

Sari Jämiä

IÄKKÄÄN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN TEHOSTETUSSA
PALVELUASUMISESSA

Vanhustyön koulutusohjelma

2019



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

IÄKKÄÄN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN TEHOSTETUSSA PALVELU- ASUMISESSA

Jämiä, Sari
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Vanhustyön koulutusohjelma
Helmikuu 2019
Ohjaaja:
Sivumäärä: 42
Liitteitä: 3

Asiasanat: tehostettu palveluasuminen, toimintakyvyn tukeminen, hoitotyö

Opinnäytetyön aiheena oli iäkkään toimintakyvyn tukeminen eräässä tehostetun palveluasumisen yksikössä Pirkanmaalla. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvailla millaisia eri toimintakyvyn tukemisen keinoja ja menetelmiä hoitajat käyttävät ylläpitäessä ja vahvistaessa iäkkään toimintakykyä. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää mitä eri asioita pitää huomioida iäkkään toimintakyvyn tukemisessä.

Opinnäytetyön päämääränä oli lisäksi kuvata millaisia käytäntöjä ja tapoja tehostetun palveluasumisen työntekijät käyttävät arvioidessaan iäkkään toimintakykyä ja mikä merkitys arvioinnilla on toimintakyvyn kehittämisen kannalta.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelmänä oli kyselytutkimus, jonka tavoitteena oli löytää vastauksia iäkkään toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä. Kyselylomake sisälsi seitsemän avointa kysymystä. Tavoitteena oli myös selvittää mitä asioita pitää huomioida iäkkään toimintakyvyn tukemisessä tehostetussa palveluasumisessa. Kyselyyn vastanneita hoitajia oli kaikkiaan kahdeksan.

Tutkimustulosten mukaan toimintakyvyn arviointi tuo esille sen missä henkilö tarvitsee tukea ja mitkä ovat hänen omat vahvuutensa. Arvioinnista saadut tulokset antavat hoitajille perustan yksilölliseen hoitotyöhön sekä työvälineet reagoida nopeasti toimintakyvyn mahdollisiin ongelmiin. Iäkkään toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jossa toimintakyvyn eri osa-alueet fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen vaikuttavat toisiinsa muodostaen yhtenäisen kokonaisuuden.

Iäkkään hoitoon osallistuvien oikea asenne, luovuus ja usko siihen, että pienetkin teot merkitsevät, auttavat vahvistamaan asukkaan toimintakykyä. Iäkkään toimintakykyä on mahdollista tukea ja vahvistaa aivan myöhäisessäkin elämän vaiheessa. Hoitajien jatkuva itsensä kehittämien, tietotaidon lisääminen sekä yhteistyö iäkkään hoitoon osallistuvien välillä on edellytys, jotta saavutetaan toimintakyvyn kannalta onnistuneita tuloksia. Asukkaan oman elämänhistorian tunteminen on tärkeää, jotta löydetään ne asiat mitkä hänelle itselleen tuovat iloa ja sisältöä elämään. Tulokset osoittivat, että toimintakyvyn tukemisella ja vahvistamisella on merkittävä vaikutus iäkkään elämänlaatuun.

SUPPORTING THE ELDERLY FUNCTIONAL ABILITY IN 24-HOUR SERVICE HOUSING

Jämiä, Sari

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Elderly Care

February 2019

Supervisor:

Number of pages: 42

Appendices: 3

Key words: 24-hour service housing, functional ability, nursing

The subject of the thesis is functional ability support of elderly people in one of the 24-hour service housing in the Pirkanmaa region. The goal of the study was to examine the different kind of methods and means that the nurses use while supporting and strengthening the functional ability of the elderly and what are the facts that has considered when supporting the elderlies' ability to function.

Another aim was to describe what kind of methods and means the nurses use when they assess the elderly's functioning ability in 24-hour service housing and what role the evaluation had in terms of developing the functional ability support.

The data was gathered using questionnaire. The purpose of the survey was to get answers to what are the different aspects related to supporting elderly ability to function. The other purpose of the questionnaire was to get answers to how the nurses support the ability of elderly function in practise. Eleven practical nurses answered the questionnaire.

The findings indicated that the evaluation of the functional ability reveals which are the strengths of the person and where the person needs support. The results of the evaluation give the nurses the baseline for individual care and tools to react quickly to the possible problems of the functional ability.

Elderly's functional ability support is goal-directed activity where the different aspects of the functional ability; the physical, the psychological, the social and the spiritual affect each other and create a unity.

The results of the study showed for example that the nursing staff's right attitude, creativity and the believe that even the small acts count help to strengthen the elderly's ability to function. The study also showed that the function ability of the elderly can be supported and strengthened at a very late stage of life.

Continuous self-development and increasing knowledge of the nurses and the co-operation between those who are involved in the care of the elderly is a requirement for achieving successful results in terms of supporting functional capacity.

The results show that the knowledge of the resident's life history is important in order to find out what can be done to bring more joy to the individual and increase the person's happiness. Supporting and strengthening functional capacity has a significant impact on the quality of life of the elderly people.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN.....	7
3 IÄKKÄÄN TOIMINTAKYKY	8
3.1 Toimintakyvyn osa-alueet	8
3.1.1 Toimintakyvyn arviointi	11
3.1.2 Toimintakykyä tukevan hoitotyön vaiheet.....	12
3.1.3 Toimintakykyä tukeva hoitotyö	13
3.1.4 Ravitseminen	16
3.1.5 Gerastenia.....	16
4 ELÄMÄN LAATU	18
4.1 Itsemääräämisoikeus	20
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	21
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
6.1 Eettisyys ja luottamuksellisuus	23
6.2 Aineistonkeruumenetelmä ja aineiston analyysi	23
7 TUTKIMUSTULOKSET	26
8 YHTEENVETO TULOKSISTA	34
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	38
LÄHTEET.....	42
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ikääntyvän väestön määrän yhä kasvaessa meidän tulee pohtia erilaisia keinoja, miten taata hyvä ja turvallinen vanheneminen kaikille ikääntyville, asuin- ja hoitopaikasta riippumatta. Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan vuonna 2050 väestöstä joka neljäs on 65 vuotta täyttänyt ja 80 vuotta täyttäneiden määrä on kaksinkertaistunut tämän hetken tilaan verrattuna. Suomen virallinen tilasto (SVT). Vuonna 2013 voimaan tuli laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja sosiaali- ja terveyspalveluista. Lain yhtenä tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön itsenäistä suoriutumista, toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. (Vanhuspalvelulaki 2012/980,1§.) Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi yhtenä painopisteenä on mahdollisimman toimintakykyisen ja terveen ikääntymisen turvaaminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 3).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä tutkimuksessa iäkkäiden toimintakyvystä, liikkumisesta ja kaatumisesta todetaan, kuinka esimerkiksi iäkkäiden kaatumiset ovat yksi merkittävä kansantaloudellinen riski. Nyt ja etenkin tulevana vuosina, jolloin iäkkäiden lukumäärä entisestään kasvaa, on hyvä miettiä miten voimme ehkäistä muun muassa kaatumisia ja sitä kautta pienentää yhä kasvavia sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Tutkimuksesta käy ilmi kuinka pelkkä kaatumisen pelko voi merkittävästi alentaa iäkkään toimintakykyä. Kaatumisen pelon vuoksi iäkäs liikkuu yhä vähemmän, jolloin seurauksena on toimintakyvyn heikkeneminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata iäkkään toimintakyvyn tukemisen ja ylläpitämisen menetelmiä, joita hoitajat käyttävät tehostetussa palveluasumisessa sekä selvittää mikä merkitys on iäkkään toimintakyvyn tukemisella ja mitkä eri tekijät vaikuttavat iäkkään toimintakykyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää erilaisia toimintakyvyn tukemisen menetelmiä tehostetussa asumispalvelussa. Lisäksi tavoitteena on tuoda esiin arvioinnin merkitys osana asukkaan toimintakyvyn tukemisen

kehittämistä. Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet ovat tehostettu palveluasuminen, toimintakyvyn tukemien ja hoitotyö.

2 TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

Opinnäytetyöni tarkastelun kohteena on tehostetun palveluasumisen yksikön asukkaat ja heidän toimintakykynsä. Asumispalveluita tarjotaan henkilöille, jotka tarvitsevat apua tai tukea asumisensa järjestämisessä tai asumisessa jostakin erityisestä syystä. Henkilöt, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa, heille järjestetään tehostettua palveluasumista. (Sosiaalihuoltolaki 2014, 21§.) Tehostetun asumispalvelun puolella ryhmäkodissa asukas saa yksilöllisen hoito- ja palvelusuunnitelman pohjalta ympärivuorokautisen hoidon, hoivan, tuen, ohjauksen ja palvelut muistisairaiden hoitoon perehtyneeltä ammattitaitoiselta henkilöstöltä. Asukas saa toimintakykyä ja hyvinvointia edistävää hoitoa, jossa lähtökohtana on asukkaan omat voimassaolevat voimavarat, niiden vahvistaminen ja tukeminen.

Asukkaalla on mahdollisuus asua aina kuolemaansa asti tehostetun asumispalvelun ryhmäkodissa, mikäli hoidon tarpeen vuoksi asukkaan ei tarvitse siirtyä sairaalaan hoitoon. Tehostetun palveluasumisen sisältövaatimuksista on erikseen selvitetty tehostetun palveluasumisen sääntökirjassa, koskien ikäihmisten palveluita. Palvelun sisältövaatimuksissa mainitaan, että esimerkiksi asiakkaan saamien palveluiden tulee olla tavoitteellisia ja suunnitelmallisia ja pohjautua asiakkaan omiin yksilöllisiin tarpeisiin ja asiakkaalle on nimetty omahoitaja. (Tehostetun palveluasumisen sääntökirja 2009,11.)

3 IÄKKÄÄN TOIMINTAKYKY

3.1 Toimintakyvyn osa-alueet

Ihminen on kokonaisuus, toimintakyvyn eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja ikääntymisen myötä niiden vaikutus toisiinsa kasvaa. Ikääntyessä useat elimistön toiminnat alkavat vähitellen heiketä ja myös eri sairaudet voivat alentaa toimintakyvyn osa-alueita ja siten ongelmat toimintakyvyssä yleensä lisääntyvät ikääntymisen myötä. Toimintakyvyn eri osa-alueita ovat psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2014,31.)

Hengellinen toimintakyky on uskoa Jumalaan tai johonkin suurempaan voimaan ja siihen liittyy myös luottamus toisiin ihmisiin. Etenkin iäkkäämmillä henkilöllä monesti hengellinen toimintakyky on vahvempi kuin esimerkiksi fyysinen toimintakyky. Asukkaan hengellisyys tulee usein esille hänen arkisessa elämässään ja siinä, miten hän kokee elämän merkityksellisyyden. Asukas voi lukea ruokarukouksen tai rukoilla ennen nukkumaan menoa, monesti hän voi toivottaa myös siunausta läheisilleen ja ystävilleen. (Nieminen 2009,17.) Asukkaan kohtaaminen lämpimästi, arvostavasti ja tasavertaisena, vahvistaa luottamusta muihin ihmisiin.

Usko Jumalaan antaa monelle iäkkäälle turvaa ja lohtua, vuodehoitoinen asukas voidaan tuoda esimerkiksi päiväsalin puolelle kuuntelemaan jumalanpalvelusta tai sitten radiosta asukas voi kuunnella hengellistä ohjelmaa omassa huoneessaan. Vieraita kulttuureita ja uskontoja kohdatessa on tärkeää välttää yleistystä ja siten suhtautua kunnioittavasti erilaisiin maailmankatsomuksiin. Perehtymällä asukkaan elämänhistoriaan saadaan tärkeää tietoa hänen omasta arvomaailmastaan ja suhteesta uskontoon. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 290-291.)

Sosiaalinen toimintakyky koostuu ihmisen taidoista kommunikoida muiden ihmisten kanssa ja luoda ihmissuhteita ja pitää niitä yllä. Sosiaalisella toimintakyvyllä on hyvin merkittävä rooli kaikkien toimintakyvyn osa-alueiden yhdistämisessä ja ylläpitämisessä. Sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky ovat myös hyvin lähellä toisiaan. Iäkkään sosiaaliseen verkostoon kuuluvat kaikki ne henkilöt, joiden kanssa iäkäs on

vuorovaikutuksessa. Vanhukselle on monesti erittäin tärkeitä omien lasten tai vaikkapa lastenlasten vierailut. Läheisten ja omaisten vierailut antavat sisältöä ja vahvistavat elämän jatkuvuuden tunnetta sekä antavat turvaa iäkkään elämään ja siten ovat merkittävä laadullisen elämän lisätekijä. Iäkkään elämänhistorian tunteminen puolestaan auttaa hoitajia ja asukasta luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Monesti levoton asukas saadaan rauhoittumaan kiinnittämällä huomio johonkin positiiviseen asiaan, kuten mukaviin tapahtumiin ja muistoihin eletystä elämästä. (Räsänen 2018, 32-33.)

Psyykinen toimintakyky puolestaan ilmenee ihmisen taitona ratkaista erilaisia haasteita elämässä. Tiedon käsittely, muisti ja ongelmanratkaisutaito liittyvät psyykkiseen toimintakykyyn sekä henkiset voimavarat. Usein näkee tarkasteltavan kognitiota myös omana toimintakyvyn osiona. (Heimonen & Pohjolainen 2009, 56.) Toimintakyvyn ikääntyessä päivittäisistä toimista suoriutuminen vie paljon enemmän aikaa ja siten psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttaa paljon se, miten me hyväksymme ikääntymisen mukaan tuomat muutokset, jotka eivät aina ole positiivisia, kuten ystävien ja läheisten menetykset, kivut ja päivittäisistä toimista suoriutumisen vaikeutuminen. Oma myönteinen elämänasenne ja armollisuus itseä kohtaan, auttaa iästä psyykkisen toimintakyvyn hallinnassa.

Psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä auttaa erilaiset muistelutuokiot, lauta-, kortti ja tietokonepelit. Omien rakkaiden harrastusten ylläpitäminen tai uusien omaan toimintakykyyn sopivien harrastusten löytäminen auttavat psyykkisen toimintakyvyn tukijana. Monesti arjen askareet vaativat paljon voimavaroja ja fyysistä ponnistelua tehostetun palveluasumisen asukkaalta. Siksi on tärkeää löytää pienistäkin arjen asioista iloja ja onnistumisen hetkiä. Lämmin huumori, läsnäolo, tasavertainen ja arvostava kohtaaminen, vahvistavat dementoituneen henkistä toimintakykyä. Positiivisten asioiden löytäminen arjessa auttavat iästä oman elämänhallinnan tunteen vahvistamisessa. (Räsänen 2018, 29-32.)

Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä suoriutua fyysistä rasitusta vaativista toimista. Liikkuminen yleensä, lihaskunto sekä päivittäiset toiminnot ja niistä suoriutuminen ovat osa fyysistä toimintakykyä. Monet arkiset asiat kuten pukeutuminen, peseytyminen, syöminen, vuoteessa kääntyminen ja liikkuminen paikasta toiseen,

vaativat fyysistä ponnistelua ja lihasvoimaa. Ikääntyessä fyysinen toimintakyky alkaa heikentyä lihasvoiman vähenemisen ja erilaisten sairauksien myötä. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa etenkin muutokset tuki- ja liikuntaelimestössä, hengitys- ja verenkiertoelimestössä, lihas- ja luukudoksessa sekä nivelten liikkuvuudessa (Heimonen & Pohjolainen 2009,49). Lihasvoimaharjoittelulla voidaan lisätä hyvin korkeassakin iässä olevan henkilön fyysistä toimintakykyä.

Monesti kipu voi olla myös syy siihen miksi iäkäs ei suostu liikkumaan ja siten fyysinen toimintakyky heikkenee entisestään. Kuitenkin kivunhoitona vaikkapa nivelrikkoiselle on liikunta tärkeä hoitomuoto, sillä liikunta ylläpitää nivelten liikkuvuutta. (Pohjolainen & Salonen 2012, 236, 239.)

Liikkumisen hyödyt ovat moninaiset ja liikkumisen tukeminen toimii hyvänä toimintakyvyn ylläpitäjänä kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla. Fyysisen toimintakyvyn tukemisella vaikutetaan positiivisesti iäkkään mielialaan, terveydentilaan, sosiaalisiin suhteisiin ja päivittäisistä toimista selviytymiseen. Liikkumiskyky on tärkeä tekijä toimintakyvyn vahvistajana ja ylläpitäjänä. Liikkumiskyky paranee vain liikkumalla, siksi on tärkeää löytää iäkkäälle itselleen sopiva liikuntamuoto (Räsänen 2018,25).

Tehostetussa palveluasumisessa asukkaat ovat monesti monisairaita ja siten liikkuminen voi olla hyvin vaikeaa. Osa asukkaista voi olla lähes täysin liikuntakyvyttömiä ja on tärkeää huolehtia myös heidän fyysisestä toimintakyvystään. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa myös yksilölliset tekijät, kuten henkilön kyky kompensoida eli korvata jokin menetetty asia toisella ja kyky mukautua. Asukas voi esimerkiksi kyetä kääntymään itsenäisesti tai vain pienen lisäavun turvin ja hän voi nostaa alavartaloaan tai ojentaa käsiään vaihdettaessa päivävaatteita ylle. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavia ympäristötekijöitä on puolestaan hoitajien antama kannustus, tukeminen ja onnistumisten löytäminen pienistäkin asioista. (Heimonen & Pohjolainen 2009, 50).

3.1.1 Toimintakyvyn arviointi

Tukiessamme iäkkään voimavaroja, on tärkeää arvioida toimintakykyä, vahvuuksia ja mahdollisia puutteita. Näin saadaan selville missä henkilö tarvitsee tukea ja ohjausta ja mihin hoidossa tulee kiinnittää huomiota. Jatkuva havainnointi ja asukkaan toimintakyvyssä tapahtuvien muutosten huomiointi on tärkeää, jotta huomioidaan mahdollisia toimintakyvyn vajeita. Iäkkään toimintakykyä voidaan arvioida monin eri tavoin. Haastatteleamalla henkilöä itseään, hänen omaisiaan ja läheisiään. Erilaisten dokumenttien ja toimintakykyä mittaavien testien ja mittareiden avulla sekä havainnoimalla kuinka henkilö suoriutuu esimerkiksi päivittäisistä toimista. Hoitohenkilökunnan ammattitaito, herkkyyks ja kyky havaita asukkaan toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia on tärkeää onnistuneen arvioinnin kannalta. Hoitaja arvioi kuinka henkilö suoriutuu esimerkiksi pukeutumisesta, syömisestä, liikkumisesta ja omasta hygieniasta huolehtimisesta. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2016, 308-309.)

Opinnäytetyön tarkastelun kohteena olevassa tehostetun palveluasumisen yksikössä on RAI-arviointi käytössä. RAI- arviointi on systemaattinen ja monipuolinen palvelutarpeen arviointiprosessi, joka tehdään yhdessä asiakkaan kanssa. Perusideana on kerätä kustakin asukkaasta kokonaisvaltainen tiedosto, joka toimii apuna hoito- ja palvelusuunnitelman laatimisessa. Väliarvioita tehtäessä RAI:n avulla saadut toimintakyvyn mittarit antavat asukkaan sen hetkisestä tilanteesta oikean kuvan ja näyttävät mihin suuntaan ollaan menossa, kuten mihin pitää asukkaan hoidossa kiinnittää huomioita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Hoitajan tehdessä asukkaasta arvioita, on tärkeää ymmärtää asukkaan kokonaistilanne. Ohjelma laskee esimerkiksi asukkaan painoindeksiin valmiiksi, hoitajan syöttäessä tiedostoon asukkaan pituuden ja painon ja täten ohjelma huomio heti, mikäli asukkaalla on vaara aliravitsemukseen. Henkilökunnan tietämys myös muista erilaisista ravitsemuksen seurannan välineistä on tärkeää, esimerkkinä MNA- testi (Mini nutritional assessment). Yhteistyö hoitajien välillä ja eri hoitavien tahojen välillä on tärkeää, jotta kaikki mahdolliset yksityiskohdat ja hoitoon vaikuttavat tekijät tulee huomioiduksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Ensimmäisenä vaiheena RAI-arvioinnissa on alkukartoitus, jossa tietoa kerätään ja tietoa saadaan ensisijaisesti asukkaalta itseltään. Lisäksi tietoa saadaan myös omaisilta, läheisiltä, asiakirjoista ja havainnoimalla. Tämän jälkeen on itse arvioinnin teko, jossa vastaamisessa hyödynnetään kerättyä tietoa arvioitavasta henkilöstä. RAI- arviointi pitää sisällään monta eri osiota liittyen esimerkiksi päivittäisiin toimintoihin, terveydentilaan, sosiaaliseen aktiivisuuteen, kuntoutumiseen ja kognitioon. RAI-arvioinnista saadut tulokset auttavat muodostamaan kokonaiskuvaa arvioitavasta asukkaasta. Arvioinnin tuloksena saadut mittarit ja niiden hyödyntäminen sekä vaikuttavuuden selvittäminen auttavat hoitajia tukemaan asukkaan toimintakykyä yksilöllisesti. (RAI:n käyttö hoitotyössä 2016, THL.)

Tulevaisuudessa toimintakyvyn arvioinnin merkitys hoitotyössä tulee myös korostumaan. Tehtyjen toimintakyky- arviointien tietoa hyödynnetään hoitotyön kehittämisessä, suunnittelussa ja resurssien kohdentamisessa yhä enemmän. Esimerkkinä hallituksen kärkihanke, mikä koskee ikäihmisten kotihoidon kehittämistä ja kaikenikäisten omaishoidon vahvistamista. Hankkeessa on hyödynnetty RAI- arvioinnista saatuja tuloksia selvittämällä esimerkiksi koihoidon ja tavallisen palveluasumisen asiakkaiden arkisuoriutumista ja kognitiota. (Pirkanmaan maakuntaprofiili. THL 2016.)

3.1.2 Toimintakykyä tukevan hoitotyön vaiheet

Ennen varsinaista toimintakykyä tukevaa hoitotyötä on tärkeää ymmärtää toimintakykyä tukevan hoitotyön eri vaiheet. Iäkkään toimintakyvyn tukeminen aloitetaan toimintakyvyn tarpeen määrittelyllä, jolloin arvioidaan psyykkisen, fyysisen, hengellisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvuuksia ja mahdollisia puutteita. Myös henkilön elämänselän historiaan tutustuminen kuuluu tarpeen määrittelyyn. Voimavarojen ja mahdollisten toimintakyvyn puutteiden tunnistaminen helpottuu tarpeen määrittelyn avulla. Tarpeen määrittelyn avulla löydetään iäkkään voimavarat ja mahdolliset puutteet. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 46.)

Tarpeen määrittelyn jälkeen tehdään toimintakyvyn tukemisen suunnitelma, jossa kerätyn tiedon pohjalta luodaan tavoitteellinen toimintakykyä tukeva ja vahvistava toimintakyvyn suunnitelma. Kun tiedetään missä henkilö tarvitsee apua ja mitkä ovat hänen olemassa olevat voimavarat, voidaan miettiä keinoja millä asukkaan omia vahvuuksia pidetään yllä ja missä asioissa asukas puolestaan tarvitsee tukea. Tavoitteena on, että asukas suoriutuu päivittäisistä toimista mahdollisimman itsenäisesti, sitä kautta vahvistuu myös henkilön päätäntävaltaa omiin asioihinsa (Vähäkangas 2010, 35).

Toimintakyvyn suunnitelman laatimisen jälkeen on itse toimintakyvyn tukeminen. Suunnitelman pohjalta hoitaja tekee valintoja erilasten toimintakykyä tukevien menetelmien välillä, joilla voidaan vahvistaa ja tukea asukkaan psyykkistä, sosiaalista, fyysistä ja hengellistä toimintakykyä. Kuten esimerkiksi että hoitajan huolehtii asukkaalle tarvittavat apuvälineet. Toimintakyvyn tukemisen arviointi tulee tehdä, jotta nähdään, onko päästy asetettuihin tavoitteisiin iäkkään toimintakyvyn suhteen päästy. Hoitajien oma usko asukkaan toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kohenemiseen auttavat pääsemään asetettuihin tavoitteisiin (Vähäkangas 2010, 36.) Tavoitteisiin pääsy kertoo puolestaan onnistuneista toimintakyvyn tukemisen menetelmistä.

3.1.3 Toimintakykyä tukeva hoitotyö

Toimintakykyä ylläpitävän ja tukevan hoitotyön tarkoituksena on tukea iäkkään henkilön selviytymistä arjen eri tilanteissa mahdollisimman täysipainoisesti, huomioiden iäkkään henkilön oma olemassa oleva toimintakyky ja sen mahdolliset puutteet. Toimintakykyä tai kuntoutumista edistävän työtavan tulee tukea ja vahvistaa iäkkään omatoimisuutta, elämänhallinta, liikkumis- ja toimintakykyä, hyvinvointia ja henkilölle itselleen mieleisen elämän mahdollistamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Ihmisen ikääntyessä erilaiset toimintakyvyn vajeet lisääntyvät. Ihminen on kokonaisuus, kun iäkkäällä tulee vaikeuksia esimerkiksi liikkumisessa, se heijastuu usein myös muihin toimintakyvyn osa-alueisiin, kuten vaikkapa mielialaan. Iäkkään

viettäessä yhä enemmän aikaa omissa oloissaan hän voi tuntea olonsa yksinäiseksi ja siitä voi seurata puolestaan masennusta.

Ikäihmisten hoitoa koskevan laatusuosituksen mukaan kaikkien ikäihmisten hoitoon osallistuvien henkilöiden hoivan ja hoidon tulee edistää iäkkään kuntoutumista ja toimintakykyä. Niin että iäkäs voi elää mahdollisimman täysipainoista ja omannäköistä elämää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.) Iäkkään henkilön tulisi tehdä mahdollisuuksien mukaan itse päivittäisiä toimia, kuitenkin omien voimavarojensa mukaan. Hoitaja huolehtii, että asukkaan on turvallista toimia ja se on mielekästä henkilölle itselleen. Hoitaja toimii ohjaajana, tukien ja rohkaisten iäkästä toimimaan ja liikkumaan. On tärkeää löytää positiivisia kokemuksia ja onnistumisen iloa päivittäisistä toimista, jotta asukkaalle jäisi miellyttävä kokemus tapahtumasta. Onnistumisen tunne vahvistaa asukasta yrittämään uudelleen ja luo uskoa omiin kykyihinsä.

Erilaisin apuvälinein voidaan auttaa iäkästä suoriutumaan päivittäisistä toimista mahdollisimman itsenäisesti. Apuvälineillä tuetaan iäkkään toimintakykyä, niillä osa-alueilla missä hän tukea tarvitsee. Esimerkiksi henkilö on rakastanut aiemmin käsitöiden tekemistä, mutta nyt näön heikettyä, ei ole enää voinut sitä harrastaa. Pohdimme asukkaan huoneen valaistusta, onko se hyvä ja riittävän tehokas. Entä silmälasit, onko aihetta käydä näöntutkimuksessa ja saada tehokkaammat lasit vai olisiko tarvetta suurenuslasille missä on lisävarusteena valo, näön helpottamiseksi. (Leinonen 2009, 8.)

Rollaattori ja kävelykeppi toimii osaltaan hyvänä kävelyn tukena ja turvana iäkkäälle. Lonkkahousut antavat lisäsuojaa kaatumisissa ja siten voivat estää mahdollisilta lonkkamurtumilta. Asianmukaiset jalkineet ja niihin saatavat tukipohjalliset ovat tärkeitä huomioida, jotta iäkäs pystyy liikkumaan paremmin. (Leinonen 2009, 9.) Apuvälineiden hankinta on hyvä tehdä riittävän ajoissa, jolloin iäkkään on helpompi omaksua ja oppia apuvälineen käyttö osaksi päivittäistä elämää.

Ympäristön toimivuudella ja turvallisuudella on myös suuri merkitys iäkkään toimintakykyyn. Toimintakykyyn vaikuttaa toimintaympäristö, missä ihminen asuu ja elää. Onko olosuhteet suotuisat ja siten edistävät toimintakykyä vai onko ympäristö

toimintakykyä rajoittava ja heikentävä. Riittävä ja hyvä valaistus, esimerkiksi liiketunnistimilla toimivat valot omassa huoneessa antavat lisäturvaa ja helpottavat asukkaan yöllistä vessassa käyntiä. Esteetön ympäristö, ei huonekaluja kulkureiteillä ja riittävästi tilaa liikkua apuvälineillä. Mattojen tarpeellisuutta on hyvä miettiä, etenkin jos henkilöllä on taipumusta kaatuilla ja kompastua mattoihin. Lattioiden pintamateriaali ei saisi olla liukasta sekä lattioiden tulisi olla valoa heijastamattomia. (Huhtala 2011, 14-15). Kaiken kaikkiaan viihtyisät ja toimivat tilat niin asukkaiden yhteiskäytössä olevat kuin omat huoneet, edistävät heidän toimintakykyä kokonaisuudessaan.

Liikkumisella on selkeä vaikutus iäkkään elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Asukkaan päästessä itsenäisesti liikkumaan tarvittavin apuvälinein lisää se samalla sosiaalista kanssakäymistä muiden asukkaiden kanssa. Liikkumiseen ja siirtymiseen paikasta toiseen tarvitaan myös tasapainoa. Iäkkäillä tasapainon hallintaan vaikuttavien aistien ja hermostojen kuten esimerkiksi näön toiminnassa tapahtuu heikkenemistä. Lihaskuon heiketessä myös kehon asennon tunnistaminen vaikeutuu ja sitä kautta erilaisten korjausliikkeiden tekeminen on vaikeampaa. (Arolaakso-Ahola & Rutanen 2007,8.) Kaatumisten ehkäisyssä lihaskuon ylläpitäminen on merkittävä tekijä. Ikäinstituutin voitas.fi -liikepankin sivuilta löytyy selkeät ja yksinkertaiset ohjeet erilaisille ja eri tasoisille liikkujille. Voima- ja tasapainoliikkeitä on mahdollisuus tehdä istuen, seisten tai vaikkapa vuoteessa.

Pitkälle dementoitunut henkilö aistii ympäröivää maailmaa vahvasti kosketuksen kautta. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää huomioida millä tavoin kosketamme, ei liiallista voiman käyttöä tai äkkinäisiä liikkeitä, jolloin vahvistamme ainoastaan hoidettavan turvattomuuden tunnetta. Onko kädet lämpöiset, kosketus arvostavaa ja empaattista, kaikilla näillä on vaikutusta onnistuneen kokemuksen aikaan saamiseksi. Läsä oleminen, kärsivällisyys, lämmin huumori, tasavertainen kohtaaminen, selkeä puhe, katsekontakti ja riittävä aika, ovat tärkeitä seikkoja huomioida onnistuneen kohtaamisen ja hoitotoimen kannalta. (Hiltunen, Kauppinen, Pirskanen, Rönkkö & Väisänen 2016, 25.)

Yhteistyö omaisten ja läheisten kanssa on myös yksi merkittävä iäkkään toimintakykyä edistävä seikka. Omaisilta saadaan paljon tärkeää tietoa asukkaan omaan elämään liittyen. Etenkin muistisairaana kohdalla tämä on ensiarvoisen tärkeää, jotta saadaan

kaikki hyvän hoidon kannalta olevat tärkeät tiedot kerättyä. Tiedon kulku on tärkeä osa avointa ja luottamuksellista hoitosuhdetta, johon liittyy hyvin kiinteästi omaisten tukeminen ja ohjaus. (Vähäkangas 2010, 37.)

3.1.4 Ravitseminen

Yksi tärkeä tehostetun palveluasumisen asukkaan toimintakykyä ja terveydentilaa tukeva keino on hyvä ja oikeanlainen ravitseminen, joka lähtee asukkaan yksilöllisistä tarpeista. Ikääntyessä ja monien sairauksien ja lääkitysten myötä, myös ruokahalu usein vähenee ja siksi on tärkeää kiinnittää painon laskuun, ravinnon laatuun ja maistuvuuteen huomiota. (Muurinen, Suominen, Soini, Strandberg & Pitkälä, 2012.)

Ikäihmisten ruokavalion tulee olla monipuolinen, värikäs, maukas ja sisältää riittävästi energiaa, ravintoaineita ja proteiinia lihaskunnan ylläpitämiseksi. Kohtuullinen suolan käyttö ja hyvälaatuisten, pehmeiden rasvojen käyttö on suositeltavaa. Riittävästä D-vitamiinin saannin huolehtimisesta 75 vuoden iästä lähtien on tärkeää, tällöin suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa vuorokaudessa, ympäri vuoden. Ikäihmisten oikeanlainen ravitseminen ehkäisee sairauksia, auttaa toipumaan sairauksista nopeammin, edistää lihaskunnan ylläpitämistä, parantaa vireyttä, terveyttä ja elämänlaatua. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2016, 487-489.)

3.1.5 Gerastenia

Tarkasteltaessa tehostetun palveluasumisen asukasta on tärkeää tuoda esille myös gerastenia (ger = vanha ja astenia = heikkous), josta aiemmin käytettiin nimitystä HRO

eli hauraus-raihnaus-oireyhtymä. Korkean iän ja muutoinkin monien toimintakykyä heikentävien tekijöiden vuoksi, riski sairastua gerasteniaan kasvaa. Gerastenialla tarkoitetaan tilaa, jossa potilaan yleinen terveydentila on heikko ilman että se liittyysi mihinkään diagnosoituun sairauteen. Taustalla on usein erilaisten elinjärjestelmien, kuten esimerkiksi verenkierron lihaksiston, luuston ja immuunijärjestelmän varastojen vähentyminen. Tästä seuraa erilaisten toiminnanvajauksien ja toimintakyvyn laskua sekä mahdollista kuoleman riskiä. (Kuisma 2018, 8-9.)

Gerastenian riski kasvaa iän myötä ja laitoksissa olevilla, myös naisilla sitä on todettu olevan enemmän kuin kotona asuvilla. Gerastenia on geriatrinen oireyhtymä, jossa stressinsietokyky on heikentynyt. Gerastenia oireyhtymästä kärsivälle henkilölle on yleistä usean eri toiminnanvajeen, usean kroonisen sairauden ja runsaan lääkityksen yhdistyminen. Tunnusmerkkeinä pidetään viittä osatekijää, uupumusta, tahatonta laihutumista, hitautta, vähäistä fyysistä aktiivisuutta sekä heikkoutta. Vähintään kolmen osatekijän olemassaolo on merkki gerastenia oireyhtymästä ja 1-2 merkitsee gerastenian esiastetta. Gerastenian tärkeimmät lääkkeettömät hoitokeinot ovat lihaskunnan ylläpito ja oikeanlainen ravitsemus. Sarkopeniassa eli vanhuuden lihaskadossa on hyvin samankaltaisia tunnusmerkkejä kuin gerasteniassa, nämä ovat lihasvoiman ja liikuntakyvyn lasku. (Kuisma 2018, 10-14.)

4 ELÄMÄN LAATU

Ikääntyessä ihmisen toimintakyvyn vajeet yleensä lisääntyvät ja siten sillä on vaikutusta myös elämän laatuun hyvin merkittävällä tavalla. Tarkastellessani iäkkään henkilön toimintakykyä, huomaan monissa teksteissä elämänlaadun liittyvän hyvin tiiviisti iäkkään toimintakykyyn ja siksi haluankin tarkastella opinnäytetyössäni elämänlaatua omana osionaan. Elämänlaadun kannalta ei ole merkitystä kuinka paljon iäkkäällä henkilöllä on toiminnanvajauksia. Elämänlaatuun vaikuttaa, kuinka toiminnan vajauksista huolimatta henkilön päivittäinen elämä sujuu. (Räsänen 2011, 75.)

Kaikki hyvä asia kuuluu elämänlaatuun, esimerkiksi hyvä olo, turvallisuus, terveys, rakkaus, puhtaus, koti, lämpö, itsemääräämisoikeus, terveellinen ja hyvä ravinto, läheiset ja ystävät. Tärkeintä on kuitenkin se, että henkilö itse kokee, että hänen elämänsä on hyvää niin mielentilan kuin ympäristönkin kannalta. Iäkkään tuntiessa, että hän itse voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja siihen liittyviin asioihin on hyvin merkittävää hyvän elämän kannalta. Asioille mitä ei enää ole tai muutoin on vaikea saavuttaa tai ylläpitää, ei tule antaa likaa arvoa tai tilaa. Korostamalla jo olemassa olevia hyviä ja positiivisia asioita sekä miettimällä keinoja, miten niitä voidaan vahvistaa ja ylläpitää, lisää elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. (Räsänen 2011, 76.)

Maailman terveysorganisaation WHO:n 2015 vuoden raportissa, koskien ikääntymistä ja terveyttä todetaan, kuinka hyvinvointi vanhemmalla iässä on seurausta toimintakykyä ylläpitävistä ja parantavista tekijöistä, joita henkilö on tehnyt ikääntyessään. WHO toivookin asennemuutosta koskien ikääntymistä. Yleensä kaikki negatiivinen liitetään monesti ikäihmisiin ja ikääntymiseen. Olisi tärkeää nähdä ikääntyneet voimavarana, sillä heillä on paljon annettavaa yhteiskunnalle. Kuten esimerkiksi vanhukset huolehtivat monesti lapsista, jotta lapsen vanhemmat voivat käydä töissä ja siten ovat hyödyksi myös yhteiskunnalle. Heillä on muutoinkin pitkän elämän mukaan tuomaa viisautta, jota he voivat jakaa nuoremmille sukupolville. (WHO, 2015, 28-29.)

Ikääntyneet itse pitivät tärkeänä turvallisuutta, itsenäisyyttä ja sitä että voivat päättää itse omista asioistaan ja myöskin vaikuttaa niihin. Ihmissuhteet ja iloa tuottavat asiat

nousivat esille sekä omaa identiteettiä ja sen säilymistä ja mahdollisuutta itsensä kehittämiseen myöhemmälläkin iällä pidettiin tärkeänä. (WHO, 2015, 29-30.)

Elämänlaatu ja se minkälaisista asioista ihminen saa hyvää mieltä on hyvin yksilöllinen tunne ja jokaisen henkilökohtainen asia. Siksi on tärkeää perehtyä huolella iäkkään elämän historiaan, jotta saadaan kokonaisvaltainen ja mahdollisimman syvällinen käsitys henkilöstä itsestään. Eletty elämä, iloineen ja suruineen ovat osaltaan muovanneet meistä sen mikä me olemme. Asukkaan elämäntarinan tunteminen auttaa hoitajaa työssään tunnistamaan iäkkään vahvuuksia ja ongelmia. (Räsänen 201, 86.) Asukkaan olleessa levoton tai muutoin ahdistunut hoitaja voi musiikin avulla rauhoittaa asukasta, kun hoitaja tietää, että musiikki on tuonut iloa henkilön elämään aiemmassa elämässä.

Hoitajan tuntiessa asukkaan elämänhistoriaa sekä mieluisia että iloa tuottavia asioita, hän voi muisteluhetken avulla saada asukkaan tuntemaan olonsa turvalliseksi ja luoda asukkaalle positiivisia tunnekuvia (Räsänen 2011, 86). Esimerkiksi henkilön lempiharrastus on ollut aiemmin kutominen. Omahoitaja tai henkilön omaiset voivat hankkia villalankoja ja kutimet, jotta rakas harrastus voi jatkua edelleen. Monesti keinot ja ratkaisut ovat hyvin pieniä ja eikä muutoinkaan vaadi suuria ponnisteluja, mutta asukkaalle itselleen ne tuovat mahdollisesti suurta iloa.

Colliander ja Ruoppila, 2018 Ikäihmisten voimavarat myöhäisessä iässä olevassa kirjassa tarkastellaan hyvin paljon elämänlaadun vaikutusta iäkkään voimavaroihin. He painottavat kuinka tärkeää on säilyttää toimintakyky elämän loppuun asti. Toimintakyvyssä voi olla suuriakin puutteita fyysisellä osa-alueella, mutta taas sosiaalisella, hengellisellä tai psyykkisellä puolella, henkilö voi olla paljon vahvempi. Tärkeää on myös, että ihminen itse tekee omaan elämäänsä liittyvät päätökset, eikä niin että muut tekevät sen hänen puolestaan. Toimintakyvyn tukemisella on selkeä yhteys autonomiaan eli itsemääräämisoikeuteen. Toimintakyvyn tukeminen lisää itsemääräämisoikeutta. (Colliander & Ruoppila, 2018, 123.)

Tampereen yliopiston tutkija Jari Pirhonen on tutkinut, miten ympärivuorokautisen hoivan saajien elämänlaatua voidaan kohentaa hoitajien toimesta hyvin yksinkertaisin keinoin ja aivan ilmaiseksi. Monesti kyse ei ole resursseista eikä etenkin niiden puutteista, vaan hoitajien tahtotilasta ja asenteesta. Tarvitaan hiukan kekseliäisyyttä ja

ongelmanratkaisukeinoja, jolla arjen eteen tuomat haasteet pystytään ratkaisemaan. Asukkaista monet kokevat ikäviksi tilanteet, joissa sukulaiset tai ystävät tulevat käymään eikä heille tarjota kahvia. Tehostetun palveluasumisen puolella asukkailla ei yleensä ole omaa kahvinkeitintä. Vanhemmille ikäpolville kahvin tarjoaminen vieraille on ollut kohtelias tapa ja he kokevat sen edelleen yhtä tärkeäksi uudessa kodissaan. Yksi keino tähän on, että vieraat tuovat kahvipaketin tullessaan ja keittävät talon keittimellä kahvit läheiselleen ja itselleen. (Pirhonen 2/2018, 14.)

Nykyteknologian hyödyntämisen nousi myös esille yhtenä elämänlaadun tekijänä. Tällöin yhteydenpito asukkaan ja hänen läheistensä välillä helpottuisi, esimerkiksi internetin avulla tapahtuva keskustelu läheisten kanssa, jotka asuvat kaukana. Muita tärkeitä elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä asukkaiden mielestä oli jo aiemmin esille tulleet seikat kuten esimerkiksi hoitajien oikea asenne, yhteisten tuokioiden järjestäminen ja hoitajien arvostus asukasta kohtaan. (Pirhonen 2/2018, 143.)

4.1 Itsemääräämisoikeus

Yksi tärkeimpiä hoitotyötä ohjaavia arvoja on itsemääräämisoikeus ja sen kunnioittaminen. Iäkkäällä pitää olla mahdollisuus päättää omaan elämäänsä liittyvistä asioista. Potilaslaissa eli laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992), kuudennessa pykälässä sanotaan, että potilasta on hoidettava yhteisymmärryksessä potilaan kanssa. Pie-nissäkin arjen askareissa on tärkeää huomioida iäkkään oma tahto. Siksi on tärkeää tutustua myös asukkaan elämänhistoriaan, jotta ymmärrämme henkilön valintoja, jotka meistä itsestä voi tuntua oudoilta. Henkilö on voinut olla aina luonteeltaan enemmän yksineläjä ja nauttinut siitä. Kaikkien ei tarvitse olla sosiaalisia ja viihtyä ryhmissä. On tärkeää muistaa, että iäkkäällä on oikeus elää omanlaista elämää. (Lähdesmäki & Vornanen, 2014, 67.)

Itsemääräämisoikeuden merkitys korostuu, mitä enemmän iäkkäällä on toimintakyvyn vajeita. Tukiessamme iäkkään toimintakykyä, vahvistamme samalla iäkkään itsemääräämisoikeutta sekä oman elämän hallintaa. Monesti hoitajina teemme päätöksiä iäkkään puolesta, emme aina huomaakaan kysyä asukkaan mielipidettä arjen eri tilanteissa. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on yksi merkittävä tekijä osallisuuden vahvistamisessa. Pitkäaikaisessa hoitopaikassa asukkaan yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja toiveita pitää kunnioittaa aivan samalla tavalla kuin iäkkään omassa kodissa. (Vanhuus ja hoidon etiikka 2008, 3.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka toimintakyvyn tukemista voidaan toteuttaa käytännön hoitotyössä tehostetussa palveluasumisessa yksilöllisesti, asukkaan omia voimavaroja hyödyntäen. Toimintakyvyn ylläpitämisen ja tukemisen merkitystä korostetaan tänä päivänä hyvin monissa eri tahoissa ja siksi halusin valita aiheen opinäytetyöhöni sen ajankohtaisuuden vuoksi.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, yhtenä painopisteenä on esimerkiksi iäkkäiden toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen (Vanhuspalvelulaki 2012/980, 1§). Kohti parempaa vanhuutta Konsensuslausumassa 2012, yhtenä aiheena oli iäkkäiden toimintakyky ja miten sitä voitaisiin parhaiten edistää. Kokousten tavoitteena on tarjota alan uusinta tietoa ja luoda ohjeita käsiteltävien aiheiden kehittämiseksi. (Konsensuslausuma 2012.)

Hallituksen yhtenä kärkihankkeena on puolestaan tukea ja edistää ikäihmisten kotihoitoa ja tässä keinona on toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen. Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi painotetaan ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemista ja siten vahvistetaan osallisuutta läpi elämän (STM 2017, 7).

Opinnäytetyön tutkimustehtävät:

1. Miten tehostetun palveluasumisen yksikössä tuetaan iäkkään toimintakykyä?
2. Miksi on tärkeää tukea ja ylläpitää iäkkään toimintakykyä?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat iäkkään toimintakykyyn?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Lähtökohtana oli todellisen elämän kuvaaminen, tässä tapauksessa toimintakyvyn tukeminen käytännön hoitotyössä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa, tarkasteltavaa asiaa pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, kuten haastattelemalla, havainnoimalla, perehtymällä eri aineistoihin ja dokumentteihin. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavanomaisia piirteitä on kohderyhmän tarkoituksenmukainen valinta. Opinnäytetyössäni kohderyhmänä oli oman työpaikkani hoitajat/ohjaajat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 161-164.)

6.1 Eettisyys ja luottamuksellisuus

Opinnäytetyötä tehdessäni olen toiminut eettisten periaatteiden mukaan. Noudattaen huolellisuutta, rehellisyyttä sekä tarkkuutta tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Esimerkiksi kyselykaavakkeiden vastauksia käsittelin luottamuksellisesti ja siten että ne eivät olleet muiden nähtävissä. Opinnäytetyöhöni liittyvään kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Tehdessäni työntekijöiden vastauksista koosteen, huolehdin siitä, ettei vastaajan tunnistaminen ole mahdollista, vastaukset annettiin nimettöminä. Annoin riittävästi tietoa opinnäytetyöstäni kyselyyn vastaajille, kerroin miksi ja mistä teen opinnäytetyöni. Sovellan eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Lähtökohtana opinnäytetyössäni on ihmisarvon kunnioittaminen, sillä opinnäytetyöni liittyy ihmisiin ja ihmisten kanssa tehtävään työhön. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-24.)

6.2 Aineistonkeruumenetelmä ja aineiston analyysi

Laadin työpaikkani tehostetun palveluasumisen vakituisille ja yli kuukauden työsuhteessa oleville työntekijöille kyselylomakkeen. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä ja kysymykset olivat samanlaiset kaikille vastaajille. Avointen kysymysten avulla halusin saada ennalta odottamattomia näkemyksiä liittyen iäkkään toimintakyvyn tukemiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 199). Samoilla kysymyksillä halusin varmistaa tasapuolisuuden ja myös nähdä kuinka paljon erilaisia vastauksia tulee tarkastellessa toimintakykyä eri näkökulmista. Lisäksi avoimilla kysymyksillä halusin saada työntekijät vastaamaan omin sanoin, mahdollisimman monipuolisesti ja rohkeasti ilman turhaa johdattelua johonkin tiettyyn suuntaan. Kyselyn saavia työntekijöitä

oli yhteensä 11, yksi sairaanhoitaja ja kymmenen lähihoitajaa. Suurimmalla osalla työpaikkani vakituisista työntekijöistä on yli kymmen vuoden työkokemus, osalla heistä useamman kymmenen vuoden.

Kyselylomakkeen ohessa oli saatekirje, jossa kerroin työntekijöille lyhyesti opinnäytetyöni aiheen ja tarkoituksen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 204). Kyselyn avulla oli tarkoitus selvittää miten työntekijät kokevat toimintakyvyn tukemisen merkityksen omassa työssään ja mitkä seikat vaikuttavat iäkkään toimintakykyyn. Samalla oli tarkoitus tuoda esille mitä keinoja ja menetelmiä hoitajat käyttävät tukiessaan iäkkään toimintakykyä tehostetun asumispalvelun yksikössä.

Kysyin tehostetun palveluasumisen työntekijöiltä iäkkään toimintakykyä heikentäviä tekijöitä ja toimintakykyä edistäviä tekijöitä. Tiedustelin myös millä keinoin työntekijät tukevat ja ylläpitävät tehostetun palveluasumisen asukkaan toimintakykyä. Kaiken kaikkiaan kysymyksiä oli seitsemän. Ensimmäiset neljä kysymystä käsitteli toimintakyvyn tukemista tai sen puutetta. Kysymykset viisi ja kuusi liittyivät toimintakyvyn arviointiin ja viimeisenä kysyin työntekijöiden ideoita ja näkemyksiä toimintakyvyn kehittämiseen.

Aineiston analysoinnin tein kyselylomakkeen avulla kootuista vastauksista. Kvalitatiivisen eli laadullisen aineiston analyysimenetelmäksi valitsin sisällönanalyysin. Analyysitavan valitsin sen vuoksi että sain siten mielestäni parhaiten vastauksen tutkimustehtävääni. Sisällönanalyysin avulla on tavoitteena tuottaa tietoa kohteena olevasta ilmiöstä, joka tässä tutkimuksessa oli iäkkään toimintakyvyn tukeminen tehostetussa palveluasumisessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 224). Aineiston analyysia tehdessäni en keskittynyt tekstin kielelliseen asuun lainkaan, vaan itse asiaan, siihen mitä teksti piti sisällään. Näin pystyin parhaiten selventämään ja pohtimaan aineiston sisältöä, ilman että mikään ulkopuolinen asia sitä häiritsisi, jolla ei tutkimuksen kannalta ole merkitystä.

Tarkastelemassani tehostetun asumispalvelun yksikössä oli tarkastelun hetkellä 12 asukasta. Asukkaat ovat pääosin monisairaita ja melkein kaikilla on ainakin jokin asteista muistin alenemista taustalla. Työtovereille laatimani kyselykaavakkeen ajoitus ei ehkä ollut paras mahdollinen, sillä kyselyn vastaus ajankohta oli sijoittunut

joulukuulle. Joulukuu ajankohtana on muutoinkin kiireistä aikaa joulunajan valmisteluineen ja puuhineen. Työtovereille laatimani kysymykset löytyvät liitteestä kaksi.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuoda esiin erilaisia toimintakyvyn tukemisen menetelmiä ja keinoja tehostetussa palveluasumisessa. Lisäksi tavoitteena oli tuoda esiin toimintakyvyn arvioinnin merkitys ja mitä eri seikkoja tulee huomioida, kun arvioidaan iäkkään toimintakykyä tehosteussa palveluasumisessa. Tehostetussa palveluasumisessa asukkaat tarvitsevat ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa ja heillä on monesti yksi tai useampi toimintakyvyn rajoite. Opinnäytetyölläni haluan vahvistaa toimintakyvyn tukemisen merkitystä iäkkään elämänlaadun ylläpitäjänä. Iäkkään toimintakyvyn tukeminen osaltaan helpottaa hoitajan fyysisen työn kuormittavuutta, iäkäs tekee itse mahdollisimman paljon, jolloin hoitaja toimii enemmän ohjaajan roolissa. Iäkkään tehdessä enemmän itse lisää se samalla iäkkään osallisuutta toimia aktiivisena toimijana omassa elämässään ja siten on merkittävä elämänlaadun ylläpitäjä (Kasurinen 2014, 24). Seuraavana työntekijöiden vastauksia esittämiini kysymyksiin:

Henkilökunnan mielipiteitä ja näkemyksiä siitä, mitkä tekijät heikentävät iäkkään toimintakykyä:

Lähes kaikissa vastauksissa tuli esille erilaiset sairaudet, joiden esiintymiseen myös osaltaan korkea ikä myötävaikuttaa. Esimerkkeinä tuki- ja liikunta eli sairaudet sekä erilaiset muistisairaudet. Ikääntymiseen liittyy myös erilaisten aistien heikkeneminen kuten kuulo ja näkö, mikä myös tuli esille monissa vastauksissa, sekä aistien heikkenemisen vaikutus iäkkään tasapainon säilyttämiseen. Lääkityksen epätasapaino ja kipu, mikä voi johtua alilääkityksestä, sekä masennus nousivat esiin monissa vastauksissa. Mielialaan liittyi osaltaan uskon puute omiin kykyihin ja siihen ettei ole aloitekykyä. Sekä yhtenä toimintakykyä heikentävänä tekijän työntekijät kertoivat sen että tehdään liikaa toisen puolesta. Myös heikko tai muutoin vääränlainen ravitsemus nousi esiin useammassa vastauksissa toimintakykyä heikentävinä tekijöinä.

”Huono minäkuva, ei luota omiin kykyihin toimia itsenäisesti”

”Tehdään puolesta, pukeutuminen, peseytyminen yms.”

”Kuulon ja näkökyvyn heikkeneminen”

Mitkä tekijät puolestaan edistävät iäkkään toimintakykyä, henkilökunta vastasi seuraavasti:

Sosiaaliset kontaktit, joko perheenjäseniin tai läheisiin pidettiin toimintakykyä ylläpitävänä ja edistävänä asiana. Kaiken kaikkiaan hyvä positiivinen ilmapiiri ja asenne niin hoitohenkilökunnan kuin asukkaiden puolelta koettiin tärkeäksi. Kun on oikea asenne, henkilö on halukas tekemään itse, vaikka hänellä olisikin toimintakyvyn rajoitteita. Vastauksissa tuotiin esille myös, kuinka tärkeää on hoitajan kannustava työnote, on tärkeää muistaa rohkaista ja kehua jo pienenimmästäkin suorituksesta. Monissa vastauksissa todettiin, kuinka tärkeää on positiivinen elämänasenne, silloin monesti iäkäs yrittää tehdä asioita itse ja on muutoinkin aktiivinen ja haluaa osallistua erilaisiin kulttuuritoimintoihin ja yhteisiin hetkiin.

Ympäristön merkitystä painotettiin myös paljon. Moni vastasi, kuinka tärkeää on ympäristö, joka edistää iäkästä omatoimisuuteen. Esimerkkinä riittävästi tilaa liikkua tarvittavilla apuvälineillä, hyvä valaistus, viihtyisät tilat ja toimivat tilat. Omatoimisuuteen tukeminen ja se että ei tehdä henkilön puolesta, oli kaikissa vastauksissa tuotu esille toimintakykyä edistävänä tekijänä. Oikeanlainen ravinto ja riittävästä nesteytyksestä huolehtiminen oli myös vastaajien mielestä tärkeä asia huomioida. Riittävästi aikaa toteuttaa kuntouttavaa työnotetta, turha kiirehtiminen ja hätäily pois, mainittiin

myös yhtenä toimintakykyä edistävänä tekijänä. Erilaisten apuvälineiden käyttö liik-
kumisen tueksi nostettiin esille vastauksissa. Ulkoilumahdollisuus ja muutoinkin riit-
tävästi virikkeitä tarjolla sekä riittävästä levosta huolehtiminen olivat yhtenä toiminta-
kykyä edistävinä keinoina.

”Positiivinen ja optimistinen asenne, niin hoitajilla, asukkailla kuin omaisilla”

”Terveellinen ravinto ja riittävä nesteen saanti”

”Kannustava työnote liikkumaan ja tekemään itse”

Millä keinoin tuet ja ylläpidät iäkkään toimintakykyä tehostetun palveluasumisen yksikössä, oli vastattu seuraavasti:

Kaikissa vastauksissa oli tuotu esille, kuinka tärkeää on kannustava työnote. Hoitajien oikea asenne ja usko siihen, että henkilö pystyy suoriutumaan päivittäisistä toimista, vaikka hänellä olisi useitakin toimintakyvyn rajoittavia tekijöitä. Kannustetaan ja annetaan uskoa, että iäkäs pystyy suoriutumaan vaikkapa puseron pukemisesta omin avuin ja autetaan vain niiltä osin, kun henkilö apua tarvitsee. Kehutaan ja annetaan positiivista palautetta, oli myös vastauksissa tuotu esille toimintakykyä ylläpitävänä ja tukevana tekijänä.

Terveellinen ja monipuolinen ruoka ja nesteytyksestä huolehtiminen oli moni laittanut toimintakykyä tukevana keinona. Tässä tuotiin myös esille, kuinka on hyvä selittää iäkkäälle mitä hyötyä on siitä, että iäkäs itse tekee jokin asian eikä sitä tehdä hänen puolestaan. Lihakset ja nivelet tarvitsevat liikettä pysyäkseen toimintakunnossa.

Ulkoilun mahdollistaminen ja tarvittavat apuvälineet sekä esteetön ympäristö tulivat myös toimintakykyä ylläpitävässä ja tukevassa kohdassa esille.

”Kannustan liikkumaan, ohjaan ryhmätoimintaan”

”Huolehtimalla esteettömän ympäristön”

”Mahdollistetaan liikkuminen hyvillä apuvälineillä, fyysinen ympäristö luodaan esteettömäksi, joka edistää liikkumaan”

Mitä hyötyä on iäkkään toimintakyvyn tukemisesta, työntekijät antoivat seuraavalaista palautetta:

Lähes kaikissa vastauksissa oli mainittu toimintakyvyn tukemisen hyötynä iäkkään elämänlaadun säilyminen ja ylläpitäminen. Vastauksissa työntekijät kertoivat kuinka toimintakyvyn tukeminen auttaa iäkästä pitämään mielialan hyvänä, tekemisen kautta usko omaan kykyihinkin vahvistuu. Palautuminen sairauksista on helpompaa, iäkäs ei luovuta niin helpolla, vaan hän jaksaa yrittää tehdä myös itse oman kuntoutumisensa eteen.

Hyvä toimintakyky, esimerkiksi nivelten ja lihasten kunto auttaa ehkäisemään kaatumisilta. Iäkkään tehdessä päivittäisiä toimia mahdollisimman itsenäisesti ja liikkumalla tarvittavin apuvälinein hänen tunteuksensa omaan kehoon säilyy paremmin ja näin henkilö kykenee ennakoimaan ja jopa tekemään mahdollisia korjausliikkeitä

kaatumisensa estämiseksi. Omatoimisuuden säilyminen, toimintakyvyn tukemisen myötä oli myös tuotu esille monissa vastauksissa, asukas pystyy enemmän vaikuttamaan konkreettisesti omaan elämäänsä ja siten myös mieliala pysyy virkeänä.

”Omatoimisuus säilyy ja se auttaa sekä asukasta että hoitajia”

”Palautuminen sairauksista on parempaa, jos toimintakyky on hyvä”

”Vanhus jaksaa paremmin sekä fyysisesti että psyykkisesti”

Toimintakyvyn arvioinnin hyödyistä työntekijät antoivat seuraavanlaisia vastauksia:

Toimintakyvyn arvioinnilla saadaan tietoa iäkkään omista, jäljellä olevista voimavaroista, tiedetään mitä asukas pystyy tekemään itse ja missä hän tarvitsee apua ja tukea hoitajilta. Vastauksissa tuotiin esille myös se, että nähdään mihin suuntaan ollaan menossa ja siten voidaan muuttaa toimintatapoja, jotta saavutetaan hoito- ja palvelusuunnitelmassa asetetut tavoitteet.

Erilaiset toimintakyvyn mittaukset ja testit oli mainittu yhtenä keinona, jotta saadaan mahdollisimman todellinen kuva iäkkään omista voimavaroista. Voimaa vanhuuteen sivustolta löytyy useita erilaisia liikkumisen mittaavia testejä, joilla voidaan arvioida iäkkään asukkaan päivittäistä liikkumiskykyä. Esimerkiksi yksinkertainen tuolilta nousutesti mittaa alaraajojen lihasvoimaa ja suorituskkyä. Sivustolta löytyy myös useita tasapainoa parantavia harjoitteita, joiden avulla iäkäs voi vahvistaa oman tasapainon säilyttämistä.

”Tiedetään paljonko hänellä on itsellään vielä voimavaroja selvitä jokapäiväisistä toimista”

”Näkee minne suuntaan iäkkään toimintakyky kehittyy ja voi sen mukaan suunnitella kuntoutusta ja sen jatkuvuutta”

”Näkee millaisia keinoja on hyvä käyttää ja mikä innostaa asukasta”

Työntekijöiden vastauksia siihen, mitä tulee huomioida arvioidessa iäkkään toimintakykyä:

Iän mukana tuomat muutokset, psyykkiset, fyysiset ja aistien, kuten mahdollinen kuulon ja näön heikkeneminen. Erilaiset sairaudet ja lääkitys, onko lääkitys ajan tasalla oleva vaiko onko henkilöllä mahdollisesti joitakin sellaisia lääkkeitä lääkelistalla minkä käytölle ei ole enää perustetta. Vastauksissa oli tuotu hienosti esille myös iäkkään omat toiveet ja odotukset, mitä hyötyä henkilö itse toivoo saavansa ja missä asioissa hän itse omasta mielestään tarvitsee hoitajien apua. Esimerkiksi henkilö voi tarvita apua vain siirtymistilanteissa ja silloinkin lähinnä niin että hoitaja vain varmistaa ja seuraa vierellä, että henkilö pääsee vaikkapa tuoliin istumaan.

Ympäristö ja sen merkitys oli tuotu myös tässä esille. Onko ympäristö turvallinen, esteitä liikkumiselle ja muutoinkin tilaa liikkua tarvittavin apuvälinein. Tehdessä erilaisia toimintakyvyn mittaamisen testejä, pitää olla huolellinen ja noudattaa tarkasti testin ohjeistusta ja pyytää tarvittaessa apua, mikäli jokin kohta testin ohjeistuksessa on epäselvä, oli myös tuotu vastauksissa esille.

”Ympäristö missä ihminen liikkuu”

”Sairaudet, aistien muutokset ja psyykeen muutokset”

”Iäkkään toiveet ja odotukset”

Millä keinoin ja tavoin toimintakyvyn tukemista tulisi kehittää, työntekijät vastasivat seuraavasti:

Vastauksissa tuli esille yhteistyön merkitys eri tahojen välillä, kuten esimerkiksi yhteistyö fysioterapeutin ja toimintaterapeutin kanssa. Myös erilaiset alan koulutukset, joista saa lisää tietoa ja tapoja toimia iäkkään toimintakyvyn tukemiseksi. Vastauksissa mainittiin myös, kuinka tärkeää on yhteiset pelisäännöt, toimitaan samalla periaatteella. Ei tehdä puolesta vaan tuetaan ja kannustetaan iäkästä toimimaan itse, jotta hänen toimintakykynsä pysyisi mahdollisimman hyvänä.

Hoitajien positiivinen asenne tuotiin myös esille, kuinka tärkeää on pysyä innostuneena ja sitä kautta saada iäkäs myös itse uskomaan omiin kykyihinsä. Mainittiin myös kuinka negatiivinen asenne voi pahimmillaan latistaa vanhusta. Yhtenä tärkeänä seikkana pidettiin myös aikaa tehdä itse hoitotyötä. Lisää hoitajia, jotta voitaisiin toteuttaa laadukasta ja iäkkään toimintakykyä tukevaa hoitotyötä.

”Työhön hoitajille aikaa enemmän”

”Lisää hoitajia”

”Tehdä yhteistyötä fysioterapeutin/toimintaterapeutin kanssa”

”Lisätä ohjausta ja antaa tehdä itse asioita, joita pystyy”

8 YHTEENVETO TULOKSISTA

Työntekijöiden vastauksista toimintakyvyn tukemiseen liittyen, kävi selkeästi ilmi, kuinka tärkeää on antaa iäkkään henkilön tehdä itse mahdollisimman paljon päivittäisissä toimissa. Monesti iäkkään liikkuminen voi olla hidasta ja vaivalloista, joten kaikinainen fyysinen liike ja harjoittelu on hyvä ottaa osaksi päivittäisiä toimia. Pitää huomioida, että kyseessä on tehostetun palveluasumisen piirissä oleva iäkäs, jolla on jo monesti useita toimintakyvyn rajoitteita, johtuen jo pelkästään korkeasta iästä. Keski-ikä tarkastelemassani tehostetun palveluasumisen yksikössä on 89 vuotta.

Vastauksista kävi ilmi, kuinka toimintakyky pysyy parhaiten yllä, kun hoitaja ei tee iäkkään puolesta sitä mitä iäkäs itse pystyisi tekemään. Tärkeää kuitenkin suhteuttaa tekeminen henkilön omiin olemassa oleviin kykyihin ja voimavaroihin. Näin luodaan myönteisiä kokemuksia ja onnistumisia sekä valetaan uskoa henkilön omiin kykyihin. Autetaan aina kun iäkäs ei pysty suoriutumaan jostakin vaiheesta, jottei henkilölle jää tunnetta, että hän ei osaa, pysty tai kykene.

Aamutoimia tehdessä annetaan henkilön pukea itse ja autetaan vain silloin kun asukas ei pysty pukemaan esimerkiksi sukkaa tai housuja jalkaansa. Tällöinkin on hyvä muistaa, että jo pienikin avun anto auttaa pääsemään asiassa eteenpäin. Housuja tai hametta pukiessa voi hyvin riittää, että autetaan vain lähtötilanteessa ja siitä eteenpäin voi iäkäs hyvinkin saada tehtyä loput itse.

Vastauksista kävi myös ilmi, kuinka tärkeää on kannustaa, tukea ja motivoida iäkästä tekemään itse. Kuten esimerkiksi pukeutumisessa ja puhtaudesta huolehtimisessa. Tärkeää että hoitaja tuo selkeästi ja ymmärrettävästi asukkaalle esille mitä hyötyä liikkumisesta on iäkkäälle itselleen ja kuinka tärkeää on korostaa liikkumisen hyviä puolia. Hoitaja voi kertoa asukkaalle miksi emme tee jotakin hänen puolestaan kuten pue tai riisu. Syynä on yksinkertaisesti se, että hänen oma kykynsä liikkua tai vaikkapa kammata hiuksia pysyy yllä, eikä siksi että me hoitajat emme vain viitsi tai jaksaa tehdä jotakin heidän puolestaan. Näin henkilö helpommin ymmärtää, että on jokin tarkoitus miksi kannustamme liikkumaan tai tekemään asioita mahdollisimman itsenäisesti.

Hoitaja voi esimerkiksi kertoa kuinka kävely vahvistaa jalkojen lihasvoimaa ja siten auttaa häntä liikkumaan itsenäisesti ja alaraajojen lihasvoima auttaa myös ehkäisemään kaatumisia. Kun asukkaat ovat hyvin korkean iän saavuttaneita niin pitää muistaa, että heidän käsityksensä liikunnasta, saati sen hyödyistä on aivan erilainen kuin nuoremmilla polvilla on. Aiemman uskomuksen mukaan liikunta saattoi olla jopa haitallista terveydelle. Siksi hoitajien on tärkeää motivoida ja kannustaa, sekä tuoda iäkkään tietoon liikkumisen moninaisia hyötyjä.

Jotta tehostetun palveluasumisen asukas pystyy puolestaan toimimaan mahdollisimman itsenäisesti, tulee huolehtia monista tärkeistä toimintakykyyn liittyvistä osa-alueista ja niiden tasapainosta. Vastauksista kävi ilmi, kuinka tärkeää on tehostetun palveluasumisen asukkaan kokonaisvaltainen ja yksilöllinen toimintakyvyn tukeminen ja arviointi. Kokonaisvaltaisessa toimintakyvyn arvioinnissa ja tukemisessä on otettu huomioon henkilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Yksilöllinen niin että se lähtee iäkkään omista olemassa olevista voimavaroista liikkeelle ja vahvistetaan ja tuetaan niitä sekä autetaan asioissa missä henkilö tarvitsee apua.

Erilaiset toimintakykyä mittaavat testit ovat osa iäkkään toimintakyvyn arviointia. Esimerkkinä MMSE- testi, joka mittaa henkilön tiedonkäsittelyä ja muistia. Haastatteleamalla asukasta itseään ja hänen omaisiaan saadaan tärkeää myös tietoa asukkaasta ja erilaisista seikoista mitä pitää ottaa huomioon arvioidessa asukkaan toimintakykyä. Pelkästään erilaiset luonteen piirteet tulee ottaa huomioon, jolloin löydetään ne toimintakyvyn tukemisen keinot, mitkä sopivat parhaiten juuri kyseiselle henkilölle. Hoitajilta vaaditaan tarkkaa havainnointia ja kykyä huomata erilaisia toiminnan muutoksia iäkkäässä.

Oman haasteensa tuo jo pitkälle dementoituneet henkilöt, mitkä eivät enää kykene ilmaisemaan itseään sanoin, vaan tällöin hoitajan pitää ostaa tarkkailla mahdollisia muutoksia henkilön käytöksessä, kuten itkua ahdistuneisuutta tai vaikkapa aggressiivista käytöstä. Näiden käytösoireiden takana voi olla turvattomuuden tunne tai vaikkapa kipu.

Henkilöllä ollessa esimerkiksi kipuja, hänellä voi olla vaarana eristäytyä muista ihmisistä, koska kipujen vuoksi iäkäs välttelee liikkumista ja siten iäkäs jää helposti omiin oloihinsa. Muista eristäytyessään, sosiaalinen kanssakäyminen vähenee. Tästä voi olla seurauksena puolestaan mielialan lasku. Henkilö voi kipujen pelon vuoksi jäädä jopa vuoteeseen ja tällöin seurauksena on puolestaan fyysisen toimintakyvyn lasku. Yksi asia johtaa toiseen, lumipalloefekti on valmis. Mikäli tila jatkuu pitkään ja siihen ei puututa ajoissa, voi olla myöhemmin vaikea korjata tai se vie ainakin aikaa ja paljon voimavaroja asukkaalta itseltään ja myös henkilökunnalta.

Työntekijöiden antamissa vastauksissa todettiin, kuinka tärkeää on, että kaikki hoitajat noudattavat voimavaralähtöistä työskentelyä. Toimitaan niin sanotusti samojen periaatteiden mukaan. Esimerkiksi jos yksi hoitajista tekeekin jonkin asian asukkaan puolesta, minkä asukas voisi hyvin tehdä itse. Asukas voi ihmetellä miksi tämä hoitaja tekee asian hänelle ja toiset eivät. Muiden hoitajien perustellessa miksi on tärkeää puhekea itse, on hyvin ymmärrettävää, että iäkäs hämmentyy, kun kaikki eivät toimi samojen periaatteiden mukaan. Hoitajien uskottavuus voi tällöin heiketä, puhumattakaan siitä mitä se tekee iäkkään henkilön toimintakyvylle ja aloitekyvylle. Seuraavalla kerralla asukas voi odottaa, että toiset hoitajat tekevät myös vaikkapa pukemisen hänen puolestaan eikä viitsi tällöin edes yrittää.

Oli kyse sitten toimintakykyä heikentävistä, edistävästä tai keinoista millä tuetaan iäkkään toimintakykyä niin vastaukset ovat hyvin samankaltaisia, niitä vain tarkastellaan eri näkökulmista. Toimintakykyä heikentävää on esimerkiksi asianmukaisten ja tarvittavien apuvälineiden puuttuminen ja toimintakykyä edistävä on puolestaan huolehtia, että asukkaalla on tarvittavat apuvälineet ja että apuvälineitä huolletaan säännöllisesti.

Keinoja toimintakyvyn tukemisen kehittämiseen olivat hyvin monet vastanneet oma-toimisuuteen kannustaminen. Tämä mielestäni vahvistaa hyvin sitä, kuinka tärkeää on vahvistaa jo olemassa olevia hyviä käytäntöjä toimintakyvyn tukemiseksi. Sekä samalla tuoda esille mahdollisia uusia toimintakyvyn tukemisen keinoja. Eli juuri se mitä haluan myös omalla opinnäytetyölläni tavoitella. Päivittäin meidän on hyvä työsämme pohtia miten parhaiten tuen juuri tämän asukkaan toimintakykyä.

Yhteistyön merkitystä eri hoitavien tahojen kesken tuotiin esille yhtenä keinona toimintakyvyn tukemisen kehittämisessä. Tehostetun palveluasumisen asukkaalle tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma yhdessä lääkärin, sairaanhoitajan, omahoitajan ja tulevan asukkaan kanssa sekä tarvittaessa hänen omaistensa tai läheistensä kanssa. Yhteistyön tehostamista esimerkiksi fysioterapeutin ja toimintaterapeutin tuotiin esille myös yhtenä keinona iäkkään toimintakyvyn tukemisen kehittämiseksi. Tulevalle asukkaalle on voitu tehdä aiemmin esimerkiksi polvileikkaus ja polven yhä vaivatessa fysioterapeutti voisi tarvittaessa laatia uudet nykyistä toimintakykyä ja kuntoa ajatellen olevat ajan tasalla olevat kuntoutusohjeet.

Yhtenä keinona toimintakyvyn tukemisen kehittämiseen tuotiin myös iäkkään omat henkilökohtaiset mieltymykset ja niiden esille tuominen. Uuden asukkaan muuttaessa tehostettuun palveluasumiseen, häneltä ja hänen omaisiltaan kerätään tietoa iäkkään eletystä elämästä, elämänhistoriasta. Merkittävistä tapatumista, elämänvaiheista, tärkeistä henkilöistä, mieltymyksistä ja peloista. Asioitta mitkä henkilölle itselleen ovat olleet merkittäviä jollakin tapaa.

Myös lisää henkilökuntaa ja sitä kautta enemmän aikaa paneutua paremmin asukkaan toimintakyvyn tukemiseen ja ylläpitämiseen, tuotiin esille muutamissa vastauksissa liittyen toimintakyvyn tukemisen kehittämiseen. Mielestäni oli kuitenkin positiivista huomata, että toive henkilökunnan määrän lisäämisestä oli vain muutamassa vastauksessa, sillä toimintakyvyn kehittämiseen oli pohdittu enemmän muita keinoja. Keinoja mitkä nyt jo olivat käytössä, kuten esimerkiksi voimavaralähtöinen työskentely ja sen kehittäminen. Tarkastelemassani tehostetun palveluasumisen yksikössä on henkilöstömitoitus 0,64 kun tällä hetkellä lain vähimmäismitoitus ympärivuorokautisen hoivan yksikössä on 0,5 hoitajaa vanhusta kohden.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Ensimmäiseksi annan suuret kiitokset työelämäohjaajalleni, joka toimi myös toimeksiantajan edustajana sekä ohjaavalle opettajalle tuesta ja ohjauksesta opinnäytetyöni aikana. Alun perin olin ajatellut lähestyä toimintakykyä enemmän arvioinnin kuin tukemisen kautta, mutta keskusteltuani toimeksiantajan edustajan kanssa tulimme siihen tulokseen, että toimintakyvyn tukeminen on tällä hetkellä enemmän työyhteisöäni ja toimeksiantajaa palveleva.

Olen todella tyytyväinen valitessani opinnäytetyöni aiheen sen ajankohtaisuuden ja merkityksellisyyden vuoksi. Opinnäytetyöni aihe liittyy hyvin vahvasti ikäihmisten hoidon vaikuttavuuteen, sillä toimintakyvyn tukeminen on iäkkään elämänlaatua merkittävästi lisäävä tekijä. Heikon toimintakyvyn ja terveyden on todettu olevan taustalla, kun ikääntynyt kokee elämän tarkoituksettomuutta (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2016, 250). Viime päivinä on käyty paljon myös keskustelua niin mediassa kuin ihmisten puheissa vanhusten hoidon laadusta ja henkilöstömitoituksesta. Esimerkkinä Kansanedustaja Arja Juvosen antama kirjallinen kysymys eduskunnan puhemiehelle (KK 624/2018 vp) koskien vanhuspalvelun laatua ja henkilöstömitoitusta.

Opinnäytetyölläni halusin saada vastauksia siihen, miten tehostetun palveluasumisen yksikössä tuetaan iäkkään toimintakykyä, miksi on tärkeää tukea ja ylläpitää iäkkään toimintakykyä ja mitkä tekijät vaikuttavat iäkkään toimintakykyyn. Työtovereilleni laatimat kysymykset antoivat hyvin vastauksia edellä mainittuihin kysymyksiin. Sekä opinnäytetyöni aikana lukemieni tekstien ja kirjoitusten perusteella käsitykseni toimintakyvyn tukemisen tärkeydestä vahvistui entisestään. Iäkkään elämänlaatuun sillä on hyvin vahva yhteys.

Vastauksista kävi ilmi, kuinka iäkkään toimintakykyä tuetaan yhdessä asukkaan kanssa arjessa eläen, tehden erilaisia päivittäiseen elämään liittyviä asioita ja askareita. Iäkkään osallisuuden vahvistaminen on tärkeää, koska silloin henkilö kokee olevansa arvostettu ja yksi yhteisön jäsen, jonka mielipiteellä ja ajatuksilla on väliä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 17). Hoitajan pitää nähdä toimintakyky ja sen tukeminen

kokonaisuutena ja eräänlaisena prosessina, joka etenee tarpeen määrittelystä toimintakyvylle asetettujen tavoitteiden tarkasteluun (Vähäkangas 2010, 35).

Tehostetun palveluasumisen asukkaalle tehty toimintakyvyn kattava arviointi on edellytys laadukkaalle toimintakyvyn ylläpitämiselle ja edistämiselle. Tarvitaan tietoa iäkkään omista voimavaroista, mitä henkilö pystyy itse tekemään ja missä hän tarvitsee tukea ja apua, sekä elämänlaatuun vaikuttavista tekijöistä, kuten elämänhistoriasta ja iäkkään omista mieltymyksistä. Näiden avulla laaditaan iäkkäälle yksilöllinen ja tavoitteellinen toimintakykyä ylläpitävä suunnitelma, joka toimii yhdessä iäkkään hoitaja- ja palvelusuunnitelman kanssa. Arviointia tulee tarkastella aina säännöllisin välein, jotta voidaan tarvittaessa muuttaa toimintatapoja niin että palvelisivat iäkkään sen hetkistä toimintakykyä parhaiten. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Kaiken kaikkiaan tehostetun palveluasuisen iäkkään toimintakyvyn tukemiseen tarvitaan moniammatillista osaamista sekä yhteistyötä eri hoitavien tahojen, ammattilaisten, omaisten ja läheisten sekä iäkkään henkilön itsensä kanssa. Hoitajien tietotaito ja osaaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä ikäihmisen toimintakyvyn tukemisen kannalta. Tällöin hoitajat osaavat toimia tavoitteellisesti, ennakoida, ohjata, tukea, seurata, kannustaa ja havainnoida mahdollisia muutoksia ikäihmisessä ja toimia niiden pohjalta, sekä tarvittaessa muuttaa toimintatapojaan. (Vähäkangas 2010, 37).

Omassa työpaikassani koulutetaan parhaillaan lähihoitajia Ikäinstituutin koulutuksessa Kunnan hoitajaksi. Koulutuksessa keskeisenä teemana on toimintakykyisen elämän turvaaminen aina elämän loppuun asti, voinnista ja kunnosta riippumatta. Koulutuksesta saatu teoretinen tieto ja sen hyödyntäminen käytännön hoitotyössä tuovat erilaisia tapoja toimia asukkaan toimintakyvyn tukemiseksi. Opinnäytetyöni yhdessä kunnan hoitajakoulutuksen kanssa palvelee työyhteisöä tuomalla esiin toimintakyvyn tukemisen tärkeyden.

Kunnan hoitajakoulutus yhdessä opinnäytetyöni kanssa antaa valmiuksia ja työvälineitä iäkkäiden toimintakykyä edistävään työtapaan, käyttäen hyödyksi iäkkään arjessa tapahtuvia toimintoja ja liikuntamuotoja. Yhtenä keinona ovat iäkkäille laaditut henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat, jossa lähtökohtana ovat iäkkään omat

voimavarat, niiden vahvistaminen ja ylläpitäminen. (Havas, Karvinen, Salminen & Vuorjoki- Andersson 2017, 4.)

Toimintakykyyn vaikuttavat hyvin monet tekijät kuten esimerkiksi elinolot, elintavat, biologisten vanhenemismuutoksien, kuten kuulon ja näön heikkenemisen lisäksi sairaudet ja perinnölliset tekijät (Heikkinen 2008). Tarkastellessa tehostetun palveluasumisen asukasta voi esimerkiksi toimintakyvyn laskuun olla syynä pelkästään liian vähäinen liikkuminen, eikä välttämättä iän tai sairauden tuoma toimintakyvyn lasku. Tärkeää huomata, että harjoitettavuus säilyy läpi elämän. Liikuntaharjoitteiden tekeminen ja sisällyttäminen tehostetussa palveluasumisessa asukkaiden elämään on ensiarvoisen tärkeää.

Mielestäni yksi positiivisimmista asioista opinnäytetyötäni tehdessä oli havaita, kuinka pienilläkin asioilla voidaan muuttaa iäkkään toimintakykyä positiivisempaan suuntaan aiemmista huonoista valinnoista ja elämäntavoista huolimatta. Mikä vielä tärkeintä, muutoksia parempaan suuntaan terveyden ja toimintakyvyn suhteen saadaan aikaan jopa hyvinkin korkeassa iässä. Hoitohenkilökunnan oma asenne, kuinka hoitajat itse uskovat iäkkään voivan parantaa toimintakykyään, vaikuttaa myös iäkkään toimintakykyä vahvistavasti. Työntekijän itse ollessa motivoitunut, innostunut ja halukas löytämään uusia hyviä toimintakyvyn tukemisen ja arvioinnin menetelmiä, auttaa saavuttamaan parhaan mahdollisen tuloksen.

Ikääntyessä usein toimintakyvyn heikentyminen lisääntyy. Mielestäni olisikin tulevaisuudessa tärkeä pohtia ja kehittää lisää erilaisia keinoja, joilla menetettyjä toimintakyvyn puutteita voidaan korvata niin että henkilön elämänlaatu ei laskisi. Vaikka jotakin menetetään, saadaan tilalle uutta, joka tuo sisältöä elämään.

Tulevaisuudessa tehostetun palveluasumisen asukkaat ovat etenkin fyysiseltä toimintakyvyltään usein hyvin rajoittuneita. Korkea ikä ja sen myötä lisääntyneet fyysisen toimintakyvyn rajoitukset ovat monesti väistämätön tosiasia. Siksi olisikin

tulevaisuudessa tärkeää miettiä hengellisen ja psyykkisen puolen vahvistamista. Hengellinen puoli ei tarkoita aina uskontoa vaan siihen liittyy paljon muutakin. Kuten asiat mitkä liittyvät sisäiseen rauhaan, asioiden hyväksymiseen ja armollisuuteen itseä kohtaan. Hoitajien tietotaidon lisääminen näistä asioista ja keinoista miten niitä voidaan vahvistaa tulisi tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota. Tässä yhteistyö vaikkapa kirkon diakoniatyön kanssa tai psykologin kanssa voisi olla yksi keino. He voisivat kouluttaa hoitoalan työntekijöitä saamaan enemmän valmiuksia ymmärtää hengellisen ja psyykkisen puolen merkitystä.

Opinnäytetyötä tehdessäni oma käsitykseni iäkkään toimintakyvyn tukemisen merkityksestä kasvoi entisestään. Alun vaikeuksien ja aiheen rajaamisen selkiytyttyä, huomasi, kuinka suorastaan innostuin työn edetessä eteenpäin. Aiheen valinta varmasti auttoi omaan asenteeseeni työtä kohtaan, sillä olin melko hyvissä ajoin ajatellut opinnäytetyöni liittyvän ainakin jollakin tapaa iäkkään toimintakykyyn.

Tämä työ vahvisti osaamistani ja tietoisuutta siitä kuinka tärkeää on jatkuva itsensä kehittäminen ja uusien toimintatapojen omaksuminen. Tarvitaan paljon tietoa erilaisista toimintakykyyn vaikuttavista asioista, jotta voidaan arvioida ja tukea iäkkään henkilön toimintakykyä yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti.

LÄHTEET

Arolaakso-Ahola, S & Rutanen, M. 2007. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen palvelutalossa. Pilottitutkimus. Fysioterapian ja toimintaterapian Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu 30.03.2019. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12556/urn_nbn_fi_jyu-2007363.pdf?sequence=1

Ahvenjärvi, S & Salminen, H. RAI- arviointijärjestelmän hyödynnettävyys hoitajien näkökulmasta. Viitattu 18.09.2018 <http://www.theseus.fi/handle/10024/49210>

Eduskunta. 2019. Kirjallinen kysymys KK 624/2018 vp. Kirjallinen kysymys vanhus-
tenhuollon henkilöstömitoituksen lisäämisestä vanhuspalvelulakiin ja vanhuspalvelu-
jen laadun parantamisesta. Viitattu 20.02.2019
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kysymys/Sivut/KK_624+2018.aspx

Hallikainen, M, Mönkäre, R, & Nukari, T. 2017. Muistisairaana hoidon hyvät käytän-
not. Helsinki. Duodecim.

Havas, A, Karvinen, E, Salminen, U & Vuorjoki-Andersson, E, 2017. Kunnan Hoita-
jan opas 1. Ikäihmisten arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun tukeminen. Ikäinsti-
tuutti.

Heikkinen, E, Jyrkämä, J & Rantanen, T. 2016. Gerontologia. Helsinki. Duodecim.

Heimonen, S & Pohjolainen, P. 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tuke-
minen. Ikäinstituutti. Viitattu 30.10.2018. [https://www.ikainstituutti.fi/con-
tent/uploads/2016/08/Oraitia_1-2009-pdf.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraitia_1-2009-pdf.pdf)

Heimonen, S & Voutilainen, P. 2006. Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutu-
mista edistävä hoitotyö. Helsinki. Edita.

Hiltunen, M. Kauppinen, E. Pirskanen, J. Rönkkö, T & Väisänen, S. 2016. Muistisai-
raan ikäihmisen kohtaaminen: Oppaat hoitohenkilökunnalle ja omaisille. Viitattu
20.01.2019 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016090113956>

Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. Porvoo. Kustannusosa-
keyhtiö Tammi.

Kaikkonen, R, Karinkanta, S, Pajala, S, Sievänen, H Tokola, K & Vasankari, T. Iäk-
käden toimintakyky, liikkuminen, ja kaatumiset suomessa 2013-ATH-tutkimuksen
tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kasurinen, A. 2014. Siinä toimijuus missä mieli. Toimijuus iäkkään henkilön itsensä
sanoittamana. Pro-gradu-tutkielma. Sosiaalityö. Lapin yliopisto. Viitattu 01.04.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201409081380>

Kehusmaa, S. 2016. Pirkanmaan maakuntaprofiili. Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa, Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 10.10.2018.

<https://thl.fi/documents/10531/2923924/Pirkanmaa.pdf/d0997843-d4dd-48c0-b48d-91f186c44d09>

Kuisma, K-A. 2018. Gerastenan ennaltaehkäisy ja tunnistaminen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Viitattu 01.04.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/147493/kuisma_kalle-axeli.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö. STM. Viitattu 15.11.2018

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kasilla.pdf

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980. Viitattu 25.11.2018.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Leinonen, H. 2009. Tekniset apuvälineet ikääntyneiden kotona selviytymisen tukena. Viitattu 10.01.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200905283362>

Lähdesmäki, L & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki. Edita.

Muurinen, S, Suominen, M, Soini, H, Strandberg, T & Pitkälä, K. 2012. Ikääntyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa tutkimuksissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti.

Nieminen, V. 2009. Laitoksessa asuvien vanhusten sosiaaliset ja hengelliset tarpeet. Viitattu 20.02.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911125395>

Pirhonen, J. 2/2018. Hyvä elämä vanhojen ihmisten hoidossa. Gerontologia. Viitattu 10.02.2019.

<https://journal.fi/gerontologia/article/view/64173/26238>

Pohjolainen, P & Salonen, E. 2012. Gerontologia 26(4). Toimintakyky vanhuudessa- Mitkä tekijät sitä määrittävät?

RAI-järjestelmän mittareita. Ikääntyminen. THL. Viitattu 20.09.2018. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/rai-vertailukehittaminen/tietoa-rai-jarjestelmasta/rai-jarjestelman-mittareita>

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Viitattu 01.04.2019

<https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61722>

Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 21§. Viitattu 18.09.2018.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Tehostetun palveluasumisen sääntökirja. Ikäihmisten palvelut. 2009. Pirkanmaa.

Tilastokeskus, väestöennuste. 2015.

Toimintakyvyn ylläpitäminen. Ikääntyminen. THL. Viitattu 18.09.2018.

<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitminen>

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. ETENE. Vanhuus ja hoidon etiikka. 2008. Viitattu 08.10.2018.

<https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisuja+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf/34d9870b-d612-4952-8265-dcb7961dc3ab/ETENE-julkaisuja+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf.pdf>

World Health Organization. WHO. 2015, What is Healthy Ageing?

Viitattu 15.01.2019 <https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>

World Health Organization, WHO. 2015, World report on ageing and health.

Viitattu 15.01.2019

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf;jsessionid=ADE3709A7D7745440F6C856778BB233F?sequence=1

Vähäkangas, P. 2010. Kuntoutumista edistävä hoitajan toiminta ja sen johtaminen pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Viitattu 10.04.2019.

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514262319.pdf>

Huhtala, M. 2011. Vanhus laitoksessa: Hyvän ympäristön anatomia. Viitattu

05.04.2019 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011120717578>

1.12.2018

Hei,

Opiskelen Geronomiksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa ja opinnäytetyöni aihe on iäkkään toimintakyvyn tukeminen tehostetussa palveluasumisessa. Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena on kehittää erilaisia toimintakyvyn tukemisen menetelmiä ja tämän vuoksi tarvitsisin hieman teidän aikaanne.

Toivoisin saavani teiltä vastauksia ohessa oleviin kysymyksiin. Mitkä tekijät mielestänne vaikuttavat iäkkään toimintakykyyn ja miten koette toimintakyvyn tukemisen merkityksen omassa työssänne.

Kysymykset liittyvät **tehostetun palveluasumisen** asukkaiden toimintakyvyn tukemiseen ja arviointiin.

Toivoisin saavani teiltä vastaukset jo ennen joulua, kuitenkin viimeistään joulukuun 2018 loppuun mennessä.

Kiittäen ajastanne

Sari Jämiä

Toimintakyvyn tukeminen tehostetussa asumispalvelussa

1. Mitkä tekijät mielestäsi heikentävät iäkkään toimintakykyä?
2. Mitkä tekijät puolestaan edistävät iäkkään toimintakykyä?
3. Millä keinoin tuet ja ylläpidät iäkkään toimintakykyä tehostetun palveluasumisen yksikössä?

4. Mitä hyötyä on iäkkään toimintakyvyn tukemisesta?

5. Mitä hyötyä on iäkkään toimintakyvyn arvioinnista?

6. Mitä sinun tulee huomioida arvioidessasi iäkkään toimintakykyä?

7. Millä tavoin/keinoin tulisi mielestäsi kehittää toimintakyvyn tukemista?

