



ELÄMÄNMAKUISEN ARJEN TOTEUT- TAMINEN PALVELUTALOISSA

Pauliina Ikonen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Elämänmakuisen arjen toteuttaminen palvelutaloissa
ELÄMÄNMAKUISEN ARJEN
TOTEUTTAMINEN PALVELUTALOISSA

Pauliina Ikonen
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö
05/2019 2019

Pauliina IkonenPauliina Ikonen

ELÄMÄNMAKUISEN ARJEN TOTEUTTAMINEN PALVELUTALOISSA

2019

2019

Sivumäärä 25

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikääntyvän elämänmakuisen arjen toteuttamista palvelutaloissa. Tavoitteena oli löytää keinoja, joilla tukea vanhusten elämänlaatua ja löytää asioita, joilla tehdä palvelutaloissa asuvien vanhusten arjesta vieläkin mielekkäämpää.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta mukaillen. Tutkimusaineisto koostui neljästä tutkimuksesta ja yhdestä artikkelista. Kaksi tutkimuksista oli englanninkielisiä, loput aineistot suomenkielisiä. Tutkimusaineisto oli vuosilta 2010-2016. Lisäksi tutkimustietoa tukemaan etsittiin tietoa kirjoista. Kirjateoksista osa oli vanhempia kuin käsitellyt tutkimukset, mutta siitä huolimatta sekä kirjoista että tutkimuksista löytyi samoja tietoja ja teemoja.

Aineiston analyysissä käytettiin teema-analyysia, ja tutkimuksista nousi esiin seitsemän tärkeää teemaa. Merkityksellisiä asioita arjessa viihtymisen kannalta olivat itsemääräämisoikeuden säilyminen, palvelutalon tilojen käytännöllisyys ja viihtyisyys sekä aktiviteettien ja sosiaalisten suhteiden mahdollisuus. Lisäksi ikääntyneet kokivat merkityksellisinä asioina asioiden muistelun, taitteen, kuten musiikin harrastamisen, liikkumisen ja luonnon sekä yhteiset ruokailu- ja kahvitteluhetket. Myös huumorin tärkeys nousi sekä tutkimuksissa että kirjoissa esille.

Jatkotutkimusehdotuksena olisikin selvittää, vaikuttaako nykypäivänä hoitajien resurssipula mielekkään arjen toteuttamiseen ja onko joistain asioita jouduttu luopumaan. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, kuinka paljon teknologian avulla on jo jouduttu korvaamaan tässäkin opinnäytetyössä esille nousseita, ikääntyneiden keskuudessa mieluisia asioita, kuten esimerkiksi ruokapalveluita ja miten ikääntyneet suhtautuvat tähän.

Pauliina Ikonen

Pauliina Ikonen

Meaningful everyday life of the elderly in service homes

2019

2019

Pages

25

The purpose of this thesis was to describe the implementation of quality of life in elderly people's everyday life in service homes. The aim was to find ways to support the quality of life of the elderly and to find things that make the everyday life of the elderly living in service homes even more meaningful.

The thesis was carried out as with a descriptive literature review. The data consisted of four studies and one article. Two of the studies were in English, the rest were in Finnish. The research material was from the years 2010-2016. In addition, information about books was sought to support research. Some of the books were older than the research papers, but nevertheless the same data and themes were found in both books and studies.

Thematic analysis was used in the analysis of the data, and seven important themes emerged from the research. Relevant issues in everyday life were the preservation of self-determination, the practicality and comfort of the premises of the service house, and the possibility of activities and social relationships. In addition, seniors experienced remarkable things as remembrance of things, art, such as music, exercising and nature, as well as common dining and drinking coffee. The importance of humour also rose in studies and books.

A further research proposal would be to find out whether the lack of resources of nurses today affects the implementation of meaningful everyday life and whether some things need to be abandoned. It would also be interesting to find out how much technology has already compensated for the issues raised in this thesis, such as food services, and what older people think about it.

Keywords: elderly, quality of life, service home, everyday life, meaningfulness

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Ikääntyneen elämä palvelutalossa.....	6
2.1	Ikääntynyt, elämänmakuisuus ja palvelutalot	6
2.2	Mielekkään arjen tekijät.....	8
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	12
4	Tiedonhaku	12
4.1	Kirjallisuuskatsaus menetelmänä	12
4.2	Tiedonhaku.....	9
4.3	Teema-analyysi.....	13
5	Opinnäytetyön tulokset	17
5.1	Merkityksellisiä asioita palvelutalossa elävän ikääntyneen elämänlaadun kannalta	17
5.2	Asioita ja keinoja joilla tukea ikääntyneen elämänlaatua.....	19
6	Pohdinta.....	21
6.1	Tulosten tarkastelu	21
6.2	Tulosten eettisyys ja luotettavuus.....	21
6.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	22
	Lähteet	23
	Taulukot	25

1 Johdanto

Elämänmakuisen arjen toteuttaminen palvelutaloissa on kuvailevaa kirjallisuuskatsausta muokailleen toteutettu opinnäytetyö, jonka tarkoituksena oli selvittää asioita ja keinoja, joilla tukea palvelutalossa elävien ikääntyneiden arjen mielekkyyttä. Tavoitteena oli löytää erilaisia keinoja, joiden avulla ja joihin panostamalla voitaisiin tehdä ikääntyneen palvelutalossa asuvan henkilön arjesta niin sanotusti elämänmakuista. Tarkasteltaviksi tutkimuksiksi valittiin sellaisia tutkimuksia, joissa kuului selvästi asukkaiden itsensä ääni. Tutkimustuloksia analysoitiin teemoittain.

Suomalainen yhteiskunta on ikääntymässä kovaa vauhtia ja niin sanottu suuri sukupolvi näkyy piikkiä tilastoissa. Vuodesta 2000 vuoteen 2030 mennessä esimerkiksi 75 ja 85 vuotta täyttäneiden määrän on arvioitu kaksinkertaistuvan. (Aejmalaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 321.) Väestön ikääntymässä keskustelu vanhusten hoidon ympärillä pyörii kiivaana, ja useimmiten pinnalle nousevat vanhustenhoitoon ja palveluihin kohdistetut resurssit ja niiden riittävyys (Kivelä, Vaapio 2011, 7). Lähiaikoina vanhustenhoito on nousut valtakunnalliseen keskusteluun, kun Valvira on sulkenut joitakin hoitokoteja johtuen hoitotyöhön liittyvistä epäkohdista ja laiminlyönneistä (Paulavaara et al, 2019). Opinnäytetyön aihe on siis ajankohtainen ja merkityksellinen.

Vanhuspalvelulaissa on veloitettu, että on ikääntyneen hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä itsenäistä suoriutumista on tuettava. Pitkäaikaisessa hoidossa olevien ikääntyneiden kohdalla sosiaali- ja terveystalot on toteutettava niin, että ikääntynyt voi kokea olonsa turvallisiksi, arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Ikääntyneelle on myös taattava mahdollisuus osallistua itselleen mielekkääseen toimintaan, joka ylläpitää hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalousta, 980/2012, 1-14§.) Hoitoa tarjotaan useissa erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten kodeissa, palvelutaloissa, vanhainkodeissa ja lukuisissa muissa toimintaympäristöissä (Aejmalaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 8). Tässä opinnäytetyössä keskitytään siihen, kuinka luoda ikääntyneelle mielekäs arki juuri palvelutaloissa.

2 Ikääntyvän elämä palvelutalossa

2.1 Ikääntynyt, elämänmakuisuus ja palvelutalot

Ikääntyneeksi luokitellaan Suomessa tilastollisesti 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Kyseinen luokittelu perustuu yleiseen eläkeikään. Vanhuus taas määritellään alkavaksi vasta 75 vuoden iässä toimintakyvyn perustuvan ikääntymiskäsityksen mukaan. Laissa puolestaan ikääntynyt henkilö on määritelty sellaiseksi, jolla iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi toimintakyky on heikentynyt tai se on rapistunut korkean

iän myötä. (Terveyskylä.) Usein iällä onkin useita erilaisia merkityksiä, kuten esimerkiksi biologinen, fysiologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä. Ihmisen kunnosta kertovat biologinen ja fysiologinen ikä, subjektiivinen ja kulttuurinen ikä taas määrittyvät omien tuntemusten ja yhteisön odotusten mukaisesti. Kronologinen vanheneminen puolestaan tarkoittaa kalenteriiän karttumista. Vanhenemista voi siis tapahtua erilaisilla merkitystasoilla eri tavoin. (Ver-neri.net.) Monelle ikääntyminen on nimenomaan fyysistä ikääntymistä, keho vanhenee mutta mieleltään ihminen ei koe olevansa vanha (Mielenterveysseura). Tässä opinnäytetyössä ikään-tyneellä tarkoitetaan palvelutalossa asuvaa ikääntynyttä henkilöä. Ikääntyneen synonyyminä on käytetty sanaa vanhus tai seniori ja sanalla asukas tarkoitetaan palvelutalossa elävää van- husta.

Tässä opinnäytetyössä elämänmakuisella tarkoitetaan hyvää elämänlaatua. Elämänlaatu puo- lestaan tarkoittaa ihmisen kokemusta omasta elämästä suhteessa odotuksiin, toimintaan ja mahdollisuuksiin sekä kykyyn toteuttaa omaa elämäänsä. Riippuen tilanteesta ja asioiden yh- teyksistä, hyvä elämänlaatu voi tarkoittaa esimerkiksi tyytyväisyyttä, onnellisuutta, elämän mielekkyyttä, turvallisuutta tai hyvinvointia. (Terveyskylä.) Ikääntyessään vanhus kohtaa eriasteisia elämää rajoittavia seurauksia niin fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella ja hengelli- sellä tasolla. Nämä seikat vaikuttavat jokapäiväiseen elämään ja sen laatuun. (Lähdesmäki, Vornanen 2014, 31.) On myös hyvä muistaa, että vanhuus on subjektiivinen kokemus. Sen merkitys muovautuu yksilöllisesti, mutta siihen vaikuttavat toisaalta myös yhteiskunta, kult- tuuri ja ajan elämä. (Siltala 2013, 7.) Kokemukset omasta toimintakyvystä ovat merkitykselli- siä sen säilyttämiseksi, eikä vanhuksen omaa kokemusta ja sen merkitystä pidä väheksyä (Aej- malaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 35).

Palvelutalot ovat pääasiallisesti kohdistettuja yli 75-vuotiaille senioreille (Seniorikodit). Pal- veluasumiseen kuuluu rakenteeltaan ikääntyneen tarpeisiin suunniteltu asunto, jossa liikkumi- nen on tehty esteettömäksi. Vanhuksen saatavilla on myös turvapalvelu, ateria- ja hygie- niapalvelut, asioimis- ja siivousapu sekä välittömän avun saannin mahdollisuus kaikkina vuoro- kaudenaikoina. (Eskola 2016, 119.) Palvelutaloissa on asuntojen lisäksi yhteisiä oleskelutiloja, joissa henkilökunta työskentelee yleensä päivisin. Vielä enemmän apua kaipaaville ikäänty- neille on olemassa tehostettuja palvelutaloja, joissa hoitohenkilökuntaa on paikalla kaikkina vuorokaudenaikoina. (Aejmalaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 345, 347.) Palvelutaloissa puolestaan asukkaat saavat käyttöönsä turvapuhelimen ja -rannekkeen, joilla päivystävää henkilökuntaa voi kutsua tarvittaessa paikalle (Seniorikodit). Tavoitteena palvelutaloissa on edistää ja ylläpitää asukkaan toimintakykyä tekemällä hoito- ja palvelusuunnitelman yhdessä asukkaan, omaisen ja moniammatillisen tiimin kanssa. Pyrkimyksenä on mahdollistaa ikäänty- neelle omannäköisen vanhuuden eläminen. Asukkaalla on mahdollisuus osallistua omien voi- miensa ja kiinnostuksensa mukaan palvelukeskuksen tarjoamiin ohjelmiin ja liikuntatapahtu-

miin sekä ruokailla yhteisöllisesti palvelukeskuksen ravintolassa. (Helsingin kaupunki.) Palvelutaloissa vanhuksen ei tarvitse kokea yksinäisyyttä, sillä saman katon alle yhdistyvät oma asunto ja erilaiset vapaa-ajan palvelut (Seniorikodit).

2.2 Mielekkään arjen tekijät

Ikääntyneiden hyvinvointi muodostuu turvallisuuden eri osa-alueiden kautta. Terveys, ihmisuhteet, ympäristö ja asuminen sekä palvelut ja arvot näyttelevät merkittävää roolia ikäihmisen elämänlaadussa. Arjessa hyvinvointi näyttäytyy elämän ennustettavuutena ja oman identiteetin säilyttämisenä. Kun arki sisältää omaehtoisesti rakennettua mielekästä tekemistä, selviytymistä ja kuulumista johonkin, saavat totut tavat, roolit ja rutiinit aikaan kodin tunnun. (Ylä-Outinen 2012, 37.) Arkielämän pienistä osasista rakentuu tyytyväisyys palvelutalossa asumiseen. Niin sisäinen kuin ulkoinenkin itsenäisyys luovat tyytyväisyyden tunnetta. (Päivärinta 1996, 54.)

Päivärinnan (1996, 35-36) tutkimuksen mukaan palvelutalon asukkaat kokivat toimintakyvyn säilymisen ja siinä mahdollisesti tapahtuvat muutokset selvästi sidonnaisena osana elämänlaatua. Kohottavina tekijöinä elämänlaadulle korostuivat erityisesti fyysisen toimintakyvyn säilyminen ja muistitoimintojen hallinnan merkitys. (Päivärinta 1996, 35-36.) Iäkkäiden ihmisten arvioidessa terveyttään, elämänlaatuaan ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta nousee yleensäkin tärkeäksi kriteeriksi toimintakyky. Myös monet tutkimukset ovat osoittaneet todeksi sen, että useimmin mainitut ikääntyneiden elämänlaadun ja hyvinvoinnin tekijät ovat hyvä fyysinen kunto ja toimintakyky. (Tamminen, Solin 2013, 46.) Maailman terveysjärjestö WHO:n 1990-luvun lopulla käyttöön ottaman ”aktiivisen ikääntymisen” käsitteen perusperiaatteena on, että yksilö voisi toteuttaa niin fyysisen, sosiaalisen kuin henkisenkin hyvinvointinsa mahdollisuuksia koko elämänsä ajan. Tarkoituksena on pidentää eliniän odotetta ja ikääntyneiden elämänlaatua kaikkien, myös fyysisesti heikkojen, liikuntarajoitteisten ja hoiavaa tarvitsevien, kohdalla. (Tamminen, Solin 2013, 45.)

Myös palvelutaloissa asuvilla ikääntyneillä on oikeus autonomiaan ja heidän tulee voida itse osallistua hoitoaan koskevaan päätöksentekoon. Pitkäaikaisen hoidon yksi perusta on mahdollisuus toteuttaa tavanomaisia päivittäisiä toimintoja ja elämäntapaa. Vanhetessa yksilöllinen elämäntyyli, -tapa ja -kokemus voivat korostua, mikä tulee ottaa huomioon hoidossa ja palveluissa. (Kivelä, Vaapio 2011, 19-21.) Mielekkään elämän määritelmä on jokaisella omanlaisensa, mutta yhteistä kaikille iäkkäille on se, että he haluavat itse vaikuttaa ja päättää sen sisällöstä (Aejmelaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 323). Palvelutalon asukkaat pyrkivät Päivärinnan (1996, 39) tutkimuksessa nousi esille se, että palvelutalojen ikääntyneet asukkaat koittavat parhaansa mukaan sopeuttaa, valikoida ja kompensoida tarpeitaan säilyttääkseen mahdollisuutensa itsenäisyyteen, itsemääräämisoikeuteen ja omaan elämäntapaansa (Päivärinta 1996, 39). Ikääntyneen elämässä hoitajan olisikin hyvä olla niin sanotusti ikääntyneen käytettävissä oleva resurssi, ja ikääntynyt saisikin itse ottaa vastuuta itsestään ja elämästään.

Tällöin ikääntynyt pääsee hyödyntämään oman elämänlaatunsa, hyvinvointinsa, terveytensä edistämisen ja toimintakyvyn tukemisen hyväksi omia persoonallisia voimavarojaan. (Lähdesmäki, Vornanen 2014,116.)

Palvelutaloissa eläville ikääntyneille riittävä lepo ja nukkuminen on tärkeää, ovathan he joutuneet luopumaan monista muista asioista avun tarpeen lisääntyessä ja kodista pois muuttaessa (Aejmelaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 166-167). Uni on edellytys toimintakyvyn säilymiselle ja vireystilan säilyttämiselle päivän aikana (Lähdesmäki, Vornanen 2014, 181). Olisi tärkeää, että ikääntynyt voisi mahdollisuuksien mukaan ja halutessaan noudattaa omaa luontaista vuorokausirytmää: aamu-uninen saisi nauttia pitkään nukkumisesta ja iltavirkku puolestaan myöhempään valvomisesta esimerkiksi kirjan tai television äärellä. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 166-167.)

Palvelutalon tilat ovat merkityksellinen osa ikääntyneen elämänlaatua. Tilat ja niiden toimivuus ovat selkeästi yhteydessä asukkaiden tyytyväisyyskokemuksiin. Päivärinnan (1996, 41-42), tekemän tutkimuksen myötä paljastui, että miesasukkaat olivat kiinnittäneet huomiota palvelutalon suunnitteluun, arkkitehtuuriin, tilaratkaisuihin ja materiaaleihin. Naiset puolestaan olivat pitäneet tärkeänä palvelutalon toimimista toiminnallisena ympäristönä ja kotina. He kokivat mielekkäänä sen, että palvelutalo tarjosi mahdollisuuksia niin itsemääräämiseen ja yksityisyyteen kuin myös yhteisöllisyyteen oman valinnan mukaan. (Päivärinta 1996, 41-42.) Yksi varhaisimmista kokemuksistamme onkin tilallisuus, sillä jo kohdussa vauva aistii kohtutilaansa eri kosketuksen, tunnon, rytmien sekä maku -ja hajuaistimusten avulla. Vanhuuden myötä elämän aikana koetut tilat, talot, huoneet, miljööt ja paikat maaseudulla ja kaupungeissa tulevat merkityksellisiksi. Erityisen tärkeä paikka ikääntyneelle on kodiksi kutsuttu tila, sillä se luo ikääntyneelle jatkuvuutta ja turvallisuutta. (Siltala 2013, 82.) Kodinomainen asunto sekä lähiympäristön viihtyvyys ylläpitävät ikääntyneen mielialaa, sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia. Myös kognitiiviseen, fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn ne vaikuttavat tätä kautta myönteisesti. (Kivelä, Vaapio 2011,101.)

Ikätovereiden seura on tärkeä osa henkistä hyvinvointia, ja osallistuminen palvelutalon ryhmään tarkoittaa sitä, että ikääntyneellä on tehtävä yhteiskunnassa ja annettavaa yhteisölle. On hyväksi ikääntyneen mielenterveydelle ja hyvinvoinnille osallistua sosiaaliseen toimintaan ja päästä hyödyntämään tietojaan ja taitojaan saaden sitä kautta kunnioitusta ja arvontoa. (Tamminen, Solin 2013, 52-53.) Siitä huolimatta, että palvelutalossa asuva ikääntynyt ei tavallaan ole yksin, voi hän kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyyden tunne ja sosiaalisten kontaktien puute voivat ennakoida toimintakyvyn laskua ja dementiaa. (Ylä-Outinen 2012, 26.) Verrattuna kotona asuviin ikääntyneisiin, on pitkäaikaislaitoksissa asuvien ikääntyneiden keskuudessa yleisempää kokea yksinäisyyttä, mikä viittaa puutteisiin laitosten yhteisöllisyydessä (Kivelä, Vaapio 2011,102). Toisaalta yksinäisyys voi olla myös tietoinen päätös ja voimavara. Yksinäisyyden kokemusta ei synny, jos yksinäisyys perustuu omaan valintaan ja tahtoon. Kaikki

ikäntyneet eivät pidä sosiaalisiin tapahtumiin, kuten erilaisiin ryhmiin, osallistumisesta vaan kokevat ne raskaiksi ja turhauttaviksi. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20.)

Useimmille ikääntyneille on kuitenkin tärkeää sosiaalinen elämäntyyli. Tarpeellisuuden tunne vahvistuu, kun ikääntynyt pääsee sosiaalisten suhteiden kautta ylläpitämään itsetuntoaan, lisäämään itsenä arvoitusta sekä uskomaan omiin kykyihinsä. Monesti harrastuksissa oppimista tärkeämpi tavoite on mielihyvän tavoittelu. (Lähdesmäki, Vornanen 2014, 277.) Sosiaalisen ahdistuksen, eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden tunteen on todettu vähenevän ryhmämuotoisten sosiaalisten tukitoimintojen avulla. Sosiaalisilla tapahtumilla, ihmissuhteilla ja sosiaalisilla verkostoilla on myönteinen vaikutus ikääntyneiden mielenterveyteen. (Tamminen, Solin 2013, 49.) Yhteisöllisyyttä lisäämään ja samalla yksinäisyyttä vähentämään ja poistamaan pyritään mm. erilaisilla keskustelu- ja toimintaryhmillä, leskien sururyhmissä, taideterapian avulla, kotieläinten hoitoon osallistumalla ja yksilöterapialla (Ylä-Outinen 2012, 26). Taiteen ja kulttuurin avulla voidaan luoda elämyksiä, nautintoa ja toivoa sen katselijoille ja kuuli-joille. Vaikka osallistuja ei olisikaan kovin aktiivinen osallistuja, voi taide -tai kulttuuritoiminta parantaa koettua terveyttä, elämäntähtä ja yhteisöllisyyttä. Tärkeää on, että ikääntynyt saa valita mieleisensä tavan luoda taidetta ja kulttuuria. (Kivelä, Vaapio 2011, 103-104.)

Yksi elämän voimavaroista on ilo ja huumori. Se voi toimia auttamiskeinona ja helpottaa oloa stressiä ja tuskaisia ajatuksia aiheuttavissa tilanteissa. Huumorin käytössä on kuitenkin tunnettava iäkkään hoidettavan arvomaailma ja elämäntähtä, jotta välttyään loukkaamasta hoidettavaa. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 95.) Huumorilla on suotuisa vaikutus muistiin, muistamiseen ja oppimiseen. Ikääntyneiden toiveena onkin saada iloa ja huumoria enemmän osakseen. Ikääntyneen elämässä hymy ja nauru voivat olla merkittäviäkin voimavaraistavia tekijöitä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 177.)

Asioiden muistelu tuo voimavaroja vanhuuteen. Se on oiva keino lujittaa muistelijan identiteettiä ja ottaa haltuun muistissa säilyneitä menneisyyden asioita. Muistelu kuuluu luonnollisena osana ikääntymiseen ja sen on katsottu jopa edistävän ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia. (Heikkinen, Marin 2002, 173-174.) Ikääntynyt löytää muistoja kertaamalla ja kertomalla myönteisiä näkökulmia elettyyn elämään. Muistellessaan hänellä on mahdollisuus kokea itsensä ja elämänsä arvokkaaksi. (Noppari, Koistinen 2005, 99.) Vuosien karttuessa koettuun elämään voi tulla uusia merkityksiä, ja ikääntynyt alkaa ymmärtämään vaikeitakin elämäntähtänsä. Tarinoiden äärellä voi käsitellä laajaakin skaalaa tunteita, välillä voi naurattaa ja välillä itkettää. Se on osa psyykkistä eheytymistä. (Lähdesmäki, Vornanen 2014, 269.)

Apukeinona muistojen mieleen palauttamiseen voi käyttää valokuvia tai muita mieleen palauttavia tehosteita, kuten musiikkia tai kirjallisuutta (Noppari, Koistinen 2005, 100). Muistelu

voi tapahtua joko yksilöllisesti tai sosiaalisesti. Ikääntynyt voi keskustella itse omien kokemustensa ja muistojensa kanssa, jolloin muistot pysyvät ikääntyneen sisäisinä muistoina. On myös olemassa erilaisia muisteluryhmiä, joissa ikääntyneet jakavat omia muistojaan ja kokemuksiinsa toisten kanssa. Muisteluryhmien ydinajatuksena on se, että jokaisen vanhuksen elämäntarina on ainutlaatuinen. (Lähdesmäki, Vornanen 2014, 269-270.) On tärkeää lujittaa eletyn elämän merkitystä ja arvoa, etenkin jos ikääntynyt on jollakin tasolla dementoitunut ja hänestä saattaa tuntua, että hän on kokenut suuren älyllisen menetyksen. On myös tärkeää pyrkiä vahvistamaan positiivisia muistoja, muttei kuitenkaan pidä täysin torjua negatiivisia muistoja. Muistelu voi myös olla oiva keino lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tyydyttämään rakkauten kokemisen tarvetta etenkin niiden ikääntyneiden kohdalla, joilla sosiaaliset taidot ja kommunikointikyky ovat heikentyneet dementoitumisen vuoksi. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 101-102.)

Taide on loistava keino muistin virkistämiseen, mielen maiseman maalaamiseen ja kokemusmaailman herättelemiseen. Palvelutalojen piirissä voidaan toteuttaa monenlaisia eri taide- ja kulttuurimuotoja. Helpoiten toteutettavia taidemuotoja on esimerkiksi musiikki: sitä voidaan käyttää niin terapeutisesti kuin mielenterveyttä edistävästi. Musiikki voi parhailtaan vähentää masennusta, lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja elämänlaatua, parantaa omanarvontunnetta ja itsetuntoa, virkistää muistia ja muistoja, auttaa käsittelemään tunteita sekä lisätä itsenäisyyttä. Sitä voidaan niin kuunnella, soittaa kuin laulaa joko yksin, hoitajan kanssa kuin ryhmissäkin. Ikääntyneiden suosiossa ovat heidän lapsuudestaan ja nuoruudestaan tutut kapaleet: iskelmät, lavatanssimusiikki, klassinen ja hengellinen musiikki sekä lastenlaulut. (Tamminen, Solin 2013, 62-63.) Ikääntyneen aivoille musiikin harrastaminen on hyväksi, sillä musiikin kuuntelu voi ylläpitää kognitiivista toimintakykyä ja masentuneisuutta ja laulaminen puolestaan kehittää kielellistä työmuistia. Se on myös oiva keino lisätä mahdollisuuksia vuorovaikutukseen. (Gerontologia, 3/2018.)

Liikunnalla on monenlaisia vaikutuksia iäkkäiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Sillä on monia positiivisia vaikutuksia fyysisen kunnan kannalta, liikunta esimerkiksi ehkäisee kaatumisia sekä ylläpitää luuston kuntoa. Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen paranee, kun panostetaan erilaisiin lihasvoima- ja tasapainoharjoituksiin sekä toiminnallisiin harjoituksiin (Duodecim 2015.) Myös mielelle liikunta tekee hyvää: Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia uneen ja unen laatuun, ja ryhmässä liikkumalla voidaan poistaa yksinäisyyden tunteita ja lisätä sosiaalista vuorovaikutusta. Palvelutaloissa esimerkiksi tuolivoimistelu ryhmissä kuuluu monesti tarjontaan. Tutkitusti ryhmäkuntoutus lisää merkittävästi ikääntyneiden liikkumis- ja toimintakykyä, mielialaa, itsenäisyyttä, elämänlaatua ja yleistä hyvinvointia. (Kivelä, Vaapio 2011, 87-88.)

lääkille ihmisille tuttu ja läheinen asia on luonto ja luonnossa liikkuminen (Heikkinen, Marin 2002, 225). Luonto on kuulunut monen ikääntyneen elämään, sillä moni ikääntyneistä on syntynyt maalla. Suhdetta luontoon ei pitäisi katkaista vanhanakaan. Huonokuntoisiakin vanhuk- sia voi viedä luontoon, tai luonnon voi tuoda heidän luokseen. (Suomen ympäristökeskus, 2016.) Ulkona istumisen ja luonnon tarkkailemisen on tutkimuksilla osoitettu vaikuttavan myönteisesti liikuntakyvyttömiä tai heikentyneen liikuntakyvyn omaavien iäkkäiden mieli- alaan. Liikuntakyvyn rajoittuneisuus ja liikuntamahdollisuuksien vähäisyys korostavat puiden, pensaiden, kukkien, lintujen ja vuorokauden ajan mukaan vaihtuvan valon tarkkailemisen merkitystä. (Kivelä, Vaapio 2011, 89.)

Päivärinnan (1996, 31) tutkimuksessa korostuivat ruokailun sosiaalinen merkitys sekä ruokai- lun yhteyksiä luova mahdollisuus. Erityisen tyytyväisiä palvelutalojen asukkaat olivat, kun sai- vat itse jollakin tavalla osallistua ruuan valmistukseen tai muuten ruokailun järjestämiseen. Elämänlaadun kannalta merkittävässä roolissa olikin ruuan valmistus ja ruokailuun liittyvä so- siaalinen kanssakäyminen. Ateriapalveluiden suhteen tyytyväisyyttä loivat joustavat ja kaikille yhteiset palveluajat sekä niin sanottu kotiruoka. (Päivärinta 1996, 31-32.) Ruuan valmistus, pöydän kattaminen ja korjaaminen sekä yhteisen aterian nauttiminen voivat olla tärkeitä kiin- nikkeitä arkeen ja yhteisöllisyyteen. Se on luonteva tapa osallistua jokapäiväiseen elämiseen ja puuhailuun. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 108.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän kuvailevaa kirjallisuuskatsausta mukaillen tehdyn opinnäytetyön tarkoituksena oli ku- vata ikääntyvän elämänmakuisen arjen toteuttamista palvelutaloissa. Tavoitteena oli löytää keinoja, joilla tukea vanhusten elämänlaatua ja löytää asioita, joilla tehdä palvelutaloissa asuvien vanhusten arjesta vieläkin mielekkäämpää.

Opinnäytetyössä haettiin vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä asiat ovat merkityksellisiä palvelutalossa elävän ikääntyneen elämänlaadun kan- nalta?
2. Mitkä asiat ja keinot tukevat ikääntyneen arjen mielekkyyttä?

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Kirjallisuuskatsaus menetelmänä muodostaa kokonaiskuvan käsiteltävästä aihealueesta tai asiakokonaisuudesta. Kun halutaan hahmottaa jonkin aihealueen tai ilmiön tutkimustarve, va- likoituu hoitotieteessä menetelmäksi usein kirjallisuuskatsaus. Sitä voidaan myös itsessään käyttää tutkimusmenetelmänä, jonka avulla laaditaan synteesi aikaisemmasta tutkimustie-

dosta. On olemassa paljon erilaisia kirjallisuuskatsauksia, ja kirjallisuuskatsauksen tyyppi valikoituu riippuen katsauksen tavoitteista. Tärkeimpänä tehtävänä kirjallisuuskatsauksella on kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä sekä kehittää teoriaa kuin myös arvioida jo olemassa olevaa teoriaa. Katsaustyyppejä on useita, mutta pääsääntöisesti ne voidaan jakaa kolmeen eri päätyyppiin: Kuvailevat katsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset ja määrälliset/laadulliset meta-analyysit. Vaikka katsaustyyppejä on erilaisia, ne sisältävät tyypillisesti neljä osaa: Kirjallisuuden haku, kirjallisuuden arviointi, aineiston perusteella tehty synteesi ja analyysi. (Axelin, Stolt, Suhonen 2015, 6-7.)

Tämän opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui kirjallisuuskatsaus, ja opinnäytetyö toteutettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta mukaillen. Kun halutaan muodostaa kokonaiskuva jostakin tietystä aihealueesta tai asiakokonaisuudesta, käytetään menetelmänä kirjallisuuskatsausta (Axelin et al 2015, 6). Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille asioita ja keinoja, joilla tehdä palvelutalossa asuvan ikääntyneen arjesta mielekäästä. Tämän vuoksi menetelmänä kirjallisuuskatsaus on tarkoitukseen ja tavoitteisiin sopiva, sillä sen avulla saadaan asioista laajempi kuva kuin esimerkiksi yksittäisessä palvelutalossa tehdyllä tutkimuksella.

4.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyön tiedonhakua tehtiin tammi-toukokuussa 2019. Hakuja tehtiin useasta eri tietokannasta. Aineiston hakuun käytettiin Laurea LibGuides tiedonhakuportaalista löytyviä tietokantoja: Medic, ProQuest ja CINAHL. Lisäksi tietoa haettiin Finnasta sekä tekemällä perushakuja Googlesta teoreettista viitekehystä varten. Teoksia opinnäytetyössä käytettyjen tutkimuksista saatujen tuloksien tukemiseen löytyi Kallion kirjastosta sekä Laurean kirjastosta. Aineistoa etsittiin suomeksi ja englanniksi, ja julkaisuvuosiksi rajattiin 2009-2019. Suomenkielisinä hakusanoina käytettiin mm. sanoja vanhu*, ikäänty* ja seniorit sekä elämänlaatu, ”hyvä elämä” ja hyvinvointi. Hakusanoja katkaistiin, jotta hakuihin sisältyi myös sanojen taivutusmuodot. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin sanoja aged, elderly, senior, ”older people” ja geriatric sekä happiness, ”life satisfaction” ja ”quality of life”. Yhteensä eri tiedonhakuportaaleista opinnäytetyöhön mukaan valikoitui neljä tutkimusta ja yksi artikkeli.

Finnasta löytyi satoja tuloksia, kun mukaan hakuun otettiin väitöskirjojen, tohtorin väitöskirjojen, pro-gradujen ja lisensiaattitöiden lisäksi yamk-työt. Hakua rajattiin niin, että yamk-työt jätettiin haun ulkopuolelle. Tämän rajauksen tuloksena löytyi 150 työtä, joista tiivistelmän perusteella hyväksyttiin 12. Opinnäytetyöhön tarkasteltaviksi valikoitui Finnasta lopulta kaksi työtä. Ensimmäinen mukaan opinnäytetyöhön valittu tutkimus oli Tuula Lehtosalon vuonna 2011 tekemä pro-gradu tutkielma; Itsemääräämisoikeus vanhusten palveluasumisessa: etnografinen tutkimus asukkaiden kokemuksista osallistua omaan arkeensa. Tutkimus oli toteutettu etnografisella tutkimusotteella, ja sen aineistona oli käytetty asukashaastattelua ja havainnointia sekä kenttäpäiväkirjaa ja päiväkirjaa. Aineiston analysointiin käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata erikuntoisten palvelutalon

asukkaiden kokemuksia itsemääräämisoikeudestaan omassa arjessa. Tutkimus toteutettiin itä-suomalaisen kaupungin palvelutalossa.

Toinen Finnasta opinnäytetyöhön tarkasteltavaksi valittu tutkimus oli Katja Vanhalan vuonna 2013 tekemä pro-gradu -työ: Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko palvelutaloissa asukkaiden mielestä tarpeeksi viriketoimintaa, minkälaisen musiikkitoiminnan asukkaat kokivat mieluisana ja kuinka he suhtautuivat uusien asioiden opetteluun. Tutkimusmenetelmänä oli käytetty teemahaastattelua, haastateltavina oli kahdeksan palvelutalon asukasta sekä kaksi työntekijää.

Medicistä hakuja löytyi yhteensä 106, ja lopulta mukaan valikoitui Pirjo Komulaisen, Salla Savelan, Sarianna Sipilän ja Timo Strandbergin vuonna 2015 kirjoittama artikkeli, joka koski ikääntyneiden liikuntatottumuksia: Ikääntyneiden liikunta - minkälaista ja mihin tarkoitukseen? Artikkelin oli liikuntalääketiede -lehestä.

ProQuest -tietokannasta löytyi 103 tutkimusta, joista otsikon perusteella hyväksyttiin 11. Mukaan hyväksytyt tutkimukset oli kirjoittanut Nila B. Reimer vuonna 2014 ja se oli nimeltään: Things that matter to residents in nursing homes and the nursing care implications. Tutkimus oli toteutettu laadullisena ja kuvailevana, ja sen tarkoituksena oli kuvailla, mitkä asiat palvelutaloissa elävät yli 65-vuotiaat asukkaat kokivat merkityksellisiksi.

CINAHL -tietokannasta hakuja löytyi aluksi 346, otsikon perusteella mukaan hyväksyttiin 22 tutkimusta ja lopullisesti opinnäytetyöhön hyväksyttiin yksi tutkimus: The physical environment, activity and interaction in residential care facilities for older people: a comparative case study. Tutkimuksen olivat toteuttaneet Marie Elf, Lena von Koch, Kevin McKee, Susanna Nordin, Maria Walliander ja Helle Wijk vuonna 2016. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten fyysinen ympäristö vaikuttaa asukkaiden toimintaan ja kanssakäymiseen toistensa kanssa. Tutkimus oli toteutettu käyttämällä sekamenetelmää, johon kuului erilaisia kartoitusmenetelmiä ja luokitusasteikkoja sekä tekemällä muistiinpanoja sekä haastatteluja paikan päällä.

Kallion ja Laurean kirjastoista löydetty teokset olivat vuosilta 1996-2014. Mukaan valittiin myös vanhempaa tietoa, sillä se tuki uudemmissa tutkimuksissa saatua tietoa. Vuonna 1996 E. Päivärinnan tekemä tutkimus Palvelutalojen elämänlaatua etsimässä - palveluasuminen asukkaiden kuvaamana toi esille samoja seikkoja kuin uudet tutkimukset koskien ikääntyneiden elämänlaatua ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Taulukko 1. Tiedonhaun hakusanat

TIETOKANTA	HAKULAUSE	RAJAUKSET	TULOKSET	HYVÄKSYTYT OTSIKON/TII- VISTELMÄN PERUS- TEELLA	HYVÄKSYTYT
FINNA.FI	vanhu* OR ikäänty* OR seniorit AND elämänlaatu OR ”hyvä elämä” OR hyvinvointi	Alle 10v. vanhat tutki- mukset, vain progradut, väitöskirjat, liseniaatti- työt	150	12	2
MEDIC	vanhu* OR ikäänty* OR seniorit AND elämänlaatu OR ”hyvä elämä” OR hyvinvointi	Alle 10v. vanhat tutki- mukset	106	4	1
ProQuest	aged OR el- derly OR senior AND ”quality of life” OR sat- isfaction OR well-being AND	10y, Aca- demic Jour- nals, full text	103	11	1

	"nursing home" AND "residents perspective"				
CINAHL	aged OR elderly OR senior OR older people OR geriatric AND happiness OR life satisfaction OR quality of life AND nursing home	10y, Academic Journals, full text	346	22	1

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
-Vanhuksen näkökulma, yleinen näkökulma -Palvelutalot -Alle 10v. vanhat tutkimukset/artikkelit, vain tieteelliset julkaisut -Suomenkieliset ja englanninkieliset tutkimukset	-Hoitajan, omaisen, osastonhoitajan näkökulma -Kotihoito, omaishoito -Muut kuin suomen- tai englanninkieliset tutkimukset

4.3 Teema-analyysi

Kirjallisuuskatsauksen aineiston käsitteellistämiseen voidaan käyttää esimerkiksi sisällön analyysia tai teema-analyysia. Teema-analyysia käytettäessä aineistoon perehtymisen jälkeen nimetään sisältölähtöisesti teemat, joiden muodostamista tutkimuskysymykset ohjaavat. Teemat ovat aineistossa ilmeneviä ja toistuvia sisältöjä, jossa aineistojen pääsisällöt tulevat esiin. (Stolt et al. 2015, 90.) Tämän opinnäytetyön aineiston käsitteellistämiseen käytettiin teema-analyysia. Teemoittelun myötä tutkimuksista nousi esille kahdeksan merkityksellistä teemaa: Palvelutalon tilat, liikunta ja luonto, aktiviteetit ja sosiaaliset suhteet, itsemääräämisoikeus, muistelu, musiikki ja muut ajanvietteet, ruokailu ja kahvittelu sekä huumori.

Taulukko 3. Teemoittelun tulokset

Merkityksellisiä asioita palvelutalossa elävän ikääntyneen elämänlaadun kannalta	Palvelutalon tilat Aktiviteetit ja sosiaaliset suhteet Itsemääräämisoikeus
Asioita ja keinoja, joilla tukea ikääntyneen elämänlaatua	Liikunta ja luonto Muistelu Musiikki ja muut ajanvietteet Ruokailu ja kahvittelu

5 Opinnäytetyön tulokset

5.1 Merkityksellisiä asioita palvelutalossa elävän ikääntyneen elämänlaadun kannalta

Tämän opinnäytetyön perusteella nousi selkeästi esiin kolme pääteemaa, jotka vaikuttivat merkityksellisesti palvelutalossa elävien ikääntyneiden elämänlaatuun. Nämä kolme teemaa olivat itsemääräämisoikeuden eli autonomian säilyminen, palvelutalon tilojen merkitys sekä aktiviteettien ja sosiaalisten suhteiden mahdollisuus.

Elfin (2016) tutkimuksessa korostui, että palvelutaloissa asuvat ikääntyneet ja heidän tarpeensa tulisi huomioida yksilöllisesti ottaen huomioon myös ne asukkaat, joiden toimintakyky

on rajoittunutta. Asukkaat kokivat Reimerin (2014, 107-109) tutkimuksen mukaan merkitykselliseksi sen, että he pystyivät tekemään mahdollisimman paljon itse. He kokivat ylpeyttä kaikesta, mihin olivat itse kyenneet. Asukkaat pitivät kuitenkin tärkeänä myös sitä, että apua sai aina tarvittaessa. Vaikka he halusivat tehdä mahdollisimman paljon itse, kokivat he tärkeäksi seikaksi avun saannin mahdollisuuden ja sen, että joku huolehtii heistä ja katsoo heidän perään. (Reimer 2014, 152.) Myös Lehtosalon (2011, 28) tutkimuksesta kävi ilmi, että toimintakyvyltään heikommatkin asukkaat kokivat saavansa päiviinsä mielekkyyttä, sisältöä ja onnistumisen iloa, kun saivat osallistua ja toimia arjen askareissa itse toimintakykynsä sallimissa rajoissa. Tutkimuksessa haastateltu lähes sokea, satavuotias asukas totesi, että kun suoriutuu asioista itsenäisesti, tuntee elävänsä.

Itsenäisyyden lisäksi asukkaat kokivat tärkeäksi sen, että pystyivät tekemään mitä halusivat. Yhtenä tärkeänä seikkana he pitivät sitä, että saivat itse päättää, milloin menivät nukkumaan ja milloin nousivat ylös. (Reimer 2014, 130-133.) Myös Lehtosalon (2011, 28) tutkimuksessa kävi ilmi, että palvelutalon asukkaat nauttivat siitä, että heillä oli mahdollisuus herätä ja nauttia aamiaisensa oman rytmensä mukaan. Myös he, joilla oli heikko näkö- ja liikuntakyky, tekivät itse aamiaisensa ja kokivat suunnatonta ylpeyttä siitä, että saivat ja pystyivät itse sen tehdä. (Lehtosalo 2011, 28.)

Elfin (2016) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että fyysisellä ympäristöllä on merkittävä vaikutus ikääntyneen elämänlaadun kannalta ja että palvelutalojen yleiset tilat ovat ensisijainen paikka palvelutalojen asukkaiden päivittäiselle toiminnalle. Panostamalla ympäristön laatuun voidaan varmistaa asukkaiden hyvinvointi ja turvallisuus. Toimintakyvyn muutosten myötä ympäristön merkitys kasvaa: ympäristön olisi hyvä olla sellainen, että myös heikentyneen toimintakyvyn omaavat asukkaat voisivat toimia mahdollisimman itsenäisesti. Monet palvelutalossa asuvat ikääntyneet viettävät suurimman osan ajastaan palvelutalon sisällä, joten on ensisijaisen tärkeää, että ympäristö tarjoaa mahdollisuuden aktiviteeteille sekä sosiaaliselle kanssakäymiselle. (Elf 2016.)

Tutkimuksessa havaittiin myös ikääntyneiden viettävän paljon aikaa itsekseen omassa huoneessaan. Tämän vuoksi huoneen sisustaminen omannäköiseksi nousi merkittäväksi asiaksi. (Elf 2016.) Myös Reimerin (2014, 99-106) tutkimuksessa korostui oman huoneen merkitys: asukkaat kokivat mielekkääksi mahdollisuuden omaan, persoonalliseen huoneeseen sekä sen, että huoneissa oli isot ikkunat ja niistä näki hyvin ulos. He kokivat merkitykselliseksi sen, että omassa huoneessa oli tavaroita heidän entisestä kodistaan. Tämä loi huoneesta kotoisamman. Tutkimuksessa myös havaittiin, kuinka erityisen tärkeää on se, että ikääntynyt sopeutuu palvelutaloon ja kokee kuuluvansa sinne ja kokevat sen kodikseen. (Reimer 2014, 105.) Myös Lehtosalon (2011, 35) tutkimuksesta kävi ilmi, että pääosa asukkaista tunsu asunnon kodikseen juuri sen vuoksi, että oli saanut sisustaa sen mieleisekseen. Jokainen tutkimuksessa tarkasteltu asunto oli persoonallinen.

Elfin (2016) tutkimuksen mukaan aktiviteetit ja sosiaaliset suhteet ovat tärkeä osa palvelutalossa asuvan ikääntyneen hyvinvointia. Ne parantavat elämänlaatua ja vaikuttavat positiivisesti kognitiivisiin kykyihin. Lehtosalon (2011, 35) tutkimuksessa haastatellut asukkaat pitivät mielekkäänä sitä, että aktiviteetteihin sai osallistua oman mielenkiinnon ja jaksamisen mukaan - ketään ei pakotettu mihinkään vaan heidän annettiin olla omissa oloissaan, jos he näin halusivat. Liikuntakyvyltään omatoimiset osallistuivat enemmän erilaisiin ryhmiin kuten kuntosalin-, tasapaino-, rentoutus- ja peliryhmiin sekä ulkoiluryhmiin ja muistijumppiin. Vanhalan (2010, 48) tutkimuksessa eräs asukas kertoi yhteisiin tilaisuuksiin osallistumisen lisäävän hyvinvointia ja piristävän elämää.

Sukulaisten ja muiden läheisten vierailut asukkaat kokivat erittäin mieluiseksi (Elf 2016). Myös Lehtosalon (2011, 34) tutkimuksessa palvelutalon asukkaat kertoivat virkistyvänsä vierailijoista. Asukkaat myös iloitsivat vieraiden tuomista lahjoista ja korteista. Tärkeänä he pitivät myös kuuluvuuden tunnetta sekä läheisyyden tunnetta hoitajien kanssa. Heille oli tärkeää, että he pystyivät jakamaan tarinoita perheistään, koulutuksestaan, lemmikeistään ja ystäväistään hoitajien kanssa. Tärkeänä he pitivät myös sitä, että he kokivat saavansa hyvää hoitoa ja että henkilökunta oli hyvin koulutettua. Asukkaat pitivät siitä, että tunsivat hoitajan kanssa toisensa hyvin ja että hoitaja tunsu asukkaan rutiinit ja kunnioitti niitä (Reimer 2014, 143-150.) Myös Lehtosalon (2011, 32) tutkimuksessa tärkeiksi seikoiksi nousivat hoitajan tuttuus ja rutiinit: Kynnys avun pyytämiseen, esimerkiksi selän rasvaukseen, nousi, jos hoitaja ei sitä huomannut itse tehdä. Asukkaat kokivat mielekkäänä sen, että hoitaja tiesi entuudestaan, mitä asukkaan rutiineihin kuului eikä asukkaan tarvinnut itse pyytää niissä auttamaan. Asukkaat kokivat Reimerin (2014, 168) tutkimuksen mukaan tärkeäksi sen, että pystyivät vitsailemaan hoitajien kanssa. Ilo ja huumori oli heille tärkeää. Myös Lehtosalon (2011, 32) tutkimuksessa huumori nousi esille: Avun pyytämistä helpotti se, että hoitajat tarjosivat apua huomattomasti ja huumorilla, jolloin asukkaat eivät kokeneet olevansa taakaksi.

5.2 Asioita ja keinoja, joilla tukea ikääntyneen arjen mielekkyyttä

Kirjallisuuskatsauksesta nousi teemoittelun myötä esiin asioita ja keinoja, jotka tukivat palvelutalossa elävän ikääntyneen arjen mielekkyyttä. Tärkeitä asioita arjen elämänmakuisuuden kannalta olivat menneiden asioiden muistelu, musiikki ja muut ajanvietteet, liikunta ja luonto sekä yhteiset ruokailu- ja kahvitteluhetket ikätoverien kanssa.

Lehtosalon (2011, 35) tutkimuksessa kävi ilmi, että etenkin heikompiuntoiset asukkaat viettivät mielellään aikaa omassa asunnossaan pohtien ja muistellen asioita. He muistelivat mielellään mm. lapsuusajan hyviä asioita ja tapahtumia. Reimerin (2014, 143) tutkimuksen mukaan ikääntyneet pitivät tärkeänä myös sitä, että hoitajilla oli aikaa kuunnella heitä. He kertoivat mielellään hoitajille tarinoita menneisyydestään. Vanhalan (2010, 48) tutkimuksessa kävi ilmi, että asukkaat kuuntelivat ja lauloivat mielellään vanhoja, tuttuja lauluja: ne auttoivat asukkaita palaamaan ajassa taaksepäin ja muistelemaan menneitä aikoja - milloin mitäkin laulua

laulettiin, missä ja kenen kanssa. Asukkaat pitivät vanhojen laulujen laulamista tärkeänä, sillä ne herättivät paljon muistoja mieleen. Asukkaat myös halusivat mielellään keskustella laulujen herättämistä muistoista. Erityisen mieluisana asukkaat kokivat lapsuus- ja nuoruusajan laulut. (Vanhala 2010, 49-50.)

Reimerin (2014, 129) tutkimuksessa asukkaat kokivat television, etenkin uutisten, katselun sekä musiikin kuuntelun mielekkäänä ajanvietteenä. Lehtosalon (2011, 38) tutkimuksessa taide nousi merkittäväksi hyvinvoinnin edistäjäksi: monet ikääntyneet, jotka eivät esimerkiksi tienneet osaavansa maalata, kokivat onnistumisen riemua taideterapiassa. Muutenkin asukkaat kokivat merkityksellisenä ryhmissä saadut uudet elämykset ja uuden oppimisen. Vanhalan (2010, 56-60) tutkimuksen mukaan kaikki asukkaat eivät kuitenkaan kokeneet uusien asioiden oppimista mielekkääksi, vaan monet halusivat tehdä ennestään tuttuja asioita. Siksi erilaisten virikkeiden järjestäminen nousi tärkeäksi seikaksi, jotta kaikille löytyisi mielekästä tekemistä.

Vanhalan (2010, 47) tutkimuksessa kävi ilmi, että musiikilla on monia positiivisia vaikutuksia palvelutalon asukkaiden hyvinvointiin: musiikkitoiminnan myötä asukkaat saivat arkielämäänsä mukavaa vaihtelua ja elämyksiä sekä pääsivät harjoittamaan myös sosiaalista toimintaa ja yhteisöllisyyttä musiikkitoiminnan kautta. Tutkimuksen mukaan asukkaat kokivat musiikin kuuntelemisen ja muun musiikkitoiminnan harrastamisen, kuten laulamisen, erittäin mielekkäänä (Vanhala 2010, 48.)

Komulaisen (2011, 1719) artikkelin mukaan yksi tärkeä asia palvelutalossa elävän ikääntyneen kannalta on toimintakyvyn säilyminen. Liikunnan avulla ja etenkin tasapainon kehittämiseen ja alaraajojen harjoittamiseen keskittyvillä liikuntaharjoitteilla voidaan ennaltaehkäistä kaatumisia ja murtumia. Lisäksi voimaharjoittelu ja kestävyysliikunta voivat hillitä kognitiivisten toimintojen heikkenemistä. (Komulainen 2015, 1719.) Lehtosalon tutkimuksessa (2011, 33-38) haastateltu asukas koki mielekkäänä, että pystyi itse lähtemään halutessaan kävelylle luontoon tai kaupungille. Tutkimuksen mukaan liikunnallisuus vaikutti olevan asukkaille luontevaa ja mukavaa: he myös kokivat, että liikunnasta sai hyvää mieltä ja voimia. Myös Vanhalan (2010, 49) tutkimuksessa mainittiin liikunta ja sen merkitys - ja kun liikuntatuokioon yhdisti musiikin, kuten kansanlaulut tai jonkin tanssimusiikin, pisti se asukkaiden nivelet liikkeelle.

Elfin et al. (2016) tekemän tutkimuksen mukaan ikääntyneet kokivat oleskelutilojen suuret ikkunat merkityksellisiksi viihtyvyyden kannalta. Jotkut ikääntyneet kuvasivatkin, että tuntuu kuin olisi ulkona, vaikkei oikeasti ulos olisi päässytäkään.

Elfin et al. (2016) tutkimuksessa havaittiin, että palvelutaloissa asuvat ikääntyneet viettivät suhteellisen ison osan ajastaan ruokailutiloissa. Monelle ruokailut olivat ainoa hetki sosiaaliselle kontaktille. (Elf 2016.) Myös Reimerin (2014, 99) tutkimuksessa ruoka ja ruokailu nousi-

vat merkittäväksi seikoiksi ikääntyneiden hyvinvoinnin kannalta. Ikääntyneet kokivat, että hyvänmakuinen ruoka ja mahdollisuus itse vaikuttaa ruuan valintaan nostivat elämän mielekkyyttä. Kotitekoinen ruoka oli asukkaiden mieleen. (Reimer 2014, 129.) Myös Lehtosalon (2011, 30-31) tutkimuksesta nousi merkitykselliseksi seikaksi ruokasalissa tapahtuva kanssakäyminen. Ruokailuiden lisäksi päiväkahvit olivat asukkaiden mieleen, niistä asukkaat kokivat saavansa mielekkyyttä ja ajankulua päiviinsä. Vanhalankin (2010, 54) tutkimuksessa esille nousi yhteisen kahvittelun mielekkyys.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, mitkä asiat ovat merkityksellisiä palvelutalossa elävän vanhuksen elämänlaadun kannalta ja selvittää, mitkä asiat ja keinot tukevat arjen mielekkyyttä. Tutkimustuloksissa ilmeni samoja asioita, joita viitekehityksessä mainittiin arjen mielekkyyttä lisäävinä tekijöinä. Sekä viitekehityksessä, että tutkimustuloksissa ilmeni monta erilaista tekijää, joilla on vaikutusta arjen mielekkyyteen. Tyytyväisyys palvelutalossa asumiseen rakentuu arjen pienistä palasista (Päivärinta 1996, 54).

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että yhdeksi tärkeimmäksi seikaksi elämänlaadun kannalta ikääntyneet kokivat toimintakyvyn säilymisen ja sen, että he kykenivät ja saivat tehdä mahdollisimman paljon itse. Keskeisimmiksi asioiksi palvelutalossa elävien ikääntyneiden elämänlaadun kannalta nousivat autonomian lisäksi aktiviteetit ja sosiaaliset suhteet sekä palvelutalon tilat. Ikääntyneet pitivät tärkeinä asioina myös musiikkia ja muita ajanvietteitä, liikuntaa ja luontoa, asioiden muistelua sekä yhteisiä kahvittelu- ja ruokailuhetkiä ikätovereiden kanssa. Panostamalla näihin asioihin voidaan luoda ikääntyneille palvelutalon asukkaille elämänmakuinen arki.

Opinnäytetyössä on keskitytty asioihin, jotka ikääntyneet palvelutalossa asuvat henkilöt kokevat mielekkäiksi ja elämänlaatua nostaviksi. Opinnäytetyön ulkopuolelle on jätetty asiat, jotka ikääntyneet kokivat epämiellyttäväiksi. Tavoitteena oli tutkimuskysymysten mukaan tuoda esille juuri ne asiat, jotka vaikuttavat positiivisesti elämänlaatuun, jotta niitä voitaisiin toteuttaa ja juuri niihin panostaa. On kuitenkin syytä ottaa huomioon se, että iäkkäiden mielestä epämiellyttävien asioiden vähentäminen lisää arjen mielekkyyttä. Toisaalta on myös huomioitava se, ettei ole vain ”yhtä oikeaa vastausta”, ja ikääntyneiden, kuten ihmisten ylipäätään, mieltymykset vaihtelevat ja yksi voi kokea saman asian miellyttävänä ja toinen taas epämiellyttävänä. Tässä opinnäytetyössä saatiin kuitenkin tietoa siitä, millaiset seikat ja asiat ovat yleisesti arjen mielekkyyttä lisääviä.

6.2 Eettiset kysymykset ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden arvioimisessa yksi keskeisimmistä mittareista on katsauksen vaiheiden täsmällinen ja läpinäkyvä kuvaus. Opinnäytetyön prosessin kuvaaminen on tehtävä niin, että kuka tahansa pystyy toistamaan hakuprosessin. Tutkimuskysymysten muotoiluun ja tutkimusetiikan noudattamiseen liittyy eettisiä kysymyksiä kirjallisuuskatsauksen kaikissa vaiheissa. (Kangasniemi et al. 2013, 291-301.) Tässä opinnäytetyössä hakuprosessi on pyritty kuvaamaan tarkasti hyödyntäen havainnollistavana tekijänä taulukoita. Aineiston hakuprosessissa on konsultoitu kirjaston informaatikkoa.

Kirjallisuuskatsauksessa luotettavuuskysymykset liittyvät tutkimuskysymyksiin sekä valitun kirjallisuuden perusteluun, prosessin johdonmukaisuuteen ja kuvailun argumentoinnin vakuuttavuuteen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan luonnehtia sattumanvaraisiksi ja subjektiivisiksi, mikä aiheuttaa helposti kriittisyyttä katsauksen tulosten luotettavuuden suhteen. Toisaalta taas kyseisen menetelmän vahvuutena voidaan pitää argumentoitavuutta sekä mahdollisuutta tarkastella aihetta tiettyihin erityiskysymyksiin nojaten. (Kangasniemi et al. 2013, 291-301.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymykset on tuotu selkeästi esille numeroiden. Aineiston analyysissä on pyritty vastaamaan tutkimuskysymyksiin teema-analyysin avulla, jolloin molempiin tutkimuskysymyksiin on saatu vastauksia teemojen avulla. Aineiston analysointivaiheessa osa tutkimusaineistosta on jouduttu kääntämään englannista suomeksi, mikä luo pienen haasteen luotettavuudelle. Tutkimustuloksia on tuettu kirjoista löytyneen teoriekstin avulla. Toisaalta osa teoksista on ollut yli 10 vuotta vanhoja, mutta niistä on saatu kuitenkin samaa tietoa kuin opinnäytetyössä tarkastelluista, vuosina 2010-2016 toteutetuista, tutkimuksista.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tästä opinnäytetyöstä saatua informaatiota tarvitaan paitsi nykypäivänä, myös entistä enemmän tulevaisuudessa. Suuret ikäluokat vanhenevat, mikä tarkoittaa sitä, että ikääntyneiden määrä kasvaa ja hyvää hoitoa ja huolenpitoa tarvitaan entistä enemmän. (Aejmalaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 321.) Suomen laissa on säädäntö, jonka myötä on taattava ikääntyneille henkilöille sosiaali- ja terveystalvet niin, että ikääntynyt voi kokea elämänsä merkitykselliseksi, turvalliseksi ja arvokkaaksi. Lisäksi hänelle on tarjottava mahdollisuus sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen, itselleen mielekkäaseen ohjelmaan osallistumiseen sekä muihinkin toimintoihin, jotka ylläpitävät hyvinvointia, toimintakykyä ja terveyttä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvetuista, 980/2012, 14§.) Tässä opinnäytetyössä paneuduttiin selvittämään asioita ja keinoja, joilla tukea palvelutalossa elävän ikääntyneen arjen mielekkyyttä ja etsiä asioita ja keinoja, jotka he kokevat mielekkäinä.

Ikääntyneiden määrä suhteessa muuhun väestöön on siis nousussa. Tämä tarkoittaa myös alati kasvavaa hoitajien ja hoitotyön resurssipulaa. Haasteena onkin nyt, ja varsinkin tulevaisuudessa, kuinka toteuttaa ja mahdollistaa ikääntyneille hyvä arki. Jatkotutkimuksen arvoinen asia olisikin selvittää, millä keinoilla voitaisiin taata ikääntyneille myös jatkossa elämänma-kuinen arki. Jatkotutkimuksessa voitaisiin myös selvittää, vaikuttaako jo nykypäivänä hoita-jien resurssipula mielekkään arjen toteuttamiseen ja onko joistain asioita jouduttu luopu-maan. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, kuinka paljon teknologian avulla on jouduttu korvaa-maan tässäkin opinnäytetyössä esille nousseita, ikääntyneiden keskuudessa mieluisia asioita, kuten ruokailun hoitamista ja mikä on ikääntyneiden suhtautuminen tähän.

Lähteet

Painetut

Axelin, A., Stolt, M. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print

Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K.R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY

Eskola, A. 2016. Vanhuus Helpottava, huolestuttava, kiinnostava. 2. painos. Tampere: Vastapaino

Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan kirjapaino

Kangasniemi M., Utriainen K., Ahonen S-M., Pietilä A-M., Jääskeläinen P. & Liikanen E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4).

Kivelä, S.L & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Eesti: Tallinna Raamatutrükikoda

Koistinen, P. & Noppari, E. 2005. Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino

Lähdesmäki, L. & Vornainen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Porvoo: Bookwell

Päivärinta, E. 1996. Palvelutalojen elämänlaatua etsimässä - palveluasuminen asukkaiden kuvaamana. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino

Siltala, P. 2013. Vanhuus Elämä haluaa tulla eletyksi. Viro: Kirjapaja.

Solin, P. & Tamminen, N. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Suomen yliopistopaino

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisen arki - Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Joensuu: Kopijyvä <Ensimmäinen lähde. Enter>

Sähköiset

Elf, M., Koch, L., McKee, K., Nordin, S., Walliander, M., Wijk, H. 2016. The physical environment, activity and interaction in residential care facilities for older people: a comparative case study. [Viitattu 26.4.2019] <https://onlinelibrary-wiley-com.nelli.lau-rea.fi/doi/full/10.1111/scs.12391>

Ikääntymisen määrittely. Vernerinet [Viitattu 12.3.2019] <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Terveyskylä. [Viitattu 12.3.2019] <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

Kielen päällä. Musiikki osana vanhustyön vuorovaikutusta. Gerontologia. [Viitattu 4.4.2019] <https://journal.fi/gerontologia/article/view/74286/36726>

Komulainen, P., Savela, S., Sipilä, S., Strandberg, T. 18/2015. Ikääntyneiden liikunta - minkälaista ja mihin tarkoitukseen? Duodecim. [Viitattu 5.4.2019] <https://www.duodecimlehti.fi/nelli.laurea.fi/lehti/2015/18/duo12448>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveta. 28.12.2012/980. [Viitattu 9.5.2019] <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Lehtosalo, T. 2011. Itsemääräämisoikeus vanhusten palveluasumisessa. Etnografinen tutkimus asukkaiden kokemuksista osallistua omaan arkeensa. [Viitattu 30.4.2019] <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36803/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011101311539.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Muutoksia, luopumista ja elämäntaitoa. Mielenterveysseura. [Viitattu 12.3.2019] <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4m%C3%A4nvaiheet/muutoksia-luopumista-ja-el%C3%A4m%C3%A4ntaitoa>

Palliativinen hoito. Terveyskylä. [Viitattu 12.3.2019] <https://www.terveyskyla.fi/palliativinentalo/palliativinen-hoito/el%C3%A4m%C3%A4nlaatu-ja-k%C3%A4rsimys/mit%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4nlaatu-on>

Palveluasuminen. Seniorikodit. [Viitattu 12.3.2019] <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakosittain/toolo-mpk/palvelutalo/>

Palvelutalo. Helsingin kaupunki. [Viitattu 12.3.2019] <https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakosittain/toolo-mpk/palvelutalo/>

Paulavaara, P., Rajamäki, T., Rantavaara, M., Soininen, V., Tyysteri, T. 2019. Viranomaiset määräsivät tammikuussa Alavudella aloittaneen Attendon hoivakodin toiminnan keskeytettäväksi - Yksikössä on kuollut kuusi asukasta vajaan kuukauden aikana, syitä selvitetään. Helsingin Sanomat. [Viitattu 12.3.2019]. Saatavissa <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005994446.html>

Reimer, N. 2014. Things that matter to residents in nursing homes and the nursing care implications. [Viitattu 26.4.2019] <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1647473321/157993F4AD414EB4PQ/8?accountid=12003>

Terveyttä ja iloa luonnosta. Suomen ympäristökeskus. [Viitattu 4.4.2019] [https://www.syke.fi/fi-FI/Julkaisut/Ymparistolehti/2016/Terveutta_ja_iloa_luonnosta\(40716\)](https://www.syke.fi/fi-FI/Julkaisut/Ymparistolehti/2016/Terveutta_ja_iloa_luonnosta(40716))

Vanhala, K. 2010. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. [Viitattu 30.4.2019] <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/23182/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201004131511.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Taulukot

Taulukko 1: Tiedonhaun hakusanat.....	14
Taulukko 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	16
Taulukko 3: Teemoittelun tulokset.....	17

