

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja | Terveystenhoitaja

2016

Kirsikka Mäntylä, Tarja Saviranta

"ONHAN SE NYT IHAN HENKIREIKÄ TAVATA SIELLÄ IHMISIÄ JA KYSELLÄ VÄHÄN KUULUMISIA"

- Eloisaa arkea –projektin merkitys salolaisille ikäihmisille

Kirsikka Mäntylä ja Tarja Saviranta

"ONHAN SE NYT IHAN HENKIREIKÄ TAVATA SIELLÄ IHMISIÄ JA KYSELLÄ VÄHÄN KUULUMISIA"

-Eloisaa Arkea -projektin merkitys salolaisille ikäihmisille

Suomen väestö ikääntyy. Etenkin Salossa tämä kehitys on voimakasta. Toimintakykyisten elinvuosien määrä on kuitenkin lisääntynyt ja ikäihmiset asuvat kotona yhä pidempään. Kotona asuminen edellyttää arkiaskareisiin riittävää toimintakykyä ja toimintakyvyn tukeminen onkin kansallisen vanhuspolitiikan tärkeimpiä tavoitteita. Ryhmätoimintaan osallistuminen lisää tutkimusten mukaan ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä parantaa sosiaalista toimintakykyä.

Eloisaa arkea -projekti on Salon omaishoitajat ry:n hallinnoima ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama nelivuotinen (2013-2017) kehittämishanke, joka tarjoaa säännöllisesti kokoontuvaa ikäihmisten ryhmätoimintaa Salon kaupungin reuna-alueilla. Projektin tavoitteena on tukea ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, mahdollistaa aktiivisesta ja virkeästä eläkeiästä nauttiminen, ennaltaehkäistä syrjäytymistä sekä vähentää alueellista eriarvoisuutta. Ikäihmiset ovat olleet mukana suunnittelemassa ryhmätoiminnan toimintamuotoja.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys Eloisaa Arkea -projektiin osallistumisella oli salolaisille ikäihmisille. Tavoitteena oli tarjota Eloisaa Arkea -projektille tietoa ryhmätoiminnan merkityksestä ikääntyneen toimintakykyyn sekä siitä, miten toimintaa voitaisiin jatkossa kehittää. Opinnäytetyö on laadullinen ja tutkimusmetodinä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina kahdeksalle (n=8) Eloisaa Arkea -projektin asiakkaalle syksyllä 2016.

Saatujen tulosten perusteella ryhmätoiminnalla oli merkitystä sekä ikäihmisten sosiaaliseen, psyykkiseen että fyysiseen toimintakykyyn. Tärkein syy ryhmätoimintoihin osallistumiseen oli sosiaalinen kanssakäyminen. Toimintaan lähdettiin uteliaana, toisten kokemuksista oppimaan ja ilman ehdottomia ennako-odotuksia. Ryhmätoimintaan osallistumisesta oli saatu osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Psyykkistä toimintakykyä edistivät mielekäs tekeminen, myönteinen mieliala, kognitiivisesti antoisa toiminta ja pystyvyyden tunne. Ryhmätoiminnan merkitys fyysiselle toimintakyvyllä näkyi fyysisenä aktivoitumisena ja terveystietoisuutena. Ryhmätoiminnan oli koettu helpottaneen paikkakunnalle muuttajaa integroitumisessa ja uusien suhteiden luomisessa. Ryhmätoiminnan ulkopuolella olevien ikäihmisten mukaan saaminen oli ollut vaikeaa. Jatkotutkimusaihe voisi olla se, miten saada syrjäytyneet ja passiiviset mukaan ryhmätoimintaan.

ASIASANAT:

ikäihmiset, toimintakyky, ryhmätoiminta, osallisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing | Nursing

December 2016 | 48 + 2

Instructors: Sari Kallio-Kökkö, Arja Nylund

Kirsikka Mäntylä and Tarja Saviranta

“IT REALLY IS A TRUE LIFELINE TO MEET PEOPLE THERE AND ASK FOR A BIT OF NEWS”

- the significance of the Lively Daily Life project to Salo elderly

Finland's population is aging. This development is particularly strong in Salo. Active life expectancy has however, increased and elderly people are living at home for even longer. Living at home requires sufficient ability to undertake daily activities and promotion of functional ability is one of the most important objectives of the national elderly policy. Additional studies have shown that participation in group activities increases older people's involvement and sense of community as well as improving their ability to function socially.

Lively Daily Life is a four-year development project (2013-2017) governed by the Salo Carers Association and funded by the Slot Machine Association. The project offers regular group activities to the elderly in Salo's peripheral areas. The project aims to support older people's involvement and sense of community, enable enjoyment of an active and lively retirement age, prevent exclusion and reduce regional inequalities. Older people have been involved in the planning of workgroup modes of operation.

The purpose of this thesis was to find out what the significance is of participation in the Lively Daily Life project to the elderly. The objective was to provide research information about the significance of the Lively Daily Life project and how group activities could be developed in the future. The thesis is qualitative and theme interviews were used as the research method. The individual interviews of eight (n=8) customers of the Lively Daily Life project were carried out in the autumn of 2016.

Group activities had significance in the social, psychological and physical functional capability of the elderly, according to the results obtained. The main reason for participation in group activities was social interaction. Activity was commenced inquisitively, learning from the experiences of others and without strict prior expectations. Experience of involvement and a sense of community were gained from participation in group activities. Something worth doing, a positive mood, cognitively productive activity and a rewarding sense of mastery promoted mental functional capability. The significance of group activity to physical functional capability showed in physical activation and health awareness. Group activity was perceived as having facilitated in the integration of new arrivals to the community and in the creation of new relationships. It was hard to get elderly people not involved in group activities to join in with them. A possible continuation of this research could be on how to get the passive and uninvolved elderly to join in to group activities.

KEYWORDS:

elderly, functional ability, group activities, involvement

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 IKÄIHMISEN TOIMINTAKYKY	7
3 RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS IKÄIHMISILLE	12
3.1 Ryhmätoiminnan merkitys ikäihmisen sosiaaliselle toimintakyvyille	12
3.2 Ryhmätoiminnan merkitys ikäihmisen psyykkiselle toimintakyvyille	14
3.3 Ryhmätoiminnan merkitys ikäihmisen fyysiselle toimintakyvyille	15
4 ELOISAA ARKEA	16
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	19
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	20
6.1 Tiedonhaku	20
6.2 Tutkimusmenetelmä	20
6.3 Kohderyhmä ja aineiston keruu	21
6.4 Aineiston käsittely ja analyysi	23
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
7.1 Ryhmätoiminnan merkitys sosiaaliselle toimintakyvyille	26
7.2 Ryhmätoiminnan merkitys psyykkiselle toimintakyvyille	30
7.3 Ryhmätoiminnan merkitys fyysiselle toimintakyvyille	33
7.4 Ryhmätoiminnan kehittäminen	35
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	38
9 POHDINTA	40
9.1 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset	40
9.2 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet	44
9.3 Itsearvio ja oppimiskokemukset	44
LÄHTEET	46

KUVAT

Kuva 1. Salon seudun kartta (Lehtinen 2008).	18
--	----

TAULUKOT

Taulukko 1. Opinnäytetyössä tutkittujen taajamien Eloisaa Arkea -ryhmät.	18
Taulukko 2. Esimerkki yhdistävän luokan muodostamisesta.	24
Taulukko 3. Ryhmätoiminnan merkitys sosiaaliselle toimintakyvylle.	27
Taulukko 4. Ryhmätoiminnan merkitys psyykkiselle toimintakyvylle.	30
Taulukko 5. Ryhmätoiminnan merkitys fyysiselle toimintakyvylle.	33

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Teemahaastattelurunko

1 JOHDANTO

Suomen väestö ikääntyy. Varsinais-Suomessa tämä kehitys on jopa muuta maata nopeampaa. Huoltosuhteessa tämä näkyy siten, että työikäisen väestön määrä suhteessa ikäihmisiin pienenee. Ympäri vuorokautinen hoito on kallista ja suuntana on ollut ikäihmisten mahdollisimman pitkään kotona asuminen, jonka edellytyksenä on riittävä toimintakyky arkiaskareista selviämiseen. (Salon kaupunki 2014.)

Terveiden ja toimintakykyisten vuosien määrä on viime vuosikymmeninä lisääntynyt ja niiden tukeminen on otettu myös valtakunnallisen vanhuspolitiikan yhdeksi tavoitteeksi. Ikääntyminen on yksilöllistä. Aktiivisuus, sosiaalisten suhteiden vilkkaus ja osallistuminen sosiaaliseen toimintaan estävät ikääntymisprosessia ja lisäävät ikäihmisen elämänlaatua. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.) Toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Nämä ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ja kaikkien näiden ylläpitäminen ja parantaminen liittyvät elintapavalintoihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 21-26.)

Ryhmätoiminta on ammattilaisten vetämää asiakkaiden hyvinvointia ja osallisuutta tukevaa toimintaa. Ryhmätoiminnalla on mahdollista lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä, lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja osallisuutta, pienentää syrjäytymisriskiä, lisätä yhteisöllisyyttä sekä parantaa sosiaalista toimintakykyä. (Aalto & Marjakangas 2008, 40.) Salon alueella yksi ryhmätoimintaa tarjoava taho on Salon omaishoitajat ry:n hallinnoima ja RAY:n rahoittama Eloisaa arkea -projekti. Projektin toimesta Salon taajamissa kokoontuvat ryhmät, joiden sisällöstä vastaavat kunkin taajaman ikäihmiset itse. (Salon omaishoitajat ry. 2016.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millainen merkitys Eloisaa Arkea – projektiin osallistumisella on salolaisille ikäihmisille. Tavoitteena on tarjota Eloisaa Arkea -projektille tietoa ryhmätoiminnan merkityksestä ikääntyneen toimintakykyyn sekä siitä, miten toimintaa voitaisiin jatkossa kehittää. Tutkimusta varten haastateltiin kahdeksaa (n= 8) Eloisaa Arkea -projektin asiakasta neljästä Salon reuna-alueen taajamasta.

2 IKÄIHMISEN TOIMINTAKYKY

lääkäistä käytetään yleisesti monenlaisia nimityksiä kuten **vanhus, ikäihminen tai seniorikansalainen**. Eri nimityksillä on erilaisia painotuksia ja ne luovat erilaisia mielikuvia. Vanhusbarometriin (1994 ja 1998) osallistuneiden keskuudessa kannatettiin yli 60-vuotiaista ilmaisuja ikääntyneet ihmiset, ikäihmiset ja iäkkäät ihmiset tai seniorikansalainen. Sen sijaan yli 80-vuotiaista halutaan kutsua vanhaksi. YK käsittää vanhuuden alkavan, kun ihminen täyttää 60 vuotta. Suomessa yleisemmin rajana pidetään eläkeikää eli 65 vuotta. Vanhuspalvelulaissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä ja iäkkäällä henkilöllä henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980, 3§). Vanhuus ei kuitenkaan ole objektiivinen numeroina ilmaistava asia, vaan eläkkeellä olevat ovat ainutlaatuisia yksilöitä yhteisössään. Vanhuus on monimuotoinen asia ja vanhukset ovat hyvin heterogeeninen ryhmä. Se pitää sisällään niin terveet, hyvässä taloudellisessa ja sosiaalisessa asemassa olevat kuin riskiryhmässä olevat sairaat ja sosiaalisesti ja taloudellisesti heikossa tilanteessa elävät ikäihmiset, joilla voi olla vaikeuksia perustarpeiden tyydyttämisessä, he voivat olla aliravittuja, yksinäisiä ja niin edelleen. (Kataja 2004, 277; Kurki 2007, 15-18; SVT 2015.)

Ikääntyminen on yksilöllistä ja pitää sisällään erilaisia vaiheita. Eläkeikään tulevien elinajan odote on viime vuosikymmenten aikana pidentynyt usealla terveellä ja toimintakykyisellä vuodella ja on syntynyt käsite kolmas ikä. **Kolmas ikä** kuvaa työiän ja vanhuuden väliin jäävää aktiivista arkea, jossa toimintakykyisyys ja omaehtoisuus korostuvat. **Neljäs ikä** on kolmannen iän jälkeinen kausi, jolloin toimintakyky on ainakin jossain määrin heikentynyt ja avuntarve lisääntynyt. Alle 75-vuotiaista vain pieni osa tarvitsee säännöllisiä sosiaali- ja terveystalvveluita. 75 vuoden ikä on eräänlainen rajapyykki, jonka jälkeen palvelujen tarve kasvaa selvästi ihmisen toimintakyvyn laskiessa. Vanhustenhuollon näkökulmasta kolmas ikä on ennaltaehkäisyn vaihetta: se minkälaisia valintoja kolmannen iän arjessa tehdään, vaikuttaa olennaisesti siihen, millaisia palvelutarpeita ihmisillä on neljännessä iässä. Aktiivisuus, osallistuminen sosiaaliseen toimintaan ja sosiaalisten suhteiden vilkkaus ja palkitsevuus estävät ikääntymisprosessia. Keskeistä kolmannessa iässä onkin aktiivisen ikääntymisen tukeminen, jotta ikäihmisten toimintakyky ja

terveys säilyisivät hyvänä mahdollisimman pitkään. (Kurki 2007, 20; Rajaniemi ym. 2007, Kataja 2012, 11; Kivelä 2012, 13; 20-21; Salonen 2015, 25.)

Suhtautuminen ikääntymiseen ja ikääntyneisiin yhteiskunnassa vaikuttaa, miten yksittäiset ihmiset kokevat ikääntymisensä. Tuodaanko vanhuus esille positiivisena itsensä toteuttamisen vaiheena vaiko vaiheena, johon liittyy toimintakyvyn heikkeneminen, sairaudet ja vähitellen lisääntyvä palveluiden käyttö? Yhteiskunnan suhtautumien ikäihmisiin on vaihdellut aikojen saatossa. Heitä on tarvittu muun muassa hoitamaan lapsia sekä opettamaan taitoja nuoremmille polville. Teollisessa yhteiskunnassa ikäihmisiä ei enää koeta välttämättöminä vaan heidät suljetaan yhteiskunnasta osittain jo eläkkeelle jäämisen hetkellä. Vanhojen ikäluokalla ei ole enää oikeaa yhteiskunnallista roolia. Eläkkeelle jääminen muuttaa työn hallitseman arjen äkisti ja edessä on mukautuminen uuteen runsaaseen vapaa-aikaan ja valinta siitä, kuinka sosiaalista ja osallistuvaa eläkeikää ikäihminen haluaa elää. Sukupolvien välinen solidaarisuus mahdollistaa ikäihmisten vahvuuksien tunnustamisen ja arvostamisen. Aktiivinen ikääntyminen tarkoittaa sitä, että ikäihmiset voivat elää täyttä elämää oman yhteisönsä jäsenenä. (Kurki 2007, 7, 26; TTL, 2016.)

Ikäihmisten **koettuun elämänlaatuun** vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, toimintakyky, elämän mielekkyys, aineellinen hyvinvointi, läheissuhteet, psyykinen, emotionaalinen ja kognitiivinen hyvinvointi sekä käsitys itsestä. Elämänlaatu tarkoittaa arkea, joka muodostuu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Elämänlaadulle merkitykselliset asiat muuttuvat elämän aikana. Ikäihmiselle tärkein elämänlaadun määrittäjä on kokemus hallinnan ja pystyvyyden tunteesta ja tämä tunne liittyy kiinteästi toimintakykyyn. Kun hän kokee, että hän on oman elämänsä ohjaksissa, hän kokee tyytyväisyyttä, hänellä on hyvä itsetunto ja hän kokee terveytensä sekä toimintakykynsä hyväksi. Yleisesti voidaan sanoa, että suomalaiset kokevat elämänlaatunsa hyväksi aina 80 ikävuoteen saakka, minkä jälkeen fyysiset vaivat ja psyykkisen hyvinvoinnin heikkeneminen alkavat tasaisesti vähentää sitä. (Luoma 2009, 74, 78-79; Vaarama ym. 2010, 129-131, 133.)

Toimintakyvyllä tarkoitetaan arjen hallintaa. Ikäihmisen arkielämässä se näkyy esimerkiksi aktiivisuutena harrastuksissa ja selviytymisenä arkipäivän askareista. Sitä arvioitaessa puhutaan voimavaroista, toiminnanvajavuuksista tai jäljellä olevasta toimintakyvystä. Ikäihmisen toimintakyky vaikuttaa voimakkaasti hänen kokemukseensa terveydestä ja koetusta elämänlaadusta. Huolimatta sairauksien lisääntymisestä, suuri osa ikäihmisistä pitää itseään terveenä: pitkäaikaissairauksiin sopeudutaan ja niitä pidetään

normaaleina vanhenemiseen kuuluvina, etenkin jos ne eivät merkittävästi vaikeuta arkiaskareista selviytymistä. Ihmisen kyvyt ovat joustavia. Jos jossakin niistä tapahtuu rappeutumista, tilalle syntyy uusia. Toimintakyvyn ohella puhutaan toimijuudesta. Toimijuus muotoutuu erilaiseksi eri ympäristöissä kuten maalla tai kaupungissa, kotona tai palvelutalossa. Toimijuuteen vaikuttavat sekä ikäihmisten omat käsitykset että yhteiskunnan odotukset. Ikääntyvien näkemykset eroavat esimerkiksi siinä onko ikäihmisten sopivaa käydä päivätansseissa. Ikääntyvän toimijuus rakentuu historiallisesti kulttuurisesti ja paikallisesti. Ikääntyvän arkinen toiminta rakentuu siitä, mitä hän osaa, haluaa tai kykenee tekemään sekä millaisia mahdollisuuksia erilaiset tilanteet hänelle luovat. (Kurki 2007, 21; Rajaniemi ym. 2007, 35-36; Eloranta & Punkanen 2008, 9-10; 21; Pohjolainen & Heimonen 2009, 31-32.)

Ikäihmisten toimintakyvyn kehitys on viime vuosikymmenten aikana ollut suotuisa: elinikä on pidentynyt ja toimintakykyisten vuosien määrä lisääntynyt. Ikäihmisten toimintakyky on kuitenkin hyvin yksilöllinen: toiset ovat hyväkuntoisia, jolloin heillä on paljon toimintakykyyn liittyviä voimavaroja, osa taas huonokuntoisia, jolloin toimintakyvyssä on paljon ongelmia. Omien kykyjen harjoittaminen on toimintakyvyn säilymisen edellytys. Elintavat kuten liikunnan määrä ja ruokavalio ovat merkittäviä toimintakyvyn ylläpitäjiä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 16-17.)

Toimintakyky jaetaan yleensä kolmeen osa-alueeseen: **fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen**. Nämä osa-alueet ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ja kaikkia näitä voidaan tukea tietoisella ja tavoitteellisella toiminnalla. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysistä kuntoa ja suorituskykyä. Fyysistä toimintakykyä voidaan tukea fyysisellä harjoittelulla ja hyvällä ravitsemuksella. Psyykinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua erilaisista älyllisistä ja henkistä suorituskykyä vaativista tehtävistä ja se pitää sisällään kognitiiviset toiminnot eli: havaintotoiminnot, tarkkaavuuden, kielelliset toiminnot, toiminnanohjauksen sekä muistamisen ja oppimisen. Se on kiinteästi yhteydessä fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja näiden vahvistaminen lisää iäkkään mukautumista ja selviytymistä niin, että hän saavuttaa elämänhallinnan ja selviytymisen tunteen. (Rajaniemi ym. 2007, 37; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 21-26.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan toimimista tarkoituksenmukaisella tavalla ihmissuhteissa, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä voimavara, ja ne parantavat sosiaalisen toimintakyvyn lisäksi ikäihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää itsetuntoa, lisää uskoa omaan kykyihin ja vahvistaa tarpeellisuudentunnetta. Sosiaaliselle toimintakyvyllä keskeistä on vuorovaikutus ja

se edellyttää siis aina yhteisöä sekä yksilön kykyä toimia yhteisössä sekä sosiaalisia taitoja. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu suhteessa omaisiin ja ystäviin, vastuusta läheisistä, sosiaalisten suhteiden sujuvuudesta ja osallistumisesta sekä elämän mielekkyydestä. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja toisaalta sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen aktiivisuus lisäävät fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Ihmissuhteissa ja yhteisöissä toimiminen lisää elämänlaatua ja antaa elämällä merkityksen ja arvon. Sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa arvioidaan läheissuhteiden määrää, kontaktien useutta sekä sosiaalisen tuen merkitystä. Sosiaalinen tuki tarkoittaa sosiaalisiin suhteisiin liittyvää terveyttä edistävää tekijää, jolloin sosiaalinen tuki nähdään sosiaalisista suhteista saatavana voimavarana. Sosiaaliset suhteet parantavat elämänhallintaa ja hyvä elämänhallinta vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin. Ikääntyneiden sosiaalinen toimintakyky on keskimäärin hyvä ja heidän sosiaalinen kanssakäyminsä on tiheää. Toisaalta ikäihmisten sosiaaliset kontaktit vähenevät toimintakyvyn ja terveyden heikentyessä iän myötä. Harrastuksiin ja tilaisuuksiin osallistuminen on vähäisempää, jos kunto on heikko. (Rajaniemi ym. 2007, 37; Eloranta & Punkanen 2008, 17-18.)

Kun ihminen ikääntyy, sosiaaliset suhteet kuten keskustelut, muistelu ja mielekkäät harrastukset nousevat aiempaa tärkeämmäksi osaksi elämänlaatua. Sosiaalisesta elämästä luopuminen ei kuulu ikääntymiseen ja ikäihmisten sosiaalista kanssakäymistä tulisi tukea. Sosiaalisia toimintojen järjestämisessä tärkeitä ovat niin omaiset ja ystävät kuin järjestöt ja seurakunnatkin. Olennaista ikäihmisten sosiaaliset tarpeet huomioivassa kohtaamisessa ovat henkilökunnan arvostavat asenteet ja halu kehittää omaa osaamistaan. (Kivelä & Vaapio 2011, 102-103.)

Ikääntyneiden toimintakykyä heikentäviä tekijöitä ovat muistisairaudet, kaatumiset, vähäiset sosiaaliset kontaktit, masennus, yksinäisyys sekä lisääntynyt alkoholin käyttö. Myös ikääntyminen itsessään aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemistä. Tämä näkyy erityisesti näkö- ja kuuloaistin heikentymisenä. Liikkuminen hankaloituu lihasvoiman ja kunnan heikentyessä, mikäli fyysisestä kunnosta ei pidetä huolta. Keskushermostossa tapahtuvat vanhenemismuutokset vaikuttavat psyykkisiin toimintoihin. Iho menettää joustavuuttaan, hiukset harmaantuvat ja kehon asento ja muoto muuttuvat. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-10, 30-31; Salon kaupunki 2014, 7.)

Vanhuspolitiikkaa ohjaavat **lait ja suositukset**. Keskeisin on vanhuspalvelulaki (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 28.12.2012/980). Lain toimeenpanoa tukemaan on laadittu Laatusuositus hyvän

ikäntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Suositus on tarkoitettu ensisijaisesti iäkkäiden palvelujen kehittämisen ja arvioinnin tueksi kuntien päättäjiille ja johtajille, mutta myös sosiaali- ja terveystalvelujen tuottajat, alan ammattilaiset ja kolmas sektori voivat hyödyntää suositusta omassa toiminnassaan. (STM 2016.)

Toimintakyvyn tukeminen on otettu myös **valtakunnallisen vanhuspolitiikan** tavoitteeksi. Sen tavoitteena on terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien lisääminen, ennenaikaisen kuolleisuuden vähentäminen, väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen sekä mahdollisimman hyvä elämänlaadun turvaaminen. Päämääränä on, että mahdollisimman moni heistä voisi elää itsenäisesti omassa kodissaan. Terve ja toimintakykyinen ikääntyminen mahdollistaa osaltaan iäkkäiden täysivaltaista osallisuutta yhteiskunnassa, parantaa heidän elämänlaatuaan ja vaikuttaa sosiaali- ja terveystalveluiden tarpeeseen. Riittävä toimintakyky on ikäihmisen kotona pärjäämisen edellytys ja siksi toimintakyvyn tukeminen onkin suomalaisen vanhuspolitiikan keskeinen tavoite. Tervettä ja toimintakykyistä ikääntymistä turvaavat esimerkiksi esteetön asuin- ja elinympäristö, mahdollisuudet asiointiin sekä mielekkäaseen tekemiseen kuten elinikäiseen oppimiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Iäkkäillä ihmisillä pitää iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omissa yhteisöissään. (STM 2013, 5, 15; Salon kaupunki 2014, 3.)

3 RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS IKÄIHMISILLE

Tavoitteellinen ryhmätoiminta on ammattilaisten vetämää, suunniteltua ja kestoaltaan rajattua toimintaa. Sen tavoitteena on kohentaa asiakkaiden elämäntilannetta ja hyvinvointia. Ryhmäläisille tehdään alkukartoitus, jotta toiminta vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Ryhmän ohjaajalla tulee olla riittävät tiedot ikäihmisten ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Hyvä suunnitelma, sitoutuneet asiakkaat ja samat vetäjät mahdollistavat tavoitteellisen etenemisen. Keskustelu ryhmäkerroilla on tärkeää, mutta ryhmässä on hyvä käyttää myös toiminnallisia keinoja. Ikäihmisten osallistaminen ja innostaminen omien voimavarojen käyttöön tuo hyviä tuloksia. (Aalto & Marjakangas 2008, 40.)

Ihminen on luonnostaan toiminnallinen, elämyksellinen ja luova. Ikääntyessä toimintakyvyn heikkeneminen saattaa vähentää mahdollisuuksia kokea toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä. Luovilla ja toiminnallisilla ryhmillä voidaan parantaa ikäihmisen hyvää elämää ja osallisuutta yhteisössä. Toiminnallisten menetelmien käyttö ikäihmisten ryhmätoiminnassa tuo usein hyviä tuloksia. Toiminnallisessa ryhmässä on mahdollista esimerkiksi kehittää ikäihmisten vuorovaikutustaitoja ja elämänhallintaa. Ujot ja hiljaiset ikäihmiset voivat uskaltautua osallistumaan toiminnalliseen ryhmään paremmin kuin perinteiseen keskusteluryhmään. Toiminnalliset menetelmät tulee kuitenkin suunnitella sellaisiksi, että ryhmän jäsenet kykenevät osallistumaan ryhmään toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. (Aalto & Marjakangas 2008, 40-41.)

3.1 Ryhmätoiminnan merkitys ikäihmisen sosiaaliselle toimintakyvylle

Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä, läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen tuen ja sosiaalisen aktiivisuuden on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä ikäihmisten sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Hyvin toimiva sosiaalinen verkosto merkitsee puskurivyöhykettä, joka suojaa terveyttä. Tutkimusten mukaan ikäihmisten odotukset ryhmätoiminnalle liittyvät usein sosiaaliseen kanssakäymiseen. Nämä odotukset ovat tutkimusten mukaan toteutuneet ja ryhmätoimintaan osallistumisesta oli saatu sosiaalista kanssakäymistä ja keskinäistä vuorovaikutusta, kavereita, yhteisiä kokemuksia ja muistoja. Ryhmätoiminta on koettu hyvänä sosiaalisten kontaktien tarjoajana, mikä toimi vastapainona sosiaalisesti rajoittuneelle arjelle. Toisaalta sosiaalisesti aktiivisilla ikäihmisillä ryhmätoiminnan ei ollut koettu vaikuttaneen sosiaalisiin suhteisiin.

(Lyyra ym. 2007, 70; Rajaniemi ym. 2007, 111; Niemistö & Niemistö 2010, 35, 37; Hölttä & Jokelainen 2013, 41; Koivisto & Salo 2015, 25-26.)

Ikäihmiset kokevat tutkimusten mukaan ryhmätoiminnan yhteisölliseksi paikaksi, jossa on yhdessä oloa ja ikätovereiden seuraa. Ryhmässä koetaan yhteisöllisyyden tunnetta ja ”me”-henkeä. Tärkeäksi koetaan yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen. (Niemistö & Niemistö 2010, 34; Suvanto 2014, 43.) Yhteisöllisyys tarkoittaa ”me” -tunnetta. ”Me” liittyy yhteisöön kuten perheeseen, sukuun, naapurustoon, kyläläisiin, yhdistyksen jäseniin, kuntalaisiin tai kansallisuuteen. Osallisuuden lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy edellyttävät yhteisöllisyyttä. Yhteisö tuo turvallisuuden tunnetta, mutta länsimaiselle ihmiselle, joka on tottunut olemaan yksilö ja pitämään huolen omista asioistaan yhteisö saattaa näyttäytyä ahdistavana ja kontrolloivana. Yhteisöllisyys ei kuitenkaan tarkoita yksilöllisyyden vastakohtaa, vaan ne täydentävät toisiaan: yhteisöön kuulumisen ja vuorovaikutus muiden kanssa tuottaa ihmiselle jotain sellaista, joiden puute on yksilölle ja yhteisölle haitallista. (Nurmela 2012, 14.)

Ryhmätoimintaan osallistuminen myös vähentää ikäihmisen syrjäytymisriskiä. Syrjäytyminen on ikääntyneiden keskuudessa lisääntymässä. Syrjäytyminen on moninaistunut ja eriarvoistunut eikä liity enää ainoastaan köyhyyteen ja siitä johtuvaan osattomuuteen vaan sen rinnalle on noussut syrjäytyminen toiminta- ja liikkumiskyvyn menettämisenä sekä syrjäytyminen dementian takia. Tutkimuksissa ryhmään kuulumisen ja yhteys toisiin samassa tilanteessa oleviin koettiin ikäihmisten keskuudessa tärkeäksi. Ryhmätoiminnan kautta oli saatu uusia sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutusta sekä löydetty vertaisia. Ryhmän henki kuten leikkisät sanailut ja huumori, hyväksytyksi tuleminen sekä kannustava tuki ja avun saaminen koettiin tärkeiksi. (Niemistö & Niemistö 2010, 34; Nurmela 2012, 12, 35, 51; Koivisto & Salo 2015, 25-26.)

Ryhmätoimintaan osallistumalla ikäihmisillä on mahdollisuus kokea osallisuutta. Hänellä on ryhmässä vaikutusmahdollisuuksia sekä hän kokee tyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Osallisuudella on erilaisia tulkintoja. Sillä tarkoitetaan tunnetta, joka syntyy, kun ihminen on osallisena jossakin yhteisössä esimerkiksi työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. Osallisuutta voidaan tarkastella myös sosiaalisten suhteiden kautta: kun ihminen kokee yhdessä olemista perheen, sukulaisten ja ystävien ja muiden ihmisten kanssa, hän kokee tyydytystä ja hyvinvointia. Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen olento, joka haluaa kuulua, olla mukana, kokea osallisuutta. Se on yksi hyvän elämän perusedellytyksistä. Kaikilla on oikeus ihmissuhteisiin: heikentynyt toimintakyky ei saa johtaa tämän oikeuden epäämiseen. (Nurmela 2012, 7.)

Yhteisöllisyys lisää sosiaalista toimintakykyä. Yhteisöllisyys toimii empaattisesti ja pyrkii tasa-arvoisuuteen ja sen tavoitteena on omavastuisuuden, omaehtoisuuden ja omatoimisuuden edistäminen. Yhteisössä yksilö saa sosiaalista palautetta, joka tulee toisen huomioonottavan ja kuulevan keskustelun kautta. Yhteisöllinen ote lisää asiakkaiden sosiaalista suorituskykyä, heidän itsetuntonsa kohoaa ja kommunikaatiokykynsä paranee. Samalla sosiaalinen mukautumiskyky kasvaa, aktiviteetti lisääntyy ja itsesäätelykyky kohoaa. (Eloranta & Punkanen 2008, 135-136.)

Yhteisössä osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena ja tasavertaisuutena sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. Sen vastakohtana on osattomuus, jolla tarkoitetaan yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta tai pahimmillaan yhteisöstä syrjäytymistä ja osallistumismahdollisuuksien puuttumista. Syrjäytyminen on sivuun joutumista sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta ja vallan käytöstä sekä yhteisöllisestä toiminnasta. Ihmisarvoinen vanhuus pitää sisällään oikeuden olla yhteisön ja yhteiskunnan arvostettuna jäsenenä sekä saada vaikuttaa omien palvelujensa suunnitteluun ja oman asiansa käsittelyyn asiakkaana, vaikka toimintakyky olisi heikentynyt. Toiminnallisuus, osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet lisäävät hyvinvointia sekä parantavat elämänlaatua ja toimintakykyä. (Kivelä 2011, 21; Nurmela 2012, 6, 11; THL, 2016.)

3.2 Ryhmätoiminnan merkitys ikäihmisen psyykkiselle toimintakyvylle

Vanhuuteen liittyy paljon menetyksiä ja yksinäisyyden tunteet ovat tavallisia. Ikäihmisten yksinäisyys ilmenee läheisten menetyksinä, yksin asumisena, toimintakyvyn huononemisenä ja vaikeutena osallistua tapahtumiin, joissa voi tavata toisia ihmisiä. Se liittyy myös heikentyneeseen elämänlaatuun. Tutkimusten perusteella Suomessa 36 – 39 % ikäihmisistä kokee itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi. Yksinäisyys on haaste terveydenhuoltojärjestelmälle. Ikääntyneen kokema yksinäisyys ennakoi toiminnanvajeita, lisääntyntä terveyspalveluiden käyttöä, kognition heikkenemistä sekä kuolemanvaaraa. Yksinäisyys ei kuitenkaan ole yhtä kuin sosiaalinen eristyneisyys: ihminen saattaa kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka hänellä olisi paljon sosiaalista toimintaa ympärillään tai toisaalta ikäihminen voi valita sosiaalisen eristyneisyyden kokematta yksinäisyyttä. (Pitkälä & Routasalo 2012.)

Viime vuosina tehdyissä interventiotutkimuksissa hyödyllisimmiksi ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjiksi osoittautuivat ryhmässä tapahtuvat interventiot, joissa tutkittavat saivat

itse osallistua toiminnan suunnitteluun. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa, niiden toiminta oli tavoitteellista ja toiminnassa käytettiin hyväksi ryhmädynamiikkaa ja vertaistukea. Ryhmien ohjaajat olivat terveydenhuollon ammattilaisia ja he saivat koulutuksen ryhmien toteuttamiseen. Ryhmätoiminnan todettiin parantavan osallistuneiden elämänlaatua, kognitioita ja koettua terveydentilaa. Interventio antoi osallistujille aktiivisen toimijuuden tunnetta, autonomiaa ja arvokkuuden kokemuksia, jotka ovat ikääntyneiden toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta oleellisia tekijöitä. (Pitkälä & Routasalo 2012.)

Tutkimuksissa ryhmätoiminta on parantanut ikäihmisten elämänlaatua muun muassa parantamalla mielialaa. Ryhmätoiminnan merkitys ikäihmisten mielialalle ja psyykkiselle hyvinvoinnille on merkittävä. Iäkkäät kokivat saavansa ryhmätoiminnasta voimaa ja energiaa ja sen kuvattiin olevan ”henkireikä”, joka auttaa arjen rytmittämisessä ja ajankulussa. Ikäihmiset olivat kokeneet saman ikäisten kanssa olemisen esimerkiksi harrastusten parissa virkistäväksi. Ryhmätoimintapäivää odotettiin ja elämän ilman ryhmätoimintaa koettiin olevan köyhempää ja tylsempää. Ryhmätoiminnassa ikäihmiset olivat kokeneet saaneensa mielekästä tekemistä sekä onnistumisen tunteita, joilla oli erityisesti mielialaa kohottava ja virkistävä vaikutus. Ryhmän merkitystä korostettiin ja sitä pidettiin tärkeänä. Onnistumisen tunteet aivojumbassa ja askartelussa olivat tuoneet ikääntyneille tunteen, että hän kykenee vielä johonkin. (Niemistö & Niemistö, 2010, 35; Hölttä & Jokelainen, 2013, 42, 48; Jussila 2013, 32-33; Suvanto 2014, 47; Koivisto & Salo 2015, 25.)

3.3 Ryhmätoiminnan merkitys ikäihmisen fyysiselle toimintakyvylle

Ryhmätoiminnan on tutkimusten mukaan koettu parantavan myös ikäihmisten fyysistä toimintakykyä. Tämä on seurausta sosiaalisuuden ja virikkeiden mielialaa kohottavasta vaikutuksesta. Toimintakyky on kokonaisuus, jonka osa-alueet vaikuttavat toisiinsa: kun toimintakyky kokonaisuutena on tasapainossa, myös itsestä huolehtiminen mahdollistuu. Ryhmätoimintaan osallistuminen oli ylläpitänyt sosiaalisuutta ja aktiivisuutta, mikä koettiin tärkeänä omatoimisuuden säilymisen kannalta. (Niemistö & Niemistö 2010, 35; Hölttä & Jokelainen 2013, 44; Koivisto & Salo 2015, 25-26.)

4 ELOISAA ARKEA

Suomen väestö ikääntyy. Varsinais-Suomessa väestön ennustetaan ikääntyvän muuta maata nopeammin seuraavan kymmenen vuoden aikana. Salo on väkiluvultaan (53800) yksi Varsinais-Suomen suurimmista kaupungeista. Suuret ikäluokat tulevat palveluiden tarpeeseen vuoden 2025 tienoilla ja tuolloin Salossa on tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan lähes kolmannes enemmän (15,6 %) yli 75-vuotiaita kuin vuonna 2014 (10,3 %). Ikärakenne on näin ollen palveluiden järjestämisen ja palvelukustannusten kasvun hillitsemisen näkökulmasta erityisen haastava. Salon vanhuspalveluissa palvelurakenneuudistusta on tehty vuodesta 2009 lähtien. Kustannusten hillitsemiseksi palveluiden painopiste on siirtynyt ympärivuorokautisesta hoidosta kotona asumisen ja koti-hoidon suuntaan. (Salon kaupunki 2014, 6; SVT 2015; Salo 2016.)

Ikääntymispolitiikan toteutuksesta vastaavat käytännössä kunnat, joiden tehtävänä on järjestää ikääntyneen väestön tarvitsemat sosiaali- ja terveystaloudet. Kaikilla kunnilla tuleekin olla ikääntymispoliittinen strategia, jossa määritellään, miten kunnassa edistetään ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä sekä miten eri toimijoiden vastuut jaetaan. Salossa strategia on nimeltään Salon kaupungin vanhuspalveluiden suunnitelma vuosille 2014-2016. Suunnitelmassa haasteeksi todetaan tiukkeneva taloustilanne sekä palveluiden tarpeen kasvu väestön ikääntymisen myötä. Kotona asumista tuetaan ottamalla esteettömyys huomioon kaupunkisuunnittelussa ja kulkuyhteyksien suunnittelussa. Ikäihmisten toimintakykyä heikentäviksi tekijöiksi suunnitelmassa todetaan muun muassa muistisairaudet, kaatumiset sekä vähäiset sosiaaliset kontaktit. Ikäihmisten toimintakyvyn edistämiseksi esitetään monipuolisia ja varhaisessa vaiheessa toteutettavia ennaltaehkäiseviä kaupungin toimialojen, yksityisen palvelutuotannon sekä kolmannen sektorin toimia. Toimintakyvyn edistämiseksi ikäihmisille tarjotaan liikuntaneuvontaa ja ohjattuja ryhmiä. Ikäihmisten vaikutusmahdollisuudet heitä koskevissa päätöksissä pyritään takaamaan ikäihmisten omalla osallistumis- ja vaikuttamisväylällä, vanhusneuvostolla. (Salon kaupunki 2014, 5-8, 14-16; STM 2016.)

Salossa ikäihmisten kohtaamis- ja osallistumispaikaksi kehitettiin KASTE-hankkeessa ikäkeskus – konsepti. Sosiaali- ja terveystalouden kaventamiseksi perustettu kansallinen kehittämissuunnitelma Kaste pyrkii muun muassa uudistamaan ikäihmisten palvelurakennetta ja sisältöä (STM 2015). Ikäkeskukset ovat monipuolisia, matalan kynnyksen toiminta- ja kohtaamispaikkoja. Niissä saa neuvontaa, palveluohjausta ja lisäksi niissä on tarjolla liikunta- ja muita harrastusmahdollisuuksia. Toimintamallissa kunta, järjestöt,

seurakunnat ja vapaaehtoiset tekevät yhteistyötä. Salossa on kaksi ikäkeskusta: Hali-kossa Majakka ja Perniössä Reimari. Ikäkeskuksen palveluihin kuuluvat myös hyvinvointikyselyt, joilla pyritään löytämään riskiryhmiin kuuluvia ikääntyneitä. Heille tarjotaan lisäksi puhelimitse palveluneuvontaa sekä ohjausta sosiaali- ja terveystalveluiden, kolmannen sektorin ja ikäkeskustoiminnan piiriin. (Salon kaupunki 2016, 17; Salon omaishoitajat ry. 2016.)

Kaste-hankkeen pohjalta päätettiin aloittaa ikäkeskusten tarjoaman palvelun kaltaista toimintaa muissakin Salon taajamissa. Eloisaa arkea -projekti käynnistyi syksyllä 2013. Projekti on Salon vanhuspalveluiden kanssa yhteistyössä toteutettu nelivuotinen (2013-2017) Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kehittämishanke. Projektin tavoitteena on tukea ikäihmisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä omalla asuinalueellaan, mahdollistaa aktiivisesta ja virkeästä eläkeiästä nauttiminen, ennaltaehkäistä syrjäytymistä sekä vähentää alueellista eriarvoisuutta. Lisäksi tavoitteena on alueellinen kattava toimintamalli, lähipalveluiden tehostuminen sekä vahvistunut yhteisöllisyys. Tavoitteena on myös elävöittää Salon kaupungin reuna-alueiden kylätoimintaa. (Salon omaishoitajat ry. 2016.)

Eloisaa arkea –projekti tarjoaa säännöllisesti kokoontuvaa ryhmätoimintaa, mikä on suunnattu 60 vuotta täyttäneille kotona asuville salolaisille eläkeläisille. Ryhmätoiminnan sisällöstä vastaavat kunkin taajaman ikäihmiset itse. Taajamien asukkaiden mielipiteitä ja kiinnostuksen kohteita on kartoitettu kyselyillä, jolloin ikääntyneet on saatu motivoitua toimintaan ja toiminta on saatu heille mielekkääksi. Eloisaa Arkea -ryhmiä koostuu tällä hetkellä Kuusjoella, Kiikalassa, Suomusjärvellä, Kiskossa, Muurlassa ja Perttelissä. Nämä taajamat sijaitsevat Salon kartalla kuvan 1 mukaisesti. Matkaa niistä Salon keskustaan kertyy noin 20-35 km ja myös taajamien keskinäiset välimatkat ovat pitkiä ja yhteistyö toistaiseksi vähäistä. Tähän tutkimukseen ilmoittautui mukaan haastateltavia Kuusjoelta, Kiikalasta, Suomusjärveltä ja Kiskosta. Näiden neljän taajaman Eloisaa Arkea -ryhmätoimintamuodot on esitelty taulukossa 1.



Kuva 1. Salon seudun kartta (Lehtinen 2008).

Eloisaa Arkea -ryhmätoiminnan pääasiallisina ohjaajina ovat olleet kaksi projektityöntekijää. Projektin yhteistyökumppaneina ovat Salo Muistiyhdistys ry., Salo kaupungin vanhuspalvelut sekä Salo seurakunta. Taulukossa 1 mainittujen ryhmien lisäksi tutkimustajamissa on järjestetty myös sesonkiluonteisia Eloisaa Arkea – ryhmätoimintoja kuten retkiä, hyvinvointipäiviä ja kesätoreja. (Salon omaishoitajat ry. 2016.)

Taulukko 1. Opinnäytetyössä tutkittujen taajamien Eloisaa Arkea -ryhmät.

taajama	ryhmätoiminta
Kiikala	Muistipysäkki
	Senioritanssi
	Tasapainopiiri
	Tiistain turinat
Kisko	Senioritanssi
	Toiminnalliset maanantai-iltapäivät
Kuusjoki	Tasapainopiiri ja kirjanvaihtopäivät
	Torstain toivot-keskustelupiiri
Suomusjärvi	Tasapainopiiri ja aivojumppa

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys Eloisaa Arkea – projektiin osallistumisella oli salolaisille ikäihmisille. Tavoitteena on tarjota Eloisaa Arkea -projektille tietoa ryhmätoiminnan merkityksestä ikääntyneen toimintakykyyn sekä siitä, miten toimintaa voitaisiin jatkossa kehittää.

Tutkimustehtävät ovat

1. Mikä merkitys Eloisaa Arkea – projektilla oli projektiin osallistuneille ikäihmisille?
2. Miten ryhmätoimintaa voitaisiin projektiin osallistuneiden mielestä tulevaisuudessa kehittää?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tiedonhaku

Tutkimuskysymyksiin liittyviä tutkimuksia haettiin elektronisista tietokannoista, joista käytettiin Cinahlia, Medicia ja Cochranea. Etenkin ryhmätoimintaan liittyviä tutkimuksia haettiin lisäksi ammattikorkeakoulujen sähköisestä opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa -sivustosta (theseus.fi.) sekä Google Scholar -hakukoneella. Aiheeseen liittyvän kirjallisuuden haussa käytettiin Turun ammattikorkeakoulun sekä kunnallisen kirjaston tietokantoja. Hakusanoina käytettiin erilaisia sanayhdistelmiä: ikäihmiset, ikääntyneet, vanhukset, ikäihmiset ja ryhmätoiminta, ikäihmiset ja elämänlaatu, ikäihmiset ja toimintakyky, ikäihmiset ja sosiaalinen osallistuminen, elderly people ja quality of life sekä elderly people ja social participation. Elektroniset haut rajattiin vuosiin 2007-2016. Aineistoa kerättiin myös tarkastelemalla tutkimusten ja artikkelien lähdeluetteloita.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmetodiksi valittiin teemahaastattelu. Haastattelun ainutlaatuisuus tiedonkeruumenetelmänä perustuu siihen, että siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Suurin etu tässä on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen mukaan haastateltavaa myötäillen. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää sanamuotoja ja käydä keskustelua tiedonantajan eli informantin kanssa. Tästä on etua, kun haastatellaan ikäihmisiä, joilla saattaa olla esimerkiksi alentunut kuulo sekä silloin, jos jokin kysymys on termeiltään hankala ymmärtää. Haastattelun etuna on myös se, että haastateltavat on mahdollista tavoittaa helposti myöhemminkin, jos on tarpeen täydentää aineistoa. (Hirsjärvi ym. 2007, 199-201; Pitkäranta 2014, 91.)

Haastattelu on yhdenlaista keskustelua. Se eroaa tavallisesta keskustelusta kuitenkin siten että kun tavallisessa keskustelussa molemmat osapuolet ovat tasa-arvoisia niin kysymysten asettamisessa kuin vastausten antamisessa, haastattelussa ohjat ovat haastattelijalla. Tutkimushaastattelulla on tavoitteet, ja sen avulla pyritään saamaan mahdollisimman luotettavia ja päteviä tietoja. (Hirsjärvi ym. 2007, 202-203.)

Haastattelulajit erotellaan sen mukaan, kuinka strukturoituja ja muodollisia (tarkasti säädeltyjä) ne ovat. Yhtenä ääripäänä on täysin strukturoitu haastattelu, jolloin ennalta laaditut kysymyssarjat esitetään aina samassa järjestyksessä. Toinen ääripää on täysin avoin haastattelu, jossa haastateltavalle esitetään vain aihe, josta hän saa kertoa vapaasti. (Hirsjärvi ym. 2007, 203.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa haastattelun aihepiirit, teema-alueet on etukäteen määrätty. Menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys ja se onkin lähempänä strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua. Teemahaastattelua tehtäessä tiedetään, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen. Tutkimuksen tekijän tulee lisäksi tutustua etukäteen tutkittavan ilmiön oletettavasti tärkeisiin kokonaisuuksiin, joiden pohjalta hän on kehittänyt haastattelurungon. Haastattelu voidaan suorittaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Tutkimuksen haastattelutapana oli yksilöhaastattelu. (Hirsjärvi ym. 2007, 203; Kananen 2012, 100)

Teemahaastattelu on laadullinen tutkimusmetodi. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jossa pyritään ”löydöksiin” ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Kun määrällinen tutkimus perustuu lukuihin, laadullinen sitä vastoin käyttää sanoja ja lauseita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistyksiin vaan tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen. Siinä missä kvantitatiivinen tutkimusprosessi on suoraviivainen prosessi, kvalitatiivisen aineiston analyysivaihe on syklinen prosessi, jossa ei ole kvantitatiivisen tutkimuksen tiukkoja tulkintasääntöjä. (Kananen 2014, 18-19.)

6.3 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa ei puhuta otannasta, sillä tehtäessä laadullista tutkimusta satunnaistamista tärkeämpää on, että informantit eli tiedonantajat täyttävät ilmiön kannalta olennaiset tuntomerkit. Tavoitteena on valita tutkimusongelman kannalta sopivat ja edustavat henkilöt, eli toisin sanoen ne henkilöt, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä eniten. Haastateltavat valitaan harkinnanvaraisesti ja otannan sijaan käytetään termiä teoreettinen otanta. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu on siis määrää tärkeämpi. Laatu tulee tiedonkeruun ja analyysin syvyydestä. (Kananen 2014, 95-96.)

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole selvää haastateltavien määräsääntöä. Usein kriteerinä käytetään saturaatiota (kylläntyminen). Tällöin yksittäiset informantit ja heidän määränsä määräytyy tutkimusanalyysin etenemisen myötä: teoreettinen otanta loppuu siinä vaiheessa, kun uuden tapauksen lisääminen ei muuta tulkintaa eikä tuota uutta tietoa eli aineisto alkaa toistaa itseään. Aineistoa kerätään niin paljon, että tutkimusongelma ratkeaa ja tutkija ymmärtää ilmiön. (Kananen 2014, 19, 97-98, 102.) Tutkimuksessa aineistoa saatiin kahdeksalta (n=8) tiedonantajalta.

Haastateltavat olivat kaikki Eloisaa arkea -projektin asiakkaita. Haastateltavat valittiin vapaaehtoiseksi ilmoittautuneiden joukosta siten, että he edustivat projektin asiakkaita mahdollisimman laajasti kaikista niistä neljästä Salon taajamista, joissa projekti toimii. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluna 4.10.-21.10.2016 välisenä aikana. Tiedonantajien eli informanttien määrä rajattiin enintään kahdeksaan haastateltavaan. Haastateltavilta edellytettiin, että he ovat saaneet Eloisaa Arkea -projektista omakohtaisia kokemuksia ja pystyvät niistä avoimesti kertomaan. Yksi haastateltava toivoi, että haastattelu tehdään muualla kuin hänen kotonaan. Paikaksi valikoitui koulu, minne toinenkin informantti käytännönsyistä sitten hakeutui. Muut haastattelut tehtiin haastateltavien kotona.

Haastattelutilanteet olivat mielenkiintoisia ja toisistaan vahvasti eroavia noin tunnin juttuokioita. Ennen haastattelua kerrottiin vielä keskustelujen nauhoittamisesta ja mainittiin se, että haastatellun vastauksia käytetään vain siltä osin ja siten, että häntä ei voida niistä tunnistaa. Eräät sanoivat kyllä, että voisivat antaa haastattelun avoimesti omalla nimellänsäkin. Kysymykset esitettiin vastapuolen persoonaan sovitettusti ja jokaiselle annettiin riittävästi vastausaikaa. Haastattelut taltioitiin älypuhelimella. Toinen tutkija esitti kysymykset ja toinen teki muistiinpanoja sekä toimi havainnoijana. Koska kysymyksessä on kolme vuotta jatkunut ryhmätoiminta, piti tiedonantajien keskittyä tiedon mieleen palauttamiseen. Vastaajien ulosannissa oli huomattavia eroja. Yhden tiedonantajan puoliso asettui seuraamaan haastattelua ja vaikka sanoi vain kuuntelevansa, vastasi monesti ensimmäisenä. Tällöin varsinaisen tiedonantajan kommentteja ei voitu ottaa mukaan, koska hänen puolisonsa oli johdatellut keskustelua.

Teemahaastattelurunkoa (Liite 2) ei päivitetty haastattelukierroksen aikana, mutta kahta kysymystä piti soveltaa. Niissä kysyttiin, 'mikä ryhmistä on ollut kiinnostavin ja miksi?' ja 'mistä ryhmästä on ollut eniten/vähiten hyötyä ja miksi?' Nämä edellyttivät useampaan kuin yhteen Eloisaa Arkea -ryhmätoimintaan osallistumista. Ellei haastatellulla ollut kuin yksi ryhmätoiminta, kysymykset muutettiin muotoon 'mikä ryhmätoiminnan teemoista on

ollut kiinnostavin ja miksi?’ ja ’mistä ryhmätoiminnan teemoista on ollut eniten/vähiten hyötyä ja miksi?’.

6.4 Aineiston käsittely ja analyysi

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan ilmiön sanallista kuvaamista kattavasti, mutta tiiviisti. Metodi mahdollistaa merkitysten, seurausten ja sisältöjen tuottamisen. Sisällönanalyysi noudattaa tiettyjä vaiheita, joita teemahaastattelussa ovat: litterointi, luokittelu, tiivistäminen, yhdistely ja lopuksi tehdään tulkinta sekä sisällönanalyysin luotettavuuden arviointi. Sisällönanalyysi voi olla joko teorialähtöistä (deduktiivista) tai hoitotieteessä enemmän käytettyä aineistolähtöistä (induktiivista). Tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 102, 166-168.)

Sisällönanalyysi alkaa litteroinnilla eli haastatteluaineiston kirjoittamisella kirjalliseen muotoon. Teemahaastatteluaineisto kirjoitetaan tekstimuotoiseksi mahdollisimman sanatarkasti. Litterointi on hidas työvaihe ja tutkijan on ratkaistava, mitä hän litteroi. Litterointia voidaan tehdä erilaisilla tarkkuuksilla. Sanatarkassa litteroinnissa kirjataan eleet ja äänenpainot erikoismerkein. Usein kuitenkin riittää propositiotaso, jossa kirjataan lauseen ydin tiivistetysti. Tällöinkin sanatarkkoja lauseita käytetään sitaatteina lopullisessa raportissa. (Kananen 2012, 101-102.) Tässä opinnäytetyössä litteroinnin tasoksi valittiin sanatarkka litterointi, josta saatiin 103-sivuinen tutkimusaineisto.

Litteroitua aineistoa selkeytetään ja tiivistetään koodaamalla. Siinä tietoja yhdistetään siten, että samaa tarkoittavat asiat yhdistetään samalla koodilla, jotta siitä voidaan löytää oleellinen. Koodaus ei ole vielä analyysi vaan välivaihe, joka mahdollistaa analyysin. Koodaus auttaa löytämään aineistosta rakenteita, säännönmukaisuuksia, teemoja ja malleja. Koodauksen jälkeen aineisto luokitellaan eli kategorisoidaan eli samaa tarkoittavat asiat ja käsitteet yhdistetään yhden käsitteen alle, jolloin ne muodostavat loogisen kokonaisuuden. Myös tämän vaiheen tarkoituksena on aineiston tiivistäminen. Luokittelu mahdollistaa aineiston tulkitsemisen ja aineiston eri osien vertailun ja tyypittelyn. (Hirsjärvi & Hurme, 2009, 147; Kananen 2012, 103-104, 113.)

Tämän opinnäytetyön aineisto koodattiin jo litteroinnin yhteydessä ja analyysiyksikköinä käytettiin sellaisia lauseen osia, lauseita tai ajatuskokonaisuuksia, jotka vastasivat tutkimus- ja teemakysymyksiin. Koodaus tehtiin pääosin tekstieditorin korostusvärillä ja lihavoinein. Koska litteroidun materiaalin hyödyntämistarpeen näkee vasta työn edetessä,

koodausta paperitulosteisiin jatkettiin vielä korostuskynällä. Koodatun aineiston luokittelun apuna käytettiin taulukoita, joihin mietittiin haastatteluteemoihin perustuvat pääluokat, yläluokat ja alaluokat, joiden alle haastateltavien kommentteja kerättiin. Esimerkki analyysistä on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 2. Esimerkki yhdistävän luokan muodostamisesta.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>"Kyl se on hyvä varmaan! Ainakin porukka tykkää siel olla ja on."</p> <p>"... joskus ehdottaa, että keskusteltais jostain jonkun harrasteesta, mikä on erilainen kuin muilla"</p>	Sosiaalinen kanssakäyminen	Sosiaalinen toimintakyky	Eloisaa Arkea -ryhmätoiminnan merkitys
<p>"näkkee taas vanhat tutut siel"</p> <p>"joka paikkaan pitää kuitenkin mennä missä jokin tapahtuu"</p> <p>"joka paikassa, joo, ne samat"</p> <p>"ne, jotka käy, käy ja sitten on niitä, jotka eivät käy ja valittavat"</p>	Yhteisöllisyys		

Luokittelun jälkeen aineistoa yhdistellään. Tämä tarkoittaa, että luokkien välille yritetään löytää säännönmukaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Luokkia voidaan nimetä näiden eroavaisuuksien perusteella. Nimeämisessä voidaan käyttää joko jo olemassa olevia teoreettisia käsitteitä tai itse luotuja ilmiötä hyvin kuvaavia termejä. Yhdistelyvaiheessa tutkijan ajattelutyön ja ilmiön ymmärtämisen osuus on tärkeä: löydetty yhteydet tulisi ymmärtää ei vain empiirisinä ilmiöinä, vaan myös teoreettisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 149-150.)

Tässä opinnäytetyössä taulukoiden luokat nimettiin itse luoduilla termeillä. Aineiston yhdistämisen edetessä yksi yläluokka sisällytettiin toiseen (osallisuus sosiaaliseen toimintakykyyn), kaksi alaluokkaa siirrettiin yläluokasta toiseen (kognitiivinen toiminta ja toimijuus sosiaalisesta toimintakyvystä psyykkiseen toimintakykyyn), eräät alaluokat yhdistettiin (esimerkiksi toimijuus yhdistettiin sittemmin mielekkääseen tekemiseen) ja eräiden alaluokkien nimi vaihdettiin kuvaavammaksi (esimerkiksi itsetunnon kasvu muutettiin pystyvyydeksi). Vielä analyysin loppuvaiheessa luotiin myös uusia alaluokkia, mikä kertoo tutkimusaineiston lukuisista sisäisistä riippuvuuksista ja samankaltaisuuksista.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen osallistui kahdeksan Eloisaa Arkea –projektin asiakasta neljästä Salon taajamasta, Kuusjoelta, Kiikalasta, Suomusjärveltä ja Kiskosta. Haastateltavista naisia oli viisi ja miehiä kolme. Haastateltavat olivat iältään 59-92-vuotiaita eläkeläisiä. Miehistä kaksi oli naimisissa ja heillä oli myös lapsia. Yksi miehistä oli poikamies. Naisista kaikki olivat naimisissa ja kaikilla oli lapsia.

Neljä kuvasi fyysistä toimintakykyään ja jaksamistaan hyväksi tai erittäin hyväksi. Lopuilla neljällä fyysistä toimintakykyä ja jaksamista heikensivät muun muassa katkonainen uni, tasapaino-ongelmat tai tuki- ja liikuntaelimistön kiputilat ja toimintarajoitukset. Kolmella oli säännöllisesti tai tarvittaessa käytössään liikkumisen apuväline. Haastateltavat olivat aktiivisia osallistujia ja mukana jo useammassa ryhmätoiminnassa. Jokaisella oli auto itsellään tai perheessään.

Kaikki haastatellut ovat asuneet Salon seudulla vähintään viisi vuotta. Vain kolme oli syntyjään Salosta. Haastattelut kestivät noin tunnin yhtä lukuun ottamatta. Lyhimmässä haastattelussa teemahaastattelurungon läpikäyntiin riitti puoli tuntia.

Asiakkaiden kokemukset Eloisaa Arkea –ryhmätoiminnasta jaettiin kolmeen yläluokkaan: merkitys sosiaaliselle, psyykkiselle ja fyysiselle toimintakyvyille. Sosiaalisen toimintakyvyn yhteydessä tutkittiin toimeksiantajan pyynnöstä myös ryhmän ohjaajan merkitystä sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Kehitysehdotukset esitettiin ilman luokitusta.

7.1 Ryhmätoiminnan merkitys sosiaaliselle toimintakyvyille

Taulukossa 3 esitetään analyysin perusteella muodostuneet luokat ryhmätoiminnan sosiaalisesta merkityksestä. Ryhmätoiminnan merkitys haastateltujen sosiaaliselle toimintakyvyille muodostui sosiaalisesta kanssakäymisestä, yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta.

Taulukko 3. Ryhmätoiminnan merkitys sosiaaliselle toimintakyvylle.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
<p>"Siellä on niin hyvä porukka. Hyvä vetäjä ja..."</p> <p>"..siel saa jutella henkilökohtasii ja sit on vannotettu et ne jää näitten seinien sisälle"</p> <p>"Sitä olen ihmetellyt, että kuin melkein asia kuin asia on puheena, niin juttua tulee niin paljon."</p> <p>"juodaan kahvit ja puhutaan kaikki maailman asiat halki...teemoina puutarhanhoito, kirjallisuus, mutta pääsääntöisesti menee vapaaseen keskusteluun"</p>	Sosiaalinen kanssakäyminen	Sosiaalinen toimintakyky	Eloisaa Arkea -ryhmätoiminnan merkitys
<p>"kaikist suurin asia siin tietyst on se et koonnutaan yhteen"</p> <p>"kaikki tuntee toisensa"</p> <p>"eihän ne mittään muuta puhukaan, kun Torstain Toivoist!"</p> <p>"sama joukko siellä yleensä on päivästä toiseen"</p>	Yhteisöllisyys		
<p>"saa ite sanoa oman mielipiteensä ...olkoon se sit kaksi sanaa tai viis sanaa"</p> <p>"..siin juur tuntee sen, et suakin kuunnellaan joskus"</p> <p>"..et me ollaan niinku siin pääosassa siellä.."</p>	Osallisuus		

Sosiaalinen kanssakäyminen mainittiin haastatteluissa tärkeimmäksi syyksi ryhmätoimintoihin osallistumiseen. Haastatellut pitivät Eloisaa Arkea -ryhmätoimintaan pääsyä niin tärkeänä, että sen edestä oli eräissä taajamissa siirretty jopa palveluja ja kokoontumisia muille päiville. Yksi tällainen ryhmätoiminnan takia uudelleen aikataulutettu palvelu oli kerran viikossa kulkeva kauppa-asiointiauto. Haastatteluissa tuli esille myös se, että ryhmätoiminta helpottaa muualta muuttanutta tutustumaan paikallisiin.

”mä haluan niinku tuntee ihmisii ...erilainen kuin joku muu, joka joka aamu kävelee niinku ohi sanomatta mitään”

”sovittiin että se on parittomil viikoil ku meil Eläkkeensaajil on parillisil viikoil et se on niinku eri viikoil...”

”kauppa-autokin siirrettiin toiseen päivään, ku tää Torstain Toivot oli ...ne oli ensiks samal päiväl! ”

”täälläpäin kyllä vanhemmalla iällä kontaktin saaminen täysin vieraaseen ihmiseen jossain kassajonossa niin voi olla vähän hankalaa”

”seurakunnallahan tietysti on joku...seurakuntapiirit, mut niissä mä olen vähemmän mukana...se ei oo mun juttu...”

Ryhmätoiminta lisäsi **yhteisöllisyyden** ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmässä oli koettu ”me”-henkeä. Haastatteluissa tuli esille, että ryhmäläiset sopivat keskenään kimpakyytejä, hakivat liikuntarajoitteisia kotoa ja auttoivat näitä muutenkin ryhmätoiminnan aikana. Yhteisöllisyyteen liittyvä tunne turvallisesta ja tutusta sai ujompiakin ikäihmisiä rohkaistumaan mukaan. Sitoutuminen ryhmätoiminnan antamaan ”me”-henkeen oli toisaalta samojen ikäihmisten varassa. Eräät yrittivät kutsua uusia ihmisiä toimintaan mukaan, mutta eivät siinä onnistuneet.

”sama porukka on melkein vallan siel koko ajan...joku vaihto tulee...jää pois, mut alkuperäinen porukka se vaan pysyy”

”mut sit paljastus et yks henkilö on niinku melkein ettei hän kuule melkein koskaan, mitä me juteltiin...mut hän tulee aina, hän tykkää, se on se yhdessäolo sitte...”

”en mä o iha simmost...simmost ihan uutta joka ei oo missään ollu mukana, en mä simmost kyl oo saanu mukaan...”

”ne jotka ei oo aktiivisia: emmä mihkään lähde, emmä oo yksin... ja silti joku voi sanoa tual jossain kaupankassalla, että voi-voi, kun kukaan ei oo käyny ja on niin yksinäistä”

Ryhmätoiminnassa **osallisuus** ilmenee vaikutusmahdollisuuksina ja tasavertaisuuden sekä arvostuksen kokemuksina. Vaikutusmahdollisuuksia ryhmässä ja ryhmän toimintaan koettiin olevan, mutta toisaalta osa koki, että vaikutusvapauden käyttö oli vaikeaa: ei osattu ehdottaa tekemisiä ja teemoja. Eräät olivat tyytyväisiä kaikkiin ryhmässä nouseviin ideoihin, eivätkä itse edes pohdi sisältöjä ryhmätoimintaan.

”ku tää on niinku kuitenkin yhdes ehdotettu... ja suunniteltu. Ja silloin kyl sit kuunneltiin jokast ja annettiin aikaa siihen miettimiseen niin tota jokainen sai ehdottaa et mitä haluis”

”me saatais ehdottaa, mutta kun me ei oikein osata sitä, että mitä...”

”kyl siel varmaan voi vaikuttaa mut tota ...se on simmonen juttu ku jottain asiaa puidaan, niin siin täytyy sanoo niinku oma mielipitees eikä ’ja juu-juu, kyl-kyl’ ”

”yhdessä sitten päätetään, mistä aiheesta keskustellaan...ensimmäisellä kerralla aina lukukauden alussa”

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet olevansa tasavertaisia muiden ryhmäläisten kanssa sekä tunteneet itsensä ryhmässä arvostetuksi. Hiljaisemmat ja puheliaammat olivat haastateltavien mukaan saaneet tasapuolisesti puheaikaa. Heikentynyt kuulo oli haastateltavien mukaan haitannut sosiaalista kanssakäymistä ja tässä ohjaajan rooli oli myös koettu vuorovaikutusta parantavaksi tekijäksi. Ohjaajat koettiin tasavertaiseksi ryhmän jäsenten rinnalla. Toisten arvostus näkyi myös siinä, että ryhmän toiminnat sovittiin yhteispäätöksellä sellaisiksi, että kaikki ryhmäläiset pystyivät osallistumaan toimintoihin.

”koin ainakin olevani ihan tasavertainen...ettei mitään semmosta tunnetta ollut...”

”ettei toi [ohjaaja] oo mikkään niinku virallinen heppu tosa vaan se on ihan tavallinen”

”mä tykkään, et hänt kunnioitetta sen verran, et tehdään sen mukkaan mihin hän pystyy”

7.2 Ryhmätoiminnan merkitys psyykkiselle toimintakyvyllä

Taulukko 4 esittää analyysin perusteella muodostuneet luokat ryhmätoiminnan merkityksestä psyykkiselle toimintakyvyllä. Ryhmätoiminnan merkitys psyykkiseen toimintakykyyn heijastui mielekkäänä tekemisenä, mielialana, kognitiivisena toimintana ja pystyvyyden tunteena.

Taulukko 4. Ryhmätoiminnan merkitys psyykkiselle toimintakyvyllä.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>”käydään jossakin retkellä... syödään ja nautitaan...”</p> <p>”levyraatia on joskus... tietokilpailuja ja jokaiselle on jotakin”</p>	Mielekäs tekeminen	Psyykkinen toimintakyky	Eloisaa Arkea -ryhmätoiminnan merkitys
<p>”...nimenomaan siis se on se, että siel on hauskaa!”</p> <p>”...olis ollut harmaata... ollut hyvä projekti”</p>	Mieliala		
<p>”kaikki o semmosii, mitkä avartaa mieli”</p> <p>”et osais suhtautuu paremmin... eriäviin mielipiteisiin ja siis yleensä tohon vanhemiseen..”</p>	Kognitiivinen toiminta		
<p>”...tietovisa kotimaisista elokuvista, siinä hän on monet vanhemmat ihmiset ihan loistavia tunnistamaan niitä”</p> <p>”ne on niin arkojakin ne mammat ...kun tää on tullu tutuks nyt jo... tää ympäristö ja paikka ja kaikki ...”</p>	Pystyvyys		

Mielekäs tekeminen tuli painokkaasti esille kysyttäessä ryhmätoiminnan merkityksestä ikäihmisen psyykkiselle toimintakyvylle.

”ei mitään vallon päätähuimaavii odotuksii tietenkään ollu vaan simmost yhdessäoloo, aika lystii meininkii, vapaata tämmöstä kaikennäköstä ettei mitään simmosii et mun pitää saada tätä ja tota, juu, ei”

”sitte annettiin meil fileerausveitset käteen ja siitä vaan tehtiin fileitä ja otettiin ruotoja pois ja ammuttiin välillä vähän ilmakiväärillä... et meil oli oikeen rattosaa”

”hauska juttu tääl on toi levyraati, siin on niinku kivaa, kun siis hajontaa on aivan äärest laitaan, oli sitten uutta tai vanhaa musiikkia, niin siis...se on niinku niin kivaa, kun tota... yks antaa vitosen ja yks antaa kympin ja sitten sitä hehkutetaan, se on niinku niin hauska, kun ihmiset pääsee oikein elementtiinsä”

”mä tykkään siit tanssimisest valtavan kovin”

”tasapainojutut olivat mukavia”

Ryhmätoiminta oli vaikuttanut osallistujien **mielialaan** positiivisesti. Ryhmään osallistumista kuvailtiin virkistäväksi ja sen jälkeen mielialan koettiin kohentuneen.

”piristää simmosel taval, et jaaha, se on tää Torstain Toivo-päivä”

”kerran viikossa on tämmönen kiva”

” kyl se antaa aika paljon, koska mä tykkään...ihminen pysyy virkeempänä ku kuulee asioi sielt sun täält joka lajii”

”todella oli ihan mukavaa...et siitä jäi hyvä mieli”

”no, kyllähän se aina on semmonen piristävä juttu, kun sielt tullaan pois, kun sinne vaan lähtee simmotti ...avoimin mielin”

”Mä sain houkuteltua hänet tuonne senioritanssiin ja tämä toinenhan oli vallon iloinen että tuli lähdettyä! Kun hän oli niin masentunut silloin edellisviikolla.”

Ryhmätoiminnalla on vaikutusta myös osallistujien **kognitiiviseen toimintaan**. Haastattelut kertoivat ryhmätoiminnan myötä valveutuneensa monessa asiassa ja ryhmiin lähettiin uteliaana ja ennakkoluulottomasti. Ryhmätoimintojen teemoista etenkin muistelot olivat mieluisia. Vanhat tavarat, tavat ja työt saivat ryhmäläiset keskustelemaan ja samalla tuli aktivoitua muistia. Ristikkotehtävät ja aivojummat kehittivät havaintokykyä ja hahmottamista.

”mun mielestän täältä on tullu simmosii ajatuksii ja juttui...ku tääl on kuullu niin monen vanhemman ihmisen mielipitei ja ajatuksii, niin niist on ollu vähän apua mulle ...tai paljonkin.”

”siin on simmonen ain vähä se uteliaisuus, jaaha, et mitäs tänään kuulee...”

”tämmöne on jääny kaikist eniten mieleen ku joku kertot nuoruudestas taik sit tämmösist...joku tämmöne mikä on mieleenpainunu... joku tapahtuma ...ja tällä ryhmällä... niin täl on paljon semmosii ku on sen evakkomatkan käyneet”

”meillä tekee osa ehdottomasti niitä ristikkotehtäviä ja näitä... et se on ihan päiväselvä...toiset pompottelee palloa ja leikkii niillä tasapainojutuilla”

”sit muuten ollaan sisällä...siel on sit kaikennäköistä...muistitehtäviä...rupattelut on...tänään laulettiin...”

”se mul ainakin jäi niinku kaikkist päällimmäisenä simmottii...et tota nit vanhoi esi-nei jokainen sai tuoda näyttää...se oli niin elävä se ku joku kertot et kummonen oli ensimmäinen työpäivä...”

”...näitä ulkopuolisia luennoitsijoita käy joskus kuten viime kerrallakin oli tämä Jari Laiho...oli ainakin minulle mielenkiintoinen...tiedän tästä vanhusneuvostosta, että semmonen on olemassa”

Ryhmätoiminnassa selviytyminen ja onnistumisen kokemukset kasvattivat haastattelijien perusteella ikäihmisten **pystyvyyttä**.

”sillon alussa niin ko selitti, et jos sä tulisit: 'en lähde, en mä kehtaa'...no nyt istutaan pöydän vieres!”

”et katottiin kyllä että kaikki heitti... joku sano en heitä niin sit piti heittää kaikkien...ainahan meis on osa sellasia, että en osaa enkä heitä”

7.3 Ryhmätoiminnan merkitys fyysiselle toimintakyvyille

Taulukko 5 esittää analyysin perusteella muodostuneet luokat ryhmätoiminnan merkityksestä fyysiselle toimintakyvyille. Ryhmätoiminnan merkitys fyysiselle toimintakyvyille näkyi fyysisenä aktivointina ja terveystietoisuutena.

Taulukko 5. Ryhmätoiminnan merkitys fyysiselle toimintakyvyille.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
<p>”..ku on sitä virkeyttä, niin se auttaa siihen fyysiseen jaksamiseenkin”</p> <p>”syksyllä oltiin kentällä...mitäs siin oli...saappaanheittoa ja ketjunheittoa”</p> <p>”..tulee lähdettyä sieltä kotoo”</p>	Fyysinen aktivointi	Fyysinen toimintakyky	Eloisaa Arkea -ryhmätoiminnan merkitys
<p>”tietysti mun sydäntä lähellä on tietysti tää... nimenomaan nää ravitsemusasiat ja tämmöset”</p> <p>”sen minkä se itte pystyy tekee omaks hyväkseen, niin miksei se tee sitä?!”</p>	Terveystietoisuus		

Ryhmätoiminta **aktivoi** liikkumaan, kun seuraa on tarjolla. Liikuntarajoitteisten ikäihmisten aktivointi ja fyysisen toimintakyvyn rajoitteet huomioitiin useammassa haastattelussa. Ikäihmisille sopii tuolijumpan lisäksi esimerkiksi toimintaryhmäläisten toinen toisilleen tekemä niska-hartia-hieronta. Osa haastateltavista harrasti hyötyliikuntaa ja tuli ryhmätoimintaan joko kävellen tai polkupyörällä. Osallistumista eivät estäneet edes huomattavat terveysongelmat tai aistien vajaatoiminnat.

”mähän sanoin...sanonu aina, et joka kerta, kun sä nostat peffan ylös penkistä, niin se on jo hyvä juttu”

”kuinka tärkeää se on se ittestään huolenpito eikä sen nyt tartte olla muuta kuin että lähdet ovesta ulos, niin nuppi jo on toisenlainen, kun tuut sisälle kuin se että et olis käyny ja sit se, että jaksat paremmin”

”et ollaanhan me lähdetty sielt kyl muutaman henkilön kanssa ihan sauvakävelmäänkin sen tunnin verran kun toiset on sisällä”

”tämmöst vois ajatella et vähän hierottais vaikka toinen toistes olkaa, niskaa tai jottain tämmöst”

”tasapainoharjoitusjuttu tossa ja aivojumppa tossa srk-keskuksella ja nyt meillä alkas viime perjantaina tanssikurssit...”

”Katos vaik olis aamulla kuinka kipee, jäsenet kolottais sieltä ja täältä ja on puutunut selkä ja vaikka mitä, niin kyl mä kymmeneksi tonne srk-talolle konttaan. Että en mä sitä ihan hevillä väliin jätä!”

Terveystietoisuus nousi esille useamman haastattelun kohdalla jo taustatietoja kerätessä. Ravitsemuksessa pyrittiin terveellisyyteen eikä tyydytty pelkkään lautasmalliin. Ryhmätoiminta oli tuonut yhteen samanhenkisiä, terveystietoisia ihmisiä, jotka pystyivät isomman ryhmätoiminnan puitteissa juttelemaan ja jakamaan esimerkiksi ravitsemusideoita keskenään. Eloisaa Arkea – projektin yhteistyökumppani, Salon Muistiyhdistys on pitänyt Salon reuna-alueen taajamissa muistipysäkkejä.

”on ihmisii, jotka ei niinku...ne pitää huuhaana niinku kaikkee mitä...kaikkee muuta mikä on se lautasmalli”

”fyioterapeutti pitämässä vähän juttua liikunnasta ja itsensä huolehtimisesta ja oli hän jonkun sanan sanonu myöskin ravitsemuksesta...”

”en mä mikään friikki oo, mä syön ihan croissantin ja syön ihan täytekakkuukin, sillon ku sitä tarjotaan, mut en mä sitä nyt joka päivä vedä”

”Ei ole ollut varsinaisia terveysluentoja. Joo, oli kerran, apuvälineistä”

”Sitten on ollut kyllä muistiluentoja, muistijuttuja, Salon Muistiyhdistyksen kautta.”

”välillä käyn syömässä ja joskus mä haen sitte sitä ruokaa... mut et sieltä koululta voi ostaa sitä ruokaa...se on siis hieno juttu!”

7.4 Ryhmätoiminnan kehittäminen

Toistaiseksi Eloisaa Arkea – projekti on keskittynyt taajamakohtaiseen ryhmätoimintaan, mutta jatkossa voisi harkita **taajamayhteistyötä**. Tähän mennessä on osallistuttu lähinnä retkille ja elokuvissa on käyty useamman kylän voimin. Myös senioritanssiin on osallistunut ikäihmisiä kahdesta taajamasta. Tutkimuksen tekijät näkivät selvää hyötyä yhteistyöstä esimerkiksi terveys- tai muiden teemaluentojen järjestämisessä. Tällöin luennoitsija voisi varsin helposti tavoittaa useamman taajaman ikäihmiset. Vaikka ryhmätoiminnan kehittäminen ja toteutus lähtevät ensisijaisesti kunkin taajaman omien ikäihmisten toiveista, haastatteluissa koettiin muiden kylien teemat ja tekemiset kiinnostavina. Muilta saadut ideat ja kokemukset helpottavat oman toiminnan suunnittelua ja tarjoavat luontevan pohjan taajamayhteistyölle.

Tiedotusta toivottiin tehostettavan ja etenkin tietoisuutta siitä, mitä tiedotteen takana on. Tehokkain tapa tiedottaa näyttäisi olevan puskaradio. Ilmoitustaulujen ääreen ei pysähtyä, lehtiä ei kaikille tule ja jos tuleekin, muutama rivi ison informaatiomäärän joukossa ei nouse silmiin tai ainakaan jää mieliin. Netistä tiedon etsiminen ei ole luontevaa kaikille ikäihmisille.

”se on yks simmone kompastuskivi, ko sanotaan et hae sieltä netistä ja kato sielt, no ei kaikil edes oookkaan ja sit vaikka sitte pääsee kirjastoon kattomaan, mut osataanko me sitte katsoa jollei me käytetä sitä nettiä”

”puskaradio... et se menee kaikest parhaiten melkein...jos joutuu lehteen laittaa, niin ei ne kaikki sitä ...luetaan vaan ja se unohtuu siin monta kertaa”

Ohjaajan rooli nousi haastatteluissa esiin tärkeäksi ryhmän jatkoon mahdollistajana. Ohjaaja koettiin sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteita parantavaksi tekijäksi. Haastateltavat kuvasivat ohjaajan roolin tärkeäksi keskustelun sujuvuuden kannalta aiheen alustajina ja puheenvuorojen jakajana. Ohjaajalta toivotaan kykyä **huomioida tasavertaisesti** jokainen ja etenkin jokaisen toimintakyky. Ohjaajan on huolehdittava, että heikkokuuloiset pysyvät keskustelun mukana.

”kyl ne aika hyvin jaataan ne puheenvuorot...ei siin mittään mut se päällepuhuminen on semmonen et ...mut se on jollain ihmisel vissiin tapa...”

”Se vaan et ku se kielellinen ilmasu niin tosil se on kovin runsas ja eloisa ja tosil vähän vaatimattomampi.”

”mut joku voi tykätä sitten, että mä oon liikaakin siellä äänessä. Et mä tuon liikaakin mielipiteitä julki, mutta kun on monta kertaa sit ollu semmosia, että ne hyväksytään ja niitten mukaan toimitaan.”

”no kyl se vähän tietty on semmonen, ku muutamil on heikko ääni ja huonokuulo-sii on”

”...et se kuulee ja näkkee, niin sieltä vois tulla niinku juttuu enemmän”

Koska Eloisaa Arkea -projekti on päättymässä, haastateltavilta tiedusteltiin halukkuutta ja **valmiutta ryhmätoiminnan vetämiseen**. Mikäli ikäihmisistä löytyisi uusia toimintaryhmien vetäjiä, taajamat voisivat tältä osin olla omavaraisia ja itseohjautuvia.

Eräät haastatelluista katsoivat itsellään olevan riittävät taidot esimerkiksi keskusteluryhmän alustukseen ja puheenvuorojen jakamiseen, mutta ajankäytöllisistä tai terveydellisistä syistä eivät voi tehtävään ryhtyä.

”vetäjää tää porukka tarvittee...ei siitä oikein muuten tule mittään”

”joo, et siihen tarttis saada joku toinen, mä en voi sanoo, koska mul on niinku...mul on aika paljon...”

”siis tietysti, tottakai voisin olla yhtenä vetäjänä...mun ongelmani on vaan se, että mä saatan yks-kaks sairastua ja sit mä oon siel epämääräisen ajan ja sitte sit et se jaksaminen, et jos mä teen montaa asiaa”

”se on vähä vajavaista se kykeneväisyys siihen, on kiitollinen et saa olla mukana, mut etten mä ainakaan pystyis...”

Haastatteluissa tuli esille Eloisaa Arkea -ryhmätoiminnan tärkeys nimenomaan mielekkään tekemisen tarjoajana ja sille toivottiin yksimielisesti jatkoa. Toiminta nähtiin erityisen tärkeänä niissä kylissä, missä ikäihmisille ei ole tarjolla muuta avointa ryhmätoimintaa.

"vahinko on jos päättyy"

" mut tääl on monekki semmoset ku...tää taitaa olla ainoa henkireikä"

"toivon tietysti, että jatkoa seuraa...sitä mä toivon kaikkien mejän puolesta"

"nyt toi on ollu aika tiivis ryhmä toi Torstain Toivot, et siel...se on ollut suosittu ja toivottais kovasti jatkaa, mä ainakin ja mitä siel muukkin on jutellu et olis joku tämänöne vastaava"

"no kyl se ois mukava, et semmonen ois ...et kyl se ois varmasti monelle... ainakin tual Toijaski ko niil ei oo mitään muuta siel...."

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Hoitotieteellistä tutkimusta ohjaavat eettiset ohjeet sekä kansallinen lainsäädäntö ja erilaiset ohjeet. Hoitotieteellisen tutkimuksen eettiset ohjeet noudattavat vuonna 1964 alun perin lääketieteellisen tutkimuksen tarpeisiin laadittua Helsingin julistusta. Vuonna 2001 uudelleen hyväksytty julistus sopii myös hoitotieteellisen tutkimuksen tarpeisiin. Sen lisäksi American Nurses Association (ANA) julkaisi vuonna 1995 hoitotieteellisen tutkimuksen eettiset ohjeet, joissa kuvataan tutkijan eettiset periaatteet. Nämä eettiset ohjeet pitävät sisällään seuraavia ennen kaikkea tutkittaviin liittyvää periaatteita: itsemääräämisoikeus, vapaaehtoisuus, tietoinen suostumus, oikeudenmukaisuus ja anonymiteetti. Myös itse raportin laatimiseen liittyy eettisiä kysymyksiä kuten plagiointi, tulosten sepittäminen, puutteellinen raportointi sekä toisten tutkijoiden vähättely. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212, 217-224.) Opinnäytetyö lähetettiin Urkund-plagiaatintunnistusjärjestelmään.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytettäviä kriteerejä ovat tulosten uskottavuus ja siirrettävyys. Uskottavuus tarkoittaa, että tulokset kuvataan riittävän selkeästi ja tarkasti, jotta niistä selviää aineiston ja tulosten suhde. Tulosten tulkinnassa tutkijan tulee siis kertoa, millä perusteella hän esittää tulkintoja, joihin hän päätelmänsä perustaa. Tässä lukijaa auttaa, jos tutkimuksessa on suoria lainauksia haastatteluista. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, missä määrin tulokset ovat siirrettävissä johonkin toiseen kontekstiin eli tutkimusympäristöön. Tämä edellyttää huolellista tutkimuskontekstin ja osallistujien valinnan ja taustojen selostamista. Samoin kerrotaan haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat sekä tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. Laadullisen aineiston analyysissä luokittelujen tekeminen on keskeistä ja lukijalle pitäisi kertoa luokittelun syntymisen alkujuuret sekä perusteet. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198; Hirsjärvi ym. 2007, 227-228.)

Tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen kiinnitettiin huomiota jo suunnitteluvaiheessa. Haastateltavien tietoinen ja vapaaehtoinen suostumus taattiin siten, että tutkimus esiteltiin mahdollisille haastateltaville saatekirjeellä (Liite 1), jolla halukkaat voivat jättää yhteystietonsa. Haastateltaville annettiin myös vaihtoehtoja itselleen sopivaksi haastatteluajankohdaksi, ja haastattelut sovittiin mahdollisuuksien mukaan nämä toiveet huomioiden. Koska tutkimuksesta ei saa koitua haastateltaville haittaa, heille kerrottiin

mahdollisuudesta vaihtaa haastatteluajankohtaa, mikäli siitä olisi ollut haittaa tai vastauskyky olisi ollut väsymyksen, kipujen tai muusta syystä ollut alentunut. Haastateltaville kerrottiin jo hanketta esiteltäessä, että haastattelut tullaan nauhoittamaan.

Tallennus kerrottiin tutkimukseen osallistujille vielä haastattelutilanteessa ja tarve nauhoitukseen perusteltiin. Opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen salassapitoehtoja noudattaen haastateltujen henkilöllisyys ja haastattelujen sisältö olivat ainoastaan tutkimuksen tekijöiden tiedossa. Haastateltaville kerrottiin myös, että tallenteita eivät kuuntele ketkään muut kuin tutkijat ja vain tätä tutkimusta tehdessään.

Tutkimusaineiston laatu taattiin varmistamalla, että haastattelut kuulivat ja ymmärsivät kysymykset oikein ja kysymyksiä avattiin tarvittaessa. Luotettavuutta lisäsi se, että haastattelut nauhoitettiin, jolloin varmistettiin koko aineiston talteen saanti ja se, että haastattelija pystyi keskittymään pelkästään kuuntelemiseen ja kysymysten tekoon. Haastattelut otettiin taltiointitekniikan luotettavuuden lisäämiseksi kahteen älypuhelimeen.

Haastateltuja ei johdateltu vastauksissa eikä heidän vastauksiaan muunneltu. Haastateltujen yksityisyyttä suojeltiin toteuttamalla haastattelut yksilöhaastatteluna. Haastatelluissa saatua materiaalia käsiteltiin siten, että haastateltavia ei voi raportista tunnistaa. Haastattelussa sovittiin tutkijoiden kesken selvä roolitus ja käytettiin valmista teema-haastattelurunkoa. Haastattelun jälkeen oli vielä puolin ja toisin mahdollisuus tarkennusten tekoon puhelimitse. Tämä mahdollisuutta tarvittiin vain kerran ja silloin tutkimuksen tekijä soitti haastatellulle kysyäksään yhden unohtuneen taustatiedon.

Litteroinnit tehtiin haastattelujärjestyksessä, mahdollisimman pikaisesti haastattelun jälkeen ja tutkimuksen tekijöiden kesken sovittujen sääntöjen mukaan. Litterointi tehtiin erittäin tarkasti, lähes sanasta sanaan ja yhdenmukaisuuden varmistamiseksi saman henkilön toimesta. Tiedonantajien määrä (n=8) osoittautui antoisaksi, joskin työlääksi valinnaksi. Saatu aineisto oli kattava ja vastasi monipuolisesti tutkimuskysymyksiimme. Luotettavuus ja laatu vaativat aikaa. Tiedonantajat saivat määrätä haastattelujen tempon. Jokaisella oli yksilöllinen tapa ja tarve pohdiskella kysymyksiä, mikä teki eräistä vastauksista viipyileviä, mutta nimenomaan vastaajiensa näköisiä. Tämän tutkimuksen sisällysanalyysin laatua nosti myös se, että vastauksia ei tulkinnut vain yksi ihminen vaan analyysiä teki kaksi tutkijaa, jotka kävivät keskenään jatkuvaa dialogia. Tallenteet poistettiin puhelimitse litteroinnin valmistuttua. Litterointitiedostot ja -tulosteet tuhoetaan, kun opinnäytetyö on hyväksytty julkaistavaksi. Tässä opinnäytetyössä käytettiin ajantasaisia ja luotettavina pidettäviä lähteitä tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Suomen väestö ikääntyy. Vanhuspolitiikan tavoitteena on ikäihmisten mahdollisimman pitkä kotona pärjääminen. Riittävä toimintakyky on ihmisen kotona pärjäämisen edellytys. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980, 5§.) Toimintakyky jaetaan sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ja vahvistamalla yhtä osa-aluetta toisetkin vahvistuvat. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.) Ryhmätoiminta on ammattilaisen vetämää, suunniteltua toimintaa, jonka tavoitteena on asiakkaiden elämäntilanteen tukeminen ja toimintakyvyn edistäminen yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteita tarjoavilla toiminnoilla. (Aalto & Marjakangas 2008, 40-41.)

Tutkimusaiheemme oli Eloisaa arkea -projektin tarjoaman ryhmätoiminnan merkitys salolaisille ikäihmisille. Tutkimuksemme mukaan projektilla on suuri merkitys ikäihmisille. Ryhmän tärkeys tuli esiin kaikissa haastatteluissa esimerkiksi siinä, että kokoontumispäivää odotettiin ja ryhmätoimintaan pääsy priorisoitiin muiden sitoumuksien yli. Projektia kuvailtiin henkireiäksi ja kaikkien haastateltavien toiveena oli ryhmän jatkuminen projektin päättymisestä huolimatta. Pinta-alaltaan suuren kaupungin reuna-alueella asuvat ikäihmiset kokivat nimenomaan omassa taajamassaan järjestettävän toiminnan erittäin tärkeäksi. Julkisen liikenteen reitit ja aikataulut oli taajamissa soviteltu koululaisten kuljetustarpeiden mukaan ja olivat liian niukkoja Eloisaa Arkea -ryhmätoimintaan osallistumiseen. Vaikka monella haastateltavista oli käytössään auto, ja näin ollen mahdollisuus ajaa Salon keskustankin tilaisuuksiin, oman kylän ikäihmisten pariin hakeutuminen koettiin silti tärkeäksi. Pienessä taajamassa sosiaalista kanssakäymistä ei ole muuten paljon tarjolla ja uusien sosiaalisten suhteiden syntyminen arjessa on hankalaa. Ryhmätoiminta auttoi muualta muuttaneita integroitumaan uudelle paikkakunnalle.

Vahvimmin ryhmätoiminnan merkitys näkyi ikäihmisten sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Toimintakyky on kokonaisuus ja sosiaalisen osa-alueen vahvistaminen vaikuttaa myös ikäihmisen fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 26). Sosiaalinen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ihminen tarvitsee sosiaalisia suhteita. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää itsetuntoa sekä vahvistaa uskoa omiin kykyihin. (Eloranta & Punkanen 2008, 17-18.) Haastateltavat kuvasivat, että sosiaalinen kans-

sakäyminen oli tärkein syy lähtee mukaan ryhmätoimintaan ja samanlaisen tuloksen olivat saaneet myös Niemistö & Niemistö (2010, 34). Tutkimuksessa selvisi, että haastateltavat myös kokivat odotukset sosiaalisesta kanssakäymisestä täyttyneen.

Sosiaalinen kanssakäyminen koettiin tärkeäksi ja ryhmätoiminta oli myös lisännyt sosiaalista aktiivisuutta osalla haastateltavista. Suurin osa haastateltavista oli kuitenkin sosiaalisesti hyvin aktiivisia ja he eivät kokeneet Eloisaa arkea -projektin vaikuttaneen sosiaalisiin suhteisiinsa. Myös Koivisto ja Salo (2015, 25-26) olivat havainneet samansuuntaista. Ryhmätoimintaan lähtevät tutkimuksemme perusteella mukaan muutenkin aktiiviset ja sosiaalisesti eristäytyneiden tavoittaminen on selvästi iso haaste. Myös muutamat haastatelluista kertoivat yrittäneensä saada uusia ikäihmisiä mukaan ryhmätoimintaan siinä onnistumatta.

Ryhmätoiminnan oli tutkimuksemme mukaan koettu lisäävän yhteisöllisyyden tunnetta. Omaan ryhmään pääsyä pidettiin tärkeänä ja tutussa porukassa koettiin ”me”-henkeä. Myös Suvanto (2014, 43.) oli todennut yhteisöllisyyden ja ”me”-hengen tunteiden liittyvän ryhmätoimintaan. Yhteisöllisyys lisää ryhmään osallistuvien sosiaalista toimintakykyä kuten sosiaalista mukautumiskykyä ja itseluottamusta. (Eloranta & Punkanen 2008, 135.136.)

Osallisuuden tunne antaa ikäihmisille tyydytystä ja hyvinvoinnin kokemuksia (Nurmela 2012, 7). Toiminnallisuus, osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet lisäävät hyvinvointia sekä parantavat elämänlaatua ja toimintakykyä (THL 2016). Nurmelan (2012, 41.) tutkimuksessa todetaan, että vuorovaikutus yhteisössä lisää osallisuuden tunnetta. Opinnäytetyössämme osallistujat olivat kokeneet osallisuutta vaikutusmahdollisuuksien, tasavertaisuuden kokemusten sekä keskinäisen arvostuksen kautta. Kaikki haastateltavat olivat kokeneet olevansa tasavertaisia muiden ryhmäläisten kanssa. Toisten arvostus näkyi myös siinä, että ryhmän toiminnat sovittiin yhteispäätöksellä sellaisiksi, että kaikki ryhmäläiset pystyivät osallistumaan toimintoihin.

Ihminen on pohjimmiltaan sosiaalinen olento, joka haluaa kuulua, olla mukana, kokea osallisuutta. Se on yksi hyvän elämän perusedellytyksistä (Nurmela 2012, 7). Ryhmätoiminnasta saatavat sosiaaliset kontaktit sekä siitä saatava osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne ovat tutkimusten mukaan lievittäneet ikäihmisten yksinäisyyden tunteita (Pitkälä & Routasalo 2012). Sekä yhteisöllisyys että osallisuus ovat merkittäviä ikäihmisten syrjäytymistä ehkäiseviä tekijöitä (Nurmela 2012, 11, 14).

Toimeksiantajan toiveesta tarkastelimme myös ryhmän ohjaajan roolin merkitystä. Ryhmänohjaajan roolissa olevan koettiin edistävän merkittävästi sosiaalista kanssakäymistä ja yhteisöllisyyden sekä osallisuuden tunteita. Myös Niemistö & Niemistö (2010, 47) olivat todenneet, että ohjaajan ammattimainen rooli on ryhmätoiminnan sosiaalisuutta ylläpitävä asia ja ohjaajan läsnäolo ja toiminnan ohjaaminen ovat tärkeitä. Haastateltavat kuvasivat ohjaajan roolin tärkeäksi keskusteluvuorojen jakajaksi ja keskustelun alustajaksi. Yhtäläinen mahdollisuus puheenvuoroihin nähtiin tasa-arvon merkinä ja tässä ohjaajan rooli nähtiin keskeisenä, jotta sekä hiljaisemmat että puheliaammat saivat tasapuolisesti keskustelutilaa. Ohjaajat koettiin tasavertaisiksi ryhmän jäsenten keskuudessa, mikä oli myös lisännyt yhteisöllisyyden tunnetta.

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua erilaisista älyllisistä ja henkistä suorituskäytännöistä vaativista tehtävistä (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22.) Yksinäisyys on yksi suurimmista ikäihmisen psyykkistä toimintakykyä uhkaava asia. Se ennakoitua toiminnan vajeita ja kognition heikkenemistä sekä liittyy heikentyneeseen elämänlaatuun. Ryhmätoiminta on tutkimusten mukaan tehokas keino lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä sekä parantaa mielialaa, kognitioita sekä koettua terveydentilaa. Ryhmätoiminnan merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille on merkittävä. (Pitkälä & Routasalo 2012.)

Yksi ryhmätoiminnan psyykkistä toimintakykyä parantava tekijä oli ollut mielekäs tekeminen. Tutkimuksemme mukaan ryhmän yhdessä suunnittelemat ryhmätoiminnot olivat olleet osallistujille mielekkäitä. Erilaisista toiminnoista kerrottiin innostuneesti muistellen. Toisaalta odotukset itse toimintojen suhteen eivät olleet kovin seikkaperäisiä ja pääasiassa oli yhdessä tekeminen - eivät tietyt harrasteet. Myös Niemistö & Niemistö (2010, 35.) nimesivät mielekkään toiminnan yhdeksi ryhmätoiminnan merkitykseksi.

Tutkimusten mukaan ryhmätoiminta parantaa ikäihmisten mielialaa. Tutkimuksissa ryhmätoimintaa kuvataan henkireikäksi, joka auttaa arjen rytmittämässä sekä parantaa ja virkistää mielialaa (Jussila 2013, 32-33; Koivisto & Salo 2015, 25). Saamamme tulokset ovat samanlaisia: kolme haastateltavista kertoi ryhmän olevan henkireikä ja kaikki kertoivat ryhmään osallistumisen olevan virkistävää. Ryhmätoimintapäivää odotettiin innostuneena ja sen jälkeen mielialan koettiin kohentuneen.

Psyykkinen toimintakyky edellyttää kognitiivisia toimintoja kuten havaintotoimintoja, tarkkaavuutta, kielellisiä toimintoja, toiminnanohjausta sekä muistamista ja oppimista. Haastateltavat kuvailivat ryhmätoiminnan avartaneen mieltä ja lisänneen ymmärrystä eriäviin

mielipiteisiin. Muisteloista ikäihmiset olivat saaneet sekä mukavaa jutunaihetta että muistin aktivointia. Ristikoiden ja aivojumbpien oli koettu kehittävän havaintokykyä ja hahmotamista. Niemistö & Niemistön (2010, 37.) tutkimuksen mukaan asiakkaat olivat pitäneet tärkeänä keskustelua, aivojumbpaa ja tietokilpailuja.

Ryhmätoiminnan kautta ikäihmiset saavat pystyvyyden tunnetta ja autonomiaa, jotka ovat ikääntyneen toimintakyvyn kannalta oleellisia osatekijöitä. (Pitkälä & Routasalo 2012.) Osallistujien pystyvyyden tunne oli haastattelukokemuksen mukaan lisääntynyt. Alussa aremmat oli saatu mukaan ryhmään sekä osallistumaan toimintoihin ja pikkuhiljaa hekin olivat rohkaistuneet kokeilemaan uusiakin harrasteita. Myös Hölttä ja Jokelainen (2013, 48) olivat todenneet erilaisissa toiminnoissa onnistumisen parantaneet pystyvyyden tunnetta.

Mahdollisimman pitkään kotona asuminen edellyttää ikäihmisen riittävää fyysistä toimintakykyä. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa fyysistä kuntoa ja suoristuskykyä. Ikääntymisen myötä fyysinen toimintakyky pikkuhiljaa heikkenee, mutta tämän muutoksen nopeuteen omilla elintapavalinnoilla on suuri merkitys. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 21-26.) Toimintakyky on kokonaisuus ja vahvistamalla yhtä vahvistuvat samalla toisetkin: toimintakyky muodostuu sen osatekijöiden tasapainosta. Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen aktiivisuus lisäävät fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 17).

Tutkimuksessa fyysisen toimintakyvyn tukeminen näkyi enemmän siinä, että ylipäätään lähdettiin kotoa liikenteeseen muutenkin kuin varsinaisten fyysisten harjoitteiden muodossa. Ryhmätoiminnan aktiivisuutta lisäävä vaikutus esiintyi myös Niemistö & Niemistön (2010, 38) tutkimuksessa. Ryhmästä saatu sosiaalinen kanssakäyminen ja mielekäs tekeminen paransivat mielialaa ja antoivat pystyvyyden kokemuksia. Tämä lisäsi virkeyttä ja hyvää oloa, mikä vaikuttaa myös fyysiseen toimintakykyyn.

Haastattelujen perusteella ryhmätoiminnan aktiviteettien pitää olla sellaisia, jotta jokainen ryhmäläinen kykenee toimintakykynsä puitteissa osallistumaan niihin. Toiminnan vajuudet olikin otettu huomioon ryhmätoiminnan toimintoja suunniteltaessa. Liikkumisen vaihtoehtona oli yleensä tarjolla muuta tekemistä, esimerkiksi kognitiivista toimintakykyä haastavaa tietovisailua. Heikentynyt kuulo oli vaikeuttanut sosiaaliseen kanssakäymiseen osallistumista, mutta heikkokuuloisia kuitenkin oli aktiivisten osallistujien joukossa.

Terveystietoisuutta ryhmäläiset kokivat saaneensa terveyslunnoista, terveysteemakeskusteluista ja hyvinvointipäivistä. Asiasta kiinnostuneet olivat saaneet ryhmästä vertaisia, joiden kanssa jakaa ajatuksia.

9.2 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarjota Eloisaa Arkea -projektille tutkimustietoa siitä, miten ryhmätoimintaa voisi kehittää jatkossa. Tästä tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää suunniteltaessa uusia tapahtumia, toimintaa ja ryhmätoimintaa ikääntyneille. Salon Omaishoitajat ry. voi myös kehittää omaa toimintaansa tulosten avulla.

Suurin haastatteluissa esiin noussut haaste ryhmätoimintojen järjestämisessä on passiivisten tai syrjäytymisvaarassa olevien ikäihmisten tavoittaminen ja mukaan saaminen. Tutkimuksemme mukaan paras keino uusien osallistujien mukaan saamiseksi on puskaradio. Toisaalta kaikki eivät lähde mukaan, vaikka tietoa ryhmätoiminnasta olisi riittävästi. Haastateltavien mukaan ryhmätoiminnan houkuttelevuutta lisää ryhmän aate- ja arvoriippumattomuus sekä mahdollisuus ruokailuun ryhmätoiminnan yhteydessä. Jatkotutkimusaihe voisi olla kartoitus ikääntyneiden kiinnostuksen kohteista: Millaiset palvelut ja sisältö innostavat osallistumaan?

9.3 Itsearvio ja oppimiskokemukset

Työ tehtiin 3,5 kuukaudessa syksyllä 2016. Aikataulu oli tiukka, sillä jo pelkästään tutkimussuunnitelman tekemiseen meni tuosta ajasta yksi kuukausi. Lisäksi haastateltavien saamiseen meni aikaa ja haastattelujen aikatauluttaminen työharjoittelujen lomaan pitkitti prosessia. Haastattelut päästiin aloittamaan kaksi viikkoa tutkimussuunnitelman hyväksymisestä ja ne tehtiin 2,5 viikossa. Tallenteiden litterointi vei odotettua pidempään, koska se tehtiin sanatarkkana kahdeksalle (n=8) haastattelulle. Tutkimusaineiston analysointivaiheesta tuli siis intensiivinen, koska se tehtiin noin kolmessa viikossa.

Teoriaosuuden valmistumista hidasti se, että asiasanat 'hyvinvointi' ja 'elämänlaatu' vaihdettiin helpommin hahmotettaviin ja osuvampiin 'ryhmätoimintaan' ja 'osallisuuteen'. Tämän seurauksena myös työn otsikko sekä tutkimuskysymykset muuttuivat useaan kertaan. Sanojen oikean luonteen pohtiminen opetti ymmärtämään, miten paljon pieneltäkin kuulostavat asiat vaikuttavat laadullisessa tutkimuksessa.

Olemme työhön tyytyväisiä ja mielestämme työ vastaa toimeksiantoa. Tavoitteena olleisiin kahteen tutkimuskysymykseen saatiin laajan haastattelukierroksen tuloksena kattavasti vastauksia, joiden pohjalta oli helppo tehdä aineiston analysointi. Teemahaastatte-

luissa nousi esille monta tutkimuskysymysten ohi menevää aihetta, joita olisi ollut kiinnostavaa jatkotutkia. Yksi tällainen aihe olisi se, miten innostaa kaiken ryhmätoiminnan ulkopuolella olevat mukaan osallistumaan.

Ymmärrämme nyt erittäin hyvin sen, että kyseessä ei ole vain kirjallinen tuotos. Opimme, miten teemahaastattelu tutkimusmetodina etenee. Jos nyt tekisimme tutkimuksen uudestaan, olisimme ajankäytössä tehokkaampia, käyttäisimme taustatiedoissa suljettuja kysymyksiä ja fokusoisimme haastattelukysymykset paremmin tutkimuskysymyksiin.

Opimme, että ikääntyminen todellakin on yksilöllistä ja omalla asenteella ja elämäntavoilla voi merkittävästi vaikuttaa toimintakykyyn. HavaitSIMME, että ryhmätoimintaan osallistuvat ovat pääsääntöisesti muutenkin aktiivisia harrastus- ja järjestötoiminnassa ja heitä, jotka eivät ole tottuneet osallistumaan, on vaikea houkutella mukaan. Opimme ikäihmisistä ja heidän ryhmätoimintojen – etenkin keskustelupiirien – teemojen runsaudesta.

LÄHTEET

- Aalto, S.; & Marjakangas, S. 2008. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto 2008.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S.; Remes, S. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hölttä, S. & Jokelainen, I. 2013. ”Sitä huomataan itekkin, että me olemme jotaki vielä!” Näkemys vanhusten päivätoiminnasta. Sosiaalialan opinnäytetyö. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.
- Jussila, K. 2013. Vanhusten sosiaaliset suhteet osana hyvinvointia. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: kehittämistutkimuksen kirjoittaminen opinnäytetyönä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino - Juvenes Print
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kaskiharju, E. 2004. Vanhus ikäihminen vai seniorikansalainen. Gerontologia: Kasvun ja vanhenemisen tutkijat ry:n julkaisu 4/2004.
- Kataja, H-R. 2012. Miten yksinäisyys huomioidaan vanhuspoliittisissa strategioissa? Pro gradu-tutkielma. Sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto/ Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.
- Kivelä S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.
- Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.
- Koivisto, P. & Salo, C. 2015. Osallisuuden merkitys ikääntyneiden yksinäisyydelle. Lahden Lähimmäispalvelu ry:n Ihmisten Ilmoille -projekti. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980. www.finlex.fi.
- Lehtinen, L. 2008. Kuntaliitos on haaste vesihuollolle. Viitattu 05.12.2016 <http://www.tekniikkatalous.fi/arkisto/2008-10-16/Kuntaliitos-on-haaste-vesihuollolle-3264195.html>.
- Luoma, M-L. 2009. Elämänlaatu. Teoksessa: Gerontologinen hoitotyö. Toim. Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi – Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.

Niemistö, H. & Niemistö, K. 2010. Päivätoiminta ikäihmisten tukena ja voimavarana. Asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä ja sosiaalisuudesta. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Nurmela, T. 2012. Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen ikääntyneen arjessa. Pro gradu-tutkielma. Sosiaalityö. Lapin yliopisto.

Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2012; Vol. 128, 12, 1215-6. Viitattu 16.12.2016 http://www.duodecim-lehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo10334.

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Joki-oinen: e-Oppi Oy.

Pohjolainen, P. & Heimonen, S. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Ikäinstituutti ja kirjoittajat. Viitattu 23.11.2016. http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2009-pdf.pdf.

Rajaniemi, J.; Heimonen, S.; Sarvimäki, A. & Tiihonen, A. 2007. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti.

Salo 2016. Kaupunkitietoa. Viitattu 24.11.2016. <http://www.salo.fi/kaupunkijahallinto/salotietoa/>.

Salon kaupunki 2014. Salon kaupungin vanhuspalveluiden suunnitelma vuosille 2014-2016. Viitattu 11.9.2016 <http://www.salo.fi/attachements/2015-05-28T14-58-29178.pdf>.

Salon kaupunki 2016. Ikäkeskustoiminta. Viitattu 12.9.2016 <http://www.salo.fi/sosiaalijaterveyspalvelut/vanhuspalvelut/ikakeskustoiminta/>.

Salon omaishoitajat ry. 2016. Eloisaa Arkea hyvinvointipysäkillä –projekti v. 2013-2016. Viitattu 19.9.2016 <http://www.salomomaishoitajat.fi/index.php/yhdistys/projektit/15-eloisaa-arkea>.

Salon omaishoitajat ry, 2013. Eloisaa Arkea 2013-2016. Esite.

Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Tutkimus. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.8.2016 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Helsinki: Kuntaliitto. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma – Kaste. Viitattu 12.9.2016 <http://stm.fi/kaste>.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2016. Vastuualueet. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Iäkkäiden palvelut. Laatu ja kehittäminen. Viitattu 14.11.2016. <http://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut/laatu-kehittaminen>.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-5137. 2015. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 8.11.2016]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html.

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro Gradu -tutkielma. Sosiaalityö. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2016. Aiheet. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Osallisuus. Viitattu 17.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.

Työterveyslaitos (TTL) 2016. Viitattu 23.11.2016. http://www.ttl.fi/partner/aktiivinen_ikaantymisen/sivut/default.aspx.

Vaarama, M.; Siljander, E.; Luoma, M-L. & Meriläinen S. 2010. Suomalaisten kokema elämälaatu nuoruudesta vanhuuteen. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.



Hei Eloisaa Arkea –projektin asiakas!

Olemme Turun ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä Eloisaa Arkea-projektista. Keräämme haastattelemalla kokemuksia Eloisaa arkea-projektin toiminnasta ja vaikutuksesta asiakkaiden arkeen.

Olisitteko kiinnostuneet tulemaan haastateltavaksemme? Haastattelut tehdään nimettöminä, mutta työmme helpottamiseksi ne nauhoitetaan. Haastattelut ajoittuvat syys-lokakuulle ja haastateltavien kokonaismäärä tulee olemaan 5-10 henkilöä.

Mikäli kiinnostuit, rastita sinulle sopiva ajankohta. Haastattelu voidaan tehdä:

arkena _____

viikonloppuna _____

klo 9-12 _____

klo 13-16 _____

Yht.tietoni (nimi, puh.nro) _____

Kiittäen
Kirsikka Mäntylä

e-mail

puh.nro



Tarja Saviranta

e-mail

puh.nro



Eloisaa Arkea –teemahaastattelurunko**TAUSTATIEDOT**

- Ikä
- Sukupuoli
- Perhetilanne ja sosiaaliset suhteet
- Toimintakyky
 - fyysinen jaksaminen
 - liikkumisen ja aistitoimintojen apuvälineet
 - uni
 - ravitsemus
 - psyykkinen terveys
- Osallistuminen, aktiivisuus Eloisaa Arkea –projektiin
 - mitä kautta saanut tiedon ryhmätoiminnasta?
 - kuinka usein osallistuu?
 - minkälaisiin ryhmiin osallistuu?
 - osallistuuko muihin kuin Eloisaa Arkea-projektin tarjoamiin ryhmätoimintoihin?

TEEMA 1: KOKEMUS RYHMÄTOIMINNASTA

- Minkälaisia odotuksia teillä oli Eloisaa Arkea –ryhmätoiminnasta?
- Mikä ryhmä on ollut kiinnostavin? Miksi?
- Mistä ryhmästä on ollut eniten/vähiten hyötyä? Miksi?
- Mielenpide ryhmien ohjaajista?
- Ryhmien riittävyys? (tarve jakaa pienempiin ryhmiin?)
- Miten helppoa on ollut osallistua ryhmiin? (ryhmätoiminnan sijainti/esteettömyys, pääseekö osallistumaan omatoimisesti vai kaipaako saattajaa/hakijaa?)

TEEMA 2: RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS

- Mitä ryhmätoimintaan osallistuminen on merkinnyt elämänlaadulle?
 - merkitys sosiaaliselle elämälle?
 - merkitys mielialalle?
 - vaikutus fyysiseen jaksamiseen?
- Osallisuuden kokemukset (vaikutusmahdollisuudet, tasavertaisuus, arvostus)
- Minkälaista tukea olette saaneet oman terveytenne ja toimintakykynne edistämiseen ja ylläpitoon?

TEEMA 3: KEHITTÄMISEHDOTUKSET

- Uuden toiminnan aiheet
- Uuden toiminnan aikataulutus ja kesto
- Nykyisten ryhmien jatko
- Muita kehittämisehdotuksia (mikä olisi voitu tehdä toisin? minkä on kokenut vähemmän mieluksena? mitä on kaivannut lisää?)