



Ilina Vasenius
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkintotutkinto
Sosionomi AMK, diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2019

MIESTEN KOKEMUKSIA PÄIVÄKESKUSRYHMÄN TOIMINNASTA

Toimintakyvyn tukeminen vanhuudessa

TIIVISTELMÄ

Iina Vasenius

Miesten kokemuksia päiväkeskusryhmän toiminnasta – toimintakyvyn tukeminen vanhuudessa

32 sivua, 2 liitettä.

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkintotutkinto

Sosionomi AMK, diakoniatyö

Toimintakyky heikentyy ikääntyessä. Toimintakyvyn eri osa-alueita voidaan tukea eri tavoin ja parantaa ikäihmisten kotona selviytymistä. Kotona selviämisen tukeminen on tärkeää, sillä ikääntyneen väestön määrä lisääntyy tulevaisuudessa samalla kun työikäisen väestön määrä vähenee. Ikääntyneen henkilön toimintakykyä voidaan tukea esimerkiksi päivätoiminnalla.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli haastatella Askolan Mäntyrinteen palvelukeskuksen päiväkeskusryhmää ja kerätä kävijöiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta. Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, miten toimintakykyä voidaan tukea päivätoiminnalla. Aineistonkeruu toteutettiin ryhmähaastatteluna Mäntyrinteellä.

Ryhmähaastattelu toteutettiin puolistrukturoidusti. Päiväkeskuksen kävijöitä haastateltiin ryhmähaastatteluna helmikuussa 2019 ja haastatteluun osallistui viisi päiväkeskuskävijää. Haastatteluaineiston analyysissä käytettiin aineistolähtöistä sisälönanalyysiä. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee vanhuutta ikäkautena, sekä ikääntyneen toimintakykyä ja sen eri osa-alueita.

Haastattelun tuloksista selvisi, että Mäntyrinteen päiväkeskuskävijät ovat tyytyväisiä päiväkeskustoimintaan, ryhmän ohjaajiin sekä päiväkeskusohjelmaan. Päiväkeskustoiminnalla sekä hengellisyydellä voidaan tukea ikääntyneen toimintakykyä sekä sen eri osa-alueita.

Asiasanat: vanhuus, toimintakyky, päivätoiminta

ABSTRACT

Iina Vasenius

Men's opinions of day centre group activities - supporting the ability to function in old age

32 p., 2 appendices

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The ability to function weakens in old age. The different dimensions of the ability to function can be supported in different ways and in this way the possibility of old people to manage living at home can be improved. It is important to support old people living at home because the amount of old people will increase in the future, as the number of the working age people decreases. Day centre group activities are one way of supporting the ability to function in old age.

The purpose of this thesis was to interview a day centre group of Askola's Mäntyrinne service centre and gather visitors' opinions and thoughts about the day centre group activities. The objective of this thesis was to find out how the ability to function can be supported with day centre group activities. The collection of the material was done through a group interview in Mäntyrinne.

The group interview was semi-structured. The day centre visitors were interviewed with as a group in February 2019 and five visitors participated in the interview. A grounded content analysis was used in the analysis of the interview material. The theoretical part of the thesis covers old age as part of life and the ability to function in old age and its different dimensions.

The interview results revealed that the day centre visitors of Mäntyrinne were happy with the activities, the group leaders and the day centre programme. The ability to function in old age can be supported with day centre group activities and spirituality

Keywords: old age, ability to function, day centre activities

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 VANHUUS.....	6
2.1 Vanhuus ikäkautena.....	6
2.2 Ikääntyminen Suomessa.....	8
2.3 Hengellisyys osana ikääntymistä.....	9
3 TOIMINTAKYKY IKÄÄNTYESSÄ	11
3.1 Fyysinen toimintakyky.....	11
3.2 Psyykinen toimintakyky.....	12
3.3 Sosiaalinen toimintakyky	13
3.4 Hengellinen toimintakyky	13
4 MÄNTYRINTEEN PÄIVÄKESKUS	15
5 TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN.....	17
5.1 Päivätoiminta toimintakyvyn tukijana	17
5.2 Hengellisyys toimintakyvyn tukijana	18
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	20
6.1 Ryhmähaastattelu.....	20
6.2 Aineiston keruu.....	22
6.3 Aineiston analyysi.....	23
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	24
7.1 Ryhmässä käymisen merkitys	24
7.2 Mielekäs toiminta ryhmässä	25
7.3 Palautetta ryhmästä	26
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	27
9 POHDINTA.....	29
9.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	29
9.2 Oma ammatillinen kasvu.....	30
LÄHTEET	32
LIITE 1. Ryhmähaastattelun kysymykset	35
LIITE 2. Haastattelulupa	36

1 JOHDANTO

Suomen väestöstä kasvava osuus on eläkeikäisiä. Vuoteen 2030 mennessä on ennustettu eläkeikäisten osuuden olevan Suomessa 26,2 prosenttia, kun vuonna 2018 se on ollut 21,9 prosenttia. Samaan aikaan sekä työikäisten että lasten määrän ennustetaan laskevan. (Tilastokeskus, 2019.) Vanhuspalveluiden, kuten tuetun asumisen ja terveyspalveluiden tarve tulee tulevaisuudessa lisääntymään. Kunnan on tarjottava terveyttä ja toimintakykyä tukevia terveystarkastuksia, vastaanottoja ja kotikäyntejä (L 2012/980). Tämän lisäksi kunnan muidenkin vanhuspalveluiden tulee olla hyvinvointia, terveyttä, itsenäistä suoriutumista sekä toimintakykyä tukevia (L 2012/980). Vanhusten toimintakykyä tukemalla voidaan parantaa arjessa selviämistä.

Toimintakyky käsittää monia eri osa-alueita, kuten fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen sekä hengellisen. Yksilön toimintakyky heikentyy vanhetessa. Sekä fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen että hengellisen toimintakyvyn säilymiseen voidaan jossain määrin vaikuttaa. Fyysinen aktiivisuus, kuten säännöllisen liikunnan harrastaminen pitävät yllä fyysistä kuntoa ja toimintakykyä (Morrison 2015, 60). Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäjiä ovat erilaiset ihmissuhteet, sekä säännölliset sosiaaliset kanssakäymiset (Kivelä & Vaapio 2011, 101-102).

Toimintakykyä voidaan tukea järjestämällä ikääntyneille erilaisia palveluja ja toimintaa, joka parhaimmillaan tukee vanhuksen kotona selviytymistä. Askolan Mäntyrinteellä kokoontuu viikoittain päiväkeskusryhmiä, joiden toiminnalla ja ohjelmalla pyritään tukemaan kotona asuvien vanhusten toimintakykyä, sekä tarjoamaan kävijöille mielekästä tekemistä ja sosiaalista kanssakäymistä. Ikääntyneiden miesten päiväkeskusryhmä, lempinimeltään 'äijäryhmä' on muita Mäntyrinteen päiväkeskusryhmiä pienempi, pelkästään miehistä koostuva ryhmä. Ryhmä koostuu tällä hetkellä noin viidestä eläkeikäisestä mieskävijästä, ja ryhmää ohjaa kaksi työntekijää. Ryhmän toiminta on alkanut vuonna 2017.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten päiväkeskustoiminnalla voidaan tukea toimintakykyä vanhuudessa. Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin ryhmähaastattelua. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ryhmähaastattelulla kerätä Män-

tyrinteen päiväkeskusryhmäläisten kokemuksia päiväkeskustoiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli vastata kysymyksiin, millaisia kokemuksia miesryhmän päiväkeskuskävijöillä on päiväkeskuksen toiminnasta ja miten päiväkeskustoiminnalla voidaan tukea yksilön toimintakykyä. Asiakkaiden eli kävijöiden mielipiteen kuuleminen on työyhteisölle tärkeää ryhmän ollessa verrattain uusi. Aihe on ajankohtainen myös siten, että ikääntyneille miehille suunnattua päivätoimintaa ei ole kyseisessä kunnassa aikaisemmin järjestetty, eikä tällä hetkellä toimivan ryhmän palautetta ja kokemuksia ole aikaisemmin kerätty.

2 VANHUUS

Vanhenemiseen liittyy monta ulottuvuutta, kuten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Vanhuuden määrittely riippuu siitä, mitä ikääntymisen ulottuvuutta tarkastellaan. Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä voidaan pitää vanhenemisen merkinä, jos tarkastelukulma on fyysisessä toimintakyvyssä. Toisaalta fyysisen toimintakyvyn heikentymistä saattaa tapahtua jo ennen tilastollista ikääntymistä. Tällaisessa tapauksessa henkilön toimintakykyä tulisi tarkastella eri toimintakykyjen kokonaisuutena. (Vernerinet)

2.1 Vanhuus ikäkautena

Vanhuudella tarkoitetaan aikuisuutta seuraavaa ikävaihetta. Vanhuus on ikäkautena laaja käsite, sillä sen lisäksi että ikääntyminen on yksilöllistä, ikääntymistä määrittävät monet eri tekijät. Toimintakyvyn heikentymistä voidaan pitää yhtenä vanhene- mista määrittävänä tekijänä. Kuitenkaan esimerkiksi eläkeikäisyys ei vielä merkitse sitä, että yksilön toimintakyky olisi merkittävästi heikentynyt. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 18-19.)

Ihmisen kehitystä lapsuudesta vanhuuteen tutkinut Erik H. Erikson jakaa ihmisen elämän kahdeksaan elämänvaiheeseen. Näillä kahdeksalla elämänvaiheella on jokaisella oma kehitystehtävänsä ja oma tarkoituksensa ihmisen kasvussa ja kehityksessä. Vanhuuteen elämänvaiheena hän liittyy tavoitteen tulla sinuiksi eletyn elämän kanssa ja halun luoda uutta ja pitää huolta nuoremmista sukupolvista. (Saarenheimo 2003, 22-23). Vanhuus on monien muutosten aikaa, tuo mukanaan uusia haasteita läpi vanhuuden (Siltala 2013, 79-80). Oman kuolevaisuuden oivaltaminen ja mahdollisesti myös pelko siitä kuuluvat osaksi vanhuuteen siirtymistä. Myös ajatus ja sinuiksi tuleminen sen asian kanssa, että elämää on enemmän takana- kuin edessäpäin kuuluu osaksi vanhuutta (Saarenheimo M. 2003, 23). Työelämästä pois jääminen ja eläkkeelle siirtyminen ovat suuria muutoksia ikääntyneen ihmisen elämässä. Arkirutiinien ja ihmissuhteiden muutokset vaativat totuttelua ja uuden elämänrytmin opettelua. Harrastusten, sekä perhe- ja vapaa-ajan ihmissuhteiden merkitys korostuu ihmisen ikääntyessä. (Kivelä & Vaapio 2011, 102-103.)

Suuria ihmissuhteiden muutoksia voivat vanhuudessa olla myös läheisten, kuten puolison tai ystävien kuolema. Menetysten käsittelyä saatetaan pitää normaalina, vanhuusiikään kuuluvana asiana, mutta sen käsittely saattaa olla vanhukselle erittäin hankalaa. (Saarenheimo 2003, 106-109.) Yksinäisyyden tunteet voivat lisääntyä ja uusien ihmissuhteiden solmiminen voi tuntua ikääntyneestä hankalalta. Kaikilla vanhuksilla ei ole lapsia tai lapsenlapsia, jolloin perheen ulkopuolisten ihmissuhteiden merkitys on todella suuri. (Askham, Ferring & Lamura 2007, 186-208.)

Vanhuudessa ihmisen elämään ilmaantuu uudenlaisia haasteita, joita vanhuus ja toimintakyvyn heikentyminen aiheuttavat. Esimerkiksi päihteiden käyttö saattaa vanhuusiällä muuttua, ja ennen hallinnassa pysynyt päihteiden käyttö voi erilaisista syistä lisääntyä ikääntyessä. Työelämästä pois jääminen ja mahdolliset yksinäisyyden tunteet sekä masennus altistavat päihteidenkäytölle. Runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa ikääntyneen elämään negatiivisesti niin taloudellisesti kuin terveydellisestikin. Runsas alkoholin käyttö voi aiheuttaa kaatumisia sekä loukkaantumisia. (Kivelä 2012, 44-46.)

Henkilön ikääntyessä mielenterveyden häiriöt eivät usein ilmaannu ensimmäistä kertaa, vaan saattavat ilmaantua aaltomaisesti tiettyjen laukaisevien tekijöiden seurauksena. Kuitenkin esimerkiksi masennus voi ilmaantua ensimmäistä kertaa vasta vanhuusiällä. (Saarenheimo 2013, 275-279.) Masennukselle altistavia tekijöitä ovat elämän muutokset vanhuudessa. Näitä muutoksia voivat olla esimerkiksi liikuntakyvyn huonontuminen, läheisen sairastuminen tai kuolema, sekä pitkäaikaissairaudet. (Eloranta & Punkanen 2008, 112.)

Monien tutkimusten mukaan ikääntyneiden ahdistuneisuuden tunteet sekä masennusoireilu on melko yleistä, ja niistä kärsii jopa 15-20 % yli 65-vuotiaista (Saarenheimo 2013, 275-279). Masennus vanhuudessa saattaa aiheuttaa sairastajallaan esimerkiksi häpeän ja itseinhon tuntemuksia. (Siltala 2013, 91-102.) Masennuksen toteaminen ja diagnosointi iäkkäällä voi olla hankalaa, sillä vanhus itse ei kenties pysty itse tunnistamaan tai ilmaisemaan sitä (Eloranta & Punkanen 2008, 112).

2.2 Ikääntyminen Suomessa

Tilastollisesti Suomessa 65 vuotta täyttäneet luokitellaan ikääntyneiksi ja toimintakykyyn perustuvan vanhuuden katsotaan alkavan 75 vuoden iässä (Vernerinet).

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista määritellään iäkkääksi henkilöksi ihminen, jonka fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän vuoksi. Samassa laissa ikääntyneeksi väestöksi luokitellaan myös vanhuuseläkkeeseen oikeutetussa iässä oleva väestö (L 2012/980). Määritelmä ikääntyneistä kansanryhmänä on siis hyvin laaja, kun taas yksilön vanhuuden määritelmä on suppeampi ja toimintakykyyn perustuva.

Suomessa ikääntyneiden toimintakyky on kohentunut läpi 2000 -luvun, koettu terveys on parantunut sekä monien pitkäaikaissairauksien määrä ikääntyneiden joukossa vähentynyt. Vaikkakin Suomessa monien yleisten sairauksien määrä vanhusten keskuudessa on vähentynyt, verenkierroelimistön sairaudet ovat edelleen erittäin yleisiä (Sainio ym. 2013, 50-64.)

Sosiaalisen toimintakyvyn kohdalla Suomessa on nähty sekä positiivisia että negatiivisia muutoksia. Ikääntyneet tapaavat nykyään vähemmän tuttaviaan, mutta viettävät enemmän aikaa erilaisissa ryhmissä ja ryhmätoiminnassa kuin aiemmin. (Sainio, Koskinen, Sihvonen, Martelin & Aromaa 2013, 50-64.)

Suomessa ikääntymisessä on samankaltaisia piirteitä monien muiden länsimaiden kanssa. Hyvää elämää vanhuudessa määrittelevät sellaiset piirteet kuten aktiivisuus ja omatoimisuus. On tutkittu, että myös yksilön oma kokemus omasta vanhenemisestaan on sidoksissa edellä mainittuihin tekijöihin. (Sarvimäki 2013, 95.) On siis mahdollista, että fyysisesti ja psyykkisesti terve, sosiaalisesti aktiivinen eläkeikäinen ei pidä itseään vanhuksena.

Elinajanodotteella tarkoitetaan tietynikäisen ihmisen odotettua elinikää, mikäli saman ikäryhmän kuolemanvaarat pitäisivät paikkansa koko henkilön loppuelämän ajan. Elinajanodote ei ole ennuste, ja kuolleisuuden jatkuvasti laskiessa se saattaa olla arvioitua pidempi. Suomessa elinajanodote on vuosien saatossa noussut. (Kos-

kinen, Martelin, Sihvonen 2013, 36-49.) Vuonna 2018 elinajanodote vastasyntyneillä pojilla oli 78,9 vuotta, ja tytöillä 84,3 vuotta (Tilastokeskus, 2020).

2.3 Hengellisyys osana ikääntymistä

Kuten aikuisen, myös vanhuksen elämässä uskolla voi olla merkittävä rooli. Vaikka hengellisyys ja usko eivät olisi olleet näkyvästi läsnä yksilön elämässä aikuisiällä, vanhuudessa yksilö saattaa kokea ne tärkeiksi asioiksi. Uskolla voi olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia vanhuudessa.

Terveyttä edistävät tavat kuten tupakoimattomuus ja raittius voivat seurata uskonnollisen ryhmän jäsenenä olemista. Terveisiin elämäntapoihin kannustava ilmapiiri voi toimia myös tapana lopettaa esimerkiksi alkoholin käyttö. Uskonnolliseen ryhmään kuulumisen vaikuttaa yksilön sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Esimerkiksi seurakunnan vapaaehtoistoimintaan tai ryhmiin osallistuminen voi toimia ikääntyneelle tapana kohdata muita ihmisiä. Työelämästä pois jääminen ja eläkkeelle siirtyminen voivat rohkaista osallistumaan esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan lisääntyneen vapaa-ajan vuoksi (Teinonen 2007, 35.)

Terveyden ja uskon välistä suhdetta ei ole Suomessa paljoakaan tutkittu. Kuitenkin maailmanlaajuisesti aihetta on tutkittu jonkin verran, ja näyttöä uskon positiivisesta vaikutuksesta terveyteen on löydetty. (Teinonen 2007, 42.) Esimerkiksi Yhdysvalloista kerätty laaja aineisto 'Handbook of religion and health' käsittelee uskon ja terveyden välistä suhdetta ja vaikutuksia. Usko voi helpottaa yksilön kokemia negatiivisia tunteita sekä vastoinkäymisiä. Usko voi antaa kokemuksille merkityksen ja helpottaa esimerkiksi stressiä. (Teinonen 2007, 35.)

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vanhustyön strategiassa mainitaan diakoniatyö yhtenä keskeisenä vanhustyön osana. Diakoninen vanhustyö on kokonaisvaltaista, ja siinä käytössä ovat kaikki diakoniatyön toiminnalliset osa-alueet. Karitatiivinen työ eli lähimmäisenrakkaus, sosiaalinen, liturginen eli jumalanpalveluksellinen sekä katekeettinen eli opetuksellinen. Kirkon vanhustyö ei kaikki tuki ole diakoniatyötä, mutta diakoniatyön rooli vanhustyössä on suuri, sillä se tavoittaa ne vanhukset, joita muu apu ei tavoita. (Kirkon vanhustyön strategia 11-12.) Koska esimerkiksi kunnal-

lisen sosiaalitoimen resurssit eivät välttämättä riitä tavoittamaan kaikkia apua tarvitsevia vanhuksia, voi kirkon ja diakonian asema auttajana korostua (Pöyhönen 2015, 47-49.) Lisääntyvä vanhustyön tarve on saanut kirkon muodostamaan uusia päätösmisen vanhustyön virkoja (Kirkon vanhustyön strategia 11-12).

3 TOIMINTAKYKY IKÄÄNTYESSÄ

Toimintakyky merkitsee yksilön kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista itselleen riittävällä tavalla. Ikääntyessä ihmisen toimintakyky heikkenee. Jokainen ihminen on yksilö, ja toimintakyvyn muutokset ovat ikääntyessä yksilöllisiä. Toimintakyvyn heikentymiseen vaikuttavat esimerkiksi ikä, sukupuoli, ammatti sekä perinnölliset tekijät. Yksilön sairaudet vaikuttavat toimintakykyyn, mutta sairaus ei välttämättä vaikuta kahteen ihmiseen samalla tavoin. Toimintakyvyn arvioiminen tulisi aina olla yksilöllistä, sillä jokainen ihminen ikääntyy yksilöllisesti. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31-32.)

Toimintakyky voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen. Fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen toimintakyky ovat jokainen erottamaton osa ihmistä, ja muutokset kullakin toimintakyvyn osa-alueella vaikuttavat toisiinsa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.) Eri tieteenalat tutkivan fyysisen, psyykkisen ja henkisen toimintakyvyn heikentymisen vaikutusta (Heikkinen, Laukkanen & Rantanen 2013, 278).

Toimintakyky terminä käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kyvyn toimia itsenäisesti. Toimintakyvyn heikentyminen, jota ikääntyessä tapahtuu, vaikuttaa yksilön selviytymiseen päivittäisistä toiminnoista. Ikääntymiseen liittyviä kroonisia rappeutumissairauksia on mahdollista ennaltaehkäistä. Terveydellä on kenties suurin rooli toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä yleisen hyvinvoinnin tukemisessa. Terveystilan heikentyminen vaikuttaa sekä suorasti että välillisesti yksilön hyvinvointiin ja kokemukseen omasta toimintakyvystä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 18.)

3.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen näkyy ikääntyneillä esimerkiksi vaikeutena liikkua ulkona sekä peseytyä itsenäisesti (Heikkinen, Kauppinen & Laukkanen 2013, 292). Ulkona liikkumisen vaikeus voi estää vanhusta toimittamasta henkilökohtaisia asioita kuten ostoksia. Vaikeus ulkona liikkumiseen eristää vanhusta muusta maailmasta ja aiheuttaa yksinäisyyttä (Heikkinen ym. 2013, 292).

Fyysisen toimintakyvyn heikentyminen vaikuttaa vanhuksen kykyyn osallistua harrastuksiin ja mahdollisuuteen liikkua itsenäisesti paikasta toiseen.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi säännöllinen liikunta on tärkeää. Liikunnan puute nopeuttaa toimintakyvyn heikentymistä. Ikääntynyttä saattaa pitää kotona myös pelko kaatumisesta tai liukastumisesta. Usea vanhus myös aliarvioi omaa fyysistä kuntoaan, ja saattaa siksi vältellä liikkumista. (Morrison 2015, 60.)

Liikunta on ikääntyneelle tärkeää, sillä kehon toiminnot kuten aineenvaihdunta sekä aivojen toiminta hyötyvät paljon liikunnan aiheuttamista virikkeistä. Liikunnalla voidaan vähentää alttiutta sairastua moniin yleisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verenkiertoelimien sairauksiin, tyypin 2 diabetekseen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Karvinen 2019, 110-137.)

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi olisi tärkeää tavoittaa ne vanhukset, joiden toimintakyky ei ole vielä heikentynyt. Silloin olisi mahdollista keskittyä toimintakyvyn heikentymistä ehkäiseviin toimenpiteisiin, joilla mahdollistettaisiin ikääntyneen kotona asuminen mahdollisimman pitkään. (Eloranta & Punkanen 2008, 42.)

3.2 Psyykinen toimintakyky

Yksilön psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat kognitiiviset toiminnot kuten kyky oppia ja sisäistää uutta tietoa, mieliala ja psyykkiset voimavarat. Psyykkiseen toimintakykyyn ja yksilön voimavaroihin kuuluvat myös minäkäsitys eli se, miten yksilö näkee ja kokee itsensä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 36-37.) Psyykinen toimintakyky vaikuttaa siihen, miten yksilö oppii uutta ja sisäistää uutta tietoa vanhuusiällä. Muisti ja kyky oppia uutta voi kuitenkin heikentyä jo ennen vanhuusikää. Psyykinen toimintakyky vaikuttaa yksilön kykyyn tunnistaa omia persoonallisuuden piirteitä sekä voimavarojaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-13.)

Erilaiset kognitiiviset toiminnot, kuten havaintojen käsittely, muisti, puheen tuottaminen, ymmärtäminen ja päättelykyky heikentyvät vanhuudessa. Ihmisen eletty elämä ja ammatti sekä koulutustaso voivat vaikuttaa siihen, miten nopeasti kognitiiviset toiminnot heikentyvät. (Hänninen 2013, 210-215.)

Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämiseen voidaan vaikuttaa jossain määrin liikunnan avulla. Monien myönteisten vaikutusten takia liikunnan harrastaminen myös vanhalla iällä on tärkeää (Saarenheimo 2013, 373-378.)

3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä ylläpitää sosiaalisia taitoja ja ihmissuhteita. Tähän kuuluu kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37.) Sosiaalinen toimintakyky eroaa muista toimintakyvyistä siten, että siihen on vahvasti sidoksissa myös ihmisten välisten suhteiden sekä yhteisöllisyyden ulottuvuus (Tiikkanen 2013, 284). Muilla ihmisillä voi olla vaikutusta ikääntyvän yksilön toimintakyvyn ylläpitämiseen. Mikäli vanhuksen kyky liikkua ja tavata muita ihmisiä omasta tahdostaan on heikentynyt, on hän muiden ihmisten avun varassa (Kivelä & Vaapio 2011, 101.)

Ikääntyneelle sosiaalisen elämän ylläpitäminen ja uusien ihmissuhteiden solmiminen tukee toimintakykyä. Monelle ikääntyneelle merkittävin ihmissuhde voi olla parisuhde. Työelämästä pois siirtymisen seurauksena työpaikan ulkopuolisten sosiaalisten kanssakäymisten merkitys kasvaa. Parisuhteen on nähty vaikuttavan vanhuksen elämään monella tavalla. Kotitöiden jakaminen sekä taloudellinen turvallisuuden tunne saattavat esimerkiksi olla sellaisia. (Askham J., Ferring D. & Lamura G. 2007, 192-193.)

3.4 Hengellinen toimintakyky

Hengellisen toimintakyvyn arviointi on vielä harvinaista, mutta myös haastavampaa kuin esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn arviointi. Hengellisyys on kuitenkin tärkeä osa toimintakykyä. Hengellisyyttä arvioitaessa on mahdollista saada tietoa vanhuksen arvoista sekä elämänfilosofiasta. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 38-39.)

Hengelliseen toimintakykyyn kuuluvat yksilön omat arvot, sekä aatteet ja elämäntattumus. Hengellinen toimintakyky antaa voimaa ja lisää elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Joillekin ihmisille hengellisyys merkitsee uskonnollisuutta, toisille omaa

henkistä rauhaa ja itsensä hyväksymistä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 38-39.) Vanhuusiällä monet omaa hengellisyyttä koskevat kysymykset saattavat nousta esiin ja oman hengellisyyden pohtiminen tulee ajankohtaiseksi. Hengellisyydellä vanhus voi hakea lohtua menetysten ja surun aikana. (Góthoni 2005, 92-111.)

Vanhustyössä on otettava huomioon vanhuksen omat toiveet ja vakaumukset, ja kunnioitettava niitä. Hyvään ja laadukkaaseen vanhustenhuoltoon kuuluu myös hengellisten tilaisuuksien järjestäminen ympärivuorokautisessa hoidossa. (Kivelä & Vaapio 2011, 105-107.) Jokaisen vanhuksen toiveiden kunnioittaminen on tärkeää ja mikäli hengellisyys ja seurakuntaelämään osallistuminen ovat olleet osa vanhuksen elämää aiemmin, niitä olisi hyvä järjestää myös ympärivuorokautisessa hoidossa.

4 MÄNTYRINTEEN PÄIVÄKESKUS

Mäntyrinteen palvelukeskuksessa kokoontuu viikoittain päiväkeskusryhmiä. Palvelukeskus, jossa päiväkeskusryhmät kokoontuvat, sijaitsee Askolassa. Askola on vajaan viiden tuhannen asukkaan kunta, ja kuntalaisista noin 19% on eläkeikäisiä. Luku on koko muuhun Suomeen verrattuna hieman alhaisempi, mutta esimerkiksi korkeampi kuin Helsingissä. (Tilastokeskus, 2019.)

Päiväkeskustoiminta on suunnattu pääasiassa kotona asuville ikääntyneille askolalaisille. Päiväkeskustoiminnan tavoitteena on tukea ikääntyneiden toimintakykyä ja tarjota mielekästä päiväohjelmaa. (Askolan kunta. Askolan kunnan vanhuspoliittinen ohjelma.) Päiväkeskuksen yhteydessä kävijöillä on mahdollisuus käyttää palvelukeskuksen palveluja, kuten saunaa ja kuntosalia. Mäntyrinteellä kokoontuu viikoittain kaksi suurempaa ryhmää, sekä yksi pienempi pelkästään miehistä koostuva ryhmä.

Päiväkeskustoiminta on osana Askolan kunnan vanhuspalveluita. Sen nähdään hyödyttävän kotona asuvia askolalaisia, etenkin siinä vaiheessa, kun kotona selviytymisen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikeutuu. Päiväkeskuksessa käyminen tarjoaa samaan aikaan pysyvyyttä ja vaihtelevuutta. (Hannu Leino, henkilökohtainen tiedonanto 23.9.2019.) Ryhmät kokoontuvat joka viikko samoina päivinä, ja päivän ohjelma rakentuu säännöllisten toimintojen ympärille. Kuitenkin päiväkeskuksen aktiviteetit voivat vaihdella esimerkiksi teemapäivien muodossa tai vuoden juhlapäivien mukaan. Tämä tarjoaa ikääntyneille päiväkeskuskävijöille myös vaihtelua. Mielen ja kehon vireyttä edistävällä toiminnalla pyritään tarjoamaan ikääntyneille vaihtelua arkeen, ja syy poistua kotoa yksinäisyydestä muiden seuraan. (Marja Koskinen, henkilökohtainen tiedonanto 19.9.2019.)

Vaikka päivätoiminnan järjestäminen ei ole lakisääteistä, sen nähdään hyödyttävän askolalaisia ikääntyneitä paljon (Hannu Leino, henkilökohtainen tiedonanto 23.9.2019).

Miesten päiväkeskusryhmän toiminta eroaa suuremmista päiväkeskusryhmistä siten, että ohjelma ja aktiviteetit ovat enemmän miehille suunnattuja. Ryhmän ohjaajista toinen on fysioterapeutti, joka vastaa pääasiassa ryhmän liikunnallisista aktiviteeteista. Tällaisia voivat olla esimerkiksi liikunnalliset pelit kuten mölkky tai frisbeegolf,

tuolijumppa sekä erilaiset fyysistä toimintakykyä ylläpitävät harjoitteet. Näiden lisäksi ohjelmaan kuuluu erilaisia älyllisiä harjoituksia, kuten tietokilpailuja, arvoituksia ja tunnistustehtäviä. Sekä kävijät että työntekijät käyttävät ryhmästä nimitystä ”äijäryhmä”.

Miesten päiväkeskusryhmän ohjaamisessa on mahdollista käyttää mieserityistä osaamista, ja mieserityisen ryhmän ohjaamiseen tarvittavia taitoja. Mieserityinen osaaminen tarkoittaa miesryhmän ohjaamisen tuntemusta sekä oman henkilökohtaisen prosessin avulla kerättyä tietoa miehistä, miehenä olemisesta ja miehisyydestä. (Harju & Huhtamalla 2016, 49-54.)

5 TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Ikääntyneiden määrän kasvaessa tulevaisuudessa, on tärkeää vastata niihin haasteisiin, joita tulevaisuus tuo tullessaan. Ikääntyneiden toimintakykyä tukemalla voidaan tukea vanhusten kotona selviytymistä. Kokonaisvaltainen toimintakyvyn tukeminen tarkoittaa toimintakyvyn eri osa-alueiden huomioon ottamista ja jokaisen yksilön vahvuuksien ja haasteiden huomioon ottamista.

5.1 Päivätoiminta toimintakyvyn tukijana

Ikääntyneen henkilön hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tukea niin fyysistä, psyykkistä kuin myös sosiaalista toimintakykyä. Päivätoimintaan osallistumisella voidaan tukea ikääntyneen ihmisen fyysistä toimintakykyä erilaisilla ryhmäliikuntamuodoilla, kuten ohjatun tuolijumpan tai kuntopiirin avulla. Päivätoiminnassa käyvät vanhukset voivat saada ohjattua ja heille sopivaa liikuntaa, jossa otetaan huomioon kävijöiden oma fyysinen kunto ja suorituskyky.

Päiväkeskuksessa käyminen vahvistaa myös sosiaalisia taitoja ja hyvinvointia. Ystävyysuhteet ovat ikäihmisille tärkeitä samoin kuin nuoremmallekin väestölle. Toimintaan osallistumisen, joka tukee uusien sosiaalisten suhteiden, myös ystävyysuhteiden syntyä, on nähty vaikuttavan ikääntyneen onnellisuuteen. (Tamminen & Solin 2013, 53.) Toisten ikätoverien kohtaaminen ja yhteinen toiminta voivat toimia myös psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Ryhmässä käyminen voi vähentää yksinäisyyden tunnetta ja helpottaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä.

Päivätoiminnan aikana tapahtuva toiminta, kuten erilaiset kädentaidot kehittävät tehtävät, askartelu ja muistia tukevat tehtävät voivat vaikuttaa positiivisesti myös ikääntyneen mielenterveyteen. Sosiaalisessa ympäristössä oppiminen ja muiden kanssa yhdessä olo edistävät yksilön mielenterveyden lisäksi myös sosiaalista varmuutta sekä itsetuntoa (Tamminen & Solin 2013, 36).

Toiminnallisten työtapojen käyttäminen osana ryhmän ohjaamista voivat vahvistaa yksilön toimintakykyä ja vahvistaa yksilön käyttämättömiä voimavaroja. Tällaisia ovat esimerkiksi taidelähtöiset menetelmät, joita usein käytetään toiminnallisina työtapoina. (Tanskanen 2015, 106-107.)

5.2 Hengellisyys toimintakyvyn tukijana

Vaikka uskolla voitaisiin nähdä olevan terveyteen positiivisia vaikutuksia, ei ole taettava siitä, että vaikutukset olisivat aina positiivisia. Uskontoa ei voida määrätä kenellekään hoitomuodoksi, vaan uskolla voidaan ennemminkin tukea terveyttä kuin parantaa. (Teinonen 2007, 83-85.)

Hengellisyys voi toimia ikääntyneen toimintakyvyn tukijana erityisesti silloin, kun yksilö itse kokee hengellisyyden itselleen merkittävänä tekijänä. Erilaisiin ryhmiin sekä vapaaehtoistoimintaan osallistuminen tukevat sosiaalisia kanssakäymisiä ja uusien ihmissuhteiden syntymistä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 290-295.) Ihmissuhteiden ylläpitäminen on tärkeää, jottei vanhus joutuisi kokemaan yksinäisyyttä ja jäisi kotiin. Hengellisyys ja usko voivat tuoda vanhuksen elämään rytmiä, joka työelämästä poisjäämisen seurauksena on saattanut jäädä pois. Tällaista voi olla esimerkiksi sunnuntain pitäminen pyhäpäivänä, ja kirkossa käyminen. (Góthoni 2005, 92-111.)

Vaikka usko ja hengellisyys ovat usein lapsuudenkodista lähtöisin olevia asioita, on ihmisen mahdollista löytää tukea ja lohtua uskosta myös vanhemmalla iällä. Lisääntynyt vapaa-aika ja oman kuolevaisuuden oivaltaminen voi saada ajattelemaan elämän hengellistä puolta ja pohtimaan omia arvojaan. (Góthoni 2005, 92-111.)

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vanhustyössä diakoniatyö on merkittävässä osassa. Monipuolinen diakoniatyö osana ikääntyneen elämää voi auttaa selviämään vaikeista ajoista, sekä lieventämään pahaa oloa ja ahdinkoa. (Kirkon vanhustyön strategia 2015, 9-12.) Hengellisyys on hyvin yksilöllinen osa ihmistä, ja myös vanhusien kanssa työtä tekevien tulisi huomioida jokaisen vanhuksen yksilölliset tarpeet

myös hengellisyydessä. Jokainen vanhus saa olla hengellinen omalla tavallaan, ja se tulisi muistaa ottaa huomioon. (Kivelä & Vaapio 2011, 105-107.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää ryhmähaastattelulla Mäntyrinteen äijäryhmän kokemuksia päivätoiminnasta. Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, miten päiväkeskustoiminnalla voidaan tukea ikääntyneen henkilön toimintakykyä.

Tutkimuskysymyksinäni olivat:

Millaisia kokemuksia Mäntyrinteen miesten päiväkeskusryhmän kävijöillä on ryhmän toiminnasta?

Miten päivätoiminnalla voidaan tukea ikääntyneen toimintakykyä?

Vastatakseni näihin kahteen kysymykseen olen koonnut aineistoa toimintakyvystä ja sitä tukevista tekijöistä sekä päiväkeskustoiminnasta. Toteutin myös ryhmähaastattelun Mäntyrinteen päiväkeskuksen miesryhmäläisille kerätäkseen heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan päiväkeskustoiminnasta. Kysyin myös miesryhmän kävijöiltä, mikä ryhmän toiminnassa on ollut mieleistä ja kaipaisivatko he ryhmän toimintaan jotain uutta.

6.1 Ryhmähaastattelu

Yhtenä aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytin ryhmähaastattelua, jonka on todettu helpottavan tiettyjen ryhmien kohdalla haastattelun tekemistä. Ryhmähaastattelun on todettu toimivan niin lasten kuin ikääntyneidenkin haastateltavien kanssa (KvaliMOTV), ja tämän vuoksi päätin valita yksilöhaastattelujen sijaan ryhmähaastattelun. Haastattelu tapahtui puolistrukturoidusti haastattelurungon avulla, mutta kysymykset eivät rajoittaneet aiheesta keskustelua ryhmän sisällä haastattelun aikana.

Koin ryhmähaastattelun käytön järkevämmäksi vaihtoehdoksi kuin yksilöhaastattelut. Ryhmä oli itselleni entuudestaan tuttu, ja koin että yhdessä keskusteleminen ja vastaaminen toimi melko hyvin. Itselleni oli tärkeää, että haastateltavat pääsivät vastaamaan totuudenmukaisesti ja vapaasti, sekä ilman painostusta tai epämiellyttävää il-

mapiiriä. Ryhmän ohjaajat poistuivat haastattelutilasta sen ajaksi, kun haastattelu oli käynnissä.

6.2 Aineiston keruu

Aihe opinnäytetyölle tuli vuonna 2018 kun Mäntyrinteellä kokoontuva uusi mieskävijöistä koostuva ryhmä oli ollut olemassa noin vuoden verran. Ajatus ryhmän haastattelusta ja kokemusten keräämisestä hyväksyttiin Mäntyrinteellä ja opinnäytetyön suunnittelu alkoi. Toimintakyvyn tukeminen päiväkeskustoiminnan avulla oli itselleni kiinnostava aihe ja lähdekirjallisuuden ja -materiaalin kerääminen alkoi.

Ryhmähaastattelun valitsin aineistonkeruumenetelmäksi, sillä asiakkaiden oli mahdollista täydentää toistensa vastauksia, ja yhteinen keskustelu kannusti vastaamaan tutussa ympäristössä tuttujen ihmisten kanssa. Tarkoituksenmukaista oli myös haastattelukysymysten asettaminen sellaisiksi, etteivät ne olleet asiakkaille liian henkilökohtaisia, vaan mahdollisimman helppoja ryhmässä vastattaviksi. Aineistonkeruumenetelmänä käytin kvalitatiivista teemahaastattelua, jonka toteutin ryhmähaastatteluna. Tämän lisäksi lähetin Mäntyrinteen päiväkeskuksen ohjaajalle sekä Askolan vanhustyön johtajalle muutamia kysymyksiä päivätoimintaan liittyen. Näistä saatua materiaalia käytin taustoittavana materiaalina päiväkeskuksen toiminnasta.

Haastattelin Mäntyrinteen miesten päiväkeskusryhmää alkuvuodesta 2019. Ryhmähaastatteluun osallistui viisi päiväkeskuskävijää. Ryhmän jäsenet saivat tietää etukäteen tulevasta haastattelusta ja heille kerrottiin mihin haastattelua käytetään. He saivat täytettäväkseen haastattelulupa -lomakkeen, josta kävi kirjallisesti ilmi haastattelun tarkoitus ja jossa he antoivat luvan käyttää vastauksiaan opinnäytetyössä. Kaikki ryhmän jäsenet olivat kiinnostuneita vastaamaan minulle ja osallistumaan haastatteluun. Puolistrukturoidulle haastattelulle ominaisesti suunniteltujen kysymysten lisäksi kysyin vastauksiin tarkentavia kysymyksiä ja etenin haastattelussa myös tilanteen mukaan. Kaikki osallistujat eivät vastanneet jokaiseen kysymykseen, mutta sain jokaiseen esittämäni kysymykseen kuitenkin useita vastauksia.

6.3 Aineiston analyysi

Ryhmähaastattelu äänitettiin ja litteroitiin eli auki kirjoitettiin helmikuun 2019 aikana. Ennen haastattelun aloitusta jokainen haastateltava antoi kirjallisen suostumuksensa haastattelun käyttöön opinnäytetyössä. Litteroitua aineistoa on helpompi tulkita kuin pelkkää äänitettä. Aineiston auki kirjoittaminen pian haastattelun jälkeen helpotti haastattelutilanteen muistamista, sekä helpotti litteroinnin aikana haastateltavien tunnistamista toisistaan. Koska aineistoa oli helposti hallittava määrä, kaikki äänitetty aineisto litteroitiin. Äänitetystä aineistosta on mahdollista litteroida vain osa, esimerkiksi tema-alueiden mukaan (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221-223). Litteroitua aineistoa tuli yhteensä kolme sivua. Litteroinnin jälkeen äänitetty aineisto hävitettiin yksityisyydensuojan vuoksi.

Aineistolähtöinen eli induktiivinen analyysi ei sisällä mitään teoreettisia etukäteis-olettamuksia, ja sopii hyvin laadulliseen tutkimukseen. Induktiivisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan niin, että sieltä pyritään löytämään merkittäviä teemoja. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221-230.) Tässä opinnäytetyössä käytettävän aineiston analyysissä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Saaduista haastatteluvastauksista kerättiin pelkistettyjä ilmauksia, jotka sen jälkeen klusteroitiin eli ryhmiteltiin. Ryhmittelyllä pyrittiin löytämään pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Ryhmittelyllä pelkistetyt ilmaukset voitiin jakaa alaluokkiin, joihin kerättiin samankaltaisia vastauksia. Alaluokista puolestaan kerättiin lopuksi yläluokat, jotka muodostuivat samankaltaisten alakuokkien keräämisestä yhteen. Tämän jälkeen luotiin teoreettisia käsitteitä yhdistelemällä jo luotuja luokkia. Tulokset -osion alaotsikot ovat analyysin perusteella syntyneet yläluokat.

Vaikka laadullista tutkimusta on usein pidetty vähempiarvoisena kuin määrällistä tutkimusta, on sillä mahdollisuus saavuttaa luotettavia tuloksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125–127). Tämän tutkimuksen tuloksia on mahdollista käyttää päiväkeskustoiminnan kehittämisessä tulevaisuudessa, ja tämä tutkimus toimii myös ensimmäisenä, jossa kerättiin miesten päiväkeskusryhmän kokemuksia toiminnasta.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavien alaotsikoiden alle olen kerännyt haastatteluaineistolla saamiani vastauksia ja tuloksia.

7.1 Ryhmässä käymisen merkitys

Haastateltavat kertoivat pitävänsä ryhmässä käymisestä, ja kertoivat siellä järjestettävien aktiviteettien olevan mieleisiä. Kukaan haastateltavista ei kertonut negatiivisia kokemuksia ryhmässä käymisestä, tai maininnut epämukavasta toiminnasta. Kukaan haastateltavista ei myöskään kertonut kaipaavansa ryhmän toimintaan mitään uutta tai erilaista. Eräs kävijä mainitsi vitsikkäästi, että kolmiloikan hyppääminen voisi olla hauskaa. Haastateltavien omien sanojen mukaan kokemukset olivat olleet positiivisia.

Kävijät kertoivat, että heistä on mukava tulla päiväkeskukseen ja tavata toisiaan sekä työntekijöitä. Kotoa pois pääseminen ja tavallisen arjen katkaiseminen mainittiin positiivisina asioina päiväkeskuksessa käymisessä.

Kaikki haastateltavat kertoivat olevansa sitä mieltä, ettei päiväkeskuksessa käyminen ole merkittävästi vaikuttanut heidän arkielämäänsä. Tärkeintä oli heidän mielestään kotoa pois pääseminen ja ajan kuluttaminen.

Haastattelemanani herrat kertoivat ryhmässä käymisen olevan mukavaa vaihtelua arkeen. Toisten ryhmäläisten ja ohjaajien tapaaminen oli heidän sanojensa mukaan tärkeää heille.

Tämä on ihan hyvä että tämä poikkasee aina sen päivän sieltä kotoa.

Pääsee tänne toisten seuraan

Se on kaikkein tärkein varmaa että on vähän vaihtelua

Hyvä päästä vähän jonkun kanssa juttelemaan

Vastauksille yhteistä oli positiivinen kuvaus siitä, miten päivätoimintaan ja 'äijäryhmään' osallistuminen tuo vaihtelua arkeen ja antaa mahdollisuuden päästä kotoa pois. Toisten ryhmäläisten ja ohjaajien kanssa keskusteleminen mainittiin hyvinä asioina, joita 'äijäryhmässä' käyminen on tuonut elämään.

7.2 Mielekäs toiminta ryhmässä

Kysyin haastateltaviltani, millainen toiminta heidän mielestään on ryhmässä mielekästä. Usea haastateltava oli sitä mieltä, että fyysiset aktiviteetit ovat olleet ryhmässä mukavia. Eräs haastateltava mainitsi, että jopa fyysisesti huonossa kunnossa oleva voi niihin osallistua. Monta positiivista mainintaa saivat pallonheittopelit.

Vaikka on huono mies niin pärjää siinäki

Ryhmän aktiviteetteina toimivat tietokilpailut ja aivojummat olivat haastateltavien mukaan mieleistä ajanvietettä ryhmässä. Uuden oppiminen oli erään haastateltavan mukaan hienoa, ja se että aivot saavat jotain ajateltavaa.

Toihan on aika mukavaa ku tulee se tietokilpailu

Ainahan siinä joku tieto jää päähänkin mitä ei oo ennen tienny

Nii ja kai siit jotai virikkeitä antaa ku joutuu vähä funtsaamaa

Päivätoiminta tarjoaa monenlaisia virikkeitä ja monipuolista ohjelmaa, joista ryhmäläiset ovat kertomansa mukaan pitäneet. Sekä fyysiset aktiviteetit että myös aivojummat saivat mainintoja haastateltaviltani. Ryhmäläiset pitivät siitä, että ryhmän vetäjillä oli heille aina jotain uutta ohjelmaa.

7.3 Palautetta ryhmästä

Kun kysyin haastateltavilta, miltä ryhmässä käyminen oli heistä tuntunut, sain pelkästään positiivisia vastauksia. Kukaan haastateltavista ei kertonut huonoista kokemuksista, tai maininnut mitään valittamisen aihetta.

Hyvältä, hyvältä

Ei moitteen sijaa

Ihan asiallista hommaa

Myös ryhmän ohjaajiin haastateltavat kertoivat olevansa tyytyväisiä, vaikken sitä erikseen heiltä kysynytään.

Me ollaan tyytyväisiä niihin naisiin, kun ne jaksaa tämmösiä meidän kanssa keskustella

Usea ryhmäläinen yhtyi tähän mielipiteeseen, ja usea ryhmäläinen mainitsi muiden seuraan pääsemisen olevan heille tärkeää. Yksi ryhmän kävijöistä kommentoi ryhmässä käymistä ja sen mielekkyyttä toteamalla, etteivät he kävisi ryhmässä, ellei se olisi heidän mielestään mukavaa.

Ei me tulla jos se alkaa niinku vastustus käymää

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ikääntyneen väestön kasvaessa ja huoltosuhteen heikentyessä on entistä tärkeämpää tukea ikääntyneiden kotona pärjäämistä ja arjessa selviämistä. Kokonaisvaltaiseen toimintakyvyn ylläpitämiseen ei kuulu ainoastaan fyysisen, vaan myös psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen toimintakyvyn tukeminen. Ja vaikka toimintakykyyn vanhuudessa vaikuttaa se, millainen toimintakyky aikuisuudessa on ollut ja miten sitä on ylläpidetty, myös vanhuudessa toimintakykyyn voidaan vaikuttaa. Esimerkiksi liikunnan harrastaminen voidaan aloittaa millä iällä tahansa, ottaen huomioon yksilön taidot, kyvyt ja rajoitteet.

Askolan kunnan vanhustyön strategiassa mainitaan yhtenä päiväkeskustoiminnan järjestämisen tavoitteena ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen. Toimintakykyä tukeva päivätoiminta ottaa huomioon kaikki toimintakyvyn osa-alueet, sekä jokaisen ikääntyneen henkilökohtaiset tarpeet ja lähtökohdat.

Päivätoiminnalla voidaan tukea yksilön sosiaalista toimintakykyä tarjoamalla puitteet muiden ikätovereiden sekä päiväkeskusohjaajien tapaamiselle. Osallistava päiväkeskustoiminta, joka ottaa jokaisen osallistujan mukaan yhteisiin aktiviteetteihin ja kannustaa osallistumaan keskusteluihin voi tukea sosiaalista toimintakykyä. Uusien ystävien saaminen ja ryhmäytyminen muiden päiväkeskuskävijöiden kanssa voi synnyttää uusia ihmissuhteita ja helpottaa yksinäisyyden tuntemuksia.

Askolan Mäntyrinteellä on päiväkeskuskävijöiden käytössä myös kuntosali, jota kävijöiden on mahdollista itsenäisesti ja ajoittain myös ohjatusti käyttää. Osana päiväkeskuksen ohjelmaa järjestetään myös tuolijumppaa, sekä muuta ikääntyneille sopivaa liikuntaa. Näin päivätoiminnalla pyritään tukemaan myös fyysistä toimintakykyä mahdollisimman monipuolisesti. Psyykkisen, sekä kognitiivisen hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn tukemisessa päivätoiminnan ohjelmalla on iso merkitys. Erilaiset muistipelit, arvoitukset sekä tietokilpailut voivat tukea muistin toimintaa.

Hengellisyys osana ihmisen hyvinvointia kiinnosti minua tulevana diakonina, ja halusin perehtyä aiheeseen kirjallisuuden avulla, vaikkei se ollutkaan tutkimukseni aiheena. Kirjallisuudesta selvisi, että hengellisyys voi toimia myös monilla tavoilla

toimintakyvyn tukijana ikääntyneen ihmisen elämässä. Uskonnolliseen ryhmään kuuluminen, sekä monesti uskonnollisuuden mukanaan tuomat terveet elämäntavat tukevat terveyttä ja hyvinvointia. Usko voi auttaa ikääntyntä kohtaamaan negatiivisia asioita ja menetyksiä. Mikäli usko ja hengellisyys ovat olleet osa ihmisen elämää, voivat ne auttaa myös vanhuudessa selviytymään huonoista kokemuksista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia miesryhmän päiväkeskuskävijöillä oli toiminnasta ja miten päiväkeskustoiminnalla voidaan tukea ikääntyneen toimintakykyä. Ryhmän kokemuksia oli tärkeä kuulla ja selvittää, sillä ryhmä oli uusi. Ryhmän vastaukset olivat suurelta osin positiivisia, ja ryhmäläiset olivat tyytyväisiä ryhmän toimintaan.

9 POHDINTA

Ajatus opinnäytetyölle ja yhteistyökumppanin valinta olivat itselleni hyvin luontevia, sillä olen itse ollut AMK-työharjoittelussa Askolan Mäntyrinteellä, ja sitä kautta Askolan vanhustyö sekä päivätoiminta olivat minulle tuttuja. Opinnäytetyön työstäminen lähti käyntiin teoretiedon avulla perustiedon keräämisestä, sekä haastattelun suunnittelusta ja lopulta toteuttamisesta ja analysoinnista.

Opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen mutta haastava. Haasteena koko prosessin ajan itselläni oli aiheen rajaaminen ja lähdemateriaalin löytäminen. Kiinnostus aiheeseen syntyi, kun olen itse AMK-työharjoittelussa Askolan Mäntyrinteellä. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen on mielenkiintoinen ja tärkeä aihe niin henkilökohtaisesti kuin yhteiskunnallisestikin. Ikääntyneiden kotona asumisen ja selviämisen tukeminen on tärkeää ja halusin kartuttaa sekä omaa että työyhteisön tietämystä tästä aiheesta.

Opinnäytetyöni tarkoituksiksi tuli kerätä päiväkeskuskävijöiden kokemuksia, ja tutkia miten päivätoiminnalla voitaisiin tukea ikääntyneiden toimintakykyä. Toivoin että olisin saanut mieskävijöiden haastattelulla enemmän ja laajempia vastauksia, mutta kokemus haastattelun suunnittelusta ja toteutuksesta oli kuitenkin hyvä. Asiakkaiden, eli päiväkeskuskävijöiden ajatusten ja kokemusten kuuleminen on tärkeää myös toiminnan kehittämisen kannalta. Saamiani tutkimustuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää toiminnan kehittämisessä.

9.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehtäessä on tärkeää ottaa huomioon eettiset kysymykset ja ratkaisut, joita niiden seurauksena tekee. Tärkeää tutkimusta tehtäessä ja hyvä peruskriteeri tutkimukselle on johdonmukaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125-127.) Tutkijan on pysyttävä niissä lupauksissa, jotka hän haastateltavilleen antaa. Anonymiteetin säilyminen on yksi näistä ja erittäin tärkeä huomio. Lupaus anonymiteetistä mahdollistaa haastateltavalle mahdollisuuden puhua rehellisesti jopa aroista ja kipeistä asioista, joista muuten ei kenties kertoisi mitään.

Tekemäni haastattelu koski kävijöiden henkilökohtaisia kokemuksia ryhmässä käymisestä, joten osana haastattelua ryhmän ohjaajat poistuivat haastattelutilasta, jotta kävijät saivat puhua vapaasti. Vaikka anonymiteetin takaava yksilöhaastattelu voi joissakin tilanteissa olla tiedonhankinnan kannalta hedelmällisempi vaihtoehto, koin tämän ryhmän kohdalla ryhmähaastattelulla saavani laajempia ja kattavampia vastauksia kuin yksilöhaastatteluilla. Ryhmä oli myös itselleni entuudestaan tuttu. Koin että ryhmän oli helpompi kertoa kokemuksistaan kuullessaan myös muiden haastateltavien vastauksia. Ryhmähaastattelussa on tärkeää antaa jokaiselle haastateltavalle tilaa ja aikaa vastata ja mahdollisesti täydentää jonkun toisen vastausta.

Olisi kenties ollut mahdollista saada haastattelulla laajempi aineisto, jos olisin valinnut haastatteluni runkoon enemmän kysymyksiä. Vaikka rajatulla määrällä kysymyksiä saatiin melko niukka määrä tuloksia, uskon että haastattelun tuloksista on hyötyä Mäntyrinteen päiväkeskukselle.

9.2 Oma ammatillinen kasvu

Oman ammatillisen kasvuni kannalta tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut erittäin tärkeää ja opettavaista. Oman mielenkiinnon kohteen perässä opinnäytetyön aiheen valitseminen johti monella tapaa hedelmälliseen lopputulokseen. Olen päässyt opinnäytetyön tiimoilta keskittymään mielenkiintoiseen aiheeseen, ja todella kasvatamaan ammattitaitoani työskentelyn avulla. Koen saaneeni arvokasta kokemusta tutkimuksen tekemisestä, sekä haastattelun suunnittelusta ja toteutuksesta.

Opinnäytetyön työstäminen on kasvattanut erityisesti sosionomin ammatillista osaamistani, mutta valmistanut myös diakonin ammatillista identiteettiäni. Se, miten sekä kirkon alan ammatillisuus sekä sosionomin ammattitaidon kehitys kietoutuvat yhteen tämän opinnäytetyön prosessissa on ollut tärkeää minulle.

Vaikka opinnäytetyön tulokset eivät varsinaisesti osoittaneet tarvetta päiväkeskustoiminnan kehittämiseksi, kehityslähtöisyys on ollut läsnä opinnäytetyötä tehdessäni sekä haastatteluissa. Itselleni on ollut tärkeää saada tuoda esille vanhustyön tärkeyttä ja tulevaisuuteen panostamista. Haluaisin ajatella opinnäytetyön olevan myös esi-

merkki siitä, että laadukas ja jatkuvasti kehittyvän vanhustyö voi olla tulevaisuudessa tärkeämmässä osassa kuin nyt.

Henkilökohtainen kokemukseni diakoniatyöstä työharjoittelun kautta oli vahvasti vanhustyöhön ja kotikäynteihin painottuva. Diakonian merkitys vanhustyössä ja sitä kautta myös opinnäytetyössäni on siis näkyvissä. Kuten kunnallisellakin puolella, myös seurakunnassa on mahdollista kehittää vanhustyötä tarpeen mukaan, ja kenties lisätä päivätoimintaa ja ryhmiä ikäihmisille. Tämän opinnäytetyön kautta vahvistui itsellenikin kuva siitä, miten hengellisyys voi toimia toimintakyvyn tukijana ja miten hengellistä toimintakykyä voidaan vahvistaa.

LÄHTEET

- Askham J., Ferring D. & Lamura G. (2007). Personal relationships in later life. Teoksessa Bond J., Peace S., Dittman-Kohli F. & Westerhof G. (toim.) *Ageing in Society* (s. 186-208). Lontoo: SAGE Publications Ltd.
- Askolan kunta. Sosiaali & terveystieteiden Senioripalvelut. Askolan kunnan vanhuspoliittinen ohjelma 2012-2020. Saatavilla 10.9.2019
<https://www.askola.fi/etusivu/sosiaali-ja-terveys/senioripalvelut/>
- Eloranta T. & Punkanen T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Helsinki: Tammi.
- Góthoni R. (2005). Näkökulmia uskonnolliseen ja arvoja etsivään vanhukseen. Teoksessa Noppari E. & Koistinen P. (toim.) *Laatua vanhustyöhön* (92-111). Helsinki: Tammi.
- Harju J. & Huhtamella P. (2016). Näkökulma mieserityiseen osaamiseen asiakastyössä. Teoksessa Paloste A. (toim.) *Miehin juttu – opas miesten terveyden edistämiseen* (49-53).
- Heikkinen E., Kauppinen M. & Laukkanen P. (2013). Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia* (s. 291-302). Helsinki: Duodecim.
- Heikkinen E., Laukkanen P. & Rantanen T. (2013). Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia* (s. 278-283). Helsinki: Duodecim.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2008). *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Tammi.
- Karvinen E. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa *Hyvä vanhuus - Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kivelä, S. & Vaapio, S. (2011). *Vanhana tänään*. Helsinki: Suomen senioriliike ry.
- Kivelä, S. (2012). *Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Koskinen S., Martelin T. & Sihvonen A. (2013). Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia* (s. 28-35). Helsinki: Duodecim.
- KvaliMOTV i.a. Ryhmähaastattelu. Saatavilla 15.11.2018.
https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html

- L 2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. Saatavilla 13.11.2018
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Lähdesmäki L. & Vornanen L. (2014). Vanhuksen parhaaksi. Helsinki: Edita.
- Morrison, V. (2015). Ageing and physical health. Teoksessa Woods R. & Clare L. (toim.) Handbook of the clinical psychology of ageing.
- P. & Sayed T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaaalialalla (s. 106-123). Helsinki: Edita.
- Pöyhönen, P. 2015. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon rooli vanhustyössä. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavilla 5.1.2020
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156951/Suomenev.pdf?sequence=3>
- Saarenheimo M. (2003). Vanhuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.
- Sainio P., Koskinen S., Sihvonen A., Martelin T. & Aromaa A. (2013). Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia (s. 50-65). Helsinki: Duodecim.
- Sarvimäki, A. (2013). Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia (s. 92-100). Helsinki: Duodecim.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Hallinto ja talous. Strategiat. Kirkon muut strategiat. Kirkon vanhustyön strategia 2015. Saatavilla 5.1.2020
<https://evl.fi/documents/1327140/52567038/kirkonvanhustyonstrategia.pdf/c7b6b7bd-9bff-be5a-619b-a990ecc655aa>
- Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) (2013). Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Helsinki: THL.
- Tanskanen, S. (2015). Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki
- Teinonen, T. (2007). Terveys ja usko. Helsinki: Kirjapaja.
- Tiikkanen P. (2013). Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia (s. 284-290). Helsinki: Duodecim.
- Tilastokeskus (2020). Findikaattori. Elinajanodote. Saatavilla 7.1.2020
<https://findikaattori.fi/fi/46>

Tilastokeskus. (2019). Kuntien avainluvut. Saatavilla 21.11.2019

<http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2019&active1=SSS&active2=018>

Tilastokeskus. (2019). Väestö. Saatavilla 10.9.2019.

https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Vernerinet.net i.a. Ikääntymisen määrittely. Saatavilla 14.11.2018.

<https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Saarenheimo M. (2013). Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia (s. 373-378). Helsinki: Duodecim.

LIITE 1. Ryhmähaastattelun kysymykset

Kerro, miltä ”äijäryhmässä” käyminen on tuntunut?

Kerro ”äijäryhmän” merkityksestä sinulle?

Kertokaa, miten ”äijäryhmässä” käyminen on vaikuttanut elämäänne?

Kerro, minkälainen toiminta ryhmässä on ollut hyödyllistä? Millä tavoin?

Millaisia kokemuksia teillä on ”äijäryhmästä”?

Mikä ”äijäryhmässä” on ollut miellyttävää?

Mitä kaipaisitte ”äijäryhmään”?

LIITE 2. Haastattelulupa

Sopimus haastattelun käytöstä ja materiaalin hävittämisestä

Haastattelusta kerätty materiaali tallennetaan äänitallenteena, joka hävitetään materiaalin litteroinnin jälkeen. Haastateltua tietoa käytetään opinnäytetyön tutkimustulosten analysoinnissa. Litteroitu aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Aineisto kerätään haastateltavalta nimettömänä.

Suostun Diakonia-Ammattikorkeakoulun opiskelijan opinnäytetyön haastateltavaksi.

Aika ja paikka: _____

Haastateltavan allekirjoitus: _____

Haastattelijan allekirjoitus: _____