



Isto Jemina & Karttunen Aino

ILOA ARKEEN – TOIMINTAA TIISTAIHIN

Yhteisöllistä toimintaa Kaukovainion ikäihmisille

ILOA ARKEEN – TOIMINTAA TIISTAIHIN
Yhteisöllistä toimintaa Kaukovainion ikäihmisille

Isto Jemina, Karttunen Aino
Opinnäytetyö
Syksy 2012
Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijät: Jemina Isto ja Aino Karttunen

Opinnäytetyön nimi: Iloa arkeen – Toimintaa tiistaihin. Yhteisöllistä toimintaa Kaukovainioin ikäihmisille.

Työn ohjaajat: Kaija Bakala ja Aira Vanhala

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2012

Sivumäärä: 54 + 3

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on ikäihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen yhteisöllisen toiminnan keinoin. Opinnäytetyö tehtiin osana Kaukovainion aluepilotointia yhteistyössä Oulun seudun Settlementti ry:n Ikä-ESKO -hankkeen kanssa.

Opinnäytetyö rakentuu positiiviselle ihmis- ja ikääntymiskäsitykselle, joka tunnistaa ikäihmisen vahvuuksia. Onnistunutta ikääntymistä voidaan tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua edistämällä. Hyvinvoinnin ja elämänlaadun suotuisaan kehitykseen voidaan vaikuttaa ehkäisevillä toiminnoilla. Toiminnassa korostuvat yhteisöllisyys, sosiaalinen vuorovaikutus ja yhdessäolo, osallisuus, toimijuus sekä itsensä toteuttaminen. Näiden käsitteiden varaan rakensimme opinnäytetyön viitekehyksen sekä toiminnan suunnittelun.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutui keväällä 2012 ja sisälsi 12 ryhmätoimintakertaa. Jokainen ryhmäkerta koostui vapaasta keskustelusta, toiminnallisesta osuudesta sekä yhteisestä lopetuksesta. Toiminnan keskeiset sisällöt olivat muistelutyö, liikunta, taidetoiminta ja musiikki. Toiminta suunniteltiin yhdessä osallistujien kanssa heidän toiveitaan ja tarpeitaan vastaavaksi.

Toiminnan arviointi perustui toimintapäiväkirjaan, osallistuvaan havainnointiin sekä teemahaastatteluun. Aineistojen pohjalta analysoimme tavoitteiden saavuttamista ja toiminnan merkitystä osallistujille. Tuloksista käy ilmi, että osallistujat kokivat toiminnan mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Lyhytkestoisen toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin ja elämänlaatuun ei voida arvioida toiminnan yhteydessä. Tuloksista kuitenkin ilmenee, että lyhytkestoinenkin yhteisöllinen toiminta edisti sosiaalista hyvinvointia, osallisuutta ja vahvasti kokemusta yhteisöllisyydestä. Näin toiminnalla oli positiivisia vaikutuksia myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämänlaadun kokemukseen. Ikä-ESKO -hankkeelle opinnäytetyö antoi tietoa ja konkreettisia kokemuksia ehkäisevien toimintojen kehittämiseen.

Asiasanat:

Ikäihminen, hyvinvointi, elämänlaatu, osallisuus, yhteisöllisyys, ehkäisevä toiminta

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Jemina Isto and Aino Karttunen

Title of thesis: Communal Activity Group for Elderly People in Kaukovainio

Supervisors: Kaija Bakala and Aira Vanhala

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2012

Number of pages: 54 + 3 appendix pages

The subject of this thesis was to arrange a communal activity group for elderly people living in Kaukovainio area. The thesis is a part of the project Ikä-ESKO and it was inspired by our own interest in elderly work.

The objective of the thesis work was to advance the well-being and quality of life of the elderly taking part in the group activity.

The thesis is based on the theories about the concepts of man, well-being and quality of life. We have also defined the terms of sense of community, social interaction, involvement, functional ability and self-fulfillment.

We had twelve activity sessions with the elderly. The structure of the sessions was the same every time. We started with chatting, continued to activities and finished up with coffee. During the last session we interviewed the members of the group using theme-based questions. The data for the thesis work consisted of action journal, our observation and the results of the interview. We divided all our material into categories according to theme.

The main results of the thesis work indicated that the group members regarded the activities as needful and meaningful. It was not possible to describe long-lasting results regarding the well-being and quality of life among elderly people with a short-term activity. But based on our material even a short period of activities can increase social well-being and experiences of involvement and sense of community.

Elderly people deserve to be seen as productive and giving part of our society. It is vital to develop preventative activities for senior citizens and by doing so prevent a greater need of social services at the same time.

Keywords:

Elderly people, well-being, quality of life, involvement, sense of community, preventative activity

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN JA ELÄMÄNLAADUN EDISTÄMINEN YHTEISÖLLISELLÄ TOIMINNALLA..... | 9 |
| 2.1 Ikäihmisen elämänvaiheen vahvuuksia..... | 9 |
| 2.2 Ihminen on kokonaisuus | 10 |
| 2.3 Hyvinvointi | 11 |
| 2.4 Koettu hyvinvointi eli elämänlaatu | 12 |
| 2.5 Ehkäisevien toimintojen merkitys hyvinvoinnille ja elämänlaadulle | 14 |
| 2.6 Yhteisöllisyys ja osallisuus | 16 |
| 2.7 Toimintakyvystä toimijuuteen | 17 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS..... | 20 |
| 3.1 Toiminnan tavoitteet | 21 |
| 3.2 Toiminnan kohderyhmä ja ympäristö | 24 |
| 3.3 Aikataulu ja eteneminen..... | 25 |
| 3.4 Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi..... | 26 |
| 4 TOIMINNAN ARVIOINTI..... | 30 |
| 4.1 Arviointiaineiston keruu..... | 30 |
| 4.2 Tavoitteiden saavuttaminen | 32 |
| 4.2.1 Sosiaalisen näkökulman tavoitteet | 32 |
| 4.2.2 Osallisuus, toimijuus ja itsensä toteuttaminen | 33 |
| 4.2.3 Elämänlaatu | 34 |
| 4.2.4 Tavoitteiden saavuttamisen yhteenveto | 35 |
| 4.3 Toimintaryhmän kehittyminen..... | 36 |
| 5 POHDINTA | 40 |
| 5.1 Ehkäisevien toimintojen tarve, saavutettavuus ja muodot | 40 |
| 5.2 Eettisyys | 43 |
| 5.3 Yhteistyö Ikä-ESKO -hankkeen kanssa | 45 |
| 5.4 Oma oppimisemme | 46 |
| LÄHTEET | 50 |
| LIITTEET | 55 |

1 JOHDANTO

Ikääntyminen on yksilöllinen elämänvaihe, joka kuitenkin koskettaa jokaista. On tärkeää tunnistaa ikäihmisten elämänvaiheen vahvuuksia ja tukea heidän toimintakykyään, toimijuuttaan sekä itsenäistä selviytymistään kotona. Tällainen ehkäisevä toiminta mahdollistaa onnistuneen ja arvokkaan ikääntymisen. Onnistunut ikääntyminen koostuu yksilön ominaisuuksista ja elämäntilanteesta, joiden suotuisaa kehitystä voidaan yhteisöllisin ja ammatillisin keinoin edistää. Ehkäisevällä työllä voidaan vaikuttaa ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun sekä palvelujen tarpeen siirtymiseen vuosilla eteenpäin.

Tilastokeskuksen ennusteiden perusteella tarkasteltuna väestön- ja sen ikäjakauman kehitys antaa syytä olettaa ikäihmisten palveluntarpeen kasvavan lähitulevaisuudessa radikaalisti nykyisestä (Tilastokeskus 2012a, hakupäivä 13.10.2012). Yli 65-vuotiaiden eli vanhuuseläkkeellä olevien osuus väestöstä nousee nykyisestä 18 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 ja 28 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä, mikä tarkoittaa 1,79 miljoonaa henkilöä. (Tilastokeskus 2012b, hakupäivä 13.10.2012) Tulevaisuuden näkymien pohjalta on myös perusteltua kiinnittää aiempaa suurempaa huomiota ehkäisevään, hyvinvointia ja itsenäistä selviytymistä edistävään työhön. Ehkäisevän työn kehittämisen tukee Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallista tavoitetta, jonka mukaan vuoteen 2012 mennessä, käsillä olevana ajankohtana, ikääntyneistä yli 75-vuotiaista 91–92 % pystyisi asumaan kotioloissa, suurin osa vieläpä ilman säännöllistä kotihoitoa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 30, hakupäivä 26.8.2012).

Ehkäisevää työtä Oulun alueella kehittää viisivuotinen (2009–2013) ESKO-hankekokonaisuus. Se on *Ehkäisevän työn kärkihanke Oulussa*, jonka alla toimii omina kokonaisuuksinaan neljä erillistä projektia: Voimaperhe, Työikäiset-ESKO, Ikä-ESKO sekä Koordinaatio-ESKO. ESKO-hankkeen rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys. Oulun seudun Settlementti ry:n Ikä-ESKO -hankkeen kohderyhmänä ovat ikäihmiset. Sen tavoitteena on tukea ikäihmisten ja omaishoitajien hyvinvointia ehkäisevän työn avulla. Hankkeen tarkoituksena on kartoittaa ja kehittää ratkaisuja ikäihmisten aktiivisuuden ja kotona asumisen edistämiseksi. Hanke toteutuu kaupungin, seurakunnan ja useiden järjestöjen yhteistyönä. Ikä-ESKO -hankkeen kohderyhmänä

ovat aktiivisten senioreiden ja säännöllisten palveluiden piiriin kuuluvien ikääntyneiden välillä oleva, vaikeasti saavutettavien ja suurimmassa syrjäytymisvaarassa olevien ikäihmisten laaja ryhmä. (Oulun kumppanuuskeskus 2011, hakupäivä 26.8.2012.)

Ikä-ESKO -hankkeen pohjaksi tehtiin vuonna 2009 toimintakentän kartoitus, jossa tarkasteltiin Oulun alueen matalan kynnyksen paikoissa tehtävää ehkäisevää työtä ikäihmisten parissa. Kartoituksen pohjalta hankkeen tavoitteeksi nousi sekä alueellisten ikäihmisten kohtaamispaikkojen että hyvinvointia ja osallisuutta lisäävien ehkäisevän työn toimintamallien, hyvien käytänteiden ja kotona asumista tukevien välineiden kehittäminen. (Kuukasjärvi 2009, 4.) Alueellisesti tarkasteltuna osallistavia toimintoja ja ryhmätoimintaa kaivattiin etenkin Kaukovainiolle (Kuukasjärvi 2009, 23). Kartoitus toimi hankkeen käynnistämiseen liittyvänä toimenpiteenä, joka edesauttoi Ikä-ESKO -hankkeen konseptin kehittämistä.

Ikä-ESKO -hankkeen kehittämistyön keskiössä on etsivän työn alueellinen konsepti. Etsivän työn kehittäminen ja toteuttaminen pitävät sisällään hankkeen keskeiset päämäärät ja tavoitteet. Etsivän työn tavoitteena on koota ja kehittää ikäihmisiin kohdistuvaa toimintaa ja ohjausta, sekä edistää ohjautumista ehkäisevän toiminnan pariin positiivisessa, ikäihmisiä arvostavassa hengessä. Etsivän työn on tarkoitus muodostua myös eri toimijatahoja yhdistäväksi, yhteistyössä toteutettavaksi työmuodoksi ikäihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Etsivän työn tavoitteena on luoda ennalta ehkäisevää toimintaa, kuten ryhmätoimintoja, ikäihmisten tarpeisiin. Tavoitteena on myös lisätä toimintaa, joka mahdollistaa aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Jurmu 2011, 3-6.)

Teimme opinnäytetyön Ikä-ESKO -hankkeen alaisena. Olemme suuntautuneet opinnoissamme vanhustyöhön. Opintojen edetessä kiinnostus vanhustyötä ja sen kehittämistä kohtaan on kasvanut, ja Ikä-ESKO tarjosi mahdollisuuden kehittää omaa osaamistamme ja vanhustyön käytänteitä tulevaisuuden haasteisiin vastaavaksi. Hankkeen tavoitteiden pohjalta ideoimme opinnäytetyömme, joka toteutui etsivän työn taustajajatusten mukaisena ehkäisevänä työnä ikäihmisten parissa. Opinnäytetyömme aiheena on yhteisöllisen ryhmätoiminnan järjestäminen Kaukovainion ikäihmisille keväällä 2012. Ikä-ESKO -hankkeesta yhteistyökumppaneinamme toimivat projektipäällikkö Liisa Jurmu ja projektityöntekijä Saara Haajanen.

Opinnäytetyön tavoitteet nousivat Ikä-ESKO -hankkeen tavoitteista. Tavoitteena oli luoda ikäihmisille toiminnalliset puitteet sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena oli ikäihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi ja kokemus hyvästä elämänlaadusta. Näiden päätavoitteiden alatavoitteina olivat yhteisöllisyyden mahdollistuminen, osallistujien sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen ja mukava yhdessäolo sekä ikäihmisten osallisuuden lisääminen, toimijuuteen tukeminen ja itsensä toteuttamisen mahdollistaminen.

Omat oppimistavoitteemme nousivat sosionomin (AMK) kompetensseista ja tukivat näin ammatillista kasvuamme. Kompetensseilla tarkoitetaan yksilön valmiuksia, kykyjä, taitoja ja ominaisuuksia suhteessa toimintaan (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 17–18). Oman oppimisemme kannalta merkityksellisimmiksi kompetensseiksi nostimme eettisen osaamisen ja asiakastyön osaamisen. Opinnäytetyössä tavoitteenamme oli myös tutkimuksellisen kehittämisosaamisen syventäminen reflektiivisen työotteen avulla sekä kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen näkökulman huomioon ottaminen osallisuutta tukemalla. Konkreettisella tasolla oppimistavoitteemme olivat:

- ohjaustaitojen kehittyminen ja ryhmätoiminnan kokonaisuuden hallinta, johon sisältyivät suunnittelu, toteutus ja arviointi ja toiminnan jatkuva kehittäminen näiden pohjalta
- reflektiivisen osaamisen kehittäminen teorian soveltamisessa käytäntöön
- selkiyttää ehkäisevien toimintojen merkitystä vanhustyön osana ja alati lisääntyvänä ilmenemismuotona.

2 IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN JA ELÄMÄNLAADUN EDISTÄMINEN YHTEISÖLLISELLÄ TOIMINNALLA

2.1 Ikäihmisen elämänvaiheen vahvuuksia

Kehityspsykologia on tehnyt tutuksi kypsysteorian, jonka mukaan myöhäisaikuisuudessa (vanhuus väljässä merkityksessä) yksilöllistymiskehitys saavuttaa huippunsa. Tällä tarkoitetaan nuoruudelle ominaisen joustavuuden ja energisyyden yhdistymistä kokemuksen tuomaan viisauteen ja elämän ymmärtämiseen. Persoonallisuusajattelu puolestaan jäsentää persoonallisuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä nähdessä ihmisen persoonallisuuden kehittyvän koko elämänkaaren ajan. (Saarenheimo 2003, 99–100.) Edellä esitellyt, psykologiassa yleisesti hyväksytyt näkemykset luovat ajatusmallin, jolle haluamme oppinäytetyömme rakentaa, koska ne tunnistavat ikäihmisen elämänvaiheen vahvuuksia.

Koska yksilön elämäkokemukset vaikuttavat aina taustalla, on syytä kohdata jokainen ihminen tämän henkilöhistoria huomioon ottaen. Ihminen on nykyisyydessäänkin vain yksi osa yksilöllisen persoonansa kokonaisuutta, ja sosionomin vahvuuksiin kuuluu kyky nähdä ihminen kontekstissaan, ottaen huomioon elämäntarina ja -kokemukset, jotka vaikuttavat yksilön nykyiseen elämäntilanteeseen. Tästä näkökulmasta on perusteltua olettaa eletyn elämän läpikäymisen olevan oleellista ja tärkeää etenkin vanhuuden elämänvaiheessa. Erik H. Eriksonin kehittämän, ihmisen psykososiaalista kehitystä koskevan teorian mukaan ihmisen kehityskriisinä vanhuudessa on eletyn elämän läpikäyminen. Onnistunut kehityskriisin ratkaisu johtaa minän eheyteen, kun taas epäonnistunut ratkaisu johtaa epätoivoon. (Erikson 1962, 254–256.) Ei ole kuitenkaan tarkoituksenmukaista tarkastella ikääntyvää ihmistä pelkästään ilmentymänä eletystä elämästä ja nähdä elämän läpikäymisen olevan vanhuuden ainoa merkittävä prosessi. Päinvastoin, etenkin sosiaalialan asiakastyössä, näemme tärkeänä ikääntyneen kohtaamisen kehittyvänä ja elinvoimaisena yksilönä, jonka subjektiiviseen hyvinvoinnin kokemiseen liittyy oleellisena osana myös tulevaisuussuuntautunut elämänsenne. (Gothóni 2007, 12–14.)

2.2 Ihminen on kokonaisuus

Lauri Rauhalan määrittelee teoksessaan *Ihmiskäsitys ihmistyössä* ihmisessä olevan kolme olemuspuolta, jotka kuuluvat kiistatta kaikkiin ihmisiin. Nämä olemassa olon puolet ovat tajunnallinen, situaationaalinen ja kehollinen olemuspuoli. Tajunnallisuudella Rauhala tarkoittaa ihmisen kokemisen kokonaisuutta, joka perustuu elämykseen ja mieliin. Situaatiolla tarkoitetaan yksilön ainutkertaista elämäntilannetta, joka koostuu niin sanotuista komponenteista eli rakennusosista, jotka ovat ainutlaatuisia jokaisen yksilön elämässä. Kehollinen olemuspuoli taas on konkreettinen ihmisen olemassaolon taso. (Rauhala 1986, 25–30.)

Ihmisen kaikki olemuspuolet ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa, ne ovat erottamaton kokonaisuus. (Rauhala 1986, 34, 44). Tämä voidaan tulkita holistisena ajatteluna, olemuspuolten keskinäisenä vuorovaikutuksena. Ihmistä tarkasteltaessa voidaan turvautua ”kaikki vaikuttaa kaikkeen” -ajatteluun, sillä selviää syy – seuraus-suhteita ei ihmisen olemuspuolten välillä ole. Niitä ei voi asettaa tärkeysjärjestykseen, vaan ne ovat samanarvoisia ja samanaikaisia. Opinnäytetyömme lähtökohtana on ihmisen näkeminen kokonaisuutena, jonka kaikki olemassaolon puolet ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa sekä yksilön hyvinvointiin. Rauhala näkee, että hyvinvoinnin edistäminen yhdessä ihmisen olemuspuolella rakentaa hyvinvointia myös muissa olemuspuolissa. Ihmisen omalla aktiivisuudella ja toiminnalla on hyvinvoinnin kannalta suuri merkitys. (Rauhala 1986, 87–88.)

Rauhalan mukaan ennaltaehkäisevän sosiaalityön merkitys on mahdollisuuksien mukaan poistaa ihmisen elämästä epäsuotuisaa situaatiota aiheuttavia tekijöitä, kuten yksinäisyyttä tai turvattomuutta (Rauhala 1986, 114). Sosiaalialan ammattilainen voi siis vastuullistaa ja auttaa ihmistä löytämään situaatioonsa suotuisia tekijöitä, kuten mielekästä tekemistä tai sosiaalisia suhteita. Situaatio on Rauhalan mukaan sellainen osa ihmistä, jonka ”hyvin olemista” tulee vaalia (1986, 120). Tähän situaation muokkaamiseen vastaamme opinnäytetyöllämme, jonka kautta tarjoamme ikäihmisille mahdollisuuden situaationsa suotuisuutta lisääviin tekijöihin. Situaationsuotuisuutta lisäämällä pystymme antamaan toimintaan osallistuville ikäihmisille mahdollisuuden rakentaa hyvinvointiaan myös muissa olemuspuolissaan.

2.3 Hyvinvointi

Hyvinvointi on moninainen ja laaja-alainen käsite, jolle ei ole yhtä ainoaa oikeaa selitystä. Vuonna 1976 suomalainen sosiologian tutkija Erik Allardt lähestyi hyvinvointia näkökulmasta, jolla on edelleen vankka sija suomalaisessa ajattelussa. Allardt toteaa teoksessaan *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia* (1976, 21) hyvinvoinnin olevan alustavasti määriteltynä ”tila, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyksi”. Allardt lähestyy teoksessaan hyvinvointia sekä objektiivisena, elintasoon ja -oloihin liittyvänä, että subjektiivisena, yksilön kokemuksiin kytkeytyvänä kokonaisuutena. (1976, 9-10.)

Allardt esittää tutkimuksensa perusteella hyvinvoinnin koostuvan tarpeiden tyydytyksestä, joka voidaan yksilökeskeisen näkökulman kautta jakaa kolmeen tarpeiden perusluokkaan: elintasoon (having), ystävyys-suhteisiin (loving), sekä itsensä toteuttamisen muotoihin (being) (Allardt 1976, 38). Nämä kolme luokkaa vastaavat tarpeidentyydytyksen tasolla perinteiseen holistisen ihmiskäsityksen malliin, jossa yksilö nähdään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena sekä aiemmin esille tulleeseen Lauri Rauhalan näkemukseen ihmisen olemuspuolista.

Elintasoon liittyvät kysymykset määräytyvät yhteiskunnan tarjoaman yleisen elintason mukaan ja vaihtelevat myös yksilöiden välillä. Fysiologisten perustarpeiden lisäksi elintasoon kuuluvat muun muassa asuinolosuhteet, koulutus ja työolosuhteet. (Allardt 1976, 40.) Ystävyys-suhteiden merkitys lähtee ihmisen tarpeesta kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon. Hyvinvointiin kuuluvat oleellisena osana sekä rakkauden ja hellyyden antaminen että vastaanottaminen. (Allardt 1976, 43.) Itsensä toteuttamisen muodot Allardt näkee hyvinvoinnin tärkeänä osana. Sen vastakohtana on vieraantumisen. Kun ihmisellä on ollut mahdollisuus toteuttaa itseään, hänelle on kehittynyt voimakas persoona, hän kokee arvonantoa, hänellä on mahdollisuus ja kyky toimia sekä poliittisia resursseja. (Allardt 1976, 46–47.)

Allardt näkee hyvinvoinnin olevan sidoksissa yhteiskunnan historiaan, ja käsitettä tulisi hänen mukaansa aina lähestyä myös historian näkökulmasta. Lisäksi hyvinvointi tulisi määritellä uudelleen aina kun historialliset olosuhteet muuttuvat (Allardt 1976, 17). *Suomalaisten hyvinvointi 2008* -kirjan johdannossa pyritään määrittelemään hyvinvoin-

nin käsitettä, ja todetaan samalla, ettei käsitteelle ole yhtä oikeaa määritelmää. Objektii-
vinen hyvinvointi, johon viittaamme hyvinvoinnin käsitteellä, rakentuu usein terveydes-
tä, toimeentulosta ja elinoloista. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14.)
Kirjan toisessa osiossa hyvinvointi laajentuu kattamaan myös sosiaaliset suhteet sekä
subjektiivisen hyvinvoinnin (Moisio ym. 2008, 28), jota käsittelemme elämänlaatuna.
Näin määriteltynä hyvinvointi koskettaa ihmisen kaikkia olemuspuolia. Hyvinvointi il-
menee siis niin kehollisella (fyysisellä), tajunnallisella (psykkisellä) kuin situationaa-
lisellakin (sosiaalisella) tasolla.

Opinnäytetyössämme määrittelemme hyvinvoinnin olosuhteina ja tilanteina, jotka mah-
dollistavat elämänlaadun, eli koetun hyvinvoinnin. Jokaisella on omanlaisensa koke-
musmaailma, joten pelkästään hyvinvoinnin mitattavissa olevat osatekijät, objektii-
vinen hyvinvointi, eivät riitä määrittelyssä. Tämän vuoksi olemme pyrkineet määrittämään
myös kokemusta hyvinvoinnista. Kokemuksellista hyvinvointia tarkastelemme elämän-
laatu -käsitteen kautta.

2.4 Koettu hyvinvointi eli elämänlaatu

Allardtin teoriaan palaten hyvinvoinnin objektii-
viset mittarit (having, loving, being)
vaikuttavat aina myös yksilön subjektiivisiin kokemuksiin. Subjektiivisiä kokemuksia
tarkasteltaessa keskeisiksi kohteiksi nousevat yksilön arvot, asenteet ja kokemukset.
(Allardt 1976, 180, 213.) Subjektiivisten kokemusten tarkastelu on Allardtin näkemyk-
sen mukaan tärkeää, mutta ongelmallista, sillä yksilön kokemukset saattavat muokata
arvoja ja asenteita hyvinkin nopeasti, jolloin subjektiivisten kokemusten luotettavuus
tutkimuksen mittareina kärsii. Tämän vuoksi tutkimuksissa on oleellista tarkastella yksi-
lön hyvinvointia myös yleisten, objektii-
visten mittareiden kautta. Hyvinvoinnin eri ta-
sot, objektii-
vinen ja subjektiivinen, ikään kuin korreloivat keskenään. (Allardt 1976,
183.)

Gerontologia-teoksessa Read esittelee lyhyesti Franklin näkemystä elämän tarkoituksel-
lisuudesta, joka linkittyy vahvasti elämänlaadun käsitteeseen. Elämän tarkoituksellisu-
uden kokeminen johtaa elämänhaluun ja hyvinvointiin, jonka osa-alueina ovat kokemuk-
selliset tyytyväisyys elämään, minän eheys ja kypsä suhtautuminen kuoleman lähenemi-
seen. Elämän tarkoituksellisuuden kokemus on myös yhteydessä hyvinvoinnin objektii-

visiin ulottuvuuksiin, sillä sen kautta suhtaudutaan rakentavasti olosuhteisiin, joihin ei kyetä vaikuttamaan. (Read 2008, 231–232.) Artikkelissaan Read myös huomauttaa, että elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ylläpitää toiminta, joka edistää terveyttä, toimintakykyä sekä tarjoaa hyviä ihmissuhteita. Samalla toiminnalla voidaan ehkäistä elämän tarkoituksettomuuden kokemuksesta aiheutuvia negatiivisia vaikutuksia, kuten masentuneisuutta, ahdistusta ja juurettomuutta. Kokemuksellinen hyvinvointi on aina yksilöllistä ja muuttuvaa. (2008, 237.)

Ihmisen elämä, elinolosuhteet samoin kuin ikääntyminen ovat yksilöllisiä prosesseja, minkä vuoksi ei ole olemassa yhteistä kriteeristöä, jolla hyvinvointia tai elämänlaatua voitaisiin mitata. Vaarama ja Ollila esittelevät artikkelissa *Koettu hyvinvointi - elämänlaatu kolmannessa iässä* tutkimustuloksiaan, joissa elämänlaatua on lähestytty talouden, asuinolojen, koetun terveyden, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, osallistumisen sekä palvelujen hakemiseen ja kokemiseen liittyvien teemojen kautta (2008, 118). Tutkimuksesta käy ilmi, että ikään katsomatta ihmisen elämänlaatu rakentuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista osatekijöistä sekä niitä tukevista ympäristötekijöistä. Artikkelissa myös todetaan ihmisen elämään tyytyväisyyden lisääntyvän iän myötä, riippumatta terveyden ja objektiivisten elämänlaadun (hyvinvoinnin) osatekijöiden heikkeneemisestä. (2008, 128–129.)

Yksilöllisyyden lisäksi elämän merkityksellisyyteen ja koettuun hyvinvointiin, elämänlaatuun, linkittyy Saarenheimon mukaan myös kollektiivinen ja kulttuurinen puoli. Tämä mahdollistaa ymmärryksen suhteessa muiden merkitysmaailmihin ja samalla erilaisten merkitysmaailmojen jäsentämisen. Yksilöllisyys aiheuttaa kollektiiviselle ymmärrykselle haasteen suvaita erilaisia elämäntapoja ja sitä, etteivät yksilöiden käsityksen hyvinvoinnista ja hyvästä elämästä aina kohtaa. (Saarenheimo 2003, 38.)

Opinnäytetyössämme käsitteet hyvinvointi ja elämänlaatu esiintyvät vaihdellen, sillä niiden tarkka määrittely ja erottelu toisistaan on mahdotonta. Elämänlaatu on osa hyvinvointia, ja samalla hyvinvointia arvioidaan koetun elämänlaadun kautta. Hyvinvointia ja elämänlaatua ei siis voi jaotella omiksi kokonaisuuksikseen, vaan ne ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään. Elämänlaatu on yksi hyvinvoinnin ulottuvuus ja kokonaisvaltaisimmillaan vaikuttaa laajasti yksilön hyvinvoinnin muihin osatekijöihin.

2.5 Ehkäisevien toimintojen merkitys hyvinvoinnille ja elämänlaadulle

Ikäihmisten yksinäisyys on yksi suurimpia haasteita niin ikäihmiselle itselleen kuin yhteiskunnallekin. (Saarenheimo 2003, 103; Eloranta & Punkanen 2008, 106; Saaristo 2011, 131). Vaikka yksinäisyyden ja ahdistuksen kokemukset ovat täysin normaaleja, eivätkä sinänsä sairauksia tai onnettomuuksia, voi pitkään jatkunut ja syvä yksinäisyys tuottaa surua ja kärsimystä (Saarenheimo 2003, 103–104). Ikäihminen on usein tahtomattaan yksinäinen. Tämä johtuu yleensä toimintakyvyn heikkenemisestä, jolloin sosiaalisiin tilanteisiin hakeutuminen vaikeutuu, sekä siitä, että monet ikätoverit, kuten puoliso ja ystävät, ovat saattaneet jo menehtyä. (Saarenheimo 2003, 103; Eloranta & Punkanen 2008, 106; Routasalo & Pitkälä 2005, 23–24.)

Yksinäisyydellä on erilaisia muotoja, joita ei tule sekoittaa keskenään. Näitä muotoja ovat Saarenheimon mukaan yksin asuminen, yksin oleminen ja yksinäisyyden kokemus tai tunne. Monet nykypäivän ikäihmiset, etenkin naiset, asuvat yksin. Yksin asuminen ei tarkoita välttämättä, että ikäihminen kokisi olevansa yksinäinen. Toisaalta ihmisten ympäröimänäkin voi tuntea itsensä yksinäiseksi. (Saarenheimo 2003, 104; Saaristo 2011, 131.) Kokemus yksinäisyydestä vaikuttaa negatiivisesti ikäihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Ihmissuhteet luovat elämänlaatua ja kokemusta elämän tarkoituksellisuudesta, kun taas yksinäisyys aiheuttaa kokemusta elämän tarkoituksettomuudesta. (Read 2008, 238.) Vaaraman ja Ollilan tutkimuksesta käy ilmi, että koetun yksinäisyyden prosentuaalinen osuus ikäihmisten keskuudessa kaiken kaikkiaan on vähentynyt, mutta naiset kokevat itsensä yksinäisiksi merkittävästi miehiä useammin (2008, 124).

Omaan ikäryhmään kuuluvat ystävät ovat tärkeitä, koska he jakavat usein samankaltaisia kokemuksia. Samankaltaiset kokemukset auttavat ikätovereita ymmärtämään toisiinsa paremmin. Ikäihmisten elämäkokemuksissa on piirteitä, joita nuoremmat ikäpolvet eivät voi ymmärtää, koska he eivät ole kokeneet samaa. Esimerkiksi ikäihmisten ryhmätoiminnalla voi tuoda samaa sukupolvea edustavat ihmiset yhteen ja pyrkiä lievittämään yksinäisyyden tunteita. (Routasalo & Pitkälä 2005, 24.) Saarenheimon mukaan yksikin läheinen ihmissuhde voi suojella yksinäisyydeltä, samoin kuin tunne aidosta kuulumisesta johonkin yhteisöön. (Saarenheimo 2003, 104–105.)

Ehkäisevien toimintojen merkitystä ikäihmisille ja kunnille on tarkasteltu *Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa* (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto 2008). Laatusuosituksessa ehkäisevällä toiminnalla tarkoitetaan toimintaa, joka edistää ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Ehkäisevä toiminta on toimintakykyä ylläpitävää, ja näin itsenäistä selviytymistä edistävää toimintaa. Laatusuositus ottaa kantaa ehkäisevän toiminnan lisäämisen ja monipuolistamisen puolesta. Suosituksessa myös nostetaan esille kolmannen sektorin, muun muassa järjestöjen, roolia ikäihmisten osallisuuden ja aktiivisen elämän tukijoina. Ehkäisevällä toiminnalla voidaan edistää onnistunutta ikääntymistä, johon kuuluvat osallisuus, sosiaaliset verkostot sekä mahdollisuus mielekkääseen toimintaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto 2008, 20–22.)

Opinnäytetyömme vastaa onnistuneen ikääntymisen edistämiseen. Toiminnalla voidaan tukea ja edistää ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua muun muassa yksinäisyyttä poistamalla, osallisuutta ja aktiivisuutta lisäämällä sekä mielekkääseen toimintaan osallistumisen mahdollistamisella. Opinnäytetyössämme ilmenee voimakkaasti primääri-prevention näkökulma eli ehkäisevän toiminnan merkitys kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitäjänä, ei jo syntyneiden toimintakyvyn heikentymien korjaajana. Tätä näkökulmaa ja sen merkitystä on korostettu Kaukovainion alueella jo vuonna 2003 julkaistussa Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen loppuraportissa *Ehkäisevät kotikäynnit ikääntyneille Höyhtyällä ja Kaukovainolla*. Samassa julkaisussa ehkäisevän vanhustyön määritellään vaikuttavan ”ennalta niihin prosesseihin ja syihin, jotka voivat huonontaa ikääntyvien ihmisten elinoloja, elämänlaatua ja elämänhallintaa”. Ehkäisevän työn tavoitteena nähdään vanhenemisprosessin voimavaroja kuluttavien vaikutusten hidastaminen, sairauksien, niiden oireiden ja seurausten rappeuttavien vaikutusten torjuminen sekä toimintakyvyn edistäminen. (Lotvonen & Väänänen-Sainio 2003, 5.)

Teoksessa *Toivo sosiaalisessa – Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä* nostetaan esille ehkäisevän työn tulevaisuusperspektiivi. Kokonaisvaltaisen työotteen saavuttaminen sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja ennaltaehkäisevässä työssä edellyttää yhteisösuuntautuneiden työmuotojen juurruttamista toimintakulttuurin luontevaksi osaksi. Yhteisötyön kehittämällä voidaan edistää hyvinvoinnin syntymistä. Yhteisötyön muodot toimivat sosiaalisia ongelmia ennaltaehkäisevästi ja vähentävät näin korjaavan sosiaalityön tarvetta. (Savolainen & Suonio 2011, 11.) Tähän tulevaisuuden haasteeseen py-

rimme opinnäytetyöllämme pienimuotoisesti vastamaan yhteisöllisen ryhmätoiminnan keinoin.

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa mielekkääseen toimintaan lasketaan kuuluvaksi muun muassa liikunta, kulttuuri ja oppiminen sekä muu tekeminen, jonka ikäihminen kokee mielekkäänä (2008, 22). Opinnäytetyössämme olemme perehtyneet tarkemmin liikunnan, taiteen, muistelun ja musiikin elämänlaatua ja hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin. Toimintamuotoja käsittelemme tarkemmin kappaleessa 3.1 Toiminnan tavoitteet.

2.6 Yhteisöllisyys ja osallisuus

Yhteisöllisyys tarkoittaa ihmisille ominaista yhteenkuuluvuutta. Yhteisöllisyydestä puhutaan usein myös sosiaalisena pääomana. Se on aineeton hyödyke, joka voi ilmetä vain ihmisten muodostamassa yhteisössä. Sosiaalinen pääoma ilmenee muun muassa toimintaverkostoina, joissa vallitsee ihmisten keskinäinen luottamus ja vastavuoroisuus. Sosiaalista pääomaa on yritetty vuosien varrella määrittää ja mitata, mutta Hyypän mukaan etenkin sen mittaaminen on todettu erittäin haastavaksi. (Hyypä 2005, 13–19.) Hyypä kuitenkin toteaa, että yhteisöllisyys eli sosiaalinen pääoma on näkymätöntä me-henkeä, joka vaikuttaa ihmisryhmissä niin, etteivät yksittäiset ihmiset sitä huomaa. Me-henki ylläpitää yhteisöllisyyttä lisäämällä ryhmään kuulumisen tunnetta. Hyypän mukaan yhteisöllisyydellä on myös selvä yhteys ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. (Hyypä 2005, 19–25.)

Hyypä on tutkinut erityisesti osallistuvan toiminnan ja harrastusten vaikutusta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Hän on tutkimuksissaan todennut yhteisöllisellä toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia niin terveyteen kuin ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Erityisesti osallistuminen sellaiseen toimintaan, jossa esiintyy vastavuoroista kanssakäymistä tai luovaa toimintaa on Hyypän tutkimuksen mukaan keskeistä hyvinvoinnin ylläpitämisen ja edistämisen kannalta. (Hyypä 2005, 53–55.)

Ryhmässä toimiminen on yksi yhteisöllisyyden ilmenemismuoto. Ryhmällä on perustehtävä, josta huolehtimisen lisäksi ryhmä toteuttaa myös suhdetehtäviä, kuten keskinäistä tuen antamista sekä ilmapiirin ja suhteiden luomista. Ryhmässä tapahtuu myös

normien ja roolien muodostumista. Ryhmäläisten roolit muuttuvat ryhmän kokoonpanon mukana. Näemme ryhmän avoimena systeeminä, jossa resurssit ja ryhmäläisten persoonat, ryhmän vuorovaikutus sekä palaute vaikuttavat jatkuvasti systeemin kehittämiseen ja tavoitesuuntautuneisuuteen. (Kero 2005, hakupäivä 26.8.2012.)

Opinnäytetyössämme yhteisöllisyys perustuu ryhmän jäsenten yhdessä tekemiseen ja olemiseen, eli yhteisyyteen. Yhteisyydellä tarkoitetaan, että osallistujilla on jokin yhteinen asia, joka heitä yhdistää. (Lehtonen 1990, 14–15.) Toiminnassamme osallistujia yhdistää muun muassa asuinalue, ikä ja sukupolvi. Ikäihmisten yhteisöllisyyden kehittämisessä kasvokkain kohtaamisella on suuri merkitys, koska toisten konkreettinen näkeminen luo erityisiä kohtaamisen ja vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. Haarnin tutkimuksen mukaan ikäihmisten yhteisöissä on omat erityispiirteensä, kuten yleistetty ystävällisyys ja hyväntahtoinen kepeys, joiden kautta muodostuu tuttavallinen yhteisöllisyys ja me-henki. (Haarni 2010, 131–134.)

Osallisuus on syvällinen tunne johonkin kuulumisesta. Ihmisillä on yleensä tarve kuulua johonkin itseään suurempaan kokonaisuuteen, kuten perheeseen, yhteisöön tai yhteiskuntaan. Yhteisössä yksilöllä on mahdollisuus olla mukana erilaisessa toiminnassa ja tuntea itsensä tarpeelliseksi toimijaksi, osalliseksi. Osallisuus ja osallisuuden puute muokkaavat ihmisen kokemusta omasta itsestään. Osallisuuden puute aiheuttaa myös syrjäytymistä yhteiskunnassa tärkeinä pidetyistä asioista. (Saarenheimo 2010, 26.8.2012.) Opinnäytetyössämme näemme konkreettisen osallistumisen toimintaan tärkeänä osallisuuden ilmenemismuotona. Tällaista osallisuutta on tärkeää tukea etenkin vanhuuden ikävaiheessa sosiaalisen toimijuuden ja aktiivisen osallisuuden kannalta.

2.7 Toimintakyvystä toimijuuteen

Voutilainen (2006, 24) määrittelee toimintakyvyn laaja-alaisesti koskemaan ihmisen selviytymistä itselleen tyydyttävällä tavalla päivittäisistä toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. Fyysinen toimintakyky on ihmisen kykyä suoriutua päivittäisistä perustoiminnoista ja asioiden hoitamisesta. Liikuntakyky on tärkeä osa fyysistä toimintakykyä. Myös terveydestä huolehtiminen sisältyy fyysiseen toimintakykyyn. Psykkinen toimintakyky liittyy oleellisesti mielenterveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja elämäntalouteen. Psykkinen toimintakyky on aina yhteydessä ihmisen kognitiiv-

viseen toimintakykyyn. Kognitiiviseen toimintakykyyn kuuluvat ihmisen älylliset toiminnot, kuten muisti, ajattelu, päättely ja oppiminen sekä kielelliset, visuaaliset ja motoriset toiminnot. Sosiaalinen toimintakyky voidaan määrittää sosiaalisen toiminnan ja vuorovaikutuksen näkökulmasta. Voutilainen liittyy sosiaaliseen toimintakykyyn sosiaalisten suhteiden sujuvuuden ja osallistumisen sekä elämän mielekkyyden. Sosiaalisen toimintakyvyn alueelle kuuluvat myös ihmisen harrastukset yksin tai toisten kanssa. Sosiaaliselle toimintakyvyn kannalta merkittäviä ovat myös osallistumismahdollisuudet mielekkääseen toimintaan kodin ulkopuolella. (Voutilainen 2006, 24–28.) Kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn vaikuttavat myös ympäristön toimintaedellytykset (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 36).

Toimintakyvyn kaikki osa-alueet vaikuttavat suurelta osin ikäihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, esimerkiksi erilaiset liikkumisvaikeudet, vaikeuttavat päivittäisistä toimista selviytymistä, ja heikentävät näin ikääntyneen elämänlaatua. Ikääntyneen minäkuva, mieliala, tapa käsitellä elämän muutoksia ja elämäntilannetta vaikuttavat ihmisen kokemaan elämänlaatuun joko myönteisesti tai kielteisesti. Myös omat asenteet ja riippumattomuuden tunteen taso vaikuttavat omalta osaltaan elämänlaatuun, samoin kuin sosiaaliset suhteet. (Aejmelaeus ym. 2007, 35.)

Jyrkämä (2003) puhuu artikkelissaan potentiaalisesta toimintakyvystä ja aktuaalisesta toimintakyvystä eli toimijuudesta. Hänen mukaansa aktuaaliseen eli käytössä olevaan toimintakykyyn vaikuttavat potentiaalinen eli mahdollinen, resurssien muodossa oleva toimintakyky sekä toimintatilanne. Toimintatilannetta ovat muun muassa esteet ja mahdollisuudet, ympäristölliset ja fyysiset puitteet sekä sosiaaliset puitteet. (Jyrkämä 2003, 96–99.)

Toimintakyky on eri asia kuin toimijuus. Jyrkämän mukaan toimijuutta määrittävät myös yksilön osaaminen eli tiedot ja taidot, jotka mahdollistavat toiminnan toteuttamisen, kykeneväisyys eli fyysinen ja psyykinen toimintakyky, halu eli motivaatio ja tavoitteellisuus sekä täytyminen eli se, kuinka pakollista toiminta kulloinkin on (2003, 100). Myöhemmin Jyrkämä on lisännyt toimijuuden modaliteetteihin eli ulottuvuuksiin voimisen eli tilanteen asettamat mahdollisuudet toiminnalle ja tuntemisen eli yksilön tavat arvottaa, arvioida ja liittää kokemuksiinsa tunteita (Jyrkämä 2007, 206–207). Toimi-

juus on siis aina riippuvainen sekä yksilöstä itsestään että ympäristön ja ruumiillisuuden asettamista rajoitteista ja pakoista.

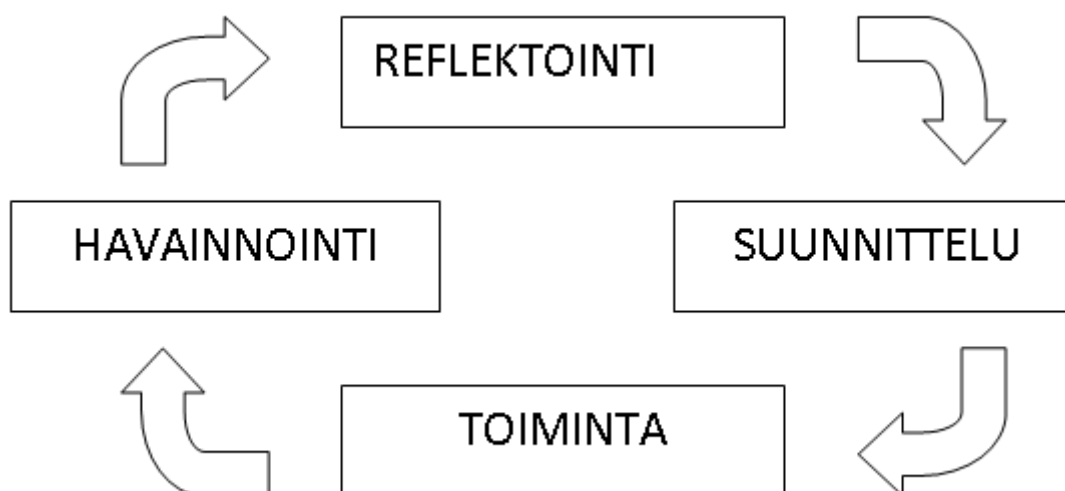
Toimijuuden käsite on keskeinen tarkasteltaessa ikäihmisen omaa tahtoa, valintoja ja tekemistä suhteessa ympäristön asettamiin rajoitteisiin ja mahdollisuuksiin. Toimijuus on yksilön oman elämänkulun ja tulevaisuuden rakentamista tekemällä valintoja ja päätöksiä, käyttäen resurssejaan ja voimavarojaan. Olennaista toimijuudessa on, ettei ikäihmistä pidetä toimintojen kohteena, vaan toimivana subjektina silloinkin, kun subjekti on haavoittumassa tai murenemassa esimerkiksi muistisairaudesta. (Jyrämä 2007, 203–205.) Opinnäytetyössämme tavoite hyvinvoinnin lisäämisestä toimijuuden kautta ilmenee muun muassa osallistujien yksilöllisten toiveiden, halujen ja kykyjen huomioon ottamisena toimintaa yhdessä suunniteltaessa. Lisäksi toiminnan tulee perustua toimijuuden ulottuvuuksiin ja vastata jokaisen osallistujan henkilökohtaisiin tarpeisiin ja toimintakykyyn.

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto perinteiselle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Oleellista on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. Saimme aiheen opinnäytetyöllemme työelämän aidosta tarpeesta, jolloin opinnäytetyön tekeminen myös tuki ammatillista kasvuamme antaen meille mahdollisuuden reflektoida osaamistamme ja kehittymistämme suhteessa työelämän haasteisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-17.)

Opinnäytetyömme ei ole toimintatutkimus, mutta hyödynnämme kuitenkin toimintatutkimuksen periaatteita tutkimuksellisen otteen saavuttamiseksi. Toiminnasta tietoon -kirja esittelee toimintatutkimuksen peruseriaatteen, joka sopii myös toiminnallisen opinnäytetyön taustaksi. (Heikkinen 2008, 34–35.) Tämän periaatteen mukaan toimintaa kehitetään jatkuvasti reflektiivisen tarkastelun kautta. Peruseriaatteen keskeisen sisällön esittelemme kuviossa 1.

Kuvio 1. Toiminnan reflektiivinen kehittäminen



Toimintatutkimuksessa ilmenee jatkuva itsereflektiivinen kehä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan jatkuvasti toiminnan

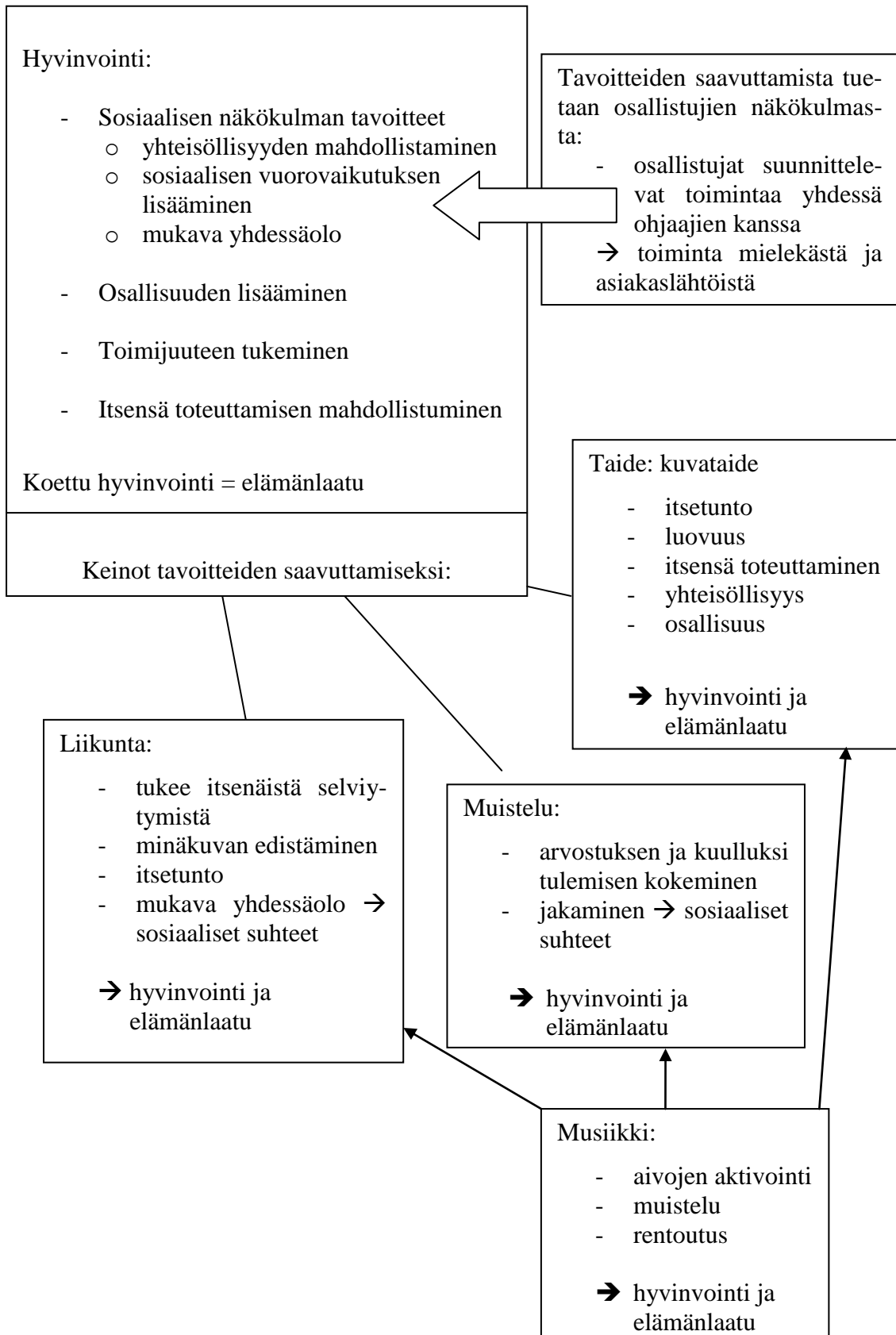
kehittämiseksi. Koska toimintaa järjestettiin kaksitoista kertaa, oli tämä tutkimuksellinen lähestymistapa oiva väline kehittää toimintaa kerta toisensa jälkeen tavoitteita paremmin vastaavaksi. Tällainen syklisyys ja prosessinomaisuus ovat toiminnan kautta tehtävän tutkimuksen tunnuspiirteitä. (Heikkinen 2008, 34–35.)

Opinnäytetyössämme ilmenee tutkijan aktiivinen rooli vaikuttajana ja toimijana. Nämä roolit ovat myös toimintatutkimuksen keskeisiä piirteitä. Tutkijan tehtävänä toimintatutkimuksen kentällä on liittää yhteen teoria ja käytäntö, ja osaamistaan hyödyntäen valaa ihmisiin uskoa näiden omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Tutkijan käynnistämisen muutoksen kautta ihmiset saavat mahdollisuuden muuttaa asioita omalta kannaltaan paremmiksi ja voimaantua oman elämänsä subjekteiksi. (Heikkinen 2008, 19–20.) Opinnäytetyössämme sovellamme samoja periaatteita osallistavan ja aktiivisen roolin ottamisen kautta.

3.1 Toiminnan tavoitteet

Toiminnan tavoitteena opinnäytetyössämme on ikäihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaisesti. Kuviossa 2. olemme konkretisoineet hyvinvointiin liittyviä opinnäytetyöemme tavoitteita. Sosiaalisesta näkökulmasta tavoitteena ovat yhteisöllisyyden mahdollistaminen, sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen ja mukava yhdessäolo. Muita tavoitteita ovat osallisuuden lisääminen, toimijuuteen tukeminen ja itsensä toteuttamisen mahdollistuminen. Toimijuus sisältää toimintakyvyn eri osa-alueet sekä itsenäisen arjessa jaksamisen ja selviämisen. Tavoitteet yhdessä tukevat yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisäävät myös elämänlaatua. Näemme hyvinvointitavoitteet olosuhteina ja tilanteina, joiden toteutumisen kautta mahdollistuu myös kokemus hyvinvoinnista, eli elämänlaatu. Kuvioista 2. ilmenevät myös keinot tavoitteiden saavuttamiseksi, eli toiminnan keskeiset sisällöt.

Kuvio 2. Toiminnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi.



Muistelutyö on monipuolinen työmenetelmä ikäihmisten kanssa toimittaessa. Muistelu antaa ikäihmiselle mahdollisuuden tarkastella elettyä elämää ja löytää elämästään omia voimavarojaan. Muistelutyötä voi tehdä monista eri näkökulmista ja esimerkiksi erilaisen välineiden, kuten valokuvien, esineiden tai tarinoiden, kautta. Erilaisten työtapojen kautta yhdessä tehtävästä muistelusta voidaan saada elämyksellistä ja yhteisöllistä toimintaa, joka tuo iloa ja riemua osallistujille. Yhdessä muistelemalla synnytetään myös me-henkeä ja voidaan ehkäistä syrjäytymistä. (Hohenthal-Antin 2009, 23.)

Liikunta on tärkeä osa jokaisen ikäihmisen arkea. Se ei kuitenkaan näyntyä samalla tavalla edes samanikäisten ihmisten arjessa, vaan liikuntatottumukset riippuvat monesta tekijästä, kuten elämänhistoriasta, tavoista ja toimintakyvystä. Jokaisen ikäihmisen liikunta on yksilöllistä, sillä eläkeläisten terveydentilan ja toimintakyvyn erot voivat olla hyvinkin suuret. Toimintakyvyn säilyttäminen ja ylläpitäminen on kuitenkin kaikille ikäihmisille tärkeä tavoite, sillä se mahdollistaa itsenäisen arkielämän ja parantaa yleistä jaksamista ja vireyttä. (Aalto 2009, 8-9; Karvinen 1994, 11.) Liikunta vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Sen avulla voidaan ennaltaehkäistä erilaisia sairauksia, ja se toimii myös monen sairauden hoitona ja terveyden ylläpitäjänä. (Aalto 2009, 10; Pitkälä 2004a, 17–18).

Monet suomalaiset ikäihmiset pitävät liikuntaa tärkeänä sisältönä elämässään, sillä se tuo iloa ja virkistystä elämään. Kunnan ja terveyden ylläpitäminen toimivat myös motivoivina tekijöinä ikäihmisille. Erinäisistä motiiveista riippumatta liikunta on tärkeä ja monipuolinen väline ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseksi. (Aalto 2009, 10; Karvinen 2002, 172.) Liikunta vaikuttaa myös psyykkiseen toimintakykyyn muun muassa parantamalla ihmisen mielialaa ja vireyttä, auttamalla rentoutumaan ja vähentämällä stressin tunnetta. Lisäksi liikunta vaikuttaa ikäihmisen fyysiseen minäkuvaan, jota vanhuuden fyysiset muutokset uhkaavat. Minäkuvan tukeminen on tärkeää mielenterveyden ja persoonallisuuden eheyden säilyttämisessä. (Karvinen 2002, 170.)

Taidetoiminta tarjoaa mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen ja on tämän vuoksi tärkeää. Jo taide sinänsä antaa sisältöä ja merkitystä ikäihmisen elämään, mutta sen avulla voi myös kertoa itsestään, eletystä elämästä ja historiastaan. (Hohenthal-Antin 2006, 21–22.) Taiteen tekeminen ja kokeminen synnyttävät ikäihmisessä emootioita eli tunteita. Tunteet puolestaan aktivoivat muun muassa muistoja ja tunne-elämyksiä. Taiteen te-

keminen voi siis joillekin olla elämys, mutta taide-elämyksen kokeminen on hyvin yksilöllistä. (Hollo 2011, 10–13). Taidetoiminnalla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja kiinnittää ikäihminen yhteisöön sekä lisätä ikäihmisen yleistä hyvinvointia. (Hohenthal-Antin 2006, 123.)

Musiikki luo monipuolisia mahdollisuuksia tuottaa iloa ja mielihyvän tunnetta ikäihmisille. Jokaisella on oma subjektiivinen kokemuksena musiikista, jonka vuoksi jokaisella on myös omanlaisensa musiikkimaku. Musiikkia voi käyttää monella eri tavalla ikäihmisten kanssa. Sitä voi tuottaa itse esimerkiksi erilaisilla rytmisoittimilla, tai sitä voi kuunnella esimerkiksi levyraatityyppisesti. (Jukkola 2003, 173–177.) Jo musiikin kuuntelulla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Musiikki pystyy esimerkiksi herättämään ihmisessä erilaisia tunteita ja tuottamaan näin mielihyvää. Musiikki saa ihmisissä aikaan myös liikettä, joten se on hyvä elementti osaksi liikunnallisia toimintoja. Musiikki on monipuolinen väline ikäihmisten kanssa toimittaessa, koska sillä pystytään vaikuttamaan tarkkaavaisuuteen, muistiin, kommunikaatioon sekä yleiseen motoriikkaan. (Särkämö & Huotilainen 2012, 1337–1339.)

3.2 Toiminnan kohderyhmä ja ympäristö

Kohderymänä toiminnassamme olivat Oulun Kaukovainion alueella itsenäisesti asuvat ikäihmiset. Ikäihmisiksi käsitämme kaikki vanhuuseläkkeellä olevat eli yli 65-vuotiaat. Tarkoituksenamme oli saada toimintaan osallisiksi myös ne ikäihmiset, jotka eivät osallistu muuhun viriketoimintaan, tai jotka ovat muuten yksinäisiä ja eristäytyneitä sosiaalisista toiminnoista. Lisäksi toiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa kiinnitettiin huomiota lähialueen asukkaiden saavuttamiseen.

Ikä-ESKO -hankkeen kiinnostuksen kohteena on etsivän työn mallintaminen. Etsivää työtä määritellään tehtäväksi siinä ympäristössä, jossa asiakkaat elävät arkeaan. Työ toteutuu myös usein matalan kynnyksen työnä, jolloin siis asiakkaiden on helppoa ja turvallista saapua toiminnan piiriin. Pyrimme toteuttamaan toiminnassamme etsivän työn mallia, joka elää vasta muotoutumisvaihettaan ikäihmisten kanssa tehtävän työn saralla. Veimme mallin mukaisesti toiminnan osallistujien arkiympäristöön ja toiminta myös toteutettiin mahdollisimman vapaamuotoisena. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli edistää

osallistujien hyvinvointia ja elämänlaatua osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistamalla, mikä vastaa myös etsivän työn tavoitteita.

Toimintamme sijoittui kaukovainolaisen taloyhtiön kerhotiloihin. Paikka oli lähellä kohdejoukkoa, eli taloyhtiössä ja Kaukovainion alueella laajemminkin asuvia ikäihmisiä. Tilat sijaitsivat kellarikerroksessa, jonne pääsemisen edellytyksenä oli mahdollisuus kyetä nousemaan muutama porraskierros hissille tai laskeutumaan portaita suoraan kellarikerrokseen. Tila koostui yhdestä isohkosta huoneesta, jonka yhteydessä on pieni tupakeittiö. Oleskelutilassa oli pöytä sekä erilaisia istuimia sohvasta jakkaroihin. Pöydän ympärille mahtui enimmillään kuusi ihmistä, mikä oli otettava huomioon toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä. Lisää pöytäpinta-alaa kyettiin kuitenkin tarvittaessa järjestämään apupöydästä.

Tila oli kokonaisuutena kotoisa, ja sopi hyvin pienimuotoiseen ryhmätoimintaan. Kellarikerroksessa oli myös erillinen wc-tila, joka oli tilava ja helppokäyttöinen myös apuvälineiden kanssa liikkuville, mutta jonka käytölle ei esiintynyt tarvetta. Toimintaympäristön haasteena olivat vaikea saavutettavuus ja pienehköt tilat. Saavutettavuuteen vaikuttivat taloyhtiön syrjäinen sijainti, kolme lukollista ovea toimintatilaan pääsemiseksi sekä portaat. Positiivista toimintatilassa oli tilan intiimisyys sekä sijainti siinä mielessä, että taloyhtiön asukkaiden oli helppoa ja luontevaa lähteä mukaan toimintaan.

3.3 Aikataulu ja eteneminen

Aloitimme opinnäytetyömme suunnittelun valmistavalla seminaarilla keväällä 2011, jolloin rajasimme aiheeksi vanhustyön ja tapasimme ensimmäisen kerran yhteistyökumppanimme, Ikä-ESKO -hankkeen projektipäällikön Liisa Jurmun, kanssa. Keskuselimme opinnäytetyön aiheesta ja sovimme suullisesti yhteistyön aloittamisesta. Samana keväänä aloitimme myös viitekehyksen kokoamisen. Syksyllä 2011 tutustuimme alustavasti toiminnan silloiseen suunniteltuun toteutuspaikkaan. Syksyn aikana laadimme opinnäytetyösuunnitelman, joka valmistui marraskuussa. Yhteistyösopimuksen kirjoitimme Ikä-ESKO -hankkeen kanssa joulukuussa 2011, samalla allekirjoitimme myös tekemämme budjettisuunnitelman, jonka yhteistyökumppanimme hyväksyi sellaisenaan.

Tammikuussa 2012 Ikä-ESKO -hankkeen projektipäällikkö kysyi meiltä, suostummeko toimintapaikan vaihtoon toiminnan hajauttamiseksi laajemmalle alueelle Kaukovainiolla. Kävimme tutustumassa uuteen toimintapaikkaan, jonka totesimme olevan riittävä toiminnan järjestämiseen. Tammi-helmikuussa 2012 markkinoimme toimintaamme jakamalla mainoksia taloyhtiön asukkaille, lähikerrostaloihin sekä ostoskeskuksen kauppoihin ja apteekkiin. Lisäksi kävimme esittelemässä toimintaa Kaukovainiolla Ikä-ESKO -hankkeen ylläpitämässä Seniorikahvilassa.

Toiminta käynnistyi tiistaina 31.1.2012 ja jatkui kerran viikossa toteutuen aina 17.4.2012 saakka. Yhteensä toimintaa järjestettiin kaksitoista kertaa. Jokainen toimintakerta koostui vapaasta keskustelusta, toiminnallisesta osuudesta sekä rauhallisesta lopeutuksesta, johon kuului muun muassa kahvien juonti. (Ks. Liite 1.) Suunnittelimme toiminnan alustavasti hyvin väljäksi ja suuntaa-antavaksi, koska tahdoimme mahdollistaa osallistujien vaikuttamisen toiminnan lopullisiin sisältöihin. Toimijuuteen tukemisen näkökulman mukaisesti kohtasimme ikäihmiset aktiivisina subjekteina, ja näin heidän merkityksensä toiminnan suunnittelussa yksilöllisten toiveiden ja kykyjen mukaiseksi oli merkittävä.

3.4 Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi

Sosiaalisen näkökulman tavoitteet opinnäytetyössä ovat yhteisöllisyyden mahdollistuminen, sosiaalisten vuorovaikutuksen lisääminen ja mukava yhdessäolo. Tavoitteiden saavuttamista edistimme tarjoamalla toimintaa, joka tukee asetettuja tavoitteita osallistujille mielekkäällä tavalla. Aloitimme toiminnan useamman kerran kestäväällä tutustumisella, ja uuden osallistujan saapuessa toimintaan edesautoimme hänen ja olemassa olevan ryhmän tutustumista. Tarjosimme paljon tilaa vapaalle keskustelulle ja yhteisten kokemusten ja muistojen löytymiselle sekä keskustelun että erilaisten harjoitusten kautta.

Sosiaalisen näkökulman tavoitteiden saavuttamiseksi käytimme erilaisia toiminnallisia keinoja. Toiminnan alussa vapaan keskustelun lisäksi tutustumista edistettiin nimilappujen teolla sekä osallistujien elämänpolkujen läpikäynnillä. Mahdollistimme osallistujien tutustumista ja ryhmäyhtymistä myös erilaisilla yhdessä tehtävillä liikunnallisilla toiminnoilla. Liikunnallisina keinoina sosiaalisten suhteiden edistämiseksi käytimme

muun muassa luovaa musiikkiliikuntaa, hernepusseilla tehtävää ryhmätasapainoharjoittelua sekä ystävyydenverkko-harjoitusta. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi ryhmässä tapahtuvalla liikunnalla voidaan tukea ikäihmisten sosiaalista toimintakykyä. Ryhmässä toteutettava liikuntatoiminta mahdollistaa mukavan yhdessäolon ja rikkaan sosiaalisen vuorovaikutuksen. Ryhmäliikunta antaa ikäihmiselle mahdollisuuden ylläpitää ja harjoittaa sosiaalisia taitoja, kuten toisen ihmisen huomioon ottamista sekä kannustuksen vastaanottamista ja antamista. Liikuntatoiminnalla voidaan kehittää myös ryhmän itseohjautuvuutta. (Karvinen 2002, 176.)

Yhteisöllisyyttä ryhmässä tavoittelimme muun muassa yhteisöllisen taideprojektin avulla. Taideprojekti tuki yhteisöllisyyden tavoitetta, sillä suunnittelimme ja toteutimme koko projektin yhdessä osallistujien kanssa. Yhteisöllisyyttä vahvisti myös se, että yhdessä tehty teos jäi toimintatilan seinällä koko toiminnan ajaksi. Ikäihmisten taidetoimintaa tutkinut Leonie Hohenthal-Antin mukaan taidetoiminta antaa ikäihmiselle mahdollisuuden päästä irti yksinäisyydestä ja tuntea yhteisöllisyyttä toisten taiteen tekijöiden kanssa (Hohenthal-Antin 2006, 123).

Kuvamuistelukerralla osa osallistujista toi mukanaan valokuvia, joiden kautta kaikki osallistujat saivat mahdollisuuden löytää yhteisiä elämäkokemuksia ja muistoja. Tämä yhteinen muistelu vahvisti ryhmän yhteisöllisyyttä. Kuvien kautta osallistujien ikäpolvella on mahdollisuus löytää ja jakaa tiettyyn kulttuurikontekstiin, aikaan ja paikkoihin liittyviä elämäkokemuksia. Jokaisella sukupolvella on omia sukupolvimuistoja, jotka yhdistävät saman ikäluokan ihmisiä. Tietystä ajasta ja aikakaudesta muistellaan ja muistetaan yhteisiä tärkeitä asioita ja tapahtumia. Aikakausilla on omat ominaispiirteensä, jotka yhdistävät ikäihmisten muistoja ja luovat yhteisiä muistelemisen aiheita. (Hohenthal-Antin 2009, 24.)

Opinnäytetyömme muina hyvinvointitavoitteina **ovat osallisuuden lisääminen, toimijuuteen tukeminen ja itsensä toteuttamisen mahdollistuminen**. Koemme tärkeänä, että ikäihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa vapaa-ajan toimintoihinsa. Tavoitteiden saavuttamista edistimme käyttämällä osallistujia monipuolisesti aktivoivia toimintoja. Otimme toiminnassa huomioon osallistujien toimintakyvyn osa-alueet ja tasot, ja suunnittelimme toimintaa vastamaan osallistujien tarpeita ja toimintakykyä. Osallisuuden lisäämisen tarkoituksena oli vahvistaa osallistujien aktiivisuutta sekä näkemystä omista

osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksistaan. Suunnittelimme toiminnan sisältöjä yhdessä osallistujien kanssa heidän tarpeitaan ja toiveitaan vastaavaksi.

Toimijuuteen tukemisessa korostimme itsenäisen arjen edistämistä sekä toimintakyvyn kaikkien osa-alueiden tukemista. Fyysistä toimintakyvyn ylläpitoa edistimme erilaisten fyysisten harjoitusten kautta, esimerkkeinä erilaiset jumpat, venyttelyt ja musiikkiliikunta. Suunnittelimme liikuntatuokiot niin, että jokainen osallistuja pystyi osallistumaan voimavarojensa mukaan ja soveltamaan liikkeiden vaikeusastetta itselleen sopivaksi. Liikunnan tulee olla monipuolista ja ikäihmisille tulee antaa aikaa oppimiselle ja kokeilemiselle. Ohjeistuksen tulee olla selkeää, konkreettista ja hetkeen liittyvää, jotta osallistujat pysyvät mukana. Esimerkin näyttäminen on aina hyvä tapa konkretisoida toimintaa. Osallistujien kannustaminen on tärkeää, jotta ilmapiiri pysyy rentona (Karvinen 2004, 65.) Ohjasimme liikuntatuokiot Karvisen esittämien periaatteiden mukaisesti.

Kognitiivisen toimintakyvyn kautta ilmenevää toimijuutta tuimme muun muassa erilaisilla aivojumppaharjoitteilla. Paul E. Dennison ja Gail E. Dennison ovat kehittäneet aivojen aktivointiin Aivojumppa-ohjelman. Ohjelma koostuu helposta ja miellyttävistä liikkeistä, joista voidaan valita tilanteeseen sopivimmat. Aivojumppaliikkeet aktivoivat erilaisia kognitiivisia toimintoja. Harjoitukset auttavat muun muassa kommunikoinnissa ja tarkkaavaisuudessa, mutta niiden avulla voidaan myös tehostaa näkemistä, kuulemistä, muistamista ja fyysisiä toimintoja. Aivojumppaliikkeet on kehitelty vaikuttamaan kolmella tavalla: aktivoimaan, vapauttamaan ja rentouttamaan. (Dennison & Dennison 2001, 12–13.) Käytimme toiminnassamme VIRE-harjoitusta, johon on koottu perusliikkeitä aivojumppa-ohjelmasta.

Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kautta ilmenevää toimijuutta edistimme jakamisen, yhdessä tekemisen ja keskustelevan ilmapiirin avulla. Toiminnassa korostuivat sosiaalisen vuorovaikutuksen keskeinen rooli sekä osallistujien arjen voimavarojen löytäminen ja lisääminen mielekkään, iloa antavan toiminnan avulla. Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edellytykset ilmenivät erityisesti onnistumisen kokemuksia tarjoavilla toimintakerroilla, kuten tasapainoharjoituksissa ja aivojumpan aikana. Liikunta vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn positiivisesti. Liikunnan kautta voi saada onnistumisen kokemuksia, jotka tukevat psyykkistä hyvinvointia. (Aalto 2009, 9; Pitkälä 2004b, 25–28; Karvinen 2002, 170.)

Itsensä toteuttamisen mahdollistumista tuimme taideprojektin ja musiikkiliikunnan avulla. Tarjosimme osallistujille mahdollisuuden rohkaistua toteuttamaan itseään ja saamaan onnistumisen kokemuksia. Tällä pyrimme luomaan ”positiivisen noidankehän”, jossa kokemukset ruokkivat toimintaa. Osallistujat ilmensivät itsensä toteuttamista myös oma-aloitteisesti tuomalla muun muassa käsitöitään ja kirjojaan toimintaan toisten osallistujien nähtäville.

Hyvinvointitavoitteiden saavuttamisen edistämisen kautta mahdollitimme myös osallistujien **elämänlaadun lisääntymisen**. Tarjosimme osallistujille mahdollisuuden osallistua mielekkääseen toimintaan, johon he pystyivät itse vaikuttamaan. Elämänlaatu on ihmisen henkilökohtainen kokemus hyvinvoinnistaan, eikä sen saavuttamiseen ole selkeitä keinoja. Yhteisöllinen toiminta kaikkine ulottuvuuksineen on kuitenkin omiaan tarjoamaan ihmiselle kokemuksia hyvinvointinsa lisääntymisestä. Readin mukaan elämän tarkoituksellisuuden tunteen lisääntymiseen voidaan vaikuttaa esimerkiksi muistelulla, mielekkäällä toiminnalla, huumorilla ja joustavuudella. Harrastusten ja toiminnan avulla voidaan esimerkiksi tuoda merkitystä arkielämään ja virkistäytyä. Näiden positiivisten vaikutusten lisäksi toiminnalla voidaan auttaa ihmistä löytämään syvällisempiä merkityksiä olemassa olostaan. (Read 2008, 238.)

4 TOIMINNAN ARVIOINTI

4.1 Arviointiaineiston keruu

Opinnäytetyömme toteutui toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa hyödynsimme toimintatutkimuksen piirteitä. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu käytännön toiminnasta ja sen raportoinnista, mutta koimme oleelliseksi myös aineiston hankkimisen, jotta toimintaa ja tavoitteiden saavuttamista voitaisiin arvioida. Toiminnan aikana pidimme toimintapäiväkirjaa, johon kirjasimme jokaisen kerran tavoitteet, toiminnan toteutuksen, vahvuudet ja heikkoudet sekä tavoitteiden saavuttamisen. Lisäksi havainnoimme osallistuvalla havainnoinnilla ryhmän toimintaa osallisuuden ja vuorovaikutuksen näkökulmasta. Kirjasimme toimintapäiväkirjaan osallistujilta saadun palautteen, niin verbaalisen kuin havainnoidun non-verbaalisenkin, jota hyödynsimme toiminnan reflektiivisessä kehittämisessä.

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan aineiston keruutapaa, jossa tutkija jollain tavoin osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan sekä havainnoi ja tallettaa keräämänsä tiedot (Eskola & Suoranta 1998, 99–100). Osallistuvassa havainnoinnissa on neljä osallistumisen astetta, joiden rajat eivät ole selkeät. Toteuttamamme havainnointi sijoittuu osallistuvan ja osallistavan havainnoin välimaastoon. Osallistavaa havainnointia kutsutaan myös toimintatutkimukseksi. Havainnointiamme määrittää osaltaan se, että havainnoijan roolin lisäksi meillä oli keskeinen rooli myös toiminnan ohjaajina. Tämän vuoksi muistiinpanojen jatkuva tekeminen ja keskittyminen pelkkään havainnointiin ei ollut mahdollista. Osallistuva havainnointi on aina subjektiivista tietoa tuottavaa, jonka vuoksi on tiedon kannalta erittäin merkittävää, että meitä havainnoijia oli kaksi. (Eskola & Suoranta 1998, 101–104.) Vaikka osallistuva havainnointi on haastava ja subjektiivista tietoa tuottava aineiston keruutapa, oli se kuitenkin mielestämme kaikkien luontevin sekä parhaiten tietoa tuottava ja säilyttävä menetelmä. Kaikkien toimintakertojen nauhoittaminen olisi esimerkiksi ollut haastavaa ja saattanut vaikuttaa myös toiminnan ilmapiiriin ja osallistujien kokemuksiin.

Otimme jokaiselta toimintakerralta valokuvia, joita saatoimme viimeisellä koontikerralla hyödyntää toiminnan läpikäymiseen. Viimeisellä kerralla keräsimme aineistoksemme kokonaispalautteen kevään toiminnasta keskustelunomaisella ryhmähaastattelulla kuvakollaasin sekä tavoitesuuntaisesti teemoitetun ryhmähaastattelun avulla. Näin saimme kerättyä sekä toimintaa itseään, että sen kokonaisvaikutusta koskevaa palautetta.

Valitsimme laadullisen aineistonkeruumenetelmän saadaksemme kokonaisvaltaista ymmärrystä tavoitteiden saavuttamisesta. Teemoitettu ryhmähaastattelu on vapaamuotoinen tapa kerätä aineistoa, ja toimi hyvin toiminnallisen opinnäytetyön yhteydessä. Haastattelun puhtaaksi litterointi ei ollut tarkoituksenmukaista, vaan keskitimme litteroinnin tavoitteiden kannalta mielekkäisiin sisältöihin. Laadun kriteerinä tämänkaltaisissa aineistonkeruutavoissa pidetään aineiston monipuolisuutta ja vastaamista toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.) Koimme toteuttamamme ryhmähaastattelun vastaavan tarkoitustaan ja antavan meille hyödyllistä, kokonaisvaltaista ja tavoitesuuntautunutta tietoa toiminnan arvioinnin tueksi.

Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan ryhmäkeskustelua tutkijan valitsemien aiheiden tai teemojen pohjalta. Ryhmähaastattelun etuna on ryhmäläisten mahdollisuus yhteiseen muisteluun sekä toistensa tukemiseen ja rohkaisuun tiedonantajina. Haasteena ryhmähaastattelussa on yleensä dominoivien ryhmäläisten kontrollointi, jotta jokainen haastatettava saisi osallistua keskusteluun. Tämä osoittautui haasteeksi myös ryhmämme kohdalla. Ryhmähaastattelun tavoitteena on vapaamuotoinen, mutta kuitenkin asiassa pysyvä keskustelu (Eskola & Suoranta 1998, 95–98), jolloin tehtävämme haastattelijan roolissa oli pitää keskustelu aiheessa. Tässä pystyimme onneksi hyödyntämään kuvakollaasiin ja keskustelupohjaan palaamista. Koontikertaan osallistui viisi aktiivosallistujaa, joista yhden täytyi valitettavasti poistua kesken palautteen annon. Näin ollen kokonaispalautteen keräsimme neljältä toimintaan aktiivisesti osallistuneelta henkilöltä. Nauhoitimme osallistujien luvalla viimeisen toimintakerran muistimme tueksi.

Jäsensimme aineistoamme teemoittelemalla toimintapäiväkirjan sekä ryhmähaastattelun sisällöt tavoitesuuntaisesti. Teemoittelemalla aineistosta nostetaan esille teemoittain tutkimusongelmaa, meidän tapauksessa toiminnan tavoitteiden saavuttamista, valaisevaa tietoa (Eskola & Suoranta 1998, 175). Aineistosta poimitaan olennaiset aiheet ja turhat

jätetään pois. Tämä vaatii teemoittelua toteuttavan henkilön herkkyyttä tunnistaa oleelliset asiat. Teemoittelu vaatii teorian ja kokemuksen vuoropuhelua. Aineistosta voidaan poimia esimerkiksi sitaatteja, mutta niihin tulee liittää syvempiä teoreettisia ajatuksia ja kytkentöjä. (Eskola & Suoranta 1998, 176–181.)

4.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Toiminta tavoitti kaikkiaan yhdeksän ikäihmistä, joista kahdeksan oli naisia ja yksi mies. Osallistujista kaikki olivat yli 65-vuotiaita ja ikääntynein osallistuja oli 84-vuotias. Kaikki osallistujat asuivat Kaukovainion alueella, neljä heistä taloyhtiössä, jossa toimintaa järjestettiin. Taloyhtiön asukkaista yksikään ei ollut aktiivinen seniori, vaan toimintojen ”suurkuluttajat” saapuivat toimintaan talon ulkopuolelta. Loppujen lopuksi osallistujista viisi muodostivat aktiivisen kävijäryhmän tiistaitoimintaan, muiden osallistujien osallistuminen toimintaan oli satunnaista. Aktiivisesta kävijäryhmästä kaksi asui kyseisessä taloyhtiössä. Kaksi kävijää osallistui toimintaan vain kerran.

Olemme pohtineet tavoitteiden saavuttamista osallistuvan havainnoinnin ja viimeisellä toimintakerralla keräämämme palautteen avulla. Saamamme palaute ja toiminnan analysointi osallistujien taholta tapahtui homogeenisesti, eli osallistujien mielipiteet olivat melko yhteneväisiä. Keskustelussa ilmenivät osallistujien persoonallisuudet aktiivisen osallistumisen ja mielipiteiden julkituonnin suhteen. Kriittisen palautteen saaminen oli haastavaa, minkä vuoksi pidämme toimintapäiväkirjaa ensiarvoisen tärkeänä tiedonlähteenä toiminnan kriittisessä arvioinnissa.

4.2.1 Sosiaalisen näkökulman tavoitteet

Sosiaalisen näkökulman tavoitteet yhteisöllisyydestä, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja mukavasta yhdessäolosta saavutimme saadun palautteen ja havainnoinnin perusteella hyvin. Yhteisöllisyys ilmeni vuorovaikutuksen luottamuksellisuudessa, ja vahvan me-hengen muodostumisessa. Ilmapiiri toiminnassa oli kannustava ja toisia tukeva. Yhteisöllisyydelle tuotti lieviä haasteita osallistujien vaihteleva osallistuminen toiminnan alkupuoliskolla. Osa osallistujista myös toivoi toimintaan runsaampaa osallistujamäärää. Yleisesti toimintojen yhteisöllisyys saattaa muodostua haasteeksi myös pidempiaikaisessa toiminnassa, jossa on muodostunut vahva yhteisö. Vahva ryhmähenki saattaa

haitata uuden osallistujan saapumista toiminnan pariin. Tämä näkökulma on syytä ottaa huomioon toimintoja järjestettäessä.

Sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämisen ja mukavan yhdessäolon tavoitteisiin liittyvis- sä haastattelun teemoissa nousivat esille osallistujien kokemukset vuorovaikutusmah- dollisuuksien merkityksellisyydestä ja mukavan yhdessäolon toteutumisesta. Ryhmä- läisten vuorovaikutussuhteet syvenivät toiminnan edetessä, mikä ilmeni esimerkiksi osallistujien välisissä keskusteluissa ja fyysisen läheisyyden osoittamisesta muun muas- sa halauksin. Toiminnan puolessavälissä osallistujat myös ryhtyivät kulkemaan matkat kodin ja toiminnan välillä yhdessä. Poissaolijoiden perään kyseltiin ja kannettiin huolta muiden osallistujien hyvinvoinnista.

*”Sitä on niin paljon yksin niin sitte saa niin kun ajatuksia vie-
raiten ihmisten kanssa ja eri-ikästen kanssa”*

”On ollu niin lepposa ja mukava”

Erittäin positiivisena koimme, että tiistaitoiminnan osallistujat kannustivat toisiaan osal- listumaan muihinkin alueen toimintoihin. Uskomme, että tuttavuussuhteet ryhmäläis- temme kesken madaltavat kynnystä osallistua erilaisiin toimintoihin. Seuraavaan sitaat- tiin viitaten voidaan sanoa, ettei valmiiseen porukkaan tarvitse mennä yksin, koska siel- lä on jo tuttuja ihmisiä.

”Se on vähän vaikea yksinäisen tulla siihen porukkaan”

4.2.2 Osallisuus, toimijuus ja itsensä toteuttaminen

Muut hyvinvointitavoitteet osallisuuden lisäämisestä, toimijuuteen tukemisesta ja it- senänsä toteuttamisen mahdollistumisesta saavutimme osittain. Osallisuuden lisäämisen tavoitteen saavutimme aineiston perusteella hyvin. Osallistujien konkreettinen osallis- tuminen toteutui jokaisella kerralla heidän voimavarojensa mukaan, ja oma-aloitteisuus lisääntyi tasaisesti toiminnan edetessä. Toimijuuteen tukeminen toteutui toiminnassa, ja ilmeni muun muassa aktuaalisen toimintakyvyn alueella. Fyysisen ja kognitiivisen toi- mintakyvyn pitkäaikainen tukeminen ei mielestämme toteutunut, sillä toiminta oli ly-

hytkestoista ja näitä toimintakyvyn osa-alueita harvakseltaan tukevaa. Pääasiassa toiminnan vaikutukset painottuivat sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn osa-alueille, joiden saralla toiminnan vaikutukset ovat pitempiaikaisia. Tähän viittaa osallistujien antama palaute ja havainnointimme.

”Kai me nähhään sitten jossakin muaalla?”

”Että kun pystyy johonkin, että vielä mä johonkin kykenen”

Itsensä toteuttamisen tavoitteen saavuttaminen jäi puutteelliseksi. Toteuttamamme yhteinen taideprojekti lisäsi enemmän yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta kuin tarjosi itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Pyrimme itsensä toteuttamisen mahdollistamiseen myös musiikkiliikuntakerralla, jolloin annoimme kaikille mahdollisuuden liikkua luovasti musiikin tahdissa. Osallistujat kokivat tällaisen toiminnan haasteelliseksi, ja toiminta tukeutuikin ohjaajien esimerkkiin.

”Liikkeet oli vaikia keksiä ja tehäkin ku yhdellä jalalla”

”Vaikka ei me varsinaisia taitelijoita olla” – ”Niin aina jotakin”

4.2.3 Elämänlaatu

Koettua elämänlaatua ja sen edistämistä emme ole pystyneet arvioimaan yhtä selkeästi. Kaikki haastattelusta saatu tieto, johon toiminnan arviointi perustuu, heijastuu ikäihmisten kokemusmaailmasta ja peilaa näin heidän elämänlaatuaan. Saimme teemahaastattelussa kuitenkin elämänlaadulliseen puoleen viittaavaa suoraakin palautetta, jonka pohjalta voimme sanoa toiminnan edistäneen osallistujien elämänlaatua osana heidän hyvinvointiaan. Tämä palaute koski osallistujien saamia tunne-elämyksiä toiminnan aikana. Elämänlaatuun liittyvistä teemoista saimme pääsääntöisesti positiivista palautetta. Toiminta oli tarjonnut osallistujille arvokkaita kokemuksia, rentoutumista, hyvää mieltä ja iloa, jotka ovat myös elämänlaadun osatekijöitä. Haastattelutilanteessa nousi kuitenkin esille myös kokemuksia siitä, ettei toiminnalla ole pitkäaikaista vaikutusta osallistujien elämänlaatuun. Kokemuksellisen hyvinvoinnin alati muuttuvan luonteen vuoksi toiminnan pitkäaikaisvaikutuksia ei toiminnan yhteydessä voida arvioida. Koemmekin,

että kolme kuukautta kestäväällä toiminnalla yhteisöllisyyden saavuttaminen ja osallisuuden vahvistaminen ilmenevät pienimuotoisesti ja lyhytaikaisesti. Lisäksi toiminnan laajempaa merkitystä osallistujien kokemusmaailmaan on erittäin haastavaa arvioida. Kontekstissaan toiminta kuitenkin tuotti osallisuuden ja yhteisöllisyyden ilmentymiä, joihin olemme kaiken kaikkiaan erittäin tyytyväisiä.

”Saanu elämisen halun”

”Enemmän siihen kiuluun, tai miksi ämpäriksi sitä sanos, niin saanu ilon aihetta” -- ”On ammentanu itselle siitä”

” Ei enää tällä iällä se elämänhalu lissäänny”

4.2.4 Tavoitteiden saavuttamisen yhteenveto

Asetimme opinnäytetyölle tavoitteet, joiden koemme olevan perusteltuja sekä yksilön tarpeisiin vastaamisen kannalta että alan ammattitiedon puolesta. Aineistomme pohjalta voidaan todeta, että toiminta saavutti pääasiassa sosiaalisen näkökulman tavoitteet hyvin. Vuorovaikutus oli avointa ja syveni toiminnan edetessä. Osallistujien konkreettinen osallistuminen oli aktiivista, mutta osallisuuden aitoa ilmentymistä on tulevaisuudessa kannattavampaa tavoitella pitkäkestoisemmalla toiminnalla. Itsensä toteuttamisen tavoitteisiin pääseminen kannalta työmuotojen kehittäminen olisi ollut perusteltua, eikä todelliseen itsensä toteuttamiseen toiminnan aikana ylletty. Toiminta kaikkiaan tarjosi osallistujille kuitenkin elämyksiä ja positiivisia kokemuksia onnistumisista sekä merkityksellistä vuorovaikutusta muiden osallistujien kanssa.

Lyhytkestoisen toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia osallistujien arkeen, aktiivisuuteen, toimijuuteen sekä hyvinvointiin ja elämänlaatuun on haastavaa ennakoida, emmekä aineistomme kautta saaneet laajaa tulevaisuussuuntautunutta palautetta. Saadun palautteen perusteella voidaan kuitenkin sanoa, että toiminta on koettu osallistujien keskuudessa positiivisena voimavarana. Lisäksi toimintaan osallistumista on edistänyt toiminnan sijoittuminen omalle asuinalueelle. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että Ikä-ESKO -hankkeen etsivän työn mallintaminen on tarpeellista, jotta myös toimintoihin vähän, tai ei lainkaan, osallistuvat ikäihmiset saadaan omien voimavarojensa ja halunsa mukaan

osallisiksi hyvinvointia edistävään ehkäisevään toimintaan. Opinnäytetyön toiminnasta nousseita ajatuksia ja näkökulmia käsittelemme laajemmin kappaleessa 5. Pohdinta.

4.3 Toimintaryhmän kehittyminen

Osallistuvan havainnoinnin avulla olemme tarkastelleet toiminnan aikana tapahtunutta osallistujien vuorovaikutuksen ja osallisuuden kehitystä. Olemme pohtineet myös ohjaajan roolin merkitystä ja kehitystä ohjaamassamme toiminnassa. Nämä tarkastelut olemme koonneet lyhyiksi kokonaisuuksiksi toimintapäiväkirjan avulla.

Vuorovaikutus ryhmäläisten kesken oli alusta asti luonnollista ja vaivatonta. Osittain tämä voi selittyä sillä, että osallistujilla oli toisiinsa jo aiempia yhteyksiä, esimerkiksi saman taloyhtiön asukkaina tai harrastusten kautta. Alusta asti kuitenkin korostuivat osallistujien erilaiset vuorovaikutustavat ja roolit ryhmässä. Toiset olivat puheliaampia, kun taas toiset keskittyivät enemmän tarkkailemaan toimintaa. Erilaiset roolit ryhmässä ovat aina olemassa, joko virallisina tai epävirallisina. Roolit ovat välttämättömiä ryhmän toimimiselle. Roolit muodostuvat ryhmän vuorovaikutuksessa ja ilmentävät tietyn ryhmän jäsenen käyttäytymisen tai osallistumisen tapaa, jota muut häneltä odottavat. Roolit myös vaihtelevat tilanteesta toiseen. (Kero 2005, hakupäivä 26.8.2012.) Jonkin verran ryhmädynamiikkaan ja rooleihin vaikutti aina se, ketkä osallistujista olivat paikalla. Dominoivan persoonan ollessa poissa mahdollistui monimuotoisempi osallistuminen vuorovaikutukseen myös ryhmän hiljaisemmille jäsenille.

Keskustelu oli runsasta ja ilmapiiri positiivinen koko toiminnan ajan, mikä edisti osallistujien vuorovaikutuksen syventymistä. Vuorovaikutuksen syventymiseen vaikutimme myös omalla toiminnallamme mahdollistamalla ja tukemalla jokaisen osallistujan osallistumista yhteiseen keskusteluun. Lisäksi annoimme aikaa vapaalle keskustelulle, koska tarve keskusteluun ja jakamiseen ilmeni selkeästi. Muutaman toimintakerran jälkeen vuorovaikutus eriytyi pienempiin juttuporukoihin, minkä näimme positiivisena asiana. Vuorovaikutus säilyi edelleen myös ryhmätasolla, mutta myös intiimien asioiden ja yhteisten kokemusten läpikäyminen mahdollistui yksilöiden välillä. Vuorovaikutus ei siis muodostunut ”kuppikuntaiseksi”, vaan kehittyi mahdollistamaan erilaisia vuorovaikutuksen tasoja. Tätä kehitystä kuvaa hyvin erään osallistujan kommentti:

”Täällä on mukava käydä, kun on alkanut juttu luistamaan”

Ryhmän kehitysvaiheet eivät ilmenneet toiminnassamme, vaan ryhmä toimi tasaisen luontevasti ja onnistuneesti koko toiminnan ajan. Lopullinen ryhmä muodostui kuitenkin vasta toiminnan puolivälissä, ja sitä ennen ryhmän vuorovaikutuksessa ilmenikin tunnustelua. Noin puolessa välissä toimintaa muodostui aktiivinen kävijäryhmä, joka koostui viidestä naisosallistujasta. Koemme, että pieni, tiivis ja hyvin toimiva ryhmä mahdollisti keskustelun vaikeistakin asioista. Tunteista puhuminen ja oman elämänhistorian jakaminen oli helpompaa, kun osallistujat oppivat tuntemaan toisiaan toiminnan edetessä. Eräällä toimintakerralla osallistujat ryhtyivät spontaanisti puhumaan yksinäisyydestä ja patoutuneiden tunteiden purkamisesta itkun avulla. Vaikeiden kokemusten jakamisen kautta ilmipiiri vapautui, ja osallistujat kertoivat kokevansa, että ryhmässä uskaltaa olla aidosti oma itsensä. Osallistujat myös ryhtyivät kannustamaan ja rohkaisemaan toisiaan kokeilemaan rajojaan erilaisissa toiminnoissa, kuten aivojumppaliikkeissä ja tasapainoharjoituksissa.

”-- täällä on ollu niin vapaa henki ja jokainen me on saatu olla just semmosia kun ollaan ei oo tarvinnu teeskennellä mitään”

Vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä konkretisoi se, että jo toinen toimintakerta päättyi osallistujien toimesta meidän ohjaajien halaamiseen. Kuitenkin hyvin nopeasti toiminnan edetessä loppuhalaukset laajenivat koskemaan kaikkia, eli osallistujat halusivat myös toisensa. Vastavuoroisuus eli ihmisten välinen aito vuorovaikutus on yhteisöllisen toiminnan keskeinen muoto ja tärkeä osa kaikkea yhteisöllisyyttä. Hyypän mukaan toisen ihmisen halaaminen on parasta vastavuoroisuutta. (Hyypä 2005, 104.) Toiminnan loppuvaiheessa läheisyys ilmeni jo paikalle saapuessa muita halaamalla ja kotiin lähtiessä kaikkia kerrasta kiittämällä. Myös sanallinen lämminhenkisyys ilmeni voimakkaasti toiminnan viimeisillä kerroilla osallistujien jäädessä ovelle hyvästelemään toisiaan ja varmistamaan kaikkien saapuminen toiminnan pariin myös seuraavalla viikolla. Tähän vaikutti varmasti paljon ydinryhmän aktiivinen osallistuminen toimintaan.

Osallisuutta havainnoimme toiminnan aikana nimenomaan konkreettisen osallistumisen näkökulmasta. Konkreettisen osallisuuden tukeminen on tärkeää sosiaalisen toimi-

juuden ja aktiivisen osallisuuden kannalta. (Saarenheimo 2010, hakupäivä 26.8.2012.) Toiminnan ensimmäinen kerta oli suunniteltu hyvin strukturoiduksi, jotta osallistuminen olisi helpompaa, eikä vaatisi heti voimakasta oma-aloitteisuutta ja rohkeutta. Toiminnan edetessä vähensimme tietoisesti ohjattua toimintaa, ja jätimme suunnittelussa enemmän tilaa osallistujien oma-aloitteiselle toiminnalle ja osallistumiselle.

Ensimmäinen kerta eteni suunnitelman mukaan melko tarkasti, ja osallisuus ilmeni ”oman puheenvuoron” hyödyntämisen kautta. Toiminnan suunnitteluun osallistujat ottivat osaa kiitettävästi, ja vaikuttivat tyytyväisiltä toimintaan kerran lopussa. Toiminnan edetessä osallistujien oma-aloitteisuus lisääntyi, ja toiminta muokkautui myös osallistujien osallistumisaktiivisuuden kautta. Esimerkiksi tasapainoharjoituskerralla työvälineinä olivat herne pussit, jotka innostivat osallistujia muokkaamaan harjoitteita ja laajentamaan niitä itsenäisesti. Olimme suunnitelleet herne pussin heittelyä pareittain, mutta osallistujat laajensivat heittelyn koko ryhmän väliseksi yhteisharjoitukseksi usealla herne pussilla. Osallistujien oma-aloitteisen toiminnan muokkaamisen kautta harjoitteista tuli osallistujille mielekkäämpiä ja ainakin tasapainoharjoituskerralla osallistuminen muodostui erittäin nauravaiseksi.

Kokonaiskuvaa tarkastellessa osallistuminen on ollut hyvää läpi toiminnan. Kaikki ovat pääsääntöisesti ottaneet osaa jokaiseen suunniteltuun toimintoon sekä muokanneet niitä itselleen sopiviksi. Olemme kannustaneet osallistujia aktiiviseen osallisuuteen sekä rohkaisseet heitä osallistumaan omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaan. Haasteena kaikkien osallisuuden mahdollistamisessa oli osallistujien eriasteisen toimintakyvyn huomioiminen. Eroavaisuudet toimintakyvyn eri osa-alueilla olivat paikoittain merkittäviä, ja ryhmätilanteessa yksilöllisten haasteiden huomioiminen on aina vaativaa.

Toiminnan alussa **ohjaajan rooli** oli selkeä ja painottui enimmäkseen ohjeiden antamiseen ja puheenvuorojen jakamiseen, jotta jokaisella osallistujalla olisi tasapuolinen mahdollisuus osallistumiseen. Ohjaajan rooli ilmeni tässä vaiheessa johtajan roolina, joka merkitsee aina tietynlaista vaikutusvaltaa. Johtajalta voidaan esimerkiksi odottaa toiminnan organisointia, suunnittelua ja arviointia, kehittämistä ja ryhmän edustamista ulkopuolisille tahoille. (Kero 2005, hakupäivä 26.8.2012.) Tunnistamme johtajan roolin vaikutuksen toimintaamme ryhmässä, mutta emme kokeneet toiminnan perustuvan pelkästään johtajuudelle, vaan jaoin valtaa osallistujien kanssa muun muassa yhteis-

suunnittelulla. Ohjaajan rooliin ei missään vaiheessa kuulunut keskustelun ylläpitäminen, vaan lähinnä toiminnan eteenpäin vieminen keskustelun lomassa. Toiminnan edessä ohjaajan roolin painopiste siirtyi osallistujien kannustamiseen ja aktivoimiseen, sekä toimintojen muokkaamiseen kaikille sopivaksi. Osallistimme osallistujia toiminnan toteutuksen aktiivisiksi toimijoiksi, emmekä jättäneet heitä passiiviseen rooliin. Esimerkiksi musiikkiliikunnassa jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus ohjata liikkeitä ja osallistujat toimijat sananlaskujen arvuuttelijoina korttien avulla.

Toiminnallisessa ryhmässä havaitsimme, että ikäihmiset odottavat toiminnan olevan suunniteltua. Ohjaajan rooliin kuului suunnitella ja ohjata kerran toiminnallinen osa. Muuten ohjaajan rooli väistyi toiminnan aikana, ja osallistujat ottivat itse aktiivisemmän, vuorovaikutusta edistävän roolin. Neljännen toimintakerran keskusteluista havaitsimme, että osallistujien keskinäinen vuorovaikutus on oleellisin syy toimintaan osallistumiselle. Ohjaajan roolia on siis turha korostaa, merkittävintä on tukea ja luoda puitteet osallistujien onnistuneelle vuorovaikutukselle. Ohjaajina me mahdollistimme toiminnan, mutta osallistujat muokkasivat sen itsensä näköiseksi.

5 POHDINTA

5.1 Ehkäisevien toimintojen tarve, saavutettavuus ja muodot

Ikäihmisten määrää kasvaa huomattavasti tulevaisuudessa, ja samalla ikäihmisten toiveet ja tarpeet palveluista moninaistuvat. Ehkäisevillä toiminnoilla kyetään lisäämään kotona asuvien ikäihmisten aktiivisuutta, toimintakykyä sekä edistämään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näin pystytään vähentämään ikäihmisten hoivan- ja palveluiden tarpeita sekä edistämään valtakunnallista tavoitetta ikäihmisten itsenäisestä kotona selviämisestä. Hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämisen näkökulmasta ehkäisevillä toiminnoilla on suuri merkitys. Toiminnan ansiosta havaitsimme käytännössä, että ehkäiseville toiminnoille on tarvetta. Erityisesti ryhmätoiminta, jossa vertaissuhteet mahdollistuvat, osoittautui merkitykselliseksi ikäihmisille.

Ehkäisevien toimintojen tarve on jatkuvaa, jolloin haasteeksi muodostuu jatkuvan toiminnan tarjoaminen. Tiistaitoimintaryhmä kesti kolme kuukautta, minkä osallistujat kokivat lyhyeksi ajaksi. Ryhmän keskusteluissa ilmeni toive toiminnan jatkuvuudesta.

”Ku on tuommonen järjestetty ja ois enempi ideoita ja siihen pääsis sillain mukaan -- ettei se olis vaan vuoden kampanja ja sitten se taas tyrehtyis -- että jatkoa saataisiin tänne”

Ennen toiminnan aloittamista pohdimme sopivaa kestoja toiminnalle. Päädyimme kolmeen kuukauteen, koska koimme sen olevan tarpeeksi pitkä aika tutustumiseen ja vertaissuhteiden muodostumiseen. Aika oli myös opinnäytetyöhön soveltuva. Toiminnan päätyttyä koimme ajanjakson olleen tähän kyseiseen toimintaan sopiva. Toiminnan aikana onnistuimme tavoittamaan neljä taloyhtiön asukasta, joista kolme osallistui toimintaan useamman kerran. Näin saavutimme kohderyhmäämme kuuluvia itsenäisesti asuvia, viriketoimintaan muutoin osallistumattomia ikäihmisiä. Toivomme toiminnan tarjonnan heille väylän laajentaa sosiaalista elämänpiiriään ja innostua osallistumaan muihinkin alueen toimintoihin.

Kävimme kesäkuussa 2012 esittelemässä tiistaitoimintaa Ikä-ESKO -hankkeen tukiryhmässä, Pikkuklusterissa. Pikkuklusterin tapaamisessa heräsi keskustelua erilaisten ehkäisevien toimintojen jatkuvuuden merkityksestä. Olimme pohtineet lyhytkestoisen toiminnan heikkouksia, kuten jatkuvuuden puutetta ja vaikutusten lyhytkestoisuutta, kun taas keskustelussa nousi esille myös positiivisia vaikutuksia. Pikkuklusterin osallistujat nostivat keskusteluun näkökulmia lyhytkestoisen toiminnan aktivoivasta ja innostavasta vaikutuksesta. Keskustelimme, että toimintojen ulkopuolella olevien ikäihmisten voi olla helpompi lähteä mukaan uuteen lyhytkestoiseen toimintaan ja sitä kautta löytää muitakin toimintoja. Valmiiseen ryhmään tuleminen voi olla haastavaa, jopa pelottavaa. Sama ajatus ilmeni myös tiistaitoimintaan osallistuvien keskuudessa.

Ehkäisevien toimintojen saavutettavuuteen vaikuttaa aina sijainti. Ikä-ESKO -hankkeen ajatuksena on viedä toiminnot lähelle osallistujia. Meidän toimintamme toteutui taloyhtiössä, jossa ei järjestetty muuta toimintaa. Osa osallistujista saapuikin toimintaan nimenomaan sijainnin vuoksi. Talon asukkaat osallistuivat tiistaitoimintaan, koska sitä järjestettiin omassa taloyhtiössä. Havaitsimme toiminnan myötä, että etsivän työn mukaisella toiminnan sijoittamisella lähelle ikäihmisen elämänpiiriä on merkitystä osallistumisaktiivisuudelle. Kohdejoukko, aktiivisten seniorien ja säännöllisten palvelujen piiriin kuuluvien ikäihmisten välinen ryhmä, on helpompi aktivoida mukaan toimintaan, joka toteutuu lähellä. Tämä käytännön havainto tukee Ikä-ESKO -hankkeen etsivän työn kehittämistä. Haasteena toimintojen järjestämisessä on toimintaan soveltuvien ja tarkoitusta palvelevien tilojen löytäminen. Tiistaitoiminnan tilat loivat haasteita lukollisilla ovilla ja portailla. Toimintaympäristön asettamat rajoitteet ilmenivät myös saamassamme palautteessa.

”Kuluku on hankalaa”

”Hyvä paikka, muttei saa ovea auki”

Saamassamme palautteessa kävi myös ilmi, että kaksi osallistujaa koki toiminnoista olevan ylitarjontaa. Ikä-ESKO -hanke on pyrkinyt hajauttamaan toimintaa laajemmalle alueelle, mutta toiminnot painottuvat kuitenkin Kaukovainiolle, jolloin toimintoihin osallistumista ei koeta ainoastaan mahdollisuudeksi, vaan myös velvollisuudeksi.

”Ei se iäkäämpi ihminen jaksa joka paikkaan”

Ennen toiminnan aloittamista ajatuksena oli noin kahdeksan osallistujan saavuttaminen jokaisella toimintakerralla. Toiminnan aikana viiden osallistujan ydinryhmä osoittautui sopivan kokoiseksi. Pienemmässä ryhmässä osallistujien välinen vuorovaikutus oli kokemuksemme mukaan luontevampaa ja kykenimme ohjaajina ottamaan huomioon jokaisen osallistujan yksilöllisemmin. Yhdellä toimintakerralla oli kahdeksan osallistujaa, jonka koimme turhan suureksi ryhmäksi tilojen ja toiminnallisuuden toteutumisen kannalta. Havaitsimme omat ohjaustaitomme puutteellisiksi kyseisellä kerralla, sillä suunniteltu toiminta ei soveltunut hyvin isohkole ryhmälle emmekä osanneet muokata toimintaa tilanteeseen sopivaksi. Kyseisellä toimintakerralla oli useampi uusi kävijä, ja uskomme, että toiminnan epätarkoituksenmukaisuus vaikutti siihen, etteivät uudet osallistujat jatkaneet tiistaitoiminnassa käyntiä.

Ryhmätoiminnoissa nousee aina haasteeksi toiminnan suunnittelu kaikkien toiveita vastaavaksi. Toiminnan alussa pyrimme kartoittamaan osallistujien toiveita toiminnan sisällöistä. Saimme suunniteltuihin toimintoihin liittyviä mielipiteitä, mutta puhtaasti osallistujien toiveita saimme erittäin rajallisesti. Haasteena oli yhden miesosallistujan huomioon ottaminen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Olemme pohtineet ohjaajina omaa kykyämme suunnitella toimintaa myös miehille mielekkääksi. Koimme miesnäkökulman huomioon ottamisen erittäin haasteelliseksi, kun toimintaa ohjasi kaksi naista, ja myös valtaosa osallistujista oli naisia. Olemme pohtineet sukupuolen merkitystä toimintoihin osallistumisessa, sillä se nousi esille Kaukovainion toiminnassa.

Myös Haarni on havainnut eroja miesten ja naisten aktiivisuudessa osallistua järjestettyyn ryhmätoimintaan tutkiessaan eläkeikäisiä Lähilässä. Samoin kuin Kaukovainion toiminnassa myös hänen tutkimuksessaan päältä päin sukupuolineutraaleihin toimintoihin osallistui enemmän naisia kuin miehiä. Sosiaalisella ympäristöllä voi olla suuri merkitys toiminnan mielekkyyteen. Yksinäinen miesosallistuja saattaa kokea tekemisen sosiaalisen ympäristön epämieluisaksi, jolloin hän ei saavu toiminnan pariin. (Haarni 2010, 84–85.) Pohdimme toiminnan aikana, kuinka ainoan miesosallistujan osallistumista voi tukea vai onko erityinen huomioon ottaminen lainkaan tarpeen. On mahdollista, että liiallinen huomion kiinnittäminen yhteen osallistujaan saa hänet luopumaan toimintaan osallistumisesta. Kuitenkin voimakkaasti sukupuolijakautunut ryhmä asetti

miesosallistujan erikoisasemaan, vaikka toiminta oli pyritty suunnittelemaan sukupuolineutraaliksi. Koemme, ettemme ohjaajina osanneet riittävästi tukea miesosallistujan roolin hahmottumista ryhmässä. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa siihen, että ryhmän ainoa miesjäsen keskeytti toimintaan osallistumisen kolmen toimintakerran jälkeen.

5.2 Eettisyys

Toiminnan toteuttamisessa ja arvioinnissa kiinnitimme huomiota sekä sosiaalialan ammattieettisiin ohjeisiin että tutkimuksellisen eettisyyden toteutumiseen. Tutkimuseettinen neuvottelukunta jakaa ihmistieteiden tutkimuksen eettiset periaatteet kolmeen osaluueeseen, joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4, hakupäivä 26.8.2012). Vaikka opinnäytetyömme toteutuikin toiminnallisena opinnäytetyönä, eikä perinteisenä tutkimuksena, oli meidän kuitenkin turvattava ja suojeltava tutkimuksen eettisten periaatteiden toteutumista.

Osallistuminen toimintaan oli täysin vapaaehtoista, eikä käyminen toiminnan parissa velvoittanut jokaviikkoiseen osallistumiseen. Osallistujille kerrottiin, mistä toiminnassa on kyse ja mihin saatuja tietoja tullaan käyttämään. Osallistujat tiesivät koko toiminnan ajan sen kestävän vain yhden kevään, jolloin toiminnan loppuminen ei aiheuttanut hämmennystä. Kysyimme myös osallistujilta luvan heidän antamiansa vastausten ja toiminnan havainnoinnin hyödyntämiseen opinnäytetyössämme. Vaikka ryhmä oli avoin, oli toiminta kuitenkin luottamuksellista niin, ettemme opiskelijoina käsitelle emmekä käsittele osallistujien tietoja tai luottamuksellisia keskustelun aiheita ryhmän ulkopuolella. Tällä tavoin lisäsimme luottamusta suhteessa ryhmään ja varmistimme osallistujien anonymiteetin säilymisen. Myös palautekeskustelu käytiin nimettömänä ja saatuja tietoja käytettiin vain yleisellä tasolla niin, ettei yksittäinen osallistuja tule tunnistetuksi. Toiminnan tulosten koonnin ja raportoinnin jälkeen hävitimme aineiston asianmukaisesti.

Toiminnassa pyrimme turvaamaan osallistujien fyysisen turvallisuuden sekä henkisen, taloudellisen ja sosiaalisen vahingoittumattomuuden. Toiminta suunniteltiin niin, ettei se loukkaa tai aiheuta fyysistä riskiä osallistujille. Tämän eettisyyden osa-alueen otimme huomioon niin fyysisten puitteiden, toiminnan kuin sosiaalisten vuorovaikutustilan-

teidenkin suunnittelulla ja havainnoinnilla. Fyysistä turvallisuutta varmistimme muun muassa avustamalla osallistujia portaissa. Toiminnan tarkoituksena oli edistää osallistujien hyvinvointia, mikä voidaan nähdä hyötynä, jonka vastakohtana ei ollut suuria riskejä. Ryhmässä jokainen osallistuja kohdattiin samanarvoisena, ja eriarvoisuutta ehkäisimme ohjaajina ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen havainnoinnilla ja toiminnan suunnittelulla kaikkien tarpeisiin ja toimintakykyyn vastaavaksi ja sovellettavaksi.

Ammattieettiset periaatteet ovat osa sosionomin osaamista. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry on määritellyt sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Ohjeiden mukaan ammattietiikka ohjaa sosiaalialan toimijan valintoja kaikessa sosiaalialan työssä (2005, 5, hakupäivä 26.8.2012). Toiminnassa korostimme eettisyyden näkökulmasta yksilöllisyyden huomioon ottamista ja ihmisen arvostusta, sillä ”Asiakkaan ihmisarvon ja yksilöllisyyden ehdoton kunnioittaminen on ainoa mahdollinen perusta eettisesti ja moraalisesti kestäväälle toiminnalle. Ammatillisuutta on olla mahdollisimman avoin ja rehellinen ja kyetä tunnustamaan myös omat rajansa, tietämättömyytensä ja tuen tarpeensa.” (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n Ammattieettinen lautakunta 2005, 6, hakupäivä 26.8.2012). Myös reflektiivinen toiminta on oleellinen osa ammattilaisen eettistä toimintaa sosiaalialalla. Omien valintojen pohtiminen ja päätösten kyseenalaistaminen johtaa eettisesti pätevään toimintaan. On tarkoituksenmukaista kyetä näkemään ja kuulemaan erilaisia vaihtoehtoja toiminnalle sekä suhtautumaan kriittisesti vakiintuneisiin tai jopa selviöinä pidettyihin toimintamalleihin.

Eettinen osaaminen on osa sosiaalialan ammattilaisen ammatti-identiteettiä, joka ei kuitenkaan rakennu pelkästään eettisyyden varaan, vaan vaatii laajaa ja alati jatkuvaa itsensä kehittämistä ammattilaisena suhteessa monipuoliseen osaamiseen. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n Ammattieettinen lautakunta 2005, 6, hakupäivä 26.8.2012.) Näihin etiikan näkökulmiin vastasimme toiminnan reflektiivisellä ja jatkuvalla kehittämisellä sekä osaamisemme lisäämisellä muun muassa osallistujiin tutustumalla ja teorian tiedon hyödyntämisellä toiminnan suunnittelussa. Pohdimme toiminnan vaikutuksia osallistujien arkeen sekä toiminnan jatkumattomuuden merkitystä osallistujille. Vahvistimme eettistä toimintaa myös avoimella ja dialogisuuteen tähtävällä vuorovaikutuksella osallistujien kanssa.

Opinnäytetyömme toteutuksessa noudatimme ihmiselämän arvokkuuden ja ihmisarvon kunnioittamisen periaatteen osa-alueita: itsemääräämisoikeutta, osallistumisoikeutta, oikeutta tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti sekä oikeutta yksityisyyteen. Nämä neljä oikeutta muodostavat ihmisen yksilöllisen kohtaamisen ja henkilökohtaisten vahvuuksien huomioon ottamisen kokonaisuuden, joka nousi voimakkaasti esille opinnäytetyömme toteutuksessa. Lisäksi eettisyyden haasteisiin vastasi pyrkimyksemme jakaa olemassa olevat resurssit oikeudenmukaisesti ja tasaisesti kaikkien osallistujien kesken, jolloin jokainen osallistuja koki toivomme mukaan saaneensa oikeudenmukaisen ja kuitenkin yksilöllisen mahdollisuuden osallistumiseen. Oikeudenmukaisuuden edistäminen on paitsi sosiaalialan ammattilaisen velvollisuus myös oikeus. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n Ammattieettinen lautakunta 2005, 8–9, hakupäivä 26.8.2012.)

5.3 Yhteistyö Ikä-ESKO -hankkeen kanssa

Yhteistyö Ikä-ESKO -hankkeen kanssa on ollut korvaamaton tuki opinnäytetyömme toteutumisessa. Olemme saaneet paljon arvokasta tietoa, jonka lisäksi opinnäytetyöllämme on käytännön merkitys ehkäisevien toimintojen kehittämiseksi. Alusta asti yhteistyö on perustunut keskustelevalle ilmapiirille ja tapahtunut myönteisessä hengessä. Toiminnan ideoinnin, suunnittelun ja toteutuksen arvioinnin lisäksi olemme saaneet hankkeen työntekijöiltä käytännön apua, esimerkiksi toimintatilat ja resurssit toiminnan järjestämiseen järjestyivät Ikä-ESKO -hankkeen kautta.

Toiminnan ansiosta olemme kyenneet tarjoamaan hankkeelle kokemukseen perustuvaa tietoa toiminnan viemisestä taloyhtiöön ja sen vaikutuksesta osallistujaryhmään. Tiistai-toiminta vastasi etsivän työn tavoitteisiin lisäämällä aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä ryhmätoiminnan avulla. Opinnäytetyömme tukee käsitystä ehkäisevien toimintojen tarpeellisuudesta. On myös tärkeää viedä toiminnot lähelle ikäihmistä ja näin saavuttaa kohderyhmää, joka muutoin jäisi helposti toimintojen ulkopuolelle. Olemme vakuuttuneita, että etsivän työn kehittäminen muodostuu tulevaisuudessa entistä tärkeämmäksi ikäihmisten parissa tehtävän työn muodoksi ja omalta osaltaan vahvistaa aktiivista, itsenäistä ikääntymistä. Ehkäisevän toiminnan avulla voidaan tukea ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua etenkin sosiaalisten suhteiden mahdollistumisen ja mielekkään toiminnan tarjoamisen kautta.

Opinnäytöstämme nousseita kehittämisajatuksia voidaan toteuttaa esimerkiksi yhteistyössä Ikä-ESKO -hankkeen kanssa. Toimintaa voisi kehittää järjestämällä oma toimintaryhmä miehille. Emme koe sukupuolten erottamista omiin ryhmiinsä ainoaksi ratkaisuksi, mutta miehille voitaisiin tarjota mahdollisuus omaan ryhmäänsä. Toiminnassa keskityttäisiin ikääntyneisiin miehiin, heidän toiveisiinsa ja tarpeisiinsa. Toiminnalla voisi olla myös miespuolinen vetäjä, joka omalta osaltaan toisi miesnäkökulmaa toiminnan suunnitteluun. Tällainen toiminta saattaisi innostaa ikääntyneitä miehiä osallistumaan muuhunkin toimintaan ja luoda sekä vahvistaa sosiaalisia verkostoja.

Myös lyhytaikaisten ”innostamistoimintojen” toteutus ja niiden arviointi muissa taloyhtiöissä tai muilla alueilla voisi olla hyvä vertailututkimus tekemäämme opinnäytetyöhön. Vaihtoehtoisesti voitaisiin myös haastatella tiistaitoiminnan osallistujia syvällisemmin lyhytkestoisen toiminnan merkityksestä heidän arkeensa. Ehkäisevien toimintojen kehittäminen on tärkeää, ja kaikki siihen liittyvä kehittämistyö, myös pienimuotoinen, tuo arvokasta tietoa ikäihmisten näkökulmasta. Toimintojen ja ehkäisevän työn ylipäättään tulee kuitenkin aina perustua ikäihmisten tarpeisiin, jotta sillä olisi aktivoiva ja innostava vaikutus sekä käytännön merkitys.

5.4 Oma oppimisemme

Konkreettiset oppimistavoitteemme opinnäytetyössämme ovat ohjaustaitojen kehittymisen ja ryhmätoiminnan kokonaisuuden hallinta, johon sisältyvät suunnittelu, toteutus ja arviointi, ja tämän pohjalta toiminnan jatkuva kehittäminen. Tähän liittyvänä oppimistavoitteenamme on myös reflektiivisen osaamisen kehittäminen teorian soveltamisesta käytäntöön sekä ehkäisevien toimintojen merkityksen selkiyttäminen vanhustyön osana ja alati lisääntyvänä ilmenemismuotona. Asetimme oppimistavoitteemme sosionomin kompetenssien pohjalta. Kompetensseilla tarkoitetaan yksilön valmiuksia, kykyjä, taitoja ja ominaisuuksia suhteessa toimintaan. Kompetenssien rinnalla sosiaalialalla toimivan yksilön työotteeseen vaikuttavat aina myös persoonallisuus ja muut henkilökohtaiset tekijät. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 17–18.) Koemme kaikkien sosionomin ammatillisten kompetenssien ilmenevän opinnäytetyössämme, toisten näkyvämmiin kuin toisten.

Eettinen osaaminen on aina sosiaalialan työssä merkittävässä osassa. Sosionimin on oleellista kyetä näkemään jokainen yksilö ainutkertaisena, ja erityisesti opinnäytetyösämme korostuvat suvaitsevuus sekä huono-osaisuuden ehkäiseminen yksilön ja yhteisön näkökulmasta sosiaalisen toimijuuden ja aktiivisuuden keinoin. (Sosiaaliportti 2012, hakupäivä 1.8.2012) Opinnäytetyöprosessin aikana koemme onnistuneemme toimimaan eettisesti yksilöllisyyden huomioon ottaen ja aktiivisuutta tukien. Olemme kiinnittäneet erityistä huomiota jokaisen osallistujan yksilöllisyyteen ja itsemääräämisoikeuden toteutumiseen myös yhteisöllisen toiminnan aikana. Jokainen on saanut määrittää itse oman osallistumisen tasonsa, jota olemme ohjaajina tukeneet ja kunnioittaneet.

Asiakastyön osaaminen nousi keskeiseen asemaan toiminnassa. Sosionomin vahvuutena on kyky luoda asiakasta osallistava vuorovaikutussuhde, jossa otetaan huomioon asiakkaan tarpeet ja voimavarat kontekstissaan. (Sosiaaliportti 2012, hakupäivä 1.8.2012) Toiminnan avulla saimme mahdollisuuden soveltaa erilaisia työmenetelmiä ja keskustella niiden vaikutuksesta osallistujien arkeen yhdessä osallistujien kanssa. Opinnäytetyön ansiosta olemme syventäneet asiakastyön osaamistamme ja onnistuneet myös saadun palautteen perusteella luomaan aitoja, osallistavia vuorovaikutussuhteita. Toiminnan sisällöissä otimme huomioon osallistujien toiveet ja tarpeet ja onnistuimme pääosin toteuttamaan toimintaa, joka vastasi tarkoitustaan. Ohjauksemme ryhmätilanteissa oli tavoitteellista ja perustui teoreettisiin työmenetelmiin. Kehitettävää koemme olevan kyvyssämme reagoida muuttuviin tilanteisiin, kuten suureen osallistujamäärään. Myös sukupuolten eroja huomioon ottavan työotteen saavuttaminen on meille haaste. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina koemme tärkeänä pystyä kehittämään osaamistamme vastaamaan kaikkien asiakasryhmien tarpeita.

Palvelujärjestelmäosaamisesta opinnäytetyössämme esiin nousee palveluiden monipuolinen kehittäminen. Yhteistyö Ikä-ESKO -hankkeen kanssa antoi meille mahdollisuuden kehittää toimintaa ammatillisesta näkökulmasta vastaten työkentän todelliseen tarpeeseen. Palvelujärjestelmäosaamiseen liitämme vahvasti ehkäisevien toimintojen merkityksen ja toteuttamisen ymmärtämisen. Koemme ymmärryksemme lisääntyneen opinnäytetyöprosessin aikana. Olemme saaneet paljon tietoa ehkäisevästä työstä niin toiminnan kehittämisen kuin hankkeen kanssa tehtävän yhteistyön ansiosta. Osallistuminen Ikä-ESKO -hankkeen Pikkuklusterin tapaamiseen antoi meille konkreettista kokemusta moniammatillisen työryhmän toiminnasta. Pääsimme tutustumaan eri tahojen vä-

liseen moniammatilliseen yhteistyöhön ehkäisevien toimintojen kehittämiseksi. Tulevaisuudessa koemme erittäin tarpeelliseksi laajentaa ymmärrystämme suhteessa palvelujärjestelmän monitahoisuuteen.

Myös kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen kytkeytyy opinnäytetyöhömmme yksilön ja yhteiskunnan välisen suhteen analysoinnin myötä. Toiminnan sijoittaminen Kaukovainion alueelle oli perusteltua alueen ikäjakauman ja palvelutarjonnan kohtaamisen perusteella. Lisäksi toiminta tuki osallistujien osallisuutta ja vaikutti heidän arkeensa vaikuttamistyön mukaisesti. Yhteiskuntaosaaminen ilmenee opinnäytetyössämme ehkäisevän työn merkityksen havaitsemisessa ja kehittämisessä. Tällä hetkellä yhteiskunnallisessa tilanteessa ja keskustelussa tavoitellaan ikäihmisten itsenäistä selviämistä arjessa. Muuttuvassa yhteiskunnallisessa tilanteessa kriittinen ja osallistava suhtautuminen ovat keskeisiä ammatillisen osaamisen osia, joiden jatkuva kehittäminen on erittäin ajankohtaista ja tarpeellista. Tavoitteenamme on tulevaisuudessa kasvaa tiedostaviksi ammattilaisiksi, joilla on valmiudet reagoida muuttuviin olosuhteisiin ja kyetä omalta osaltamme vastamaan yhteiskunnan tarpeisiin työllämme. Tämä ammatillisen kasvun prosessi on vielä kesken, mutta opinnäytetyömme ansiosta koemme saaneemme valmiuksia ja näkökulmia kehittymiseen.

Reflektiivinen, kehittävä työote ja oman toiminnan tietoinen jäsentäminen on kehitymisehto ammatilliselle kasvulle. Tutkimuksellisen kehittämisosaamisen kompetenssin toteutumista tuimme pitämällä toimintapäiväkirjaa, jonka pohjalta kehitimme toimintaa jatkuvasti. Toimintapäiväkirjassa otamme onnistumisten lisäksi huomioon myös oman toimintamme kehittämistarpeet ja pohdimme, kuinka toiminnan reflektiivinen kehittäminen mahdollistuu. Tutkimuksellisessa kehittämisosaamisessa yhdistyvät teorettinen osaaminen ja käytännön tasolla ammatillisen tietouden soveltaminen ja hyödyntäminen. (Sosiaaliportti 2012, hakupäivä 1.8.2012) Koemme saaneemme valmiuksia toiminnan kokonaisuuden hallintaan aktiivisella kehittämisotteellamme. Toiminta perustui teoreettiseen tietoon ja osaamiseen, jota hyödynsimme käytännössä. Kehittämisen rytmiin pääseminen ja reflektiivisyyden toteutuminen veivät kuitenkin aikaa. Toiminnan edetessä reflektiivinen kehittäminen edistyi, ja koemme jatkuvan kehittämisen johtaneen toimintaan, joka vastasi tarkoitustaan ja oli osallistujille mielekästä. Tutkimuksellisen kehittämisosaamisen syveneminen ilmeni myös työmenetelmien kehittämisosaamisen kehittymisenä. Pääsimme opinnäytetyöprosessin aikana kehittämään ehkäisevän työn toimin-

tamuotoja osana Ikä-ESKO -hanketta. Lisäksi saimme kokemusta projektityön tekemisestä ja tutkimuksellisesta kehittämisestä, ja näin projektiosaamisemme laajeni.

Johtamisosaamisen kompetenssialue ilmeni opinnäytetyöprosessissa muun muassa taloussuunnitelman tekemisenä ja sen toteutumisen seurantana. Kompetenssialueelta opinnäytetyömme vastaa myös sosiaalialan osaamisen kehittämiseen. Keräämämme aineisto kerryttää osaltaan sosiaalialan tietoa ehkäisevien toimintojen merkityksestä, etenkin omalla osallamme tulevana sosiaalialan ammattilaisina. Lisäksi opinnäytetyömme toimii yhtenä mahdollisena Ikä-ESKO -hankkeen etsivän työn kehittämisen aineistona.

Saavutimme realistisesti asetetut oppimistavoitteet mielestämme hyvin. Ohjaustaitomme kehittyivät koko toiminnan ajan ja pystyimme hallitsemaan toiminnan kokonaisuutena kiitettävästi reflektiivisen työotteen ja arvioinnin avulla. Onnistuimme kehittämään toimintaa jatkuvasti osallistujien toiveita ja tarpeita vastaavaksi. Kykenimme siirtämään ja soveltamaan omaamaamme teoriatietoa käytäntöön niin toiminnan suunnitteluun kuin arviointiin liittyen. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme paljon ehkäisevien toimintojen merkityksestä sosiaalialan työkentällä erityisesti ikäihmisten parissa. Uskomme, että sosionomin osaaminen toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämisen näkökulmista tulee saamaan tulevaisuudessa entistä tärkeämmän roolin.

Koemme sosiaalialan koulutuksen kehittämisen paremmin yhteiskunnan muuttuviin tarpeisiin vastaavaksi ehdottomaksi edellytykseksi ehkäisevän ja hyvinvointia lisäävän työn kehittymiselle. Erityisesti seniori- ja vanhustyön menetelmäosaamisen opetuksen lisääminen sosionomikoulutuksessa vahvistaisi sosionomien kykyä vastata työkentän tulevaisuuden haasteisiin. Alan houkuttelevuutta ja näin ammattihenkilöstön määrää voidaan lisätä kehittämällä koulutusta käytännönläheisempään ja laajempaa osaamista tuottavaan suuntaan. Sosionomin asemassa myös oma innostus, kiinnostus ja motivaatio itsensä kehittämiseen ovat merkittävässä roolissa sekä oman ammatillisen että sosiaalialan kehittymisen kannalta. Opinnäytetyöprosessi on herättänyt meissä kiinnostusta perehtyä laajemmin ehkäiseviin toimintoihin ja työmuotoihin. Koulutus antaa sosionomille pätevyyden toimia sosiaalialan työtehtävissä, mutta vasta oma kiinnostus ja jatkuva itsensä kehittäminen työelämässä tekevät sosionomista alansa ammattilaisen.

LÄHTEET

Aalto, R. 2009. Liikkeelle – Hyvänolon opas senioreille. Jyväskylä: WSOYPro, Docendo Sport.

Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Dennison, P. & Dennison, G. 2001. Aivojumppa-opas. Helsinki: Suomen Kinesiologiayhdistys.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Erikson, E. H. 1962. Lapsuus ja yhteiskunta. Jyväskylä: K. J. Gummerus Osakeyhtiö.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gothóni, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa T. Tulva, I. Uusitalo & K. Harra (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA-säätiö, 11–17.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä – aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Heikkinen, H. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. Heikkinen, E. Rovio, & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Helsinki: Kansanvalistusseura, 15–38.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi – Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hollo, R. 2011. Taide voi palauttaa yhteyden. *Muisti* 24 (3), 10–13.

Hyyppä, T. M. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) *Seniори ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 173–178.

Jurmu, L. 2011. Etsivän työn alueellinen konsepti, luonnos Oulu: tekijän hallussa.

Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) *Seniори- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 94–103.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – Aineksia ikääntymisen arjen tukemiseen. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-kustannus 195–217.

Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen: Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Lahti: VK-Kustannus.

Karvinen, E. 2002. Iäkkäiden ihmisten liikunta. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala. *Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 169–179.

Karvinen, E. 2004. Ikääntyneiden liikunnan ohjauksen erityispiirteitä. Teoksessa Routasalo, P., Pitkälä, K. & Karvinen, E. (toim.) *Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke*. Tutkimusraportti 7, *Ikääntyneiden yksinäisyys: Ryhmäliikunta ja – keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 61–67.

Kero, H. 2005. Ryhmäviestinnän perusteet – verkko -oppimateriaali. Hakupäivä 26.8.2012 <http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/index.html>

Kuukasjärvi, M-L. 2009. Ikä-ESKO -hankkeen toimintakentän kartoitus. Hakupäivä 26.8.2012 <http://www.kumppanuuskeskus.fi/@Bin/494274/Ikä-ESKO+toimintakentän+kartoitus.pdf>

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.

Lotvonen, S. & Väänänen-Sainio, R. 2003. Ehkäisevät kotikäynnit ikääntyneille Höyhtyällä ja Kaukovainiolla. Oulun kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi.

Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. 2008. Suomalaisten muuttuvat elinolot. Teoksessa Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. Suomalaisten hyvinvointi 2008. Helsinki: Stakes. 28-37.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Oulun kumppanuuskeskus. 2011. Ehkäisevän työn kärkihanke Oulussa, Tukea arkeen – hyvinvointia elämään. Hakupäivä 26.8.2012 <http://www.kumppanuuskeskus.fi/esko/ikaesko/>

Pitkälä, K. 2004a. Liikunnan merkitys terveydelle ja toimintakyvylle ikääntyessä. Teoksessa Routasalo, P., Pitkälä, K. & Karvinen, E. (toim.) Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7, Ikääntyneiden yksinäisyys: Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 11–23.

Pitkälä, K. 2004b. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Routasalo, P., Pitkälä, K. & Karvinen, E. (toim.) Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 7, Ikääntyneiden yksinäisyys: Ryhmäliikunta ja -keskustelut psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 24–33.

- Rauhala, L. 1986. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Oy Gaudeamus Ab.
- Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 231-241.
- Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa E. Noppari & P. Koistinen (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 19-35.
- Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.
- Saarenheimo, M. 2010. Yhteiskunta ja ihmisen osallisuus ikääntyessä. Alustus Psykologia 2010 kongressissa. Vanhustyön keskusliitto. Hakupäivä 26.8.2012
- Saaristo, L. 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–139.
- Savolainen, K. & Suonio, M. 2011. Johdanto. Teoksessa P. T. Ruuskanen, K. Savolainen & Suonio M. (toim.) Toivo sosiaalisessa – Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: UNIPress, 9-14.
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, Ammattieettinen lautakunta. 2005. Arvot, arki, elämä, etiikka: Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Hakupäivä 26.8.2012. http://www.talentia.fi/files/558/1649_Etiikkaopas2005_1_.pdf
- Sosiaaliportti. 2010. Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. ECTS-kompetenssit. Hakupäivä 1.8.2012. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Hakupäivä 26.8.2012

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmistien_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf

Särkämö, T. & Huotilainen, M. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen Lääkäri-lehti 67 (17), 1334–1339.

Tilastokeskus. 2012a. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2030, ennuste 2012. Hakupäivä 13.10.2012. http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_kuv_003_fi.html

Tilastokeskus. 2012b. Ennuste 65 vuotta täyttäneiden määrästä pienenee hieman. Hakupäivä 13.10.2012. http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Hakupäivä 26.8.2012
http://www.tenk.fi/eettinen_ennakoarviointi/eettisetperiaatteet.pdf

Vaarama, M. & Ollila, K. 2008. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä, M. Suomalaisten hyvinvointi 2008. Helsinki: Stakes. 116–136.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Voutilainen, P. 2006. Toimintakyvyn ja elämänlaadun arviointi. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen. 2006. Avaimia arviointiin – Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita, 21–42.

LIITTEET

Liite 1. Toimintataulukko.

| | Tavoitteet | Toiminta | Koonti kerrasta |
|----------|---|--|---|
| 1. kerta | Sosiaalisten vuoro-vaikutussuhteiden luominen ja mukava yhdessäolo → tutustuminen Osallisuus → motiivointi toimintaan | Vapaa keskustelu, tutustuminen/nimilaput, toiveista keskustelu | + positiivinen ilmapiiri + kaikki osallistuivat - ajan käyttö - puheenvuorojen epätasaisuus - miehen huomioon ottaminen - halauksen/kättelyn puuttuminen |
| 2. kerta | Sosiaalinen vuoro-vaikutus → tutustuminen ja luonteva yhdessä olo Toimijuuden tukeminen → kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen | Vire-harjoitus, lämmittely ja venyttely, | + positiivinen ilmapiiri + kaikki osallistuivat + halaukset luonnostaan + toiminta mielekästä - ajankäyttö (vaikea lopettaa ajallaan) - vain kolme osallistujaa - haasteena ihmisten sisäänpääsy - kameran käyttö unohtui |
| 3. kerta | Toimijuuden tukeminen → kognitiivisen toimintakyvyn ja itsenäisen arjessa selviämisen ylläpito ja tukeminen | Aivojumppa, hierontarentoutus | + kameran käyttö onnistui + ajan käyttö (lähtö) onnistui + asiakaslähtöisyys → hieronta pyydetty, toteutettu, tykätty + ystävänpäiväkortit - 2 osallistujaa ei ole tullut uudestaan - taideprojekti ei edennyt - kohderyhmää ei tavoitettu |
| 4. kerta | Yhteisöllisyyden vahvistaminen Itsensä toteuttaminen → onnistumisen kokemukset | Taideprojektin aloitus, suunnittelu ja toteutus yhdessä | + runsaasti osallistujia + innostuminen loppua kohden, toisten kannustaminen + jutteleva, hyvä ilmapiiri + ajankäyttö - vaivaantuneisuus alussa toiminnan erilaisuuden takia → keskustelun vaisuus - uuden kävijän osallistaminen haastavaa |
| 5. kerta | Sosiaalisen vuoro-vaikutuksen tukeminen Toimijuuden tukeminen → kognitiivi- | Aivojumppa, sananlaskuja ja arvoituksia | + yhteensopiva porukka + ajankäyttö täydellinen + hyvä tunnelma sananlaskuissa + rento, iloinen ilmapiiri - vähän osallistujia |

| | | | |
|-----------|---|--|--|
| | sen toimintakyvyn vahvistaminen Osallisuuden lisääminen | | |
| 6. kerta | Sosiaalisen vuorovaikutuksen tukeminen → ryhmäytyminen Toimijuuden tukeminen → kognitiivisen toimintakyvyn edistäminen Itsensä toteuttaminen | Musiikkiliikunta ja musiikkivisa | + lähes kaikki näyttivät liikkeen musiikkiin + musiikkivisa erittäin tykätty, kaikki saivat osallistua ja arvuutella + rento, luottamuksellinen ilmapiiri, vuorovaikutus vapautunutta ja toista kannustavaa - liikuntaosio liian raskas fyysisesti - musiikkivalinta ei miellyttänyt yhtä osallistujaa (hengellinen olisi ollut parempi) |
| 7. kerta | Yhteisöllisyyden tukeminen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistaminen Toimijuuden tukeminen → psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen | Kuvamuistelu | + luonteva keskustelu, johon kaikki osallistuivat, vaikka ei ollut kuvaa + yhteisöllisyys - kaikilla ei ollut omaa kuvaa - välillä ne, joilla oli kuvia, innostuivat kertomaan paljon → yhteinen muistelu keskeytyi |
| 8. kerta | Yhteisöllisyyden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistaminen, mukava yhdessäolo Itsensä toteuttaminen ja osallisuuden lisääminen Toimijuuden tukeminen kaikkien toimintakyvyn osalueiden kautta | Taideprojektin jatkaminen ja loppuunsaaminen | + kaikkien osallistujien osallistuminen toimintakyvyn mukaan + keskustelu tekemisen lomassa + mukava ja tekevä ilmapiiri sekä kommentointi ja mielipiteiden julkittuomisen mahdollisuus - vähäinen osallistujamäärä - oma-aloitteellisuuden haasteellisuus |
| 9. kerta | Sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistaminen, mukava yhdessäolo → läheisyyden kokemus | Ystävyyden verkko, pareittain hartioiden ”pullahieronta” | + hieronta tykätty + kaikki osallistuivat jotenkin kaikkeen - keskustelu tavallista vaisumpi - ystävyyden verkko haastava |
| 10. kerta | Mukava yhdessäolo ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edistäminen Toimijuuden tukeminen → fyysinen | Tasapainon harjoittaminen hernepusseilla ja muilla harjoitteilla | + ilmapiiri iloinen ja innostunut + hernepussit mieleinen väline + osallistajat muokkasivat toimintaa myös itsenäisesti + keskustelu vilkasta ja monipuolista |

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| | toimintakyky Osallisuuden lisääminen | | - alussa yhdellä osallistujalla negatiivinen asenne, joka meni kuitenkin ohi |
| 11. kerta | Toimijuuden tukeminen → fyysinen toimintakyky Osallisuuden lisääminen Mukava yhdessäolo → jakaminen ja kuulluksi tuleminen | Tuolijumppa ja kädet kertovat -harjoitus | + ryhmän koko hyvä yhdelle ohjaajalle + keskustelu vapautunutta, vaikka ryhmädynamiikka poikkeava + huumori runsasta, myös tavallisesti hiljaisemmat saivat mahdollisuuden olla keskustelun ylläpitäjiä + kädet kertovat -harjoitus herätti muistoja ja yhteisiä kokemuksia - tuolijumppa ei herättänyt innostusta - ohjaajan roolin omaksumisen hankaluus tavallisesta poikkeavassa tilanteessa |
| 12. kerta | Toiminnan yhteenveto ja palautteen saaminen Tulevaisuudesta keskusteleminen → sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistaminen sekä osallisuuden lisääminen | Kuvakollaasi ja palauttekeskustelu | + kaikki antoivat palautetta + palautetta runsaasti ja monipuolisesti + kuvakollaasi tykätty ja herätti keskustelua ja orientoitumista aiheeseen - analyttisin osallistuja joutui lähtemään kesken kerran pois - välillä keskustelu ajautui sivuraitteille, hiljaisimmat saivat heikosti äänensä kuuluviin → ohjaajan roolin merkitys! - aikaa varattu liian vähän |