asetettujen tutkimustehtävien mukaisesti. Teemahaastattelu etenee tutkijan valikoimien keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelu antaa haastateltaville tilaa tuoda heidän äänensä kuuluviin. Lisäksi teemahaastattelu antaa mahdollisuuden motivoida haastateltavia sekä esittää heille täsmentäviä kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 208- 209; Hirsjärvi & Hurme 2009, 34- 48; Tuomi & Sarajärvi 2013, 79.) Opinnäytetyöni teemat nousevat tutkimuskysymyksistä pohjautuen opinnäytetyön teoreettisiin lähtökohtiin. Haastattelun runko käy ilmi liitteestä 4.

Ryhmähaastattelu on avoimen yksilöhaastattelun kaltainen ja etenee ryhmän toiminnan mukaan. Ryhmähaastattelun avulla kootaan yhteen heterogeeninen ryhmä tutkittavia keskustelemaan ja antamaan palautetta tietystä tutkittavasta asiasta. Ryhmän ihanteellisenä kokona on tilanteesta tai aiheesta riippuen 3-12 henkeä. Lisäksi haastateltavien määrä riippuu tutkimuksen tarkoituksesta. Kohdejoukosta käytetään termiä osallistuja, tutkittava tai haastateltava. (Salmela 1997, 42; Hirsjärvi & Hurme 2009, 58; Kylmä & Juvakka 2012, 84.)

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä olivat ryhmämuotoiset teemahaastattelut. Ryhmähaastattelun osallistuvat ikäihmiset (n= 6) osoitettiin opinnäytetyöntekijälle

valmiiksi. Ensimmäiselle kolmelle osallistujalle haastattelu toteutettiin toimintapäivän aamupäivässä ja jäljelle jääneelle kolmelle toimintapäivän iltapäivässä. Kohdejoukosta käytetään nimitystä osallistujat.

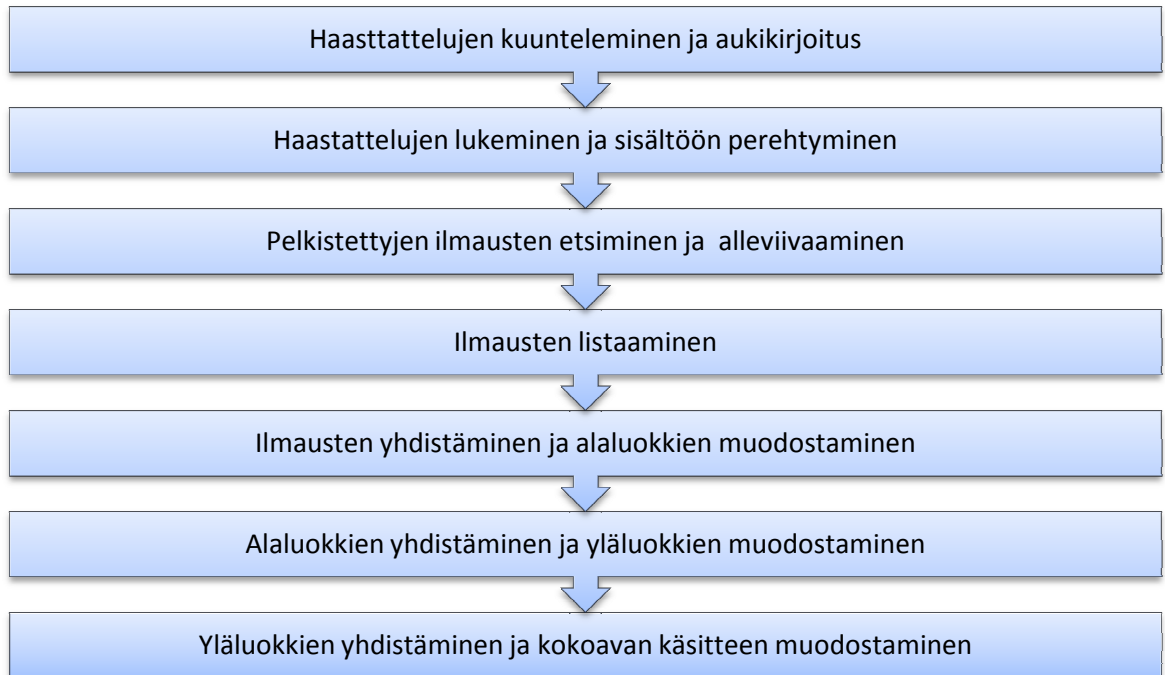
Vilkan (2015, 135) mukaan tutkittavien valinnassa on muistettava, mitä ollaan tutkimaan. Tutkittavat on mielekästä valita joko teemaa tai tutkittavaa asiaa koskevan asiantuntemuksen tai kokemuksen perusteella. Tärkeää on, että tutkittavalla on omakohtainen kokemus tutkittavasta asiasta. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä. Aineisto tulkitaan laadulliseksi, kun muutamaa tutkittavaa haastattelemalla saadaan merkittävää ja syvällistä tietoa sekä aineistoa kertyy riittävästi. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 59.) Opinnäyteyöntekijälle osoitetuilla osallistujilla on omakohtaista kokemusta ja asiantuntemusta tutkittavaa asiaa kohtaan. Ryhmän valinnassa haluttiin korostaa osallistujien ainutkertaisuutta ja jo olemassa olevaa kokemusta kuntouttavasta päivätoiminnasta.

### 5.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on yksi laadullisen tutkimuksen perinteisimmistä analyysimenetelmistä. Sisällönanalyysillä analysoidaan aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Aineiston analyysi aloitetaan jo haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteessa tutkija tekee havaintoja ilmiöstä niiden useuden, toistettavuuden ja erityistapausten perusteella. Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää tutkimusaineistoa ja luoda uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite ohjaavat sisällön analyysin induktiivista päättelyä. Sisällön analyysillä haetaan nimenomaan vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Tutkimustehtävät mahdollisesti tarkentuvat aineiston keruun ja analyysin aikana. Teemahaastattelulla tapahtuvalla aineiston keruumenetelmälle luontaista on, että aineiston pilkkominen ja ryhmittely tapahtuu teemojen mukaisesti, koska haastattelun teemat jäsentävät jo itsestään aineistoa. (Kylmä & Juvakka 2012, 113; Tuomi & Sarajärvi 2013, 93- 100.)

Milesin ja Huberman (1994 teoksessa Tuomi & Sarajärvi 2013, 108–109) kuvaavat aineistolähtöistä laadullista analyysia kolmivaiheiseksi prosessiksi, joka etenee karkeasti pelkistämisestä ryhmittelyyn ja lopuksi teoreettisten käsitteiden luomiseen. Seuraavan

kuvion avulla esitetään tutkimusaineiston analyysin etenemistä vaiheittain mukailtuna Tuomi & Sarajärven (2013, 109) kirjassa esitettyyn kuvioon 15.



KUVIO 2. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen.

Opinnäytetyöni analyysi- ja tutkimusprosessi käy ilmi kappaleessa kuusi eli opinnäytetyön käytännön toteutus.

#### 5.4 Kyselylomakkeen laatiminen tavoitemittariksi

Opinnäytetyöni tavoitemittarin laatimisessa käytetään osittain määrällistä lähestymistapaa. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä kysely on tavallisin aineiston keräämiseen käytetty tapa silloin, kun halutaan kaikilta vastaajilta kysyä samaa asiasisältöä samalla tavalla eli kysymysten muoto on vakioitu. (Hirsjärvi ym 2014, 193; Vilka 2015, 94.) Kyselytutkimus on tapa kerätä tietoa ihmisten toiminnasta ja mielipiteistä. Kyselylomake on mittausväline, joka soveltuu muun muassa mielipidetiedusteluihin ja palautemittauksiin. Kyselylomake tulee laatia niin, että se on selkeä ja looginen sekä sen on toimittava omillaan ilman haastattelijan apua. ( Vehkalahti 2014, 11; Valli 2015, 43.)

Kyselytutkimuksessa mittarilla tarkoitetaan kysymysten ja väitteiden kokoelmaa, jolla halutaan mitata erilaisia asenteita ja arvoja. Valmiin mittarin uupuessa on tutkijan rakennettava oma mittari, joka perustuu teoriaan tai sitä edeltävään tutkimukseen sovelta-

en aiemmin käytettyjä mittareita. ( Vehkalahti 2014, 12,18; Valli 2015, 41.) Kyselylomaketta muodostaessaan tutkijan on suoritettava operationalisointi eli muutettava kysymykset mitattavaan muotoonsa. Operationalisointi on tutkijan tulkintaa ja se edellyttää, että tutkija tuntee tutkittavan kohderyhmänsä. Tutkijan on hyvä huomioida, että kyselylomakkeen kysymykset muotoillaan tavalla, joka on vastaajalle tuttu. Kysymyksiin liittyviä sanoja tulee käyttää yksiselitteisesti ja kohderyhmälle tutulla tavalla. Kyselylomakkeen suunnittelu edellyttää, että tutkija on tietoinen, mihin tutkimuskysymyseen tai -tehtävään on etsimässä vastauksia. (Vilka 2015, 102, 105, 107.)

Kyselylomakkeen kysymykset voidaan muotoilla monella tapaa. Yleisesti käytetään kolmea erilaista muotoa, joita ovat avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymystyypit. Avoimessa kysymyksessä esitetään kysymys ja vastaukselle jätetään tyhjä tila vastausta varten. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit numeroidut vastausvaihtoehdot ja kysymysmuoto on vakioitu. Asteikolliset kysymykset esitetään väittäminä ja vastaaja valitsee väittämän arvon oman mielityksen mukaisesti eli kuinka paljon asiasta on samaa mieltä tai eri mieltä. Kysymysten järjestyksessä on myös oltava jonkinlainen juoni. Esimerkiksi samaa asiasisältöä koskevat kysymykset ryhmitellään omaksi kokonaisuudekseen. Nykykäytännön mukaan taustakysymykset, kuten ikä, sukupuoli ja koulutus sijoitetaan kyselylomakkeen loppuun. ( Hirsjärvi ym. 2014, 198- 201; Vilka 2015, 106 -107.)

Kyselytutkimuksessa asennemittaukseen käytetään mittausmenetelmänä järjestysasteikollisia mittareita. Näitä ovat semanttinen differentiaali, Likertin asteikko, Flechen asteikko, VAS-mittari ja yksinkertainen intensiivisyysasteikko. Näistä yleisimmin käytetty mittaus tapa on Likertin asteikko. Likertin asteikot ovat tavallisimmin 5- tai 7-portaisia. Useimmin sovellettu viisiportainen asteikko sisältää vaihtoehdot täysin samaa mieltä, osin tai lähes samaa mieltä, neutraalin luokan eli ei samaa eikä eri mieltä, osittain eri mieltä, täysin eri mieltä. Vaihtoehdot muodostavat nousevan tai laskevan skaalan. (Hirsjärvi ym. 2014, 200; Vehkalahti 2014, 35; Valli 2015, 57.)

Kyselylomakkeen rakenteen laadinnassa tutkijan on hyvä pohtia lomakkeen pituutta ja kysymysten lukumäärä, jotta vastaajan mielenkiinto kysyttävään asiaan säilyy (Valli 2015, 43). Kyselylomake tulee aina testata ennen varsinaista käyttöönottoa. Testaamisen tavoitteena on saada selville kysymysten kykyä mitata sitä asiaa, jota on tarkoituskin mitata. Testaamisella arvioidaan mittarin toimivuutta käytännössä. Testauksen avul-

la saadaan myös vastaajilta tietoa vastausohjeiden ja kysymysten selkeydestä, lomakkeen pituudesta ja vastaamisen käytetystä ajasta. Kyselylomakkeen testaaminen osoittaa, että kyselylomakkeesta on saatu toimiva, laadukas ja luotettava kokonaisuus.

Lisäksi kyselylomaketta edeltää saatekirje tai saatesanat. Saatteen merkityksellisyys on siinä, että vastaaja tietää mihin tarkoitukseen hän vastauksiaan antaa ja mihin hänen vastauksiaan jatkossa käytetään. (Vilkkä 2007, 78, 81.) Tässä opinnäytetyössä kyselylomakkeen laadinnassa hyödynnettiin ryhmähaastattelun tuloksia ja niiden pohjalta laadittiin kyselylomakkeen kysymykset ja väittämät. Tutustuin lomake-esimerkkeihin Kansallinen TOIMIA- verkoston kautta. Verkosto on kerännyt tietoa eri toimintakyky-mittareiden hyvydestä osoitteessa [www.thl.fi/toimia/tietokanta](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta). Kyselylomaketta muokattiin yhteistyössä avopalvelupäällikön ja vastuutyöntekijän kanssa sekä testattiin kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä. Tavoitemittarin laatimisen prosessi käy esille kappaleessa 7.5 eli tavoitemittarin muodostaminen.

## 6 OPINNÄYTETYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

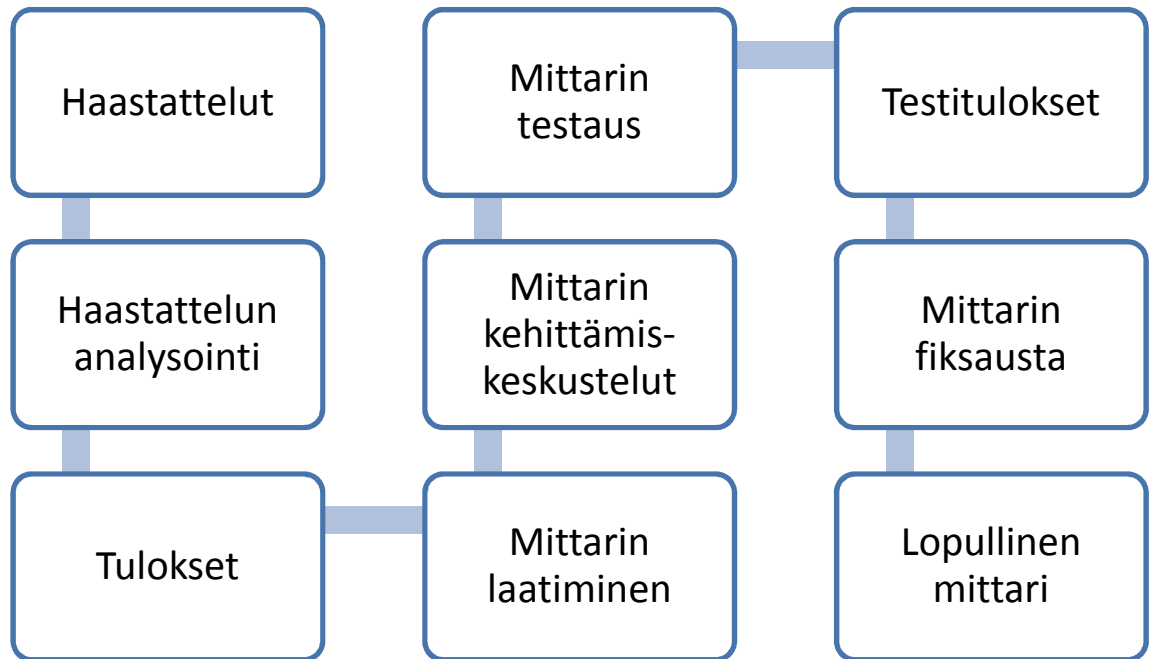
### 6.1 Opinnäytetyön käytännön toteutuksen taustaa

Sain tutkimusluvan silloisen tutkimussuunnitelmani mukaisesti Kokemäen kaupungin perusturvajohtajalta ja Tampereen ammattikorkeakoululta tammikuussa 2016. Luvan myöntämisen jälkeen olin sovitusti yhteydessä työelämäntahon edustajaan eli avopalvelupäällikköön. Hänen kanssaan sovimme palaverista, jossa kävimme läpi opinnäytetyöni tarkoituksen, tavoitteet ja tutkimustehtävät sekä esittelin hänelle teemahaastattelun runkoa (liite 4). Alun perin opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää kuntouttavan päivätoiminnan toimintamalli prosessikuvauksena Kokemäen sosiaalipalveluille. Palaverin tuloksena päädyin muuttamaan opinnäytetyöni tavoitetta työelämäntahon toiveiden mukaisesti. Tavoitteeksi tuli kehittää mittari Kokemäen sosiaalipalveluiden käyttöön. Mittarilla halutaan saada selville kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksista ikäihmisten kotona selviytymiseen. Tavoitemittarin eli kyselylomakkeen laatimisen idea ja tarve lähti avopalvelupäällikön toiveesta ja tarpeesta, koska heillä ei ollut vielä luotuna mittaria, jonka avulla he voisivat arvioida kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksia ikäihmisten kotona selviytymiseen toimintakyvyn toiminnallisesta näkökulmasta.

Avopalvelupäällikön ja vastuutyöntekijän toimesta minulle osoitettiin infotilaisuuteen osallistuvat ikäihmiset. Laadin infotilaisuutta varten kutsun (liite 1) ja tiedotteen (liite 2) opinnäytetyöstäni. Työelämäntahon edustajan toimesta vastuutyöntekijä jakoi kutsun ja tiedotteen infotilaisuuteen osallistuville ikäihmisille viikkoa ennen infotilaisuutta. Samalla päädyttiin jakamaan infotilaisuuteen osallistuville ikäihmisille jo valmiiksi myös laatimani suostumuslomake (liite 3).

Infotilaisuus toteutettiin 18.2.2016 palvelukeskus Henrikinhovin kirjaston tiloissa. Minulle ohjatut osallistujat eli seitsemän ikäihmistä oli kokonaisuudessaan paikalla. Päivätoiminnan vastuutyöntekijä oli hoitanut tilavarauksen ja saattoi ryhmän infotilaisuuteen. Lisäksi avopalvelupäällikkö oli varannut tiloihin kannettavan tietokoneen ja videotykin. Infotilaisuutta varten olin laatinut PowerPoint-esityksen. Esitykseni sisälsi tutkimuksen taustaa, tutkimuksen tavoitteen, tarkoituksen ja tehtävät.

Mainitsin esitykseni alussa vaitiolovelvollisuudestani ja siitä, että osallistujien yksityisyys säilyy koko opinnäytetyöni toteutuksen ajan. Lisäksi esityksessäni toin esille opinnäytetyöni käytännön toteutussuunnitelman prosessikuvauksena (kuvio 3). Prosessikuvauksen tarkoituksena oli esittää osallistujille se, minkälainen rooli haastattelulla on koko opinnäytetyöni toteutuksessa eli toisin sanoen, mitä konkreettisesti tapahtuu haastatteluiden jälkeen.



KUVIO 3. Opinnäytetyön toteutusprosessi

Infotilaisuuteen osallistuvat ikäihmiset kuuntelivat esitystäni avoimin mielin ja heillä ei ollut esittää lisäkysymyksiä opinnäytetyöhöni liittyen. Esityksen jälkeen luin vielä ääneen suostumuslomakkeen. Osallistujat täyttivät suostumuslomakkeensa allekirjoituksineen. Osa osallistujista oli täyttänyt suostumuslomakkeensa jo kotona. Suostumuslomakkeen allekirjoitti seistämän ikäihmistä. Infotilaisuudessa sovin vastuutyöntekijän ja haastatteluun osallistuvien ikäihmisten kanssa haastattelun aikataulutuksesta.

Opinnäytetyön toteutukseen osallistuvat ikäihmiset ovat osallistuneet kuntouttavaan päivätoimintaan keskimääräisesti noin vuoden ajan. Haastatteluun osallistuvat ikäihmiset eivät ole tarvinneet kuntouttavan päivätoimintaan osallistumisen aikana säännöllistä kotihoitoa. Kotihoito on osalle kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvalla ikäihmisellä ollut käytössä tapaturman tai leikkauksen jälkeisen toipumisen aikana. Vastuutyöntekijä antoi käyttööni keväällä 2015 täytetyt asiakaspalautelomakkeet (n=12 ). Näiden

pohjalta puolet kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvista ikäihmisistä on aloittanut päivätoiminnassa omasta toiveestaan ja puolet omaisten aloitteesta. Suurin osa kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvista ikäihmisistä on ollut tyytyväisiä päivätoiminnan järjestelyihin. Lisäksi kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat ikäihmiset olivat kokeneet liikunnan ja kuntoutuksen mahdollisuudet päivätoiminnassa riittäviksi.

Vastuutyöntekijän opastamana pääsin tutustumaan palvelukeskuksen kuntouttavan päivätoiminnan tiloihin. Vastuutyöntekijä kertoi minulle kuntouttavasta päivätoiminnasta ja omasta roolistaan toiminnassa. Sama vastuutyöntekijä on toiminut ryhmän vetäjänä koko päivätoiminnan olemassaoloajan. Toiminnan alkaessa vuonna 2014 on kuntouttavaa päivätoimintaa toteutettu kahdelle ryhmälle viikossa. Kuntouttavia päivätoimintaryhmiä oli keväällä 2016 neljä, joista yksi oli suunnattu muistisairaille ikäihmisille. Syksyllä 2016 kuntouttavan päivätoiminnan ryhmiä on jo viisi ja kussakin ryhmässä on seitsemän osallistujaa eli yhteensä 35 osallistujaa. Päivätoimintapäivän aamupäiväohjelma koostuu liikuntaosuudesta, johon sisältyy tasapaino- ja lihasharjoitteita, jotka on suunnattu erityisesti alaraajojen lihaksille.

Päivätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä käydään ohjaamassa liikuntatuokiota myös erityisliikunnan edistämisyhdistyksen toimesta. Vastuutyöntekijä on koulutettu kuntayhtymän fysioterapeutin toimesta ohjamaan ryhmäläisille tuolijumppaa. Kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvilla on myös mahdollisuus käyttää palvelukeskuksen kuntosalilaitteita. Kuntosalilaitteiden käyttöön kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat ikäihmiset ovat saaneet opastusta palvelukeskuksen fysioterapeutilta. Iltapäiväohjelma sisältää muun muassa vastuutyöntekijän laatimia muistiharjoitteita eli ns. aivojumppaa sekä askartelua tai pelejä. Lisäksi kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä on tilauksesta mahdollisuus peseytymiseen ja saunomiseen avustajan turvin palvelukeskuksessa. Päivätoimintaan osallistuvilla on myös mahdollisuus osallistua palvelukeskuksen muuhun toimintaan kuten päivätansseihin, jotka on järjestetty tehostetun palveluasumisen toimesta noin kerran kuussa.

## 6.2 Aineiston keruun toteuttaminen

Haastattelut toteutettiin 25.2.2016. Haastattelut tapahtuivat meille ennalta osoitetussa häiriöttömässä tilassa. Tiloissa oli pyöreä pöytä tuoleineen. Pääsimme hyvälle kuu- loetäisyydelle toinen toisistamme ja sain asetettua nauhurin keskelle pöytää. Haastatte- lussa käytin Olympus VN-8500PC digitaalista sanelukonetta. Ennen varsinaista haastat- telua koetestasin nauhurin käyttöä kotiooloissa. Tällöin sain nauhoitukseen vaadittavat säädöt kohdalleen ja varmistuin nauhoituksen laadukkuudesta haastattelutilanteessa. Haastatteluun otin mukaan sanelukoneen varaparistoja. Lisäksi testasin kotiooloissa tab- lettini nauhoitusmahdollisuuden. Näin varmistuin siitä, että voin käyttää tablettiani vara- toimenpiteenä haastattelutilanteessa. Valmistelin haastattelun toteutusta edellisenä ilta- na. Kävin kertaalleen läpi tutkimuskysymykset eli teemat, joihin haastattelurunkonikin perustuu. Muodostin haastattelurungosta itselleni miellekartan tyyllisen muistikortin, jonka otin mukaani haastatteluun. Päädyin miellekartan käyttöön, jotta välttyisin suoril- ta haastattelurungon kysymyksiltä haastattelussa. Tavoitteenanihan oli, että haastattelu on mahdollisimman keskustelevaa, avointa ja vastavuoroista haastatteluun osallistuvien ikäihmisten kesken.

Vastuutyöntekijä oli jakanut haastatteluun osallistuvat ( $n= 6$ ) ikäihmiset kahteen ryh- mään katsomallaan sopivalla tavalla. Poissa oli yksi suostumuslomakkeen täyttänyt ikäihminen. Haastatteluun osallistuvat ikäihmiset olivat iältään 83- 91-vuotiaita. Osal- listuvat ikäihmiset liikkuivat omatoimisesti, kahdella haastatteluun osallistuvalla ikäih- misellä oli käytössään liikkumisen apuväline. Haastattelijan tietojen mukaan yhdellä osallistuvalla ikäihmisellä oli käytössään kuulokoje. Ennen haastattelun aloitusta mai- nitsin vaitiolovelvollisuudestani sekä siitä, että opinnäytetyöstäni jää pois kaikki henki- lökohtaiset maininnat kuten nimet, paikat ja muut asiat, joista voisi tutkittavan henkilöl- lisyden tunnistaa. Tein osallistuvien ikäihmisten kanssa sinunkaupat. Korostin, että haastattelu on enemmänkin porinatuokio, jonka tavoitteena on avoin keskustelu meidän kaikkien kesken kyseisestä aiheesta eikä ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Otin sanelukoneeni esiin ja asetin sen pöydälle. Muistutin haastatteluun osallistuvia ikäihmi- siä haastattelun nauhoituksesta ja kerroin, että sanelukoneen avulla saan helposti siirret- tyä tiedostot omalle koneelleni haastattelun kuuntelua ja tulevaa litterointia varten. Haastatteluihin oli varattu aikaa 1,5-2 tuntia haastattelua kohden. Haastattelut olivat kestoltaan noin 1,5 tuntia (haastattelu 1: 1h 20 min 25 sek, haastattelu 2: 1 h 37 min 37 sek).

Haastattelussa keskustelua syntyi antoisasti ja osallistajat antoivat toinen toisilleen tilaa keskustelulle sekä kysyivät vieruskaverilta myös mielipiteitä keskusteltavasta aiheesta. Esitin osallistujille tarkentavia kysymyksiä ns. hiljaisten hetkien vallitessa tai kun halusin saada konkreettisen vastauksen tai palautteen liittyen opinnäytetyöni teemoihin. Halusin haastattelussa pitkälle säilyttää sen, että haastattelutilanne on mahdollisimman keskustelevaa ja vastavuoroista. Koin haastatteluissa, että sain olla saajaosapuolena ja toimin aktiivisena kuuntelijana. Tarkennettuihin kysymyksiini sain napakat ja asialliset vastaukset. Haastatteluiden toteutuksen jälkeen kiitosten yhteydessä mainitsin kaikille vielä kertaalleen yhteisesti, että osallistuja voi kieltäytyä opinnäytetyöhön osallistumisestaan myös tämän tilaisuuden jälkeen olemalla suoraan yhteydessä minuun tai välittämällä tiedon vastuutyöntekijän kautta minulle. Kertasin osallistujille myös, kuinka opinnäytetyöni prosessi etenee nauhoituksesta aineiston käsittelyyn.

### **6.3 Aineiston analysoinnin toteuttaminen**

Kuuntelin nauhoitteet haastattelun jälkeen ja litteroin haastattelut sanasta sanaan. Litteroinnissa otin huomioon haastatteluun osallistuvien ikäihmisten tauot, naurahdukset ja myötäilyt sekä [vierustoverin kommentit]. Litteroinnissa kysymysmerkillä ilmaisin päällekkäin puhumisen tai sanonnat, joista en saanut selvää. Litteroinnissa käytin X-merkintää, kun haastateltava puhui ihmisistä nimeltä tai mainitsi paikkakunnan nimiä. Litteroitua haastattelumateriaalia kertyi yhteensä 30 sivua A4:n liuskaa Times New Roman fonttia käyttäen. Fontin koko oli 10, rivinväli oli 1 ja sisennykset 0,0.

Kuuntelin haastattelut läpi useaan otteeseen varmistaakseni, että olin ymmärtänyt ja kuullut oikein haastatteluun osallistuvan ikäihmisen vastaukset ja tein sen mukaisesti litteroituun tekstiin korjauksia. Muutin haastattelun II vastaajien numeroinnin 1-3 -> 4-6. Tämän tein sen vuoksi, jos joku haastatteluun osallistuva ikäihminen ilmoittaa haluavansa jäädä pois opinnäytetyöstäni niin pystyn siten kohdentamaan osallistujan vastauksen materiaalistani. Tulostettuani litteroidun tekstin luin materiaalia läpi ja vahvistin haastattelijan kysymykset, jotta pääsisin käsitykseen löytyikö materiaalista teemoihin liittyviä kysymyksiä. Havaitsin, että haastattelusta löytyi teemoihin sopivia kysymyksiä, joskin osaksi haastateltavat olivat tarinan kerronnan johdatuksena vastanneet teemoihin liittyviin kysymyksiin. Palasin uudelleen lukemaan litteroitua tekstiä. Tällä kertaa jätin

haastattelijan kysymykset ja tarinat sivuun ja palasin opinnäytetyöni tarkoitukseen ja tutkimustehtävään. Etenin värein erottelemaan vastauksia tutkimustehtäviin, jotka opinnäytetyössäni toimivat myös teemoina: *Miten ikäihmiset kuvaavat osallistumistaan kuntouttavaan päivätoimintaan? Miten kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat ikäihmiset kokevat oman toimijuutensa? Miten ikäihmiset kokevat kuntouttavan päivätoiminnan vaikuttavan kotona selviytymiseensä?*

Hakiessani kysymyksiin vastauksia palasin myös haastattelun rungossa esille tulleisiin alakysymyksiin. Havaitsin, että on johdonmukaisempaa käsitellä materiaalia edellä esitetyn mukaisesti. Etenin analysoinnissa niin, että lähdin viemään osallistujien alkuperäisilmauksia teemojen mukaisesti taulukkoon sisällön analyysiä varten ja samalla muutin alkuperäisilmaukset pelkistettyyn muotoonsa. Materiaalia lukiessani tein havainnon, että toimijuus esittäytyy myös teemojen 1 ja 3 kohdissa. Tein myös päätöksen, että keskityn toimijuudessa nykyhetkeen ja erityisesti siihen, miten toimijuus näyttäytyy ikäihmisen kokemana tällä hetkellä. Menneen elämän tarinat olivat erittäin antoisaa kuunneltavaa, mutta jätin ne nyt tämän opinnäytetyön analyysin ulkopuolelle. Materiaalia lukiessani palasin toimijuuden teoriaan ja siinä esitettyihin toimijuuden modaaliteetteihin. Etenin kuitenkin sisällön analyysissä aineistolähtöisesti ja päätin, että palaan sisällön analyysin jälkeen linkittämiseen teoriaan ja erityisesti toimijuuden modaaliteetteihin; kyetä, täytyä, voida tuntea, haluta, osata.

Osaltaan teeman 1 alakysymykset toimivat haastattelussa lämmittelykysymyksinä. Haastattelijalla oli asioista jo ennakkoon tietoa, mutta oli kuitenkin merkityksellistä kuulla vastauksia myös osallistuvilta ikäihmisiltä itseltään. Vastausten kautta haastatteli saikin käsityksen siitä, kuinka hyvin osallistujilla on tietoisuutta palveluun hakeutumisesta ja mistä he ovat saaneet tiedon palvelusta. Tämän vuoksi listasin aineistosta erilliseen taulukkoon päivätoiminnan hakuprosessikuvaukset haastateltavien kuvailemina, päivätoiminnan ohjelman ja aktiviteetit sekä palautteenantoa päivätoiminnasta. Koin, että tulosten esittämisen yhteydessä työelämätaholle on erittäin merkityksellistä kuulla myös palautetta kuntouttavasta päivätoiminnasta ikäihmisten kokemana. Muun aineiston kohdalla etenin sisällön analyysissä muodostaen pelkistetyistä ilmauksista ala-, ylä- ja pääluokat. Lopuksi muodostin pääluokista yhdistävän luokan, johon myös perustan tutkimustulokseni. Kirjoitin alkuperäisilmaukset, pelkistetyt ilmaukset, ala-, ylä- ja pääluokat sekä yhdistävän luokan Word-taulukkoon (liite 5).

## 7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

### 7.1 Ikäihmiset kuvaavat osallistumistaan kuntouttavaan päivätoimintaan

Haastatteluun osallistuvat ikäihmiset (n=6) kertoivat, että olivat kuulleet kuntouttavasta päivätoiminnasta palvelukeskuksen työntekijöiltä tai oma lähisukulainen oli ehdottanut osallistumista kuntouttavaan päivätoimintaan.

*Mää totanoinni kuulin häneltä ku hän kävi sit jo täälä---*

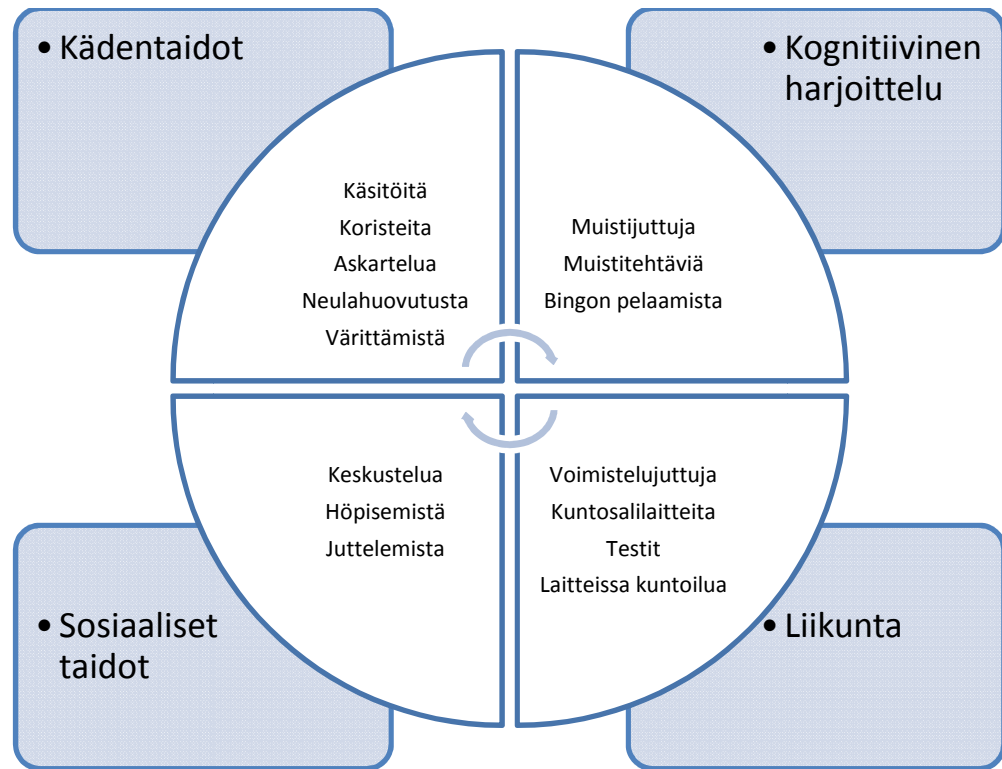
*No siin kävi sillai, et ku xx lasta oon niin, vanhempi tais xx--- ku hän siin viikonvaihteos oli käymäs ni tuli puheiksi et tämmönen piiri on olemassa ja silloin oli syksyä ni oli sellanen tilanne et piti palata niinku keväällä uudesta ja täält tulisi sit tieto et tänne soppii tulla.*

Palvelukeskuksen työntekijä oli ohjeistanut haastatteluun osallistuvaa ikäihmistä olemaan yhteydessä paikalliseen ikäihmisten palveluista vastaavaan sosiaaliohjaajaan. Sosiaaliohjaaja oli myös avustanut ikäihmistä hakemuksen laatimisessa. Yksi osallistuja ei haastatteluhetkellä muistanut kuinka oli ”ajautunut” kuntouttavaan päivätoimintaan mukaan. Lähisukulainen oli avustanut neljää haastatteluun osallistuvaa ikäihmistä hakeutumisessa kuntouttavaan päivätoimintaan. Haastatteluun osallistuvat ikäihmiset kertoivat myös, että saivat palvelukeskuksesta tiedon hyväksymisestään kuntouttavaan päivätoimintaan sekä toiminnan aloitusajankohdan.

*---ku tänne kerran täytyy pyrkiä. xx sano, et pyri vaan, et pyydä semmoset kaavakkeet, ---- eli joku kaavake täytettiin ja mää sanoin xx et kirjota sää ku sul on parempi käsiala. Hän tekstax ne siihen, mitä siin kysytään---*

*----täält tuli sellanen tieto, et teit on taas ja koska alkaa ja----*

Haastatteluun osallistuvien ikäihmisten mielestä kuntouttavassa päivätoiminnassa on monipuolisesti ohjelmaa liikunnasta askarteluun ja muistitehtäviin. Seuraavaan kuvioon neljä olen listannut haastateltavien ikäihmisten kertomana kuntouttavan päivätoiminnan aktiviteetit. Ryhmittelin aktiviteetit kädentaitoihin, kognitiiviseen harjoitteluun, sosiaalisiin taitoihin ja liikuntaan.



KUVIO 4. Kuntouttavan päivätoiminnan aktiviteetit ikäihmisten kertomana

Haastatteluun osallistuvat ikäihmiset osoittivat tyytyväisyyttään kuntouttavan päivätoiminnan vastuutyöntekijää kohtaan. He käyttivät vastuutyöntekijästä nimitystä ohjaaja ja vetäjä. Kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat kuvailivat vastuutyöntekijää sanoilla erinomainen, hieno, hyvä ja mukava. Yleisesti ottaen he olivat tyytyväisiä kuntouttavan päivätoiminnan toimintaa. Eräs haastateltavista toivoi, että mahdollisimman moni ikäihminen pääsisi toimintaan mukaan ja, että ohjaajalle löytyisi lisääpuja.

*--- mutta se on niinku mää häntä ajattelen että hänen tarttis saada apua hänen tarttis saada apuja--- et mää olen kumminkin sitä mieltä että ei tommosista sais semmosia työmiehiä vähentää--- tietystihän se olis että sais näitä vanhuksia enempi tämmöseen mut sitten täytys ol noita työntekijöitä---*

*---tää on siinä mieles ko puhutaan, että kotona asuminen niin sillo se on ilman muuta et tätä tämmöstä ennaltaehkäsyä olla enempi---*

Osallistujat kertoivat kuulleensa, että kuntouttavaan päivätoimintaan on paljon halukkaita tulijoita. Lisäksi haastatteluun osallistuvat olivat hyvin tietoisia siitä, että kuntouttavaa päivätoimintaa on lisätty kahdesta ryhmästä neljään ja osoittivat myös haastattelussa tyytyväisyytensä tähän kehitykseen.

## 7.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys ikäihmisen kokemana

Tässä kappaleessa tuon esille kuntouttavan päivätoiminnan osallisuutta edistäviä tekijöitä haastateltavien ikäihmisten kokemana. Lisäksi esitän, miten ikäihmiset kokevat osallisuuden ja yhteisöllisyyden osana kotona selviytymistä edistävänä tekijänä. Osallistujat kokivat, että heidän kotona selviytymistään edistävät muun muassa hyvät naapurus- ja sukulaisuussuhteet sekä palvelujen saatavuus.

Ikäihmiset toivat esille ohjauksen merkityksellisyyden kuntouttavassa päivätoiminnassa.

*Et ne sitten niinku jää kaikki tekemäti mutta, kun tänne on määrätty päivä, ku tänne tullaan ni, ni tulee tehtyä sitten.*

*Ja sit täällä ku me ollaan kaikki et kaikki mitä xx meil järjestää ni me myös tehrään, että meil ee semmosta, että en mä tämmöstä tää on leikkimistä.*

*Meil on vetäjä sielä ja hän meil aina keksii ohjelmaa.*

Kuntouttavan päivätoiminnan aikana on myös mahdollisuus päästä avustettuna peseytymään ja saunomaan. Eräs osallistuja arvosti sitä, että kuntouttavan päivätoiminnan aikana on mahdollisuus saunomiseen avustajan avuin. Ehdottomana osallistumista edistävänä tekijänä koettiin kuljetusavun saanti kuntouttavaan päivätoimintaan.

*Se on siinä viiden kilometrin vaiheilla voi äkkiä tul kuusikin kilometriä mut kyl tämäki, kun taksi hakkee ja vie sit taas pois.*

*Juu määkin nyt, kun syksyllä liukkaat tulee niin on parempi, ettei lähde sitten liukastelee---*

Yksi osallistuja toi esille myös sen, että kokee osallistumiseensa vaikuttavan oman kunnan riittävyyden.

*Niin kauan ku jaksaa tulla ----no ainaki niin kauan, kun on täsä kunnossa---*

Haastattelijan kysyessä sitä, että mikäli päivätoiminta loppuisi omalta paikkakunnalta olisivatko osallistujat valmiita lähtemään muulle paikkakunnalle kuntouttavaan päivätoimintaan. He ilmaisivat, että heistä tuntuisi pahalta, mikäli toiminta loppuisi omalla paikkakunnalla. Kaikki haastatteluun osallistuvat ikäihmiset arvostavat kuntouttavan päivätoiminnan paikallisuutta.

Osallistujat pitivät tärkeänä asiana sitä, että naapureihin ja sukulaisiin on hyvät välit. Heidän mielestään ne luovat kuulumisen tunnetta johonkin yhteisöön sekä osaltaan edistävät kotona selviytymistä ja luovat turvallisuuden tunnetta.

*Mul on siittä nyt hyvä kun mul on niin mukavat naapurit, että päivittäin soi puhelin taikka ovikello, että tulex kahville, sitten mennään kahville ja jutustellaan, ni semmonen rinki---*

*Mun asuu poika ihan vieressä ---*

*Mun plikka soittaa niin paljon--- hän soittaa tietysti ja jos mää en vastaa puhelimeen niin sitte he lähtee tulemaan---*

*Se on, kun poika assuu siinä lähellä miniän kanssa,--- juu juu heti käyvät ku eivät kuule minusta---*

Osalla haastateltavista yhteisöllisyyttä edistävät palvelusetelien saamisen mahdollisuus kuten esimerkiksi ruokaseteleiden käytön mahdollisuus. Ruokaseteli edesauttaa sitä, että ikäihmisen tulee lähdettyä kotoaan niin sanotusti ulos syömään. Lisäksi asioiden hoito ystävän tai sukulaisen avustamana lisää osallisuutta yhteisössä tapahtuvaan toimintaan. Osa heistä osallistuu kuntouttavan päivätoiminnan lisäksi ulkopuoliseen toimintaan, kuten järjestötoimintaan tai käy ohjatussa liikuntaryhmässä. Eräs osallistuja piti tärkeänä osana pitää yhteyttä vanhoihin ystäviin ja sitä kautta pitää yllä vanhaa yhteisöllisyyttä.

*Mää ku kolme kertaa viikossa käyn kauppareissulla ni tullee käyty xx syömässä, ku mulle on niitä ruokaseteleitä täältä---*

*---mää ainakin olen asiani hoitanu viel itte niinku noi kaikki pankki , kauppa muutako et veli vie joskus kauppaan tullee kysymään et lähdex sää mun kans kauppaan---*

*Mul on semmonen tuttava poika--- ni hän on aina valmis auttamaan kuljettaa---*

*Juu kyl mää sit poikkeilen kun munkin on parhaat ystävät semmoset xx pari xx :ssa ni , mää käyn niitä kattomassa ku me sen xx kans toimittiin yhdessä me tehtiin peltotöitä yhdessä ja metsässä aina syksyisin ja oltiin yhdessä---*

Haastateltavien ikäluokassa on yhteisöllisyys ollut erittäin voimakkaassa roolissa koko heidän elinkaarensa. Haastateltavat ovat lähtöisin maalaistaloista, joissa aikoinaan muun muassa talkoot olivat merkityksellisessä osassa yhteisöllistä toimintaa. Oltiin omavaraisia ja ainut yhteisöllisyys tuli naapurien kanssa tehdystä yhteisestä työstä.

### 7.3 Toimijuus ikäihmisen kokemana

Haastatteluun osallistuvien ikäihmisten kokemana toimijuuden kyetä-modaliteetti ilmenei erityisesti siinä, miten hän kokee oman fyysisen kyvykkyyteensä kotona ja sen ympäristössä. Osallistujat pitivät merkityksellisenä sitä, miten he selviytyvät arjen toiminnoista kotonaan. He ovat myös valmiita huolehtimaan omasta fyysisestä toimintakyvystään selviytyäkseen arjen toiminnoista jatkossakin kotona ja sen ympäristössä. Lisäksi he näkivät arjen toiminnot toimintakykyään edistävänä tekijänä. He osoittivat tyytyväisyyttään siihen, että kykenevät omalla tahdillaan vielä selviytymään arjen toiminnoista ja edistämään näin omaa toimijuuttaan.

*--- ku mää pesen itte viel pyykini ja silittelen ja ---- siivoiluki --- mul on kans siin omat päivätoiminnot ja ruokaa laittaa---*

*--- mää ainakin olen asiani hoitanu viel itte niinku noi kaikki pankki , kauppa ----ainakin vielä tähän asti mutta sitä ei tiedä kuin kauan mutta ruuat laittanut ja huushollini tehny --- mää paan lääkkeet itte dosettiin*

*---kyl minä kans oon siinä ku mää teen niitä askareitani, käyn lenkillä ja sit mul on mää joka päivä teen semmoset voimisteluliikkeet mul on viiden kilon painot ja mää niitä nostelen--- juu kyl se oma ohjelma se on joka päivä melkein samanlainen---*

*---mää kävelen sen et jos mää potkisin niin ei siin kauaa menisi ,mut mää kävelen sen--- ”mersulla”*

Toimijuuden täytyä-modaliteetin ulottuvuuteen sisällytin osallistujien kokemuksia fyysisistä pakoista ja rajoituksista sekä välttämättömyyksistä. He kokivat osaltaan, että sairauden tai toimintakyvyn alenema on tuonut heille esteitä toimia arjessa. Haastatteluun osallistuvat ikäihmiset kuitenkin kokivat ymmärrystä sairauksiaan kohtaan. Sairauden tai toimintakyvyn heikkouden vuoksi omaa toimintamallia täytyy muuttaa tai jättää kyseinen toiminta tekemättä tai mahdollisesti keksiä jokin korvaava toimintamalli tilalle.

*No mun on jäänyt sitten hommat, ku kuus seitsämän vuotta sitten ku aina tuli tehtyä pyörälenkki--- mä kaaduin siihen sitten--- mul on tuo oikea jalka tämmönen --- vähä heikot ko tasapaino huomaa kotonakin käytän kyy-närsauvoja kyl mul käytössä on ollu --- ja toi rollaattori---*

*---mullakin tuo sydän juttu ----ei saa näitä kaikkia kurotella--- ei saa savakävelyä ei saa, semmosii pieniä juttuja, ei ei ku mää en tee semmosia liikkeitä , ni jos on käsien toistuvaa liikettä ja nostaminen tonne ylös ni semmonen on niin ku kiellettyä.*

*Se mullakin etko mul oli sellanen lievä aivohalvaus ja mul on sen jälkeen et aina täytyy vähä enempi varoo etten mä kaadu, kuljen sillai varovasti on mulla keppi kotona mut mää meen pitkin seinää tai siis otan kiinni aina jostain*

Jokainen osallistuja oli kokenut jo tässä vaiheessa elämänsä menetyksen, puolison tai muun läheisen kuoleman. Tämäkin oli pakottanut luomaan elämänsä toisenlaisia toimintamalleja. Toiset olivat joutuneet luopumaan kotitalostaan ja halunneet omaehtoisesti muuttaa lähemmäksi palveluita, toiset taas läheisten ”pakottamana” tai suostuttelemana. Elämänsä muutos oli kohdattu ja niihin oli otettu hyväksyvä asenne.

Toimijuuden voida-modaliteetti linkittyy osaltaan edelliseen täytyä-modaaliteettiin siitä näkökulmasta, että sairauden kautta ikäihmisen täytyy muuttaa toimintatapojaan. Voida-modaaliteetti viittaa mahdollisuuksiin, joita kulloinkin tilanne vaatii. Ikäihmisen fyysinen toimintakyvyyn heikentyessä hänellä on mahdollisuus vaihtoehtoihin esimerkiksi liikkumisen apuvälineen käyttöön. Liikkumisen apuväline tai kuljetuspalvelu antaa mahdollisuuden voida osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan. Kuntouttava päivätoiminta taas antaa mahdollisuuksia tehdä asioita, joita kotona ei tule tehdyksi tai niihin ei ole mahdollisuuksia, esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus, ryhmässä oleminen ja aktiviteetit. On myös muita vaihtoehtoisia toimintatapoja, jotka edesauttavat kotona selviytymistä kuten palvelujen saatavuus kotiin.

*---kolme kertaa viikossa mul tulee ruoka---*

*---nyt mul käy kerran kuussa siivoja---*

*---mul on jo ainakin kaksi vuotta ainaki ollu turvapuheli---*

*Mul käy kotisairaanhoidaja joka toinen viikko ja laittaa lääkkeitä ja ottaa marevan kokeet ja mitä tarttee sitten---*

Haastattelussa joidenkin kanssa nousi voimakkaasti esiin elämän kokemuksellisuus ja siihen liittyvä hengellisyys. Haastatteluun osallistuvista ikäihmisistä osa kertoi, että elämän koettelemusten myötä he ovat turvautuneet Jumalan armoon ja siunaukseen. Usko Korkeimpaan Voimaan on tuonut heille lohtua ja turvaa. Kokosin näitä ajatuksia toimijuuden tuntea-modaliteetin alle. Tuntea-modaliteetti kertoo tunne tilasta, joka liittyy ikäihmisen perusominaisuuteen. Hän arvioi kokemiaan asioita ja tilanteita peilaten niitä tunteisiinsa ja arvosuhteisiinsa. Haastattelussa huokui myös kaikkien haastatteluun osallistuvien kesken kiitollisuus. Ikäihminen oli kiitollinen menneestä elämästä ja sen

kokemuksellisuudesta kuten kodistaan, perheestään, työstään ja lapsistaan. Nämä arvot ja tunteet ovat olleet kantavana voimana joka päiväsessä elämässä ja nyt tässä hetkessä.

*--- mutta on yksi asia mikä on niin tärkeä , että vaik lapsuudesta saakka välil heikompaakin on ollu mutta kumminki tota joka hetken saa ellää Jumalan armosta sillo se on voimanlähde ku saa turvata tähän--- Jumala siunaa ja varjelee*

*Se on mulla sama et kyl mää turvaan kans ton ylöspäin. Se on tukenut mua kans , ylösnousemus--- on aina se turva ollu --- mulla on ainakin ollu se suurena lohtuna --- hienoa on kun saa viedä jollekin suuremmalle kaikki asiat---*

*Pyytä päivälle siunausta ja kiittää, että on saanut olla näinkin terve.*

Toimijuuden haluta- modaaliteettiin kokosin haastatteluun osallistuvien tahtotilaa pitää yllä toimijuuttaan. Haastateltavalle huokui haastattelussa se, että osallistujilla on kova halu ja motivaatio pitää yllä omaa toimijuutta ja siten edistää kotona selviytymistään pidempään. Osa heistä kertoi myös siitä tahtotilastaan, kuinka läheisten tulisi toimia, kun heistä aika jättää. He mainitsivat mielekkyyden ja tunnollisuuden koskien kuntouttavaa päivätoimintaa. Haastateltavan mielestä tämä osoittaa tahtotilaa ja motivaatiota lähteä kuntouttavaan päivätoimintaan.

*---ku paikat on tullu niin kankeex , että toi tää jumpaaminen on tärkeätä---  
---yritän liikkua ku se on tärkeätä ku on tämmösiä heikkouksia jaloisa---  
---ja mut se et sitä tasapainoo pittää kehittää*

*---jos on oikein liukas ni en mää sit lähde , mut nyt mää voin lähtee ku mää sain nuo uudet toiset lenkkarit ja niihin pantiin nastat.*

*Mää en varmaan oo ollu yhtään kertaa pois.*

*Juu kyl mää ainakin tuun ihan mielelläs tänne---*

Toimijuuden osata-modaaliteettiin keräsin yksinkertaisuudessaan haastatteluun osallistuvien kertomaa omista tiedoista ja taidoista koskien musiikin soittamista ja käden taitoja.

*---mää luen paljon ---- ja sitten käsitöitä---*

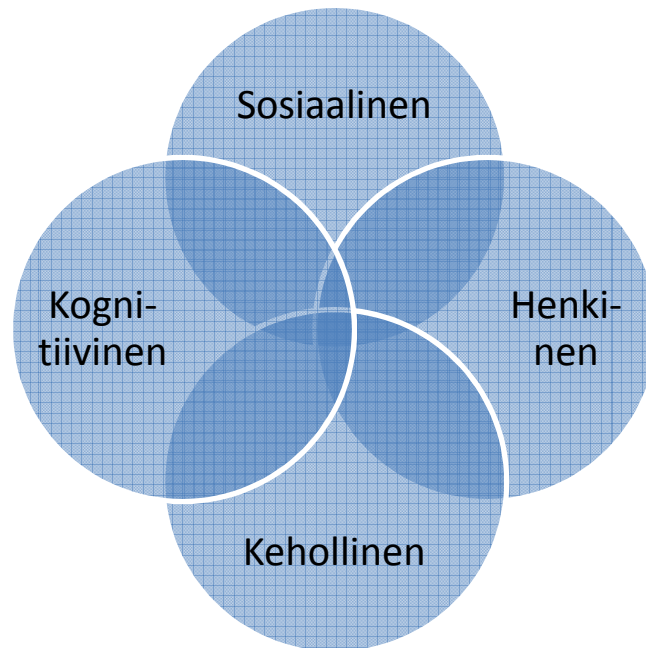
*---mulla on tuo huuliharppu ja sil sitten ----*

*--- mul on kumminkin kutimet sitko aina väliä sit istutaan ja kudotaan ja askarrellaan*

Osa haastateltavista on myös päässyt jakamaan osaamistaan kuntouttavassa päivätoiminnassa.

#### 7.4 Kuntouttavan päivätoiminnan vaikutukset ikäihmisen toimijuuteen kotona

Kyseinen kappale sisältää haastateltavien ikäihmisten kokemuksia päivätoiminnan vaikutuksista heidän kotona selviytymiseensä. Jaoin vaikutukset neljään ulottuvuuteen, jotka ovat sosiaalinen, henkinen, kehollinen ja kognitiivinen ulottuvuus (kuvio 5).



KUVIO 5. Ikäihmisen toimijuuteen vaikuttavat neljä ulottuvuutta

Sosiaalinen ulottuvuus pitää sisällään sosiaalisuuden, vuorovaikutuksellisuuden ja yhteisöllisyyden ryhmässä eli ”me-hengen” kokemuksellisuuden. Neljälle haastatteluun osallistuvista kuntouttava päivätoiminta on ainut sosiaalinen tapahtuma, jossa saa olla tekemisissä muiden ikäistensä kanssa ryhmässä. Vuorovaikutus samanhenkisten ikäihmisten kanssa koettiin merkitykselliseksi, koska kotona ei ole ketään ikäihmistä kenelle voisi puhua. Kuntouttavassa päivätoiminnassa saa puhua sekä muistella vanhoja asioita toisten samanhenkisten ikäihmisten kanssa. Osa haastateltavista ilmaisi, että ryhmän avoin keskustelu on riittävää eivätkä he kaipaa kuntouttavaan päivätoimintaan ohjattuja ”jutusteluokioita”. Osa tunsu toisensa jo ennestään, mutta osa on tutustunut vasta kuntouttavan päivätoiminnan kautta toisiin ikäihmisiin. Puolet haastatteluun osallistuvista ikäihmistä ilmaisi, että kuntouttava päivätoiminta tuo vaihtelua yksinoloon.

*Kyl tämä ku elävien ihmisten kanssa tekemisissä--- juu kyllä ja just tämä viriketoiminta ei siel kotona --- ni vaik kyl mä puhun välil yksinänikin, mä puhun kukkasille.*

*--tytär näki ku määlä siel yksin oon, ni hän meinas et jotain vaihtelua---*

*Vaihtelua ku on kans yksin ollu---*

*Juu ja taksis jo on hauskaa juttelemista ja saa keskustella ihmisten kanssa--- juu ja se on ku kotona ei enää käy noita vanhoja kattomassa ni ei ole sellasta yhteyttä, että täällä on kumminki ku saa noista vanhoista asioista keskustella.*

Henkiseen ulottuvuuteen kokosin haastateltavien kokemuksia siitä, miten kuntouttava päivätoiminta tuottaa myönteisiä kokemuksia ja sitä kautta vaikuttaa ikäihmisen mielen virkeyteen kotona.

*Se on yksi henkireikä meikäläiselle.*

*Kyllä vaihtelua on tuonu ja virkistäny.*

*Se on hieno, sitä vartoo aina*

*Kyllä kyllä määlä oikein mielelläni täälä kyllä käyn.*

Kehollinen ulottuvuus piti sisällään kehollisesti terveydellisen kokemuksellisuuden ja fyysisen toimintakyvyn parantumisen kokemuksen. Osa ikäihmistä kommentoi, miten ”telineet” eli kuntolaitteet tekevät hyvää keholle ja kuinka terveellistä päivätoiminnan liikunnallinen toiminta on. Muutama heistä oli sitä mieltä, että kuntouttavassa päivätoiminnassa fyysisen kunnon kohentuminen vaikuttaa kotona selviytymiseen parantavasti ja että arkitoimien sujuvuus parantuu myös liikunta-aktiviteettien myötä.

*On sit kiva tehdä välil-- ja sit mennään noihin [telineisiin]--- joo ihan kiva---oikein tekkee hyvää ( pyörittää hartioita ja hymyilee)*

*---tämä on niin paljo hyvä ett ko varmasti mein joka ainoon kunto on noussu, etkö tää on siinä mieles ko puhutaan että kotona asuminen niin sillo se on ilman muuta et tätä tämmöstä ennaltaehkäsyä olla enempi---*

*---esimerkiksi juuri tämä itensä vaatettaminen ja tämä riisuminen---ku paikat on tullu niin kankeex , että toi tää jumpaaminen on tärkeetä*

*Se on silla, että--- kyl tää varmaan auttaa noihin kaikkiin paikkoihin ni, ei osaa sit sanna miten jatkoissa---*

Kognitiivinen ulottuvuus on yksinkertaisuudessaan se, miten kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuva ikäihminen on kokenut muistiharjoitteiden vaikuttavan muistiinsa parantavasti.

*xx keksii aina pähkinöitä, et saa tota muistia ---hänel on semmonen vihko mistä hän erilaisia tehtäviä.*

*---kyl munki niinko muisti on parantunut , mää on nyt neljä kertaa siel ollu ( muistitesteissä) ja joka kerta on parantunut , mul kyl sanottiin sillo lääkäri sano ensimmäisellä kertaa että se oli sillo just mun miehen kuoleman jälkeen, että se suru teki ja sitten tuo verenkiertohäiriö---*

Nämä neljä ulottuvuutta liittyvät toisiinsa ja niiden kautta syntyy yhtenäinen kokonaisuus päivätoiminnan vaikutuksista ikäihmisen toimijuuteen.

## **7.5 Tavoitemittarin muodostaminen**

Tavoitemittarin tavoitteena on arvioida kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksia ikäihmisen kotona selviytymiseen huomioiden kuntouttavalle päivätoiminnalle asetetut tavoitteet. Tavoitemittarin laadinnassa hyödynnettiin ryhmähaastattelun tuloksia ja niiden pohjalta lähdettiin rakentamaan kyselylomakkeen kysymyksiä. Opinnäytetyön aineiston analysoinnin ja tulosten tarkastelun jälkeen olin yhteydessä huhtikuun 2016 alusta työelämätahoon. Sovimme tapaamisen tavoitemittarin eli kyselylomakkeen suunnittelua varten. Tapaamisella esittelin opinnäytetyöni tuloksia ja teoriataustaa tavoitemittarin eli kyselylomakkeen laatimiseksi. Olin ottanut mukaani myös muutaman esimerkin aiemmin käytetyistä mittareista, joiden tarkoituksena oli selkeyttää lomakkeen ulkoasua ja sitä millaista skaala halutaan käyttää esimerkiksi ehdottamieni väittämien kohdalla.

Työelämätaho esitti toiveena, että lomake olisi lyhyt ja napakka, mielellään yhden A4 paperikoon mukainen. Päädyimme käyttämään kyselylomakkeessa yleisesti käytettyjä kysymysmuotoja eli avoimia, monivalintaisia ja asteikollisia kysymyksiä. Väittämissä hyödynnetään sisällönanalyysin pelkistettyjä ilmauksia ja alaluokkaa niin, että ne ovat vastaajalle mahdollisimman tutussa ja selkeässä muodossa (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Kyselylomakkeen väittämien muodostuminen

Alkuperäis-ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
--tytär näki kumää siel yksin oon, ni hän meinas et jotain vaihtelua---	<b>Vaihtelua yksinoloon</b>	Yksinäisyyden helpottuminen	Yksinäisyyden helpottuminen	Sosiaalinen ulottuvuus
Kyllä vaihtelua on tuonu ja virkistäny.	<b>Päivätoiminta tuo vaihtelua ja virkistystä elämään</b>	Mielen virkeyttä	Mielen virkeys	Henkinen ulottuvuus
---esimerkiksi juuri tämä itensä vaatettaminen ja tämä riisuminen---ku paikat on tullu niin kankeex , että toi tää jumpaaminen on tärkeetä	Jumppa on kankeille paikoille hyväksi, vetristää. Pukeutuminen ja riisuutuminen helpottuu	<b>Arkitoimien sujuvuus parantunut</b>	Fyysisen toimintakyvyn parantuminen	Kehollinen ulottuvuus
---tämä on niin paljo hyvä ett ko varmasti mein joka ainoon kunto on noussu--	toimintakyvyn edistyminen	<b>Toimintakyvyn parantuminen</b>		
xx keksii aina pähkinöitä, et saa tota muistia ---hänel on semmonen vihko mistä hän erilaisia tehtäviä--	<b>Muistiharjoitteet</b>	Muistin parantuminen	Kognitiivinen kyvykkyys	Kognitiivinen ulottuvuus

Kyselylomakkeen loppuun sijoitettiin osallisuuteen liittyvät kysymykset sekä taustakysymys syntymävuosina. Keskusteluiden pohjalta laadin kyselylomakkeen ja toimitin kyselylomakkeen kommentoitavaksi työelämätaholle. Tein kyselylomakkeeseen vaadittavat korjaukset ja laadin kyselylomakkeen rinnalle saatekirjeen (liite 6) sekä palautelomakkeen (liite 7). Toimitin materiaalin työelämätaholle.

Työelämätaho valikoi kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvista ikäihmisistä kyselylomakkeen testausta varten testiryhmän (n=6). Vastuutyöntekijä jakoi toimittamani materiaalin testiryhmälle. Olin antanut vastuutyöntekijälle luvan kertoa opinnäytetyöni taustaa ja lukea saatekirjeen osallistuville vastaajille ääneen sekä mahdollisesti muuten ohjata suullisesti testiryhmäläisiä, mikäli se on tarpeen. Testaus suoritettiin 18.4.2016.

Huhtikuun lopulla kävin yhdessä työelämätaahon edustajien kanssa läpi testituloksia ja palautetta kyselylomakkeen testauksesta. Testiryhmän mukaan kyselylomake sekä kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot olivat selkeitä. Kyselylomakkeen kysymysten määrä oli sopiva eikä kyselylomakkeessa ollut vastaajien mukaan turhia kysymyksiä. Kyselylomakkeen vastaamiseen viidellä vastaajalla oli kulunut aikaa noin 10 minuuttia. Yhdellä vastaajista aikaa vastaamisen oli kulunut noin viisi minuuttia.

Vastuutyöntekijä kertoi, että oli lukenut testiryhmäläisille saatekirjeen ja kyselylomakkeen vastausohjeineen. Paria vastaajaa vastuutyöntekijän oli täytynyt ohjeistaa henkilökohtaisesti tarkentaen vastauskäytäntöä. Kyselyyn vastaajilla oli herännyt kysymys siitä, että onko vastauksilla vaikutusta heidän osallistumiseensa jatkossa kuntouttavaan päivätoimintaan. Tämän vuoksi päädyimme seuraavan kyselylomakkeen vastausohjeeseen laitettavan maininnan, että vastauksianne ei käytetä palvelujen myöntämisen perusteena.

Avoimeen kysymykseen liittyen ikäihmisen omaan kokemukseen kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksista kotona selviytymiseen olisimme toivoneet vielä tarkempaa kuvausta toimintakyvyn toiminnallisista vaikutuksista ikäihmisen kotona selviytymisen kuvaamiseksi. Säilytimme silti kyseisen kysymyksen, mutta lisäsimme tarkentavan kysymyksen liittyen väittämään ”liikkumiskykyäni on parantunut”. ( kts. liite 8). Lisäksi testiversiossa skaala oli muodostettu laskevasta nousevaan eli täysin samaa mieltä oli numeroitu numerolla 1. Vaihdoin skaalan nousevaksi ja noudatimme samaa skaalaa myös kyselylomakkeen kysymyksessä A.

Testiversiion lopussa oli monivalintakysymys liittyen kyselyn täyttämiseen eli oliko kyselyn täyttänyt henkilö itse, vai oliko hän tarvinnut vastaamiseen jonkun muun apua. Päädyimme poistamaan kyseisen monivalintakysymyksen, koska tavoitteena jatkossa on, että kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuva ikäihminen täyttää kyselylomakkeen päivätoiminnan aikana itsenäisesti. Keskustelimme kyselylomakkeen ulkonäöllisistä seikoista. Päädyimme poistamaan kyselylomakkeen avoimista ja monivalintakysymyksistä kysymyksistä viivoituksen sekä väittämien numeroinnin. Muokkasimme myös kyselylomakkeen fontin kokoa, ulkonäköä sekä sisennystä ja riviväliä enemmän yhtenäisemmäksi.

Mittarin kehittämistyö jatkui syksyllä 2016. Olin yhteydessä työelämätahoon sekä ohjaavaan opettajaan. Tein kyselylomakkeeseen tarkennuksia ja muutoksia toiveiden mukaisesti sekä toimitin muokatun kyselylomakkeen työelämätaholle. Päädyimme siihen, että testautamme kyselylomakkeen vielä kertaalleen kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä. Tällä kertaa kohdehenkilöiksi testaukseen valikoitiin ikäihmiset, jotka olivat keväällä 2016 osallistuneet ryhmähaastatteluun. Haastatteluun osallistuvista ikäihmistä kyselyyn vastasi viisi henkilöä. Testi suoritettiin 15.9.2016 ja olin itse läsnä tilaisuudessa.

Tällä kertaa kyselylomakkeesta oli jätetty pois erillinen saatekirje ja muokattu saatekirjeestä kyselylomakkeeseen saatesanat. Lisäksi kyselylomaketta ei otsikoitu. Kyselylomakkeen testauksella vielä kertaalleen haluttiin varmistaa kyselylomakkeen toimivuus sekä sitä, ovatko kysymykset selkeitä ja yksiselitteisiä. Lisäkysymyksemme liittyen ”liikkumiskykyne parantumiseen omin sanoin” ei tälläkään kertaa tuottanut toivottua tulosta. Yksi vastaajista vastaasi, että käy lenkillä. Päivätoiminnan vaikuttavuuteen kotonan selviytymiseen vastaukset olivat selkeästi samantyyppisiä kuin aikaisemmin.

*On tuntunut notkeammalta liikkua ja oikein odottaa sitä päivää, saa vaihtelua ja piristystä.*

*On kerran viikossa jotain menoä. Tämä on vaihtelua.*

*Selviydyn paremmin.*

*Sunnuntaina odottaa huomista, että pääsee päivätoimintaan, virkeä olo ennen ja jälkeen.*

Palautteen kyselylomakkeen testauksesta suoritin suullisesti keskustellen vastaajien kanssa. Kellotin itse vastaajien palauttaman lomakkeen. Ensimmäinen palautti lomakkeensa kuusi minuuttia kyselylomakkeen annon jälkeen. Vastuutyöntekijän ollessa paikalla hän antoi nopeimmin vastanneille palapeliä koottavaksi, jotta toiset saivat keskittyä vastaamaan kyselyyn rauhassa loppuun. Kaikki vastaajat palauttivat kyselylomakkeensa noin kymmenessä minuutissa. Vastaajilla ei ollut moitteita tai korjausehdotuksia kyselylomakkeeseen liittyen. Kyselylomakkeen testaukseen osallistui yhteensä 11 kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvaa ikäihmistä. Kyselylomake testattiin keväällä ja syksyllä 2016. Keväällä testiin vastasi kuusi kuntouttavassa päivätoiminnassa mukana ollutta ikäihmistä sekä syksyllä testaukseen osallistui viisi ikäihmistä. Vastaajien keski-ikä oli 85 vuotta. Vastaajista nuorin oli 77 vuotta ja vanhin 91 vuotta.

Testausten ja muokkausten jälkeen muodostui lopullinen kyselylomake (liite 8). Kyselylomake otetaan sovitusti Kokemäen kaupungin sosiaalipalveluiden käyttöön. Tavoitemittaria käytetään ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan vaikutusten arvioimiseksi. Arviointi suoritetaan puolivuositte eli aina toimintakauden päätyttyä, keväällä ja loppuvuodesta.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikäihmisten kokemuksia kuntouttavasta päivätoiminnasta toimijuuden ja osallisuuden näkökulmasta sekä sitä, miten ne vaikuttavat ikäihmisen kotona selviytymiseen. Opinnäytetyön tulosten pohjalta kehitettiin yhteistyössä työelämätahon edustajien kanssa tavoitemittari eli kyselylomake Kokemäen sosiaalipalveluiden käyttöön. Tavoitemittarilla haluttiin saada selville kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksia ikäihmisen kotona selviytymiseen. Seuraavaksi tarkastelen opinnäytetyöni tuloksia kolmena kokonaisuutena, jotka ovat osallisuus, toimijuus sekä vaikutukset ja tavoitemittarin muodostaminen.

#### 8.1.1 Osallisuus

Vilkan (2015, 131) mukaan teemahaastattelussa taustatiedoista on aina hyötyä, kuten kuulla ikäihmisten omana kertomana kokemuksia omasta toiminnastaan tai palvelun toimivuudesta. Osallistujista aistin, että he tuntevat toisensa ja heidän on helppo puhua omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan pienryhmässä. Osallistujat antoivat keskustelussa toinen toisilleen tilaa ja myötäilivät vierustoverinsa kertomaa. Osallistujista huokui yhteen kuuluvuuden tunne. Osa ikäihmistä toi esille haastattelussa menneen elämän menetyksiä ja pohdintoja tapahtumista. Kuulijana annoin ikäihmisille siihen tilaa, koska oli myös arvokasta, että he tulevat myös kuuluksi siltä osin. Mennyt elämä jätettiin tarkoituksella tämän opinnäytetyön ulkopuolelle. Menneestä tietysti nousi hyvin esille ikäihmisten taustaa, jolla toki voi olla vaikutusta myös ikäihmisen osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen.

Osa ikäihmistä oli koko ikänsä osallistunut kotinsa ulkopuoliseen harraste- järjestö- tai talkootoimintaan. Perhe, ystävät ja naapurit olivat myös tärkeässä roolissa nyt ja menneessä. Ikäihmiset puhuivat yhteen kuuluvuuden tunteesta ja tunteesta kuuluvansa johonkin yhteisöön. Päivätoiminta nimenomaan toimii nyt heille määrätynlaisena yhteisönä. Virkola (2014) ja Suvanto (2014) ovat myös saaneet tutkimuksissaan samansuuntaisia tutkimustuloksia. Päivätoiminta oli muodostunut ikäihmiselle tutuksi ja turvalliseksi

kohtaamispaikaksi, joka mahdollisti heille tunteen yhteenkuuluvuudesta. Päivätoiminnassa oli mahdollisuus luoda sosiaalisia kontakteja, jotka muuten elämässä olivat käyneet vähäisemmiksi. (Virkola 2014, 238–239.) Päivätoiminta luo uskoa omaan itseensä ja kotona selviytymiseen sekä mahdollistaa uusien ihmissuhteiden muodostamiseen. Päivätoiminta oli odottamisen arvoista toimintaa, joka oli monelle osallistujalle viikon kohokohta ja sitä odotettiin jo useita päiviä aikaisemmin. (Suvanto 2014, 51–52.)

Merkitykselliseksi osallisuutta edistäviksi tekijäksi ikäihmiset kokivat kuljetuspalvelun saatavuuden, joka edesauttaa osallistumista päivätoimintaan. Suvanto (2014, 52) totesi myös tutkimuksessaan, että kuljetus ovelta ovelle koettiin erittäin tärkeäksi osallisuuden mahdollistajana. Osallisuudesta päivätoiminnan aktiviteetteihin ikäihmiset kertoivat avoimesti tunnollisuudestaan toimintaan kohtaa. Oma päivätoiminnan ohjaaja koettiin merkitykselliseksi motivoijaksi ryhmätoiminnassa.

Ikäihmisten turvallisuutta lisäsi läheisten ihmisten saatavuus ja läsnäolo. Osa jopa mainitsi välillä kokevansa ylihuolehtimisesta. Virkolan (2014, 274) mukaan ikäihmisille turvallisuuden tunnetta tuottivat läheisten läsnäolo ja apu arjessa. Haastelijalle huokui osallistujista tyytyväisyys tämän hetkiseen oman elämänsä tilanteeseensa. Huoli kaikilla ikäihmisillä oli fyysisen kunnon riittävydestä eli toimintakyvyn säilymisestä niin, että selviytyy omatoimisesti kotona jatkossakin. He olivat tietoisia ja vakuuttuneita siitä, että apuja kyllä kaupungilta saa, mikäli oma toimintakyky ei riitä huolehtimaan itsestään. Kaupungin tarjoamista palveluista oltiin tietoisia. Toki huolta aiheuttaa se, että mitä ja mitkä palvelut säilyvät jatkossa omalla paikkakunnalla.

Jauhiainen & Eskola (1994) puhuvat keskeisestä tavoitteellisen ryhmän tunnusmerkistä, joka on yhteinen päämäärätietoinen toiminta. Mielestäni osallistuvat ikäihmiset muodostavat tavoitteellisen ryhmän tiettyä tarkoitusta varten ja siksi tästä ryhmästä voidaan käyttää kyseistä nimitystä. Ryhmätoiminnalle on asetettu tavoitteet eli kotona asuvien ikäihmisten omatoimisuuden ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Osallistujista heijastui määrätynlainen sitoutuminen ryhmätoimintaan, jota haastateltavat kuvailivat tunnollisuudellaan ja osallisuudellaan päivätoiminnan aktiviteetteihin. Osallistujat olivat myös tietoisia siitä, mitä päivätoiminnan aktiiviteiltä tavoitellaan. Ryhmätoimintaan osallistujista muodostuu tavoitteellisia ryhmiä tiettyä tarkoitusta varten, kun joukko ihmisiä liittyy toisiinsa muodostaen toiminnallisen kokonaisuuden (Jauhiainen & Eskola 1994, 49).

Ikäihmiset mainitsivat haastattelussa, että päivätoiminta on mielekästä tekemistä ja sitä kautta antaa voimia jaksamaan arjessa. Read (2013, 252) tuo esille myös sen, miten mielekäs toiminta on elämän tarkoituksellisuuden kannalta tärkeä lähde. Mielekäs toiminta pitää mielen ja ruumiin virkeänä ja sitä kautta ne tuovat merkitystä elämään. Toiminta tuottaa tyydytyksen tunnetta ja siitä seuraa syvempi tunne elämän tarkoituksellisuudesta.

Tiikkaisen (2013) mukaan sosiaalinen verkosto muodostaa toimintakyvyn potentiaalin ja mahdollistaa sosiaalista sitoutumista sekä osallisuutta. Mikäli vuorovaikutussuhteet vastaavat odotuksia ryhmätoiminnassa, edistää se ikäihmisen sosiaalisuutta ja poistaa yksinäisyyden tunnetta. Ikäihmiset toivat haastattelussa esille, että kuntouttava päivätoiminta luo kuulumisen tunnetta johonkin yhteisöön. He kokivat, että ryhmässä on samanhenkisiä ja samoja arvoja arvostavia kanssatovereita. Lisäksi historiallinen tausta perustui monella samaan ajanjaksoon. Kuulumalla johonkin yhteisöön, jolla on samantaisia kokemuksia, arvoja ja historiallinen tausta tukee se itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta. Toimiva ja tyydyttävä sosiaalinen yhteisö tuottaa terveyshyötyä. (Tiikkainen 2013, 287, 289.) Ikääntyneillä tämä merkitsee sitä, että voi elää mahdollisimman pitkään tutussa ympäristössä, pitää yllä sosiaalisia suhteita ja osallistua halutessaan lähiyhteisön toimintaan kuten esimerkiksi päivätoimintaan. Aktivoiva päivätoiminta, osoittautui erityisen onnistuneeksi sosiaalisen osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden rakentamiseksi. (Haverinen 2008, 232, 234.)

Kasurinen (2014, 72) kokee tutkimuksessaan erityisen tärkeäksi, että ikäihmisen palveluissa tulee vahvistaa työmuotoja, jotka edistävät ikäihmisen tukemista arjessa esimerkiksi luomalla edellytykset ikäihmisten ryhmätoiminnalle. Haastatteluun osallistuvat ikäihmiset kokivat ryhmässä toimimisen ja yhdessä tekemisen sosiaalisuuttaan edistäväksi, koska he kokivat kotonaan olonsa ajoittain yksinäiseksi. Ryhmämuotoisilla palveluilla pystyttäisiin mahdollisesti vastaamaan sosiaalisiin tarpeisiin kuten yksinäisyyden kokemukseen (Alatalo, T., Ilvesluoto, V., Joonas, M., Koistinaho, A-M., Kortelainen, R., Penttilä-Sirkka, S. & Vääräniemi, I. 2014, 111).

### 8.1.2 Toimijuus

Samaistun opinnäytetyössäni Virkolan (2014, 276) mainintaan, että toimijuuden modaaliteetit menevät keskenään päällekkäin ja aina ei ole mahdollista tulkita, onko kyse ihmisen osaamisesta, haluamisesta, kyvystä vai taidosta. Lisäksi olen Virkolan (2014, 276) kanssa samaa mieltä siitä, että toimijuuden viitekehyksen haltuun ottaminen ja onnistunut soveltaminen on haasteellista. Kuntouttavaan päivätoimintaan ja ikäihmisiin soveltuvaa toimijuustutkimusta on vähän saatavilla. Teoreettisena lähtökohtana toimijuus tarjoaa monia lähestymistapoja soveltaa ja yhdistellä aineistoa. Omaan opinnäytetyöhöni otin tarkoituksella mukaan vain toimijuuden modaaliset ulottuvuudet. Halusin kuitenkin nostaa toimijuuden käsitteenä yhdeksi osaksi työtäni, koska mitattavissa oleva toimintakyky viittaa enemmän fyysiseen kyvykkyyteen ja se on mittavissa konkreettisissa mittarein, kun taas toimijuus on kokonaisvaltaisempaa ja painottaa ikäihmisen omaa kokemusta omasta kyvykkyydestä.

Virkolan (2014) tutkimuksessa toimijuutta lähestytään muistisairaana yksinasuvan naisen arjessa ja Koivula (2006) on tutkinut ikääntyvän toimijuutta pitkäaikaisosastoilla lounaisruokailun aikana. Kummatkin tutkijat ovat tarkastelleet toimijuutta yksilöstä käsin huomioiden myös elämänkulun ja rakenteita koskevan näkökulman. Tässä opinnäytetyössäni jätin tarkoituksella elämänkulun ja rakenteet analysoinnin ulkopuolelle. Elämäntieteissä ikäihminen pohtii elämäänsä ja tilannettaan mennyttä, nykyisyyttä ja tulevaa arvioiden. Rakenteellisuus taas koskee esimerkiksi asumista ja ympäristöön liittyviä tekijöitä ja miten niillä on vaikutusta ikäihmisen toimijuuteen. (Jyrkämä 2013, 422–423.)

Toimijuuden modaaliteetit olivat yksi osa opinnäytetyötäni ja tulkinnat perustuvat tähän opinnäytetyöhön osallistuviin ikäihmiin. Tulkintani ja päätelmäni eivät sinällään ole toistettavissa, koska kyseessä oli valikoitunut ikäihmisten ryhmä. Halusin kuitenkin työhöni sisältää kyseisen Jyrkämän (2013, 423–424) toimijuusanalyysin mielenkiintoni vuoksi, koska halusin nostaa esille ikäihmisten kokemuksia omasta kyvykkyydestä ja siitä, miten sairauden läsnäolo kuitenkin pakottaa muuttamaan toimintamalleja. Tulosten perusteella ikäihminen on ottanut käyttöönsä liikkumisen apuvälineen vaikkakin joltain osin hieman vastahakoisesti. He olivat kuitenkin tietoisia siitä, että liikkumisen apuväline turvaa turvallisen liikkumisen ja edistää ulkona liikkumista. Ikäihmiset olivat hyvinkin tietoisia kaatumisen riskeistä ja niiden seurauksista niin yhteiskunnallisesti kuin omalle toimintakyvylleen.

Harrastuksiin oli löydetty korvaamia toimintamalleja, mutta osalle tuotti huolta käden-taitojen menettäminen. Käsityöt olivat vahvassa osassa omaa arkea. Liikkumisesta ei osattu olla huolissaan, koska päivätoiminta tarjoaa keholliselle toimintakyvylle harjoittelua. Tulkintanani oli, että muistin menettäminen tuotti osalle ehkä pelkoa. Pelko siitä kuinka muistamattomuus sitten vaikuttaa kotona selviytymiseen tai ulospääsyyn. Tiedostettiin, että muistia tulisi harjoittaa enemmän kuin vain päivätoiminnassa. Sen kuuluisi olla osana koko arkielämää. Osallistujat arvostivat sitä, että päivätoiminnassa saa hyviä harjoitteita, joita on hyvä myös siirtää kotiin käytettäväksi.

Rantanen & Sakari (2013, 321) toteavat, että haastattelussa kerätyt ja suoritustesteillä mitatut tiedot eivät välttämättä vastaa täysin toisiaan vaan niitä on hyvä käyttää toisiaan täydentävinä menetelminä. He käyttivät esimerkkinä ikivihreät- projektissa tuotettuja tuloksia, joiden mukaan joillakin ikäihmisillä liikkumiskyky heikkeni selvästi toimintatestien perusteella, mutta oman arvion mukaan sisällä ja ulkona liikkumisessa ei ollut vaikeuksia kummallakaan mittauskerralla. Siksi koin ensiarvoisen tärkeäksi tuoda omassa opinnäytetyössäni esille toimijuuden analyysin kautta tuota ikäihmisen omaa arviota toimijuudestaan. Opinnäytetyöhöni osallistuvat pitivät kuitenkin itseään vielä hyväkuntoisina muihin ikäisiinsä verrattuna.

Toimijuustutkimus on hyvin yksilöityä ja sisältää paljon myös tutkijan tulkintaa tutkitavasta asiasta. Toki toimijuus ei yksiselitteiksi käy käsi kädessä toimintakyvyn kanssa vaan siihen tosiaan vaikuttaa ikäihmisen elämäntarjonta ja rakenteet. Mikäli olisin halunnut ottaa mukaan myös nämä toimijuuden näkökulmat, olisi opinnäytetyössä ollut hyvä edetä yksilöhaasteluihin. Opinnäytetyöni tavoitteena oli laatia tavoitemittari, joka perustui päivätoiminnalle asetettuihin tavoitteisiin ja tutkimuskysymyksen kolme tuottamiin tuloksiin.

Osallistujien kesken syntyi elämäntarjontaa, mutta toiset olivat arempia puhumaan omista henkilökohtaisista elämäntarjontaan kuin toiset. Haastatteluun osallistuvat ikäihmiset olivat tunteneet toisensa jo hetken aikaa ja heidän oli helppoa puhua omista menneen elämän kokemuksistaan ryhmähaastattelussa. Elämäntarjonnat olivat ensiarvoista kuultava, koska ne kertoivat ikäihmisten sisukkuudesta ja määrätietoisuudesta nykyistäkin elämäänsä kohtaan. Osallistuvilla oli taustalla maatalossa tehtyä työtä ja raskaita puu- ja metsäteollisuusalan töitä.

### 8.1.3 Vaikutukset ja tavoitemittarin muodostaminen

Kyselylomakkeen laatimisen idea ja tarve lähti avopalvelupäällikön toiveesta ja tarpeesta, koska heillä ei ollut vielä luotuna mittaria, jonka avulla he voisivat arvioida kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksia ikäihmisen kotona selviytymiseen toimintakyvyn toiminnallisesta näkökulmasta. Kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksia seurataan tällä hetkellä fysioterapeutin testaaman toimintakykymittariston avulla keskittyen ikäihmisten fyysiseen toimintakykyyn kuten reisilihhasvoiman ja tasapainon mittaamiseen ja sen kehittymiseen päivätoiminnan aikana.

Opinnäytetyön teoriaosassa kävin läpi päivätoiminnan vaikuttavuudesta ikäihmisten toimijuuteen. Perehtyessäni vaikuttavuuden arviointiin sekä vaikuttavuuden ja vaikutusten käsitteisiin teoreettisesti, päädyin omassa työssäni puhumaan vaikutusten arvioinnista. Vaikuttavuus on Dahler-Larsenin (2005, 7) mukaan laajempi kokonaisuus. Se on eräänlainen vaikuttamisen prosessi, joka kuvaa sekä muutosta että vaikutusta. Prosessit ja muutosten tulokset yhdistetään kokonaisuudeksi ja niitä tarkastellaan pidemmällä tähtäimellä. Vaikutuksia taas arvioidaan joko tuotosten tai lopputuloksen tai molempien kautta. Rajahonka (2013, 13) mainitsee, että voidaan puhua ”vaikutusketjusta” tai ”vaikutuksen arvoketjusta”. Tässä ketjussa panokset muutetaan toimintojen kautta tuotoksiksi. Tuotokset taas puolestaan johtavat tuloksiin, vaikutuksiin ja vaikuttavuuteen. Tuloksia ja vaikutuksia tarkastellaan erilaisella aikajänteellä ja eri tasoilla. Yksilötasolla lyhytkestoinen toiminta tuottaa iloa ja hyvää mieltä, pitkällä tähtäimellä sen vaikutukset ovat itseluottamuksen kohentuminen ja sosiaalisten taitojen parantumista. Kun taas laaja poliittinen tavoite on parantaa terveyttä ja hyvinvointia (Oosi 2013, 96–97).

Vaikutuksen teoreettinen viitekehys vaati työssäni suurimman osan ajastani. Alussa päädyin perehtymään asiakastyytyväisyys tutkimuksiin, jotka eivät tässä kohtaa palvelleet opinnäytetyöni tavoitetta eikä työelämätahon toiveita. Rajahonka (2013) ja Oulasvirta (2007) johdattelivat minut niin sanotusti oikeille raiteilleen. Opinnäytetyössäni halusin käyttää mittarista nimitystä tavoitemittari, koska tiedossa oli päivätoiminnan tavoitteet ja siihen perustuen mittari oli hyvä määritellä tavoiteperusteiseksi.

Loppuosassa työtäni minun oli sovellettava laadullista ja määrällistä tutkimustietoa ja päätyä omiin valintoihin. Mittarin laatimisessa päädyin hyödyntämään tutkimuskysymyksen kolme tuloksia sekä teoreettista viitekehystä. Laadin kysymyslomakkeen näitä

tuloksia hyödyntäen. Kivipellon ja Kotirannan (2011, 134–135) mukaan ehdoton edellytys mittarin kehittämisessä on, että tiedostetaan millaista tietoa ja keneltä tietoa halutaan kerätä kuten esimerkiksi palvelunkäyttäjiltä. Mittareiden kehittämisessä on perusteltua, että ne ovat teorialähtöisiä ja palvelunkäyttäjää osallistavia. Yhteistyössä työelämätahon kanssa saimme mielestäni toimivan mittarin Kokemäen kaupungin sosiaalipalveluiden käyttöön. Mietityttämään jäi edelleen ikäihmisten kohdalla avoimet kysymykset. Olisiko pitänyt enemmän käyttää monivalintakysymyksiä kuten esimerkiksi liikuntakyvyn parantumisen kuvailussa, mutta olisiko se ollut liian johdattelevaa? Ikäihmiset kokivat päivätoiminnan enemmän henkisesti ja sosiaalisesti voimaannuttavaksi eli mieltä virkistävänä sosiaalisena tapahtuma.

Vaikutusten arvioinnissa olisi hyvä myös todeta jatkossa, että ikä tuo omat muutoksensa ikäihmisen toimintakykyyn. Toimintakykytestit voivat osoittaa ikäihmisen toimintakyvyn heikkenneen, kun taas toimijuuden mittaaminen voi antaa aivan erilaisia tuloksia huomioiden juuri ikääntyneen halua, tahtoa ja kykyä selviytyä. Tämän vuoksi onkin arvokasta saada myös mitattua toimijuutta. Mittariston tulisi vielä enemmän olla ikäihmistä puhuttelevampi, mutta ei liikaa johdatteleva. Kuinka muistisairas vastaa tähän kyselyyn? Tämän vuoksi tarvitaan jatkossa edelleen ryhmä- ja yksilöhaastatteluja saadaksemme palautetta toiminnan vaikutuksista. Oulasvirtaa (2007, 101) lainatakseni ”Mittarit eivät ole yleispäteviä, siirrettävissä yhdestä palvelusta toisen, vaan ne tulee suunnitella jokaista palvelua varten erikseen.” Lisäksi julkisten organisaatioiden tuottamien palveluiden arvioinnissa ratkaisevaa on se, että minkälaista ja keiden näkemystä halutaan painottaa (Oulasvirta 2007, 123). Kiinnittäessä huomio palvelun laatuun on toiminnan tavoitteet asetettava palvelunkäyttäjien näkökulmasta, tämän vuoksi oikealla tavoiteasetannalla on merkitystä laadullisessa tutkimuksessa (Oulasvirta 2007, 153).

Mielenkiintoista olisi ollut haastatella myös toisia päivätoimintaan osallistuvia ikäihmisiä ja tehdä vertailevaa tutkimusta toimijuuden näkökulmasta. Työelämätahon edustajien mukaan päivätoimintaan osallistuvilla ikäihmisillä on toimintakykytestien mukaan tasoeroja. Haastateltavaksi olisi voinut valikoida myös toimintakyvyltään heikompi-tasoisia ikäihmisiä esimerkiksi toimintakykytestien perusteella ja näin kuulla heidän kokemuksiaan omasta toimijuudestaan. Kuitenkin niin, että osallistujat eivät olisi olleet tietoisia edellä mainitusta tutkimusasetelmasta.

## 8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja haastattelujen luotettavuus

Tutkimuksen aiheen valinta on eettinen kysymys. Aihevalintaa edeltää huolellinen perehtyminen kirjallisuuteen ja aiheeseen liittyvään tutkimukseen. Tutkimuksen tarkoituksella, tavoitteella ja tutkimustehtävän asettelulla lukijalle selkeytetään, miksi tutkimukseen on ryhdytty ja kenen ehdoilla tutkimusaiheen valinta on tehty. ( Hirsjärvi & Hurme 2009, 13; Tuomi ja Sarajärvi 2009, 129.) Tutkimuksen eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet. Tutkimuseettiseltä kannalta on tärkeää, että haastattelu tilanteessa on varmistettu osallistujilta, että he ovat tietoisia tutkimuksen tarkoituksesta ja että osallistujilla on mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. Osallistujilta edellytetään suostumusta tutkimukseen osallistumisesta. Tutkijan on vakuutettava osallistujat tutkimuksensa luotettavuudesta ja siitä, että osallistujat eivät ole tunnistettavissa tutkimuksesta. Hänen tulee myös ilmaista tutkimustietojen säilyttämisestä, luovuttamisesta ja hävittämisestä. ( Tuomi & Sarajärvi 2009, 131; Vilkkä 2015, 133–134. )

Anoin tutkimusluvan Kokemäen kaupungin perusturvajohtajalta ja Tampereen ammattikorkeakoululta. Infotilaisuudessa esittämäni esitys sisälsi tutkimuksen taustaa, tutkimuksen tavoitteen, tarkoituksen ja tehtävät. Mainitsin myös vaitiolovelvollisuudestani ja siitä, että osallistujien yksityisyys säilyy koko opinnäytetyöni toteutuksen ajan. Toin esityksessä esille myös käytännön toteutussuunnitelman prosessikuvauksena, jolla halusin havainnollistaa opinnäytetyöni kokonaisuutta. Esityksen jälkeen luin vielä ääneen suostumuslomakkeen ja osallistujat täyttivät suostumuslomakkeensa allekirjoituksineen. Haastatteluiden toteutuksen jälkeen mainitsin osallistujille oikeudesta kieltäytyä opinnäyttyöhöni osallistumisesta. Kertasin osallistujille myös, kuinka opinnäytetyöni prosessi etenee nauhoituksesta aineiston käsittelyyn sekä kuinka toimin aineiston säilyttämisen ja hävittämisen kanssa. Aineisto käsitellään tekijälle osoitetussa suljetussa tilassa ja aineisto hävitetään heti opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkija noudattaa tutkimuksessaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti sekä kunnioitettu muiden tutkijoiden työtä merkitsemällä lähdeviitteet huolellisesti. Tutkimuksen luotettavuutta lisää haastatteluaineiston laadukkuus. Haastatteluaineiston laadukkuuteen tutkija pystyy vaikuttamaan haastattelumenetelmän valinnalla ja haastattelurungon hyvällä suunnittelulla. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184-185.)

Ikäihmiset olivat hyvin innostuneita ja ylpeitä saadessaan osallistua opinnäytetyöni haastatteluun ja sitä kautta pääsevät mahdollisesti omalta osaltaan vaikuttamaan opinnäytetyön onnistumiseen. Ikäihmiset arvostivat sitä, että he tulivat kuuluksi. Haastatteluun oli varattu mielestäni riittävästi aikaa eli puolestatoista tunnista kahteen tuntia. Ikäihmisten haastatteluun on hyvä varata reilusti aikaa ja tuoda tilanteeseen kiireettömyyden tunnetta (Hirsjärvi & Hurme 2009, 133).

Ikäihmiset arvostavat sitä, että joku on kiinnostunut heidän mielipiteistään. Tutkija ei lähde haastatteluun vain omista tarpeistaan saada tietoa vaan myös tutkittavien tarpeesta keskustella elämästä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 133). Osalle ikäihmistä opinnäytetyöni haastatteluun osallistuminen oli mielekästä vaihtelua päivätoiminnan aktiviteetteihin. Pienryhmässä (n=3) keskustelua oli avointa ja vastavuoroista. Haastattelu oli enemmänkin dialogista keskustelua kuin haastattelua, jossa haastateltavat vastaavat haastattelijan kysymyksiin. Haastattelutilanne tulee olla keskustelunomainen, vapautunut sekä haastattelijalta edellytetään luottamuksellisuuden osoittamista. Teemahaastattelu on lähellä syvähaastattelua ja tavoitteena on, että haastattelutilanteen kommunikointi on luontevaa eikä kaavamaista. Haastattelijalla on aktiivinen kuuntelija. Haastattelutilanteessa vältetään tiukasti laadittua kysymys kysymykseltä etenemistä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 96–97, 103.) Tämän vuoksi valmistin haastattelua varten miellekartan haastattelurungosta Eskolan & Vastamäen (2015, 37) teoksessa esitetyn esimerkin mukaisesti. Haastattelurungon kokonaisuudessaan esittelin työelämätahon edustajalle tutkimussuunnitelman yhteydessä.

Opinnäytetyön menetelmänä haastattelu ryhmässä tuntui ikäihmisten kanssa tässä opinnäytetyössä toimivalta ratkaisulta. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 62–63) puhuvat teoksessaan täsmäryhmähaastattelusta, jossa on tavoitteena aikaansaada osallistujien kesken vapaata keskustelua ja, että ryhmän tunnelma on mukavaa ja rentoa. Kuvailevassa ryhmäkeskustelussa osallistujia pyydetään esittämään tuntemuksia palvelusta.

Haastattelutila osoitettiin meille työelämätahon puolesta esittämieni toiveiden mukaisesti. Olin esittänyt toiveen, että tila on pieni ja rauhallinen tila, jossa saamme häiriöttä suorittaa haastattelun. Lisäksi tilassa oli pyöreä pöytä tuoleineen, joka mahdollisti nauhoituksen laadukkuuden. Nauhuri oli sijoitettuna keskelle pöytää ja se oli näkyvästi esille. Haastattelutilalla on merkitystä tutkimuksen laatuun. Tutkijan tulee ottaa tutkimuksessaan kantaa siihen, millaisia vaikutuksia ajalla, paikalla ja haastattelutilanteella on

ollut haastattelun laatuun (Vilka 2015, 133–134 ). Haastattelu suoritettiin päivätoiminnan aikana ja vastuutyöntekijä oli valikoinut ryhmän jäsenet sopivimmallaan katsomalla tavalla pienryhmiksi. Vastuutyöntekijä oli huomionut osallistujien aktiviteetit ja osallisuuden päivätoiminnan aikana niin, että kukaan ei jäisi pois sellaisesta ohjelmasta, johon varsinkin halusi osallistua.

Haastatteluaineiston laatua parannetaan huolehtimalla teknisistä välineiden kunnosta ja toimivuudesta. Tutkimuksen aineisto kuunnellaan ja litteroidaan mahdollisimman nopeasti haastatteluiden jälkeen. Varsinkin silloin, kun tutkija itse on toiminut haastattelijana ja litteroinut aineiston itse. ( Hirsjärvi & Hurme 2009, 184–185. ) Haastattelussa käytin sanelukonetta, jonka olin testannut kotiloissa. Lisäksi haastatteluun otin mukaan sanelukoneen varaparistot ja -tallentimen. Kuuntelin nauhoitteet hetimiten haastattelun jälkeen ja litteroin haastattelut sanasta sanaan. Litteroinnin suoritin kokonaisuudessaan itse.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan uskottavuuden, siirrettävyyden, refleksiivisyyden ja todeksi vahvistettavuuden keinoin. Uskottavuudessa tutkija arvioi vastaako hänen käsityksensä tulkinnoista tutkittavien käsityksiä. Uskottavuudella tarkoitetaan myös tutkimuksen tulosten tarkastelua sille asetettuihin tavoitteisiin. Siirrettävyydellä viitataan siihen, että missä määrin tulokset ovat siirrettävissä samankaltaisiin yhteyksiin. Vahvistettavuudella todennetaan, että tutkimustulokset perustuvat aineistoon eivätkä tutkijan omiin tulkintoihin ja käsityksiin. Reflektiivisyys edellyttää tutkijalta kriittistä tietoisuutta omasta toiminnasta, lähtökohdista ja kokemuksesta. ( Elo 2006, 133; Kylmä & Juvakka 2007, 127–129; Virkola 2014, 57–58.)

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tutkijan tulee tehdä arviota tutkimuksestaan suhteessa teoriaan, analysointiin, tuloksiin ja johtopäätöksiin. Tutkija perustelee valintansa ja kuvailee ne johdonmukaisesti ja ratkaisukeskeisesti. ( Vilka 2005, 158.) Opinnäytetyön tulosten kautta olen pyrkinyt tuomaan ilmi mahdollisimman totuudenmukaisesti ikäihmisten kokemuksia kuntouttavasta päivätoiminnasta. Opinnäytetyön tuloksista keskusteltiin työelämä tahon kanssa laadittaessa tavoitemittaria sosiaalipalveluiden käyttöön. Opinnäytetyön tulkintojen oikeellisuuteen pystyttiin palaamaan tavoitemittarin testauksen yhteydessä ja näin varmistamaan, että tekijä tulkinnat vastasivat osallistujien käsityksiä. Vahvistettavuuteen pyrin vaikuttamaan opinnäytetyössäni mahdollisimman avoimella ja yksityiskohtaisella raportoinnilla. Pyrin alusta asti selventämään niin itselle kuin tulevalle lukijalle ajatusta opinnäytetyöni prosessista myös havaintoku-

vin. Luotettavan raportoinnin takaamiseksi keräsin opinnäytetyöni aikana havainnoista ja valinnoista muistiinpanoja sekä nauhoitin ajatuksiani sanelukoneelle. Hyödynsin tätä materiaalia opinnäytetyöni prosessissa. Tein tietoisia valintoja opinnäytetyöni ratkaisuista pyrin ne opinnäytetyössäni ilmaisemaan mahdollisimman tarkasti ja johdonmukaisesti. Opinnäytetyön tulosten perusteella kehitetty tavoitemittari olisi mielestäni siirrettävissä vastaavaan ikäihmisille suunnattuun kuntouttavaan päivätoimintaan. Kuntouttavalla päivätoiminnalla on tällöin oltava myös vastaavat tavoitteet ja toimintaperiaatteet.

### **8.3 Jatkokehittämisehdotuksia**

Tavoitemittarin toimivuutta tulisi jatkossakin analysoida ja tehdä siihen liittyvää jatkotai seurantatutkimusta sekä edelleen arvioida mittarin kokonaisluotettavuutta. Toimijuustutkimus on ensiarvoisen tärkeää tutkia ikäihmisillä. Toimintakykytestit voivat osoittaa ikäihmisen toimintakyvyn heikenneen, kun taas toimijuuden mittaaminen voi antaa aivan erilaisia tuloksia huomioiden juuri ikääntyneen halua, tahtoa ja kykyä selviytyä. Lisäksi toimijuustutkimukseen tulee ottaa mukaan muut toimijuuden ulottuvuudet eli elämänkulku ja rakenteet. Toimijuuden tarkempi ja laaja-alaisempi tarkastelu on hyvä jatkotutkimusaihe esimerkiksi sosionomi (AMK) opiskelijalle. Psykologisesta näkökulmasta voisi tutkia ryhmää ryhmäilmionä eli tarkastella ryhmän dynamiikka pe-rehtyen muun muassa ryhmän muodostumisvaiheisiin ja mikä on ohjaajan rooli ryhmäs-sä sekä mikä on ryhmän sisäinen roolitus.

## LÄHTEET

- Alatalo, T., Ilvesluoto, V., Joonas, M., Koistinaho, A-M., Kortelainen, R., Penttilä-Sirkka, S. & Vääräniemi, I. 2014. ”Näkkeehän ne minkälaista apua tartten” Kattava palvelutarpeen arviointi vanhuspalvelulain tavoitteena. Oulun ammattikorkeakoulu Oy ja Lapin yliopisto Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kuntoutuksen sekä Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma, ylempi (AMK). Pro gradu – tutkielma / YAMK.
- Dahler-Larsen, P. 2005. Vaikuttavuuden arviointi. Hyvät käytännöt menetelmä-käsikirja. Helsinki: Stakes.
- Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisen kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulu: Oulun Yliopisto. Väitöskirja.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Finne-Soveri, H., Heimonen, S., Noro, A. & Voutilainen, P. 2008. Toimintakyvyn kognitiivisen ulottuvuuden arviointi osana tuen ja palvelujen tarpeen arviointia. Gerontologia 22(4): 2008 (228–237)
- Hakonen, S. 2008a. Seniorien toimeentulo ja palvelut. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 85-110.
- Hakonen, S. 2008b. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtä. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 111-170.
- Haverinen, R. 2008. osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta-ikäntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. Kuluerästä voimavaraksi- Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. 2008. Jyväskylä; PS-kustannus
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. 19. painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. 2002. Helsinki: Tammi, 13-34.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet- aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. 2007. Jyväskylä: PS-kustannus. 195-217.

- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä-hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehyykseksi. *Gerontologia* 4, 190-203.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E. , Jyrkämä, J. & Rantanen, T. ( toim. ) 2013. 3.uudistettu painos. *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 421-425
- Kangasharju, A. 2008. Tuottavuus osana tuloksellisuutta. Helsinki. Kuntaliiton verkkojulkaisu.
- Kasurinen, A. 2014. Siinä toimija missä mieli. Toimijuus iäkkään henkilön itsensä sanoittamana. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalityö. Pro gradu-tutkielma.
- Kehusmaa, S. 2014. Hoidon menoja hillitsemässä. Heikkokuntoisten kotona asuvien ikäihmisten palvelujen käyttö, omaishoito ja kuntoutus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 131. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R & Aaltonen, J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. 2015. Jyväskylä: PS-kustannus. 78-89.
- Kivipelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi. Johdatus periaatteisiin ja käytäntöihin. Helsinki: Stakes, työpapereita 17/ 2008.
- Kivipelto, M & Kotiranta, T. 2011. Valtaistumisen vaikuttavuuden arviointi. Miten voisimme edistää sitä sosiaalityössä? *Janus* vol 19 (2) 2011, 122-142
- Kokemäen kaupunki. 2016a. Ikäihmisten päivätoiminta. Luettu 11.4.2016.  
<http://www.kokemaki.fi/palvelut/sosiaalipalvelut/ikaihmissen-palvelut/ikaihmissen-paivatoiminta/>
- Kokemäen kaupunki. 2016b. Ikäihmisten palvelut. Kokemäen kaupungin ikäpoliittinen ohjelma vuosille 2016 – 2025. Luettu 24.10.2016.  
<http://kokemaki-fi-bin.aldone.fi/@Bin/4e26be3047a540bc20d13ef3f6846ff5/1477299883/application/pdf/778006/ik%C3%A4yst%C3%A4v%C3%A4llinen%20Kokem%C3%A4ki%20vahvistettu%20NETTIIN%20pdf.pdf>
- Konu, A., Rissanen,P., Ihantola, M. & Sund, R. 2009. ”Vaikuttavuus” suomalaisissa Terveysturvan tutkimuksissa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46 / 2009, 285-297.
- Korteniemi, P. 2005. Yksilökohtaisen palveluohjausprojektin realistinen arviointi. Teoksessa Julkunen, I., Lindqvist, T. & Kainulainen, S. (toim.) *Realistisen arvioinnin ensimmäiset askeleet*. Stakes, FinSoc. Työpapereita 3. Helsinki, 122–131.
- Koskinen, S. 2006. Ikäihmisen voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen. Esitelmä Vanhustyön koulutuksen kehittämisseminaarissa ( Vakka Verkostoon) Tampereella 1.9.2006.Luettu3.2.2016.  
[www.vanhustyonosajat.fi/vakka\\_verkoston/Simo%20Koskinen.doc](http://www.vanhustyonosajat.fi/vakka_verkoston/Simo%20Koskinen.doc)
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012

Metsämuuronen, J. 2000. Mittarin rakentamisen ja testiteorian perusteet. Metodologia-sarja 6. Viro: Jaabes.

Näslindh-Ylisparang, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edista Publishing Oy.

Oosi, O. 2013. Hallinnonalan arviointimallin kehittämisen haasteet ja hyödyt. Esimerkkinä Valtion liikuntaneuvoston liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointimalli. Teoksessa Oulasvirta, L, Kihn, L-A, Mänttari, P. & Wacker, J. (toim.) 2013. Näkökulmia arviointiin ja valvontaan. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. 83-101

Oulasvirta, L. 2007. Palvelun laadun arviointi moniportaisessa julkisessa organisaatiossa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja.

Rajahonka, M. 2013. Vuorovaikutuksessa vaikuttamiseen, Hyvinvointipalveluiden vaikuttavuus - caseja ja keinoja. Kolmas lähde. Luettu 18.4.2016. <https://www.innokyla.fi/documents/859508/99cd497a-e7bc-4c11-bbac-c69200f1caa7>

Rantanen, T & Sakari, R. 2013. Toimintatellit. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. 3.uudistettu painos. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 315-321

Rautava, P., Salanterä, S., Helenius, H & Tofferi, H. 2009. Vaikuttavuuden mittaaminen ja palvelujärjestelmätutkimus. Stakes, FinSoc. Julkaisut. Luettu 18.4.2016. [http://www.turkucrc.fi/files/163/vaikuttavuus\\_20090810.pdf](http://www.turkucrc.fi/files/163/vaikuttavuus_20090810.pdf)

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellinen tunne. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. 3.uudistettu painos. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 245-255

Salmela, T. 1997. Asiakaspalautteen haaste. Menetelmiä ja esimerkkejä. Stakes oppaita 32. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Seppänen, M. 2006. Gerontologinen sosiaalityö. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Luettu 6.2.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112320/URN%3aNBN%3afi-fe201504223250.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Julkaisuja 2013: 11. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2007. Väestöennuste. Luettu 4.4.2016. [http://www.stat.fi/til/vaenn/2007/vaenn\\_2007\\_2007-05-31\\_tie\\_001.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2007/vaenn_2007_2007-05-31_tie_001.html)

- Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Tedre, S. 2006. Asunnon vangit - ulos pääseminen sosiaalisena ongelmana. Teoksessa Helne, T & Laatu, M. 2006. Vääryyskirja. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy
- Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. 3.uudistettu painos. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 284–290
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. 6.painos. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi J. & Sarajärvi, A. 2013. 10. painos. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virkola, E. 2014. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja : muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Jyväskylä Studies in education, psychology and social research 491. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Väitöskirja.

## LIITTEET

Liite 1. Kutsu infotilaisuuteen



### KUTSU INFOTILAISUUTEEN

**liittyen Anita Anttilan tutkimukseen koskien**

**kuntouttavaa päivätoimintaa Kokemäen kaupungin sosiaalipalvelussa**

Arvoisa Kokemäen sosiaalipalvelun asiakas

Opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden ylempää ammattikorkeakoulututkintoa, aiheena terveyden edistäminen. Teen opintoihini kuuluvan opinnäytetyön ikäihmisen kokemuksista kuntouttavasta päivätoiminnasta sekä toimijuuden käsityksistä kotona selviytymisestä.

Järjestän infotilaisuuden asiaan liittyen **päivätoimintapäivänä torstaina 11.2.2016 palvelukeskus Henrikinhovissa**. Kaupungin yhdyshenkilönä / ohjaajana toimii avopalvelupäällikkö Katja Lehtonen.

Pyydän Teitä osallistumaan infotilaisuuteen liittyen tutkimukseeni. Tämän avulla saatte lisätietoa tutkimuksestani. Tilaisuuden jälkeen toivon Teidän allekirjoittavan suostumuksenne ja osallistumaan tutkimukseeni liittyvään ryhmähaastatteluun. Ryhmähaastattelu toteutetaan helmikuun 2016 aikana. Haastattelun kestoksi arvelen noin reilun tunnin. Haastatteluun kerätään tiedot kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvilta henkilöiltä. Ryhmän koon ollessa 8-10 henkilöä haastattelun ryhmät kahdessa osassa eli kerralla ryhmähaastatteluun osallistuu 4-5 henkilöä. Haastattelut suoritetaan Palvelukeskus Henrikinhovissa meille osoitetussa rauhallisessa yhteistilassa.

Tutkija taltioi ryhmäkeskustelun nauhalle myöhempää auki kirjoittamista varten. Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja niin, että yksittäisen henkilön tunnistaminen on mahdotonta. Tutkimushaastatteluita analysoi ainoastaan tutkija ja tarvittaessa hänen tutkimuksensa ohjaaja Lea Saarni (TAMK). Aineistoa käytetään vain tähän tutkimukseen. Tutkimuksen valmistuttua aineistot hävitetään. Tutkimus valmistuu kesäkuussa 2016.

Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistujilla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. Tutkimukseen osallistumisesta kieltäytyminen ei vaikuta asiointiinne Kokemäen kaupungin sosiaalipalvelussa.

Tervetuloa!

Ystävällisin terveisin

Anita Anttila, p. xxx, [anita.anttila@health.tamk.fi](mailto:anita.anttila@health.tamk.fi)

## Liite 2. Tiedote tutkimuksesta

**TIEDOTE TUTKIMUKSESTA**

4.2.2016

Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomi ylempi AMK opiskelijana teen opintoihini liittyvää tutkimusta. Tutkimukseni tarkoituksena on kerätä tietoa ikäihmisen kokemuk-  
sista kuntouttavasta päivätoiminnasta sekä toimijuuden käsityksistä kotona selviytymi-  
sestä. Tutkimuksen tavoitteena on laatia mittari ikäihmisten kuntouttavan päivätoimin-  
nan vaikuttavuuden arvioimiseksi Kokemäen sosiaalipalveluille yhteistyössä paikallis-  
ten asiantuntijoiden kanssa.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2013, 37 - 38) tuo esille, että ikääntyneiden palvelut tulee olla laadukkaita ja oikea-aikaisia. Ikääntyneiden kuntouttamista edistävälle päivätoiminnalle tulee asettaa tavoitteet ja niiden toteutumista on seurattava kunnissa. Ikääntyneiden päivätoiminnasta ei ole käy-  
tettävissä valtakunnallisia seurantaindikaattoreita. Tämän vuoksi on oleellista kerätä ikääntyneiltä palautetta palvelun laadusta sen kehittämiseksi.

Tässä tutkimuksessa tutkija haluaa nimenomaan kerätä tietoa ikäihmisen kokemuksista osallistumisestaan kuntouttavaan päivätoimintaan Kokemäellä ja kuinka kuntouttava päivätoiminta edistää ikäihmisen kotona selviytymistä toimijuuden näkökulmasta.

Tutkija on valinnut aineiston keruumenetelmäksi haastattelun ryhmässä. Ryhmähaastat-  
telun perusteiksi muodostui se, että ryhmät osoitetaan tutkijalle valmiiksi. Tutkimuk-  
seen kutsutaan osallistumaan kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvia ikäihmisiä,  
jotka ovat osallistuneet ryhmätoimintaan viime syksystä alkaen ja ovat edelleen mukana  
toiminnassa. Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja osallistujilla  
on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. Tutkimukseen osallistumisesta  
kieltäytyminen ei vaikuta asiointiin Kokemäen kaupungin sosiaalipalvelussa.

**Ryhmähaastattelu toteutetaan palvelukeskus Henrikinhovissa torstaina 18.2.2016 päivätoimintapäivän aikana.** Kaupungin yhdyshenkilönä / ohjaajana toimii avopal-  
velupäällikkö Katja Lehtonen. Tutkija taltioi ryhmäkeskustelun nauhalle myöhempää  
auki kirjoittamista varten. Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja niin, että  
yksittäisen henkilön tunnistaminen on mahdotonta. Tutkimushaastatteluita analysoi ai-  
noastaan tutkija ja tarvittaessa hänen tutkimuksensa ohjaaja Lea Saarni (TAMK). Ai-  
neistoa käytetään vain tähän tutkimukseen. Tutkimuksen valmistuttua aineistot hävite-  
tään.

Ystävällisin terveisin

Anita Anttila

p. xxx, [anita.anttila@heatlh.tamk.fi](mailto:anita.anttila@heatlh.tamk.fi)

## Liite 3. Suostumus tutkimukseen



**KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA IKÄIHMISEN  
TOIMIJUUDEN EDISTÄJÄNÄ**

Mittarin laatiminen Kokemäen ikäihmisten päivätoimintaan

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan Anita Anttilan yllämainittuun tutkimukseen koskien kuntouttavaa päivätoimintaa Kokemäen sosiaalipalvelussa. Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa tutkimuksesta. Minulle on annettu mahdollisuus esittää tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalta. Olen tietoinen, että minulla on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja perua suostumukseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Voin myös keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ennen sen päättymistä. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja antamani tietoja käytetään vain tähän tutkimukseen. Tutkimukseen liittyvästä raportista ei ilmene yksittäisten henkilöiden vastaukset tai vastaajien henkilötiedot.

Annan suostumukseni tutkimuksen tekemiseen ja haastattelujen nauhoittamiseen sekä niiden hyödyntämiseen tutkimuksessa.

Kokemäellä \_\_\_\_.\_\_\_\_.2016

**Suostun osallistumaan tutkimukseen:**

---

tutkittavan allekirjoitus      ja      nimenselvennys

**Suostumuksen vastaanottaja**

---

tutkijan allekirjoitus      ja      nimenselvennys

#### Liite 4. Haastattelun runkoa

Tavoitteena saada vastauksia tutkimuskysymyksiin:

1. Miten kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat kuvaavat osallistumistaan kuntouttavaan päivätoimintaan?

Miten kuvailisit omaa osallistumistasi päivätoimintaan?

Miten olet hakeutunut mukaan toimintaan?

Minkälaisena koet kuntouttavan päivätoiminnan ohjelman?

Miten haluaisit itse vaikuttaa kuntouttavan päivätoiminnan ohjelmaan /kulkuun?

Miten haluaisit kehittää kuntouttavaa päivätoimintaa?

Minkälaisena koet ryhmän ja ohjaajan merkityksen toiminnassa?

2. Miten kuntouttavaan päivätoimintaan osallistuvat ikääntyneet kokevat oman toimijuutensa?

Miten koet oman toimintakykysi tällä hetkellä?

Minkälaisena koit toimintakykysi ennen ryhmään osallistumistasi?

Kuinka pitkään olet osallistunut toimintaan?

Koetko , että kuntouttava päivätoiminta on edistänyt toimintakykyäsi? Kuvaile kuinka?

Miten kuntouttavan päivätoiminnan vaikutukset ovat vaikuttaneet muuhun hyvinvointiisi / jaksamiseesi?

3. Miten ikäihmiset kokevat kuntouttavan päivätoiminnan vaikuttavan kotona selviytymiseen?

Kuinka kuntouttava päivätoiminta on edistänyt kotona selviytymistäsi?

Minkälainen on asumisympäristösi tällä hetkellä?

Mitkä asiat koet hankaliksi / hyviksi kotona selviytymisessä?

Minkälaisia terveisiä haluaisit antaa kunnan päättäjille liittyen Kokemäen sosiaalipalveluihin?

## Liite 5. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
tytär näki ku mää siel yksin oon ko, ni hän meinas et jotain vaihtelua	Vaihtelua yksinoloon	Yksinäisyyden helpottuminen	Sosiaalisuus	Sosiaalinen ulottuvuus	Päivätoiminnan vaikutukset ikäihmisen toimijuuteen kotona
ni ja sit mennään noihin [telineisiin] ---joo ihan kiva--- oikein tekkee hyvää <i>pyörittää hartioita ja hymyilee</i>	telineet tekevät oikein hyvää	Kehollisesti hyvä olo	Terveydellinen kokemus	Kehollinen ulottuvuus	
---tämä on niin paljo hyvä ett ko varmasti mein joka ainoon kunto on noussu,--- kotona asuminen niin sillo se on ilman muuta et tätä tämmöstä ennaltaehkäsyä --	kunnon kohoaminen	kotona selviytymisen parantaminen	Fyysisen toimintakyvyn parantuminen		
XX keksii aina pähkinöitä, et saa tota muistia --- Hänel on semmonen vihko mistä hän , erilaisia tehtäviä	Muistiharjoitteet	Muistin parantuminen	Kognitiivinen kyvykkyys	Kognitiivinen ulottuvuus	
Juu kyl mää ainakin tuun ihan mielelläs tänne---	tulen mielelläni päivätoimintaan	mielekästä tekemistä	Kokemuksellisuus/ mielekkyys	Henkinen ulottuvuus	

## Liite 6. Kyselylomakkeen saatekirje

SAATEKIRJE

18.04.2016

Arvoisa Kokemäen kaupungin sosiaalipalvelun asiakas,

Olen Anita Anttila. Opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa, Terveystieteiden edistäminen. Teen opintoihini liittyvää tutkimusta. Opinnäytetyöni tavoitteena on laatia mittari ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan vaikutusten arvioimiseksi Kokemäen sosiaalipalveluille yhteistyössä paikallisten asiantuntijoiden kanssa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kerätä tietoa ikäihmisten kokemuksista kuntouttavasta päivätoiminnasta sekä sen vaikutuksista ikäihmisten kotona selviytymiseen.

Olette vastaamassa ja arvioimassa laatimaani kyselylomaketta, joka on nyt testausvaiheessa. Kyselyn tarkoituksena on selvittää kuntouttavan päivätoiminnan vaikutuksia kotona selviytymiseen. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5- 10 minuuttia. Toivon, että annatte myös palautetta täyttämästänne kyselylomakkeesta. Tämän vuoksi mukana on myös palautelomake, johon toivon Teidän myös vastaavan.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan nimettömänä eikä Teitä voi tunnistaa vastaajaksi. Lomakkeen täyttäminen tapahtuu päivätoimintapäivänne aikana ja lomakkeet voitte palauttaa vastuutyöntekijällemme. Vastuutyöntekijä toimittaa edelleen aineiston minulle. Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti ja antamianne tietoja käytetään vain tähän tutkimukseen. Tutkimuksen valmistuttua kesäkuussa 2016 aineistot hävitetään. Tutkimukseen osallistumisesta kieltäytyminen ei vaikuta asiointiinne Kokemäen kaupungin sosiaalipalvelussa.

Kiitän Teitä osallistumisestanne!

Ystävällisesti

Anita Anttila, p. xxx, [anita.anttila@health.tamk.fi](mailto:anita.anttila@health.tamk.fi)

## Liite 7. Palautteenantolomake

## PALAUTE KYSELYLOMAKKEEN TESTAUKSESTA

1. Oliko kyselylomake mielestänne selkeä?

Kyllä                      Ei

Mikäli vastasitte ei, niin perustelut:

---

2. Kuinka paljon vastaamiseen kului noin aikaa?

noin 5 minuuttia                      noin 10 minuuttia                      enemmän kuin 10 minuuttia

3. Olivatko kysymykset selkeitä?

Kyllä                      Ei

Mikäli vastasitte ei, niin perustelut:

---

4. Olivatko vastausvaihtoehdot selkeitä?

Kyllä                      Ei

Mikäli vastasitte ei, niin perustelut:

---

5. Oliko kysymyksien määrä mielestänne sopiva?

Kyllä                      Ei

Mikäli vastasitte ei, niin perustelut:

---

6. Koitteko oliko kyselylomakkeessa turhia kysymyksiä?

Kyllä                      Ei

Mikäli vastasitte ei, niin perustelut:

---

7. Minkä kouluarvosanan ( 4-10) antaisitte kyselylomakkeelle? \_\_\_\_\_

8. Mitä muuta haluaisitte sanoa?

---



---



---

Kiitos vastauksistanne!

## Liite 8. Kyselylomake

Kyselylomake

Kyselyn täyttöpäivä \_\_\_\_\_

Vastauksianne hyödynnetään kuntouttavan päivätoiminnan vaikutusten arvioinnissa. Tämän lomakkeen tarkoituksena on toimia tavoitemittarina, jolla arvioidaan osallistujien kokemuksia päivätoiminnan vaikutuksista ikäihmisen kotona selviytymiseen. Vastauksianne ei käytetä palvelujen myöntämisen perusteena. Tietojanne käsitellään luottamuksellisesti ja niitä säilytetään Kokemäen kaupungin sosiaalipalveluissa.

Vastausohje: Pyydän ystävällisesti Teitä vastaamaan kaikkiin alla esitettyihin kysymyksiin ympyröimällä sopivimman vaihtoehdon tai kirjoittamalla vastauksen sille varattuun tilaan.

**Kysymykset:**

**A. Millä arvosanalla kuvailisitte kotona selviytymistänne tällä hetkellä?**

5 Erinomainen 4 Hyvä 3 Tyydyttävä 2 Välttävä 1 Huono

**B. Kuinka päivätoiminta on vaikuttanut kotona selviytymiseenne, kuvailkaa omin sanoin?**

**C. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä?**

	Täysin samaa mieltä	Lähes samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Lähes eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Päivätoiminta on tuonut vaihtelua yksinolooni	5	4	3	2	1	0
Arkitoimieni sujuvuus on parantunut	5	4	3	2	1	0
Koen itseni virkeämmäksi	5	4	3	2	1	0
Muistiharjoitukset ovat edistäneet muistiani	5	4	3	2	1	0
Liikkumiskykyäni on parantunut	5	4	3	2	1	0

**D. Jos liikkumiskykyne on parantunut, kuvailkaa omin sanoin miten?**

**E. Olen osallistunut kuntouttavaan päivätoimintaan?**

1 alle puoli vuotta 2 yli puoli vuotta, mutta alle vuoden 3 yksi vuotta tai enemmän

**F. Kuinka säännöllistä osallistumiseen on ollut?**

1 yksi kerta viikossa 2 kaksi kertaa kuussa 3 harvemmin

**G. Osallistutteko muuhun Kokemäellä järjestettyyn toimintaan? En Kyllä**  
Jos vastasitte kyllä, niin minkälaiseen toimintaan?

1 seurakunnan toiminta 2 muu ohjattu ryhmätoiminta 3 järjestötoiminta

4 muu, mikä

Syntymävuoteni \_\_\_\_\_

KIITOS VASTAUKSISTANNE!