

Jenny Ulkuniemi

## **Hyvinvointipäivät 75 -vuotiaalle Ilmajoella**

Ennaltaehkäisevän päivän vaikutus ikääntyneen elämään

Opinnäytetyö

Syksy 2013

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Vanhustyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Vanhustyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Geronomi AMK

Tekijä: Jenny Ulkuniemi

Työn nimi: Hyvinvointipäivät 75 -vuotiaille Ilmajoella: ennaltaehkäisevän päivän vaikutus ikääntyneen elämään

Ohjaajat: Marita Lahti ja Katariina Perttula

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 57

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Yli 65 -vuotiaiden osuuden väestöstä arvioidaan nousevan 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä ja pysyvän samoissa lukemissa kymmenen vuotta. Sen vuoksi ennaltaehkäisevän työn merkitys tulee nousemaan entisestään. Voimassa olevan ikälain (L:28.12.2012/980) mukaan kunnan tulee tukea ikääntyneiden hyvinvointia järjestämällä neuvontapalveluita.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten osallistujat ovat kokeneet Hyvinvointipäivän 75 -vuotiaille vaikuttaneen elämäänsä. Oliko päivästä ollut konkreettista hyötyä arjessa. Lisäksi olin kiinnostunut, tapahtuiko päivässä verkostoitumista sekä millaisena osallistujat kokivat Hyvinvointipäivän. Tutkin, miten tärkeänä osallistujat pitivät sitä, että Hyvinvointipäivän kaltainen seurantapäivä järjestettäisiin. Olin myös kiinnostunut siitä, miten tietoisia osallistujat olivat JIK ky:n ennaltaehkäisevistä palveluista sekä niiden saatavuudesta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin haastattelemalla yhteensä kahdeksaa Hyvinvointipäivään 75 -vuotiaille aikaisemmin osallistunutta ikääntynyttä. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tulosten mukaan osallistujat olivat tyytyväisiä Hyvinvointipäivään. Päivä sisälsi heidän mielestään mielekästä tekemistä. Haastatellut myös kokivat saavansa tietoa toimintakyvystään. Kokemukset Hyvinvointipäivän vaikutuksista elämään olivat yksilöllisiä. Jokainen koki saavansa hyviä vinkkejä elämään ainakin ajatusten tasolla, mutta vain muutama koki saaneensa päivästä konkreettista hyötyä. Osa haastatelluista kertoi päässeensä jatkotutkimuksiin päivän jälkeen. Tulosten mukaan Hyvinvointipäivän kehittämiskohteiksi nousivat päivän sisällön monipuolistaminen sekä seurantapäivien järjestäminen.

Avainsanat: ennaltaehkäisevät terveystarkastukset, kokemus, hyvinvointi ja toimintakyky

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Specialisation: Bachelor of Elderly Care

Author: Jenny Ulkuniemi

Title of thesis: Well-being Enhancing Days for 75 -year-olds in Ilmajoki: Effects of a Preventative Day on the Life of Elderly People

Supervisors: Marita Lahti and Katariina Perttula

Year: 2013                      Number of pages: 57      Number of appendices: 3

---

The percentage of people over 65 years old is predicted to increase up to 26 per cent by 2030 and it will stay there for ten years. Therefore, the importance of preventative work will grow further. According to the current law of the elderly people's Social and health services (L:28.12.2012/980), municipalities have to promote the health and well-being of elderly people.

The purpose of this thesis was to find out how the Well-being enhancing days for 75 -year-olds have affected the lives of the participants, if it had any concrete influence after all. I was also interested to see if somebody entered into social relationships and what the participants thought about the preventative day. In this study, I examined how important it is to organize follow-up days for the Well-being enhancing days. I also tried to find out what the participants knew about the preventative services of municipal authority for health and social services called JIK. Are these services easy to get?

The thesis was implemented as a qualitative research by interviewing eight participants who have taken part earlier to the Well-being enhancing days for 75 -year-olds. The interview material was analyzed by inductive content analysis.

According to the results, the participants were satisfied with the Well-being enhancing day. They thought that the preventative day included meaningful activities. The participants experienced that they received information about their abilities to function. The experiences of the preventative day's effects were individual. Everyone told that they received good advice for life at least for their thoughts but only few experienced that they had concrete effects on their lives. Part of the interviewees expressed that they got further procedure after the preventative day. According to the results, the development needs of the Well-being enhancing day seemed to be diversifying the day program and follow-up days organizing.

Keywords: preventative physical examination, experience, welfare and ability to function

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 IKÄÄNTYMINEN JA HYVINVOINTI.....	9
3 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY.....	10
3.1 Terveys ja toimintakyky.....	10
3.2 Fyysinen toimintakyky.....	11
3.3 Psyykkinen toimintakyky.....	12
3.4 Sosiaalinen toimintakyky.....	12
3.5 Kognitiivinen toimintakyky.....	13
3.6 Toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen.....	13
4 ELÄMÄNLAATU.....	15
5 HYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT.....	18
6 ENNALTAEHKÄISEVÄT PALVELUT JIK KY:SSÄ.....	20
6.1 Hyvinvointipäivät 75 -vuotiaille.....	21
7 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA.....	24
8 TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	26
9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	27
9.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	27
9.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	27
9.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	29
10 TUTKIMUSTULOKSET.....	32
10.1 Ikääntyneenä ystävyysuhteiden luominen vaikeaa.....	32
10.2 Sinne oli hauska mennä.....	33
10.3 Virkistävä päivä ja hyvää ruokaa.....	34
10.4 Päivä oli hyvin järjestetty.....	34
10.5 Ajatuksia herättävä päivä.....	36

10.5.1	Normaalia terveydenhoitajan juttuja .....	37
10.5.2	Motivaatiota liikkumiseen .....	38
10.5.3	Ne ei ole vielä ajankohtaisia.....	38
10.5.4	Vielä muisti pelaa .....	39
10.5.5	Suun ja hampaiden perusteellinen tarkistus.....	40
10.5.6	Tuttuja juttuja ruokavaliosta .....	41
10.5.7	Ikääntyneet ovat liikunnallisia.....	42
10.5.8	Kyllä siitä jokaiselle jotakin jää .....	42
10.6	Päivän sisältö monipuolisemmaksi .....	43
10.6.1	Seurantapäivä olisi hyvä .....	45
10.6.2	Ikääntyneiden tietoisuus ennaltaehkäisevistä palveluista heikkoa ..	45
11	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	47
12	POHDINTA .....	51
12.1	Tutkimuksen eettisyys.....	51
12.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	52
12.3	Omat oppimiskokemukset.....	53
12.4	Jatkotutkimusaiheet .....	53
	LÄHTEET .....	55
	LIITTEET .....	58

## **Kuvio- ja taulukkoluetelo**

Kuvio 1. Toimintakyvyn muodostama kokonaisuus.....	11
Kuvio 2. Elämänlaadun ulottuvuudet.....	15
Kuvio 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi.....	29
Taulukko 1. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä. ....	30

# 1 JOHDANTO

Ennaltaehkäisevän työn merkitys on kasvanut samalla, kun ikääntyneiden määrä väestössä on kasvanut. Myös hoiva- ja hoitopalveluiden tarve on lisääntynyt tämän myötä. (Häkkinen & Holma 2004, 9.) Yli 65 -vuotiaiden osuuden väestöstä arvioidaan nousevan 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä ja pysyvän samoissa lukemissa kymmenen vuotta (Valta 2008, 13 mukailten sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollinen vuosikirja 2006). Voimassa olevan lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä sosiaali- ja terveystalvveluista mukaan kunnan tulee tukea ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä sekä toimintakykyä järjestämällä neuvontapalveluita. Näitä palveluita ovat ikääntyneen terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevat terveystarkastukset, vastaanotot tai kotikäynnit. Hyvinvointia tukevia palveluita tulisi järjestää etenkin niille, joilla on arvioitu olevan palveluntarvetta lisääviä riskitekijöitä. (L:28.12.2012/980, 2: 12§.) Työni tekee ajankohtaiseksi se, koska ikääntyneiden hyvinvointia tukevia palveluita tulee jatkuvasti kehittää niin, että ikääntyneet saisivat palveluista kaiken mahdollisen hyödyn.

Peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä JIK ky:n tavoitteena on panostaa laaja-alaiseen ja suunnitelmalliseen terveyden edistämiseen vanhustyössä. Tarkoituksena on ylläpitää ja edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Tämä toteutetaan varhaisen puuttumisen mallin avulla sekä kehittämällä ennaltaehkäiseviä palveluita. (JIK ky, ennaltaehkäisevät palvelut [viitattu 18.9.2013].) Vuodesta 2008 lähtien JIK on järjestänyt alueensa ikäihmisille Hyvinvointipäiviä 75 –vuotiaille, jossa osallistujien toimintakykyä kartoitetaan kokonaisvaltaisesti moniammatillisen tiimin kanssa (Palomäki & Kananoja 2012).

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten osallistujat ovat kokeneet Hyvinvointipäivän 75 -vuotiaille vaikuttaneen elämäänsä. Oliko päivästä ollut konkreettista hyötyä arjessa? Olin kiinnostunut myös siitä tapahtuiko kyseisessä päivässä verkostoitumista. Tutkin myös sitä kuinka tärkeänä asiakkaat pitävät seurantapäivää. Olin kiinnostunut siitä, mitä ikäihmiset ovat mieltä ennaltaehkäisevistä palve-

luista. Ovatko ne toimivia ja helposti saatavilla? Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää Hyvinvointipäivää 75 -vuotiaille osallistujien kokemusten perusteella.

Teoriaosiossa kerron ensin yleisesti hyvinvoinnista. Sen jälkeen kerron toimintakyvystä ja ikääntymisestä sekä koetusta elämänlaadusta. Näiden osioiden jälkeen syvennyn kertomaan hyvinvointia tukevista palveluista ja siitä, miten kyseiset palvelut JIK ky:ssä järjestetään.

## 2 IKÄÄNTYMINEN JA HYVINVOINTI

Hyvinvointi merkitsee ihmiselle monia asioita. Jos pohditaan, milloin ollaan hyvinvoivia, liitetään käsite moneen eri elämän tekijään. Niitä ovat esimerkiksi terveys, asuminen, toimeentulo, turvallisuus, läheiset ihmissuhteet ja puhdas ympäristö. Hyvinvoiva ihminen kykenee elämän tarpeellisten toimintojen jälkeen toteuttamaan itseään. Hänellä on mahdollisuus virkistäytyä, levätä ja viettää aikaa läheisten kanssa. Jokainen ihminen kokee hyvinvoinnin eri lailla. Hyvinvointi merkitsee eri asioita jokaisessa elämänvaiheessa. Esimerkiksi ikääntyneen hyvinvoinnissa korostuvat toimintakykyisyys sekä itsenäinen selviytyminen arjesta. (Hyvinvointi 2015 -ohjelma 2007, 11, [viitattu: 25.11.2013].)

Hyvinvointi 2015 -ohjelman (2007, 40-41) mukaan ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämistä tulee edistää. Tavoitteen mukaan 65 -79 -vuotiaiden tulisi olla vielä toimintakykyisiä ja selviytyä itsenäisesti elämästä. Hyvinvoinnin näkökulmasta tulee huomioida elinikäisen opiskelun mahdollisuudet sekä terveysturva. Myös hyvinvointia tukevien teknisten innovaatioiden osuutta tulisi kehittää.

Ikääntyneiden sosiaalisten verkostojen ylläpito on tärkeää, koska se ehkäisee tämän ikäryhmän yksinäisyyttä, turvattomuuden ja elämän tarkoituksettomuuden tunteita sekä mielenterveysongelmia. Ohjelman mukaan julkinen valta on luonut puitteet sille, että perheet ja läheiset sekä yritykset ja järjestöt kantavat vastuuta ihmisten hyvinvoinnin edistämisestä. Sen vuoksi ikääntyneitä yritetään saada toimimaan vapaaehtoistyössä. Omaisten ja läheisten tuki sekä yhteisöllisyyden hyödyntäminen ovat myös tärkeitä asioita hyvinvoinnin edistämisessä. (Hyvinvointi 2015 -ohjelma 2007, 41, [viitattu: 25.11.2013].)

### 3 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

Ikääntyneen toimintakykyyn vaikuttavat monet tekijät. Vanhenemismuutosten ohella toimintakykyyn vaikuttaa se, miten sen eri osa-alueita kehitetään ja ylläpidetään. Tähän vaikuttavat yksilön omat arvot, asenteet ja toimintatavat sekä se, miten tärkeänä hän pitää toimintakykyänsä. Toimintakykyinen ihminen kykenee toimimaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa sekä pystyy asettamaan elämälleen tavoitteita ja pyrkimään niihin. (Häkkinen & Holma 2004, 11.)

#### 3.1 Terveys ja toimintakyky

Terveys ja toimintakyky ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Näiden käsitteiden määrittelyyn vaikuttavat näkökulmat, joista asioita tarkastellaan. Terveys tarkoittaa näkökulmasta riippuen ominaisuutta, toimintakykyä, voimavaraa, tasapainoa tai kykyä selviytyä ja toimia. Toimintakyky voi suppeimmillaan tarkoittaa selviytymistä yksittäisestä tehtävästä, kuten ruoanlaitosta ja laajimmillaan ihmisen selviytymistä päivittäisestä elämästä itseään tyydyttävällä tavalla. Elämäntapa, elinolot, vanhenemis- ja perinnölliset muutokset muokkaavat ikääntyneen terveyttä ja toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.) Kuitenkin usein toimintakyvyn käsitettä mietitään yleensä toimintarajoitusten tai -vajavuuksien näkökulmasta. Silloin keskitytään ikääntymisen tuomiin sairauksiin ja toimintakyvyn heikkenemiseen. (Helin 2000, 16.)

Alle 75 -vuotias selviytyy tavallisista perustoiminnoista, kuten peseytymisestä ja pukeutumisesta melko hyvin. 75 -ikävuoden jälkeen päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen heikkenee selvästi. Ensimmäisenä asioiden hoitaminen, kuten kaupassa käynti ja kotitöiden tekeminen hankaloituvat. Sen jälkeen perustoiminnoista selviytyminen heikkenee vähitellen. Syömisen taito säilyy kaikkein pisimpään. Toimintakykymuutokset näkyvät palveluiden tarpeen ja niiden käytön lisääntymisenä. Elorannan ym. mukaan päivittäistä avuntarvetta on arvioitu olevan joka kolman-

neksella yli 75 -vuotiaalla ja joka toisella yli 85 -vuotiaalla. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-10.)



Kuvio 1. Toimintakyvyn muodostama kokonaisuus (mukaillen Lähdesmäki & Vornanen 2009, 17)

Toimintakyky jaetaan neljään osa-alueeseen, joita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky. Jotta ihminen voi toimia, tarvitaan toimintakyvyn eri osa-alueita: Jotta voi lenkkeillä, tarvitaan fyysistä toimintakykyä. Samalla mieli virkistyy ja voi tavata ystäviä. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Ihminen on silloin toimintakykyinen, kun nämä kaikki osa-alueet ovat tasapainossa. Jos jokin toimintakyvyn osa-alue heikkenee, tapahtuu myös toimintakyvyn kokonaisuudessa muutoksia. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

### 3.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua toiminnoista, joissa tarvitaan kehon toimintoja ja liikettä, kuten selviytymistä päivittäisistä toiminnoista ja

harrastuksista. Se jaetaan yleiskestävyteen, lihaskuntoon ja liikkeiden hallintakykyyn. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22.)

Elorannan ja Punkasen (2008, 10–11) mukaan ikääntymisen ajatellaan olevan geenien määrittelemää, mutta myös ulkoiset tekijät vaikuttavat siihen. Vanhetessa ihmisen toimintakyky ja vastustuskyky eri sairauksille heikkenevät. Kuitenkin jokainen ihminen on yksilöllinen, joten muutokset ilmenevät erilaisina. Melkein kaikki aistit muuttuvat ikääntyessä, esimerkiksi tulee ikänäköä ja huonokuuloisuutta. Vanhenemiseen liittyy fysiologisia, psykologisia, sosiaalisia ja taloudellisia muutoksia, jotka voivat heikentää ihmisen ravitsemustilaa. Myös hampaiden ja suun kunto vaikuttavat ikääntyneiden syömistottumuksiin.

### **3.3 Psyykkinen toimintakyky**

Psyykkinen toimintakyky liitetään ihmisen psyykkisiin voimavaroihin, persoonallisuustekijöihin sekä psyykkiseen terveyteen. Ikääntyessä psyykkinen toimintakyky tarkoittaa kypsymistä, muuttumista ja siirtymistä elämässä uuteen vaiheeseen. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät realiteetin taju, elämänhallinnan kokeminen, itsetuottamus ja tyytyväisyys elämään. Tähän vaikuttavat aikaisemmissa elämänvaiheissa koetut onnistumiset ja hyväksymisen tunteet. Nämä myönteiset elämäkokemukset auttavat ihmistä selviytymään elämänmuutoksista. (Eloranta & Punkanen 2008, 12–13.)

### **3.4 Sosiaalinen toimintakyky**

Lähdesmäen ja Vornasen (2009, 24) mukaan sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa niitä taitoja, joilla ihminen toimii toisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä. Siihen liittyvät erilaiset roolit sekä sosiaaliset taidot. Sosiaalisesti toi-

mintakykyinen on vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja kykenee solmi-  
maan ja ylläpitämään ihmissuhteita.

Sosiaalinen ikääntyminen sisältää muutoksia vanhenevan henkilön ja hänen ym-  
päristönsä suhteissa ja odotuksissa. Sosiaaliset roolit liittyvät ihmisen eri ikäkau-  
siin, kuten vanhemmuus, isovanhemmuus ja eläköityminen. Ikääntyessä omat  
lapset ja lastenlapset ovat tärkeitä ja merkityksellisiä heidän elämässään. Toimin-  
takyvyn heikkeneminen ja erilaiset sairaudet heikentävät sosiaalista toimintakykyä.  
(Eloranta & Punkanen 2008, 17–18.)

### **3.5 Kognitiivinen toimintakyky**

Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn, säilyt-  
tämiseen ja tiedon käyttöön liittyviä älyllisiä toimintoja. Siihen vaikuttavat monet  
tekijät, kuten valve- ja vireystila, uni-valverytmi, elämäntilanne, stressi, aistitoimin-  
not sekä psyykkiset ja somaattiset sairaudet. (Tuulio-Henriksson 2011, 1.)

Tuulio-Henrikssonin (2011, 1) mukaan kansainvälinen ICF -luokitus jakaa kognitii-  
viset toiminnot eri osa-alueisiin, joita ovat esimerkiksi tarkkaavaisuus- ja muistitoi-  
minnot sekä tunne-elämän toiminnot.

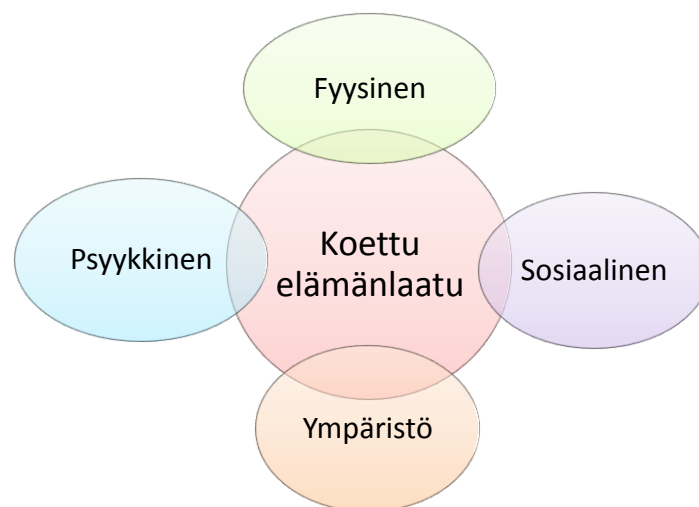
### **3.6 Toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen**

Lähdesmäen ja Vornasen (2009, 50) mukaan ikääntyneen toimintakykyä arvioi-  
daan silloin, kun selvitetään hoidon, tuen tai kuntoutuksen tarvetta, erilaisten  
vammojen ja sairauksien tai toimintavajauksien aiheuttamia haittoja. Samalla arvi-  
oidaan myös toimintakyvyn tukemiseen liittyviä palveluita ja toimintaympäristöä.  
Ikääntyneen toimintakykyä havainnoidaan arkielämässä, jotta voidaan tunnistaa

oikeat toimintakyvyn tukemisen tarpeet. Punkasen ja Elorannan (2008, 18) mukaan toimintakyvyn arvioinnista saadaan tietoja, joita voidaan hyödyntää sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla. Toimintakyvyn eri osa-alueiden mittaamiseksi on laadittu erilaisia mittareita. Esimerkiksi fyysistä toimintakykyä voidaan mitata ADCS-ADL -mittarilla ja kognitiivisia toimintoja CERAD -tehtäväsarjalla.

## 4 ELÄMÄNLAATU

Luoman (2008, 74) mukaan elämänlaatu tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Sen vuoksi se voidaan määritellä eri tavalla, mutta tavallisimmin elämänlaadulla tarkoitetaan hyvää elämää ja sen luomia edellytyksiä. Lawton (1999) on Luoman (2008, 74-75) mukaan vaikuttanut merkittävästi käsitykseen ikääntyneiden elämänlaadusta. Hänen mukaansa yksilön omien valintojen ja ympäristön välillä tulee olla tasapaino. Elämänlaatu muovautuu yksilön ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Se määrittyy yksilöä ympäröivässä kulttuurissa ja sosiaalisessa ympäristössä eikä tarkoita vain terveyttä. Ikääntyneen elämänlaatu ilmenee esimerkiksi tyytyväisyytenä omaan elämään. Koetulla elämänlaadulla tarkoitetaan ikääntyneen arviota elämänsä eri osa-alueista, esimerkiksi perheestä, ystävistä, toiminnasta, varallisuudesta ja ympäristöstä.



Kuvio 2. Elämänlaadun ulottuvuudet (mukaillen Luoma 2009, 75)

Psyykkisellä ulottuvuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö voi hyvin, jos hän on onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä, eikä ole alakuloinen tai ahdistunut (Lawton 1999, Luoma 2009, 75). Hyviä keinoja ylläpitää psyykkistä elämänlaatua ovat:

- omaan ikääntymiseen sopeutuminen
- tunteiden hallinta

- elämän kokeminen tarkoitukselliseksi
- vähäinen kielteisten tunteiden kokeminen. (Luoma 2009, 79.)

Fyysinen ulottuvuus tarkoittaa sitä, että ikääntynyt kokee elämänlaatunsa hyväksi, kun hän on terve ja toimintakykyinen. Hän tietää miten toimia itsenäisesti sekä kykenee toimimaan sen mukaisesti. (Lawton 1999, Luoma 2009, 75.) Kivuttomuus ja kivun hoito koetaan tärkeäksi. Jos fyysinen toimintakyky on alentunut ja ihminen ei kykene toimimaan itsenäisesti, avuntarve korostuu. (Luoma 2009, 80.)

Sosiaalisen ulottuvuuden keskeisiä asioita ovat yksilön sosiaaliset suhteet sekä kyky vuorovaikutukseen muiden kanssa (Lawton 1999, Luoma 2009, 75). Tämän ulottuvuuden kannalta on tärkeää solmia sosiaalisia suhteita sekä ylläpitää niitä. Lisäksi ikääntyneen on tärkeää osallistua erilaisiin mielekkäisiin aktiviteetteihin. (Luoma 2009, 80.)

Ympäristön ulottuvuudessa huomioidaan fyysisen ympäristön olosuhteet ja elin-olot. Hyvä elämänlaatu tarkoittaa sitä, kun ihmisen omat valinnat ja ympäristön suomat mahdollisuudet ovat tasapainossa. (Lawton, 1999, Luoma 2009, 75.) Ikääntyneen elämänlaatuun ympäristön näkökulmasta vaikuttavat sekä tyytyväisyys elämään että ympäristön tuomat fyysiset rajoitteet. Jos toimintakyky on heikentynyt, voidaan elämänlaatua parantaa esimerkiksi elämänympäristön muutoksilla ja käyttämällä apuvälineitä. (Koskinen ym. 2006, Luoma 2009, 81.)

Vanhusten elämänlaatuun vaikuttavat sekä omat kokemukset elämän tyytyväisyydestä, mutta myös toimintakyvyn ja ympäristön rajoitteet. Jos henkilö tarvitsee paljon apua ulkopuolisilta, elämänpiiri voi kaventua radikaalisti. Silloin ihminen on riippuvainen henkilöistä, jotka auttavat ja hoivaavat häntä. Sen vuoksi hoiva- ja terveyspalvelut sekä niiden laatu ovat tärkeä osa hyvän elämänlaadun ylläpitämistä. (Luoma 2008, 77.)

Luoma (2008, 77) siteeraa Poweria (2005), jonka mukaan suurin osa ikääntyneistä kokee elämänlaatunsa paremmaksi kuin muu aikuisväestö. Ikäihmiset ovat tutkimusten mukaan kertoneet olevan tyytyväisempiä elämään, sosiaaliseen tukeen,

talouteensa ja kokeneensa vähemmän kielteisiä tunteita. 65 - 79 -vuotiaiden puheissa elämänlaadusta korostuvat onnistumisen vanhenemisen teemat. Tässä ikäryhmässä elämänlaatua heikentäviin tekijöihin luetaan päivittäistä elämää haittaavat kivut.

## 5 HYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT

Aiemmin työssäni siteerasin Elorantaa & Punkasta (2008, 9-10), joiden mukaan ikääntyneen palvelutarpeiden ja niiden käytön lisääntyminen merkitsee usein muutoksia toimintakyvyssä. Vanhenemismuutosten ohella toimintakykyyn vaikuttaa se, miten sen eri osa-alueita kehitetään ja ylläpidetään (Häkkinen & Holma 2004, 11). Ikääntyneiden hyvinvointia edistävillä kotikäynneillä tarkoitetaan kunnan tarjoamia palveluita kotona asuville, tietyn ikäisille tai tiettyyn riskiryhmään kuuluville iäkkäille kuntalaisille. Tavoitteena on vanhuksen kotona selviytymisen tukeminen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2013, Hyvinvointia edistävät kotikäynnit., [viitattu: 18.9.2013].) Hyvinvointia edistäviä kotikäyntejä voidaan järjestää myös muilla tavoin. Esimerkiksi JIK ky:ssä kotikäyntien sijasta 75 -vuotiaille järjestetään Hyvinvointipäiviä. (Palomäki & Kananoja 2012.) Hyvinvointia tukevien tapaamisten järjestäminen mahdollistaa sen, että ikääntyneen toimintakykyyn ja terveydentilan heikkenemiseen voidaan puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Tapaamiset myös edesauttavat ikääntynyttä asumaan kotona mahdollisimman pitkään. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013, 24-25.)

Hyvinvointia edistävien tapaamisten aikana ikääntyneen kanssa selvitetään hänen tilannettaan eri näkökulmista sekä kannustetaan omatoimisuuteen voimavarojensa mukaan. Lisäksi ikääntynyt saa tietää kunnassa tarjottavista palveluista, joita on tarjolla ikäihmisille. Hyvinvointia edistävä toiminta tarjoaa mahdollisuuden suunnitella ikääntymistä sekä pohtia tulevaisuuden vaihtoehtoja. Näiden tapaamisten ja neuvontapalveluiden järjestäminen on Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan merkki siitä, että yhteiskunta ottaa vastuuta ikääntyneiden hyvinvoinnista sekä kannustaa iäkkäitä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2013, [viitattu: 18.9.2013].)

Heinolan & Holman (2011, 11) mukaan ikääntynyt hyötyy hyvinvointia tukevista palveluista monella lailla. Hänen turvallisuuden tunteensa lisääntyy, koska hän saa tietoa tarjolla olevista palveluista. Esimerkiksi hyvinvointipäivissä saatu tietous tulevaisuuden eri mahdollisuuksista vähentää pelon tunnetta sekä lisää sosiaalista turvallisuutta. Kun ikääntyneen avuntarpeet saadaan selvitettyä ajoissa, kotona

asuminen on mahdollista pidempään. Hyvinvointia tukevat palvelut voivat kannustaa ikääntynyttä toimimaan omaehtoisesti.

## 6 ENNALTAEHKÄISEVÄT PALVELUT JIK KY:SSÄ

JIK ky on Jalasjärven ja Ilmajoen kuntien sekä Kurikan kaupungin perustama liikelaitoskuntayhtymä. Se tuottaa näiden alueiden terveyden- ja vanhustenhuollon, ympäristöterveydenhuollon ja Kurikan sosiaalitoimen palveluita. (JIK - peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä [viitattu: 16.9.2013].) JIK ky:n tavoitteena on panostaa laaja-alaiseen ja suunnitelmalliseen terveyden edistämiseen vanhustyössä. Tarkoituksena on ylläpitää ja edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Tämä toteutetaan varhaisen puuttumisen mallin avulla sekä kehittämällä ennaltaehkäiseviä palveluita. (JIK ky, Ennaltaehkäisevät palvelut, [viitattu: 18.9.2013].)

Ennaltaehkäisevillä palveluilla halutaan lisätä ikääntyneiden palvelutietoutta ja vaikutusmahdollisuuksia. Lisäksi pyritään selkeyttämään ikäihmisten palvelujärjestelmää sekä kehittää heidän terveys-, liikunta- ja osallistumismahdollisuuksia. Tärkeintä on ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Tavoitteena on myös taata jokaiselle JIK ky:n alueella asuvalle ikääntyneelle mahdollisuus osallistua aktiviteetteihin. Nämä tavoitteet saavutetaan järjestämällä esimerkiksi Hyvinvointipäiviä 75 -vuotiaalle, neuvontapalveluita, erilaisia liikuntaryhmiä sekä kouluttamalla henkilöstöä. (JIK ky, Ennaltaehkäisevät palvelut, [viitattu: 18.9.2013].)

JIK ky:ssä ennaltaehkäiseviä palveluita järjestetään monipuolisesti ikääntyneille suunnattujen eri toimintamuotojen avulla. Näitä palveluita ovat neuvontapalvelut, päivätoiminta, muistineuvolatoiminta, Hyvinvointipäivät 75 -vuotiaalle, KuntoInssi voima- ja tasapainoryhmä, korjausavustukset, taloudellinen tuki, edunvalvonta sekä ikääntyneille suunnatut ryhmät. (JIK ky, Ennaltaehkäisevät palvelut, [viitattu: 18.9.2013].)

## 6.1 Hyvinvointipäivät 75 -vuotiaille

JIK ky on vuodesta 2008 järjestänyt alueensa ikäihmisille Hyvinvointipäiviä 75 -vuotiaille. Aikaisemmin päivä on tunnettu nimellä Klubi -75, mutta nimi on sittemmin muutettu. Hyvinvointipäivässä kartoitetaan kokonaisvaltaisesti asiakkaan fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky. (Palomäki & Kananoja 2012.)

Kananojan (2013) mukaan kolmen hengen työryhmä, johon kuuluivat avopalveluohjaaja, terveydenhoitaja ja kuntohoitaja suunnittelivat Hyvinvointipäivien järjestämistä vuonna 2008, kun Ilmajoelle laadittiin vanhustyön strategiaa. Heidän mielestään Hyvinvointipäivä antaa kokonaisvaltaisemman kuvan ikääntyneen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä kuin esimerkiksi ennaltaehkäisevät kotikäynnit. Asiakkaan toimintakykyä arvioivat eri henkilöt, joten näkemykset ikääntyneen toimintakyvystä ovat laajemmat. Lisäksi asiantuntijalla on enemmän aikaa asiakkaalle, kun hänen ei tarvitse kuluttaa resursseja esimerkiksi matkustamiseen. Hyvinvointipäivässä tapahtuu verkostoitumista ja asiakkaat voivat keskustella vertaisryhmissä elämäntilanteistaan.

Ikääntynyt saa 74 -vuotiaana kirjeen postissa kotiin, jossa kerrotaan järjestettävästä Hyvinvointipäivästä. Kirjeen mukana on kyselylomake, jonka asiakas täyttää omilla tiedoillaan. Alkukartoituslomakkeeseen vastaaminen sekä päivään osallistuminen ovat vapaaehtoisia. Kyselylomakkeen palauttaneille ja päivään haluaville osallistujille järjestetään Hyvinvointipäivä sinä vuonna, kun osallistuja täyttää 75 vuotta. (Palomäki & Kananoja 2012.)

Hyvinvointipäivään osallistuvista henkilöistä muodostetaan viiden hengen ryhmiä. Kukin ryhmä kutsutaan omalla vuorollaan ennalta määrättyinä ajankohtana Hyvinvointipäivään. Nämä päivät ovat aloitettu Ilmajoella vuonna 2008. Sen jälkeen hyvinvointipäivät on aloitettu myös Kurikassa, Jalasjärvellä ja Jurvassa. (Kananoja & Palomäki 2012.)

Hyvinvointipäivässä osallistujat kiertävät yksitellen eri asiantuntijoiden pisteillä. He keskustelevat omasta osa-alueestaan asiakkaan kanssa. Keskustelun pohjana on

täytetty kyselylomake, johon asiakas on vastannut yleensä n. vuosi sitten päivästä. Päivä maksaa asiakkaalle 8 €, johon sisältyy lounas ja päiväkahvi. (Palomäki & Kananoja 2012.)

Kananojan & Palomäen (2012) mukaan Hyvinvointipäivän asiantuntijat koostuvat viidestä eri sosiaali- ja terveysalan ammattilaisesta, joita ovat terveydenhoitaja, kuntohoitaja tai fysioterapeutti, avopalveluohjaaja, muistihoitaja ja hammashoitaja tai suuhygienisti.

#### Hyvinvointipäivässä

- Terveydenhoitaja haastattelee ja tutkii asiakkaan terveydentilaa. He keskustelevat asiakkaan terveydentilasta ja terveystottumuksista. Terveydenhoitaja mittaa verenpaineen ja verensokerin sekä painon. Hän myös katsoo asiakkaan laboratorioarvot sekä tarvittaessa määrää otettavaksi verikokeita.
- Kuntohoitaja tai fysioterapeutti testaa asiakkaan fyysisen toimintakyvyn yksilöllisesti eri mittareiden avulla, esimerkiksi tuoliilta ylösnousu. Lisäksi he keskustelevat asiakkaan liikuntatottumuksista. Kuntohoitaja tai fysioterapeutti ohjaa ja antaa neuvoja liikkumiseen.
- Avopalveluohjaaja haastattelee asiakasta sosiaalisesta tilanteesta, joihin kuuluvat osallistujan asuinympäristö, sosiaaliset verkostot ja mielenkiinnon aiheet. Hän ohjaa myös tarvittaessa tuki- palvelu- ja etuusasioissa.
- Muistihoitaja kartoittaa muistia haastattelemalla asiakasta sekä tekemällä asiakkaalle MMSE -muistitestin.
- Suuhygienisti tai hammashoitaja tarkistaa suun ja hampaiden kunnon. Lisäksi hän opastaa asiakasta omahoidossa.

Jos joillakin näillä pisteillä asiakkaalle nousee esiin tarpeita, jotka vaativat lisää selvittelyä tai tutkimista, annetaan hänelle jatkoaikoja ja ohjataan hänet tarvittavaan hoitoon tai palveluun. Päivän loppuksi terveydenhoitaja pitää luennon terveellisestä ruokavaliosta ja kuntohoitaja tai fysioterapeutti ohjaa jumppahetken. (Kutsukirje Hyvinvointipäivään 2012.)

Kananon (2013) mukaan suunnitteluryhmä ajatteli, että tärkeintä on kartoittaa asiakkaan terveydentilaa, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Alustavien suunnitelmien mukaan päivässä asiakkaat tapaisivat terveydenhoitajan, avopalveluohjaajan ja kuntohoitajan / fysioterapeutin. Ennen toiminnan aloittamista suun terveydenhuollon ammattilaiset olivat kiinnostuneita osallistumaan päivään, koska heitä ohjaa suositus ikääntyneiden suun terveydenhuollon edistämisestä. Kun Hyvinvointipäivä oli järjestetty muutaman vuoden, he huomasivat, että asiakkaiden mahdollisia muistisairauksia oli vaikeaa huomata. Tämän vuoksi päivän yhdeksi teemaksi tuli vuonna 2012 tehdä asiakkaalle muistitesti.

## 7 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Hautasen ja Salmen tutkimuksessa (2009, 20) selvitetään seniorineuvolatoiminnan vaikutuksia asiakkaan arjessa ja miten hän on kokenut toiminnan. Työn tavoitteena oli kehittää seniorineuvolatoimintaa Jyväskylässä asiakkaiden kokemusten perusteella. Tutkijat nostavat esille, että haastateltavat ajattelivat olevansa toimintakykyisiä, mutta heillä oli realistinen käsitys siitä, että toimintakyky voi heiketä lähi-vuosina ja avuntarpeet lisääntyä. Osa haastatelluista kertoi seniorineuvolakäynnin olevan virkistävä, mutta myös jotkut haastateltavat kertoivat, etteivät olleet hyötöneet käynnistä lainkaan. Tutkijoiden mukaan seniorineuvolatoiminnan kehittämisehdotuksiksi nousivat toiminnan jatkuminen ja säännöllisyys sekä tiedottamisen järjeittäminen. (Hautanen & Salmi 2009, 29–32.)

Laitinen ja Martikainen (2009, 22) selvittivät tutkimuksessaan, miten seniorineuvolan asiakkaat hyötyivät 75 -vuotiaiden terveystarkastuksista sekä mitä kehittämisehdotuksia asiakkailla nousi esiin. Tutkijoiden mukaan lähes kaikki haastatellut olivat tyytyväisiä terveystarkastukseen ja kokivat olleen sen hyödyllinen. (Laitinen & Martikainen 2009, 41.)

Fagerström, Wikblad ja Nilsson (2008, 558) tutkivat työssään aikaisempien vuosien tutkimuksia ennaltaehkäisevistä kotikäynneistä vuosilta 1984 -2004. Heidän tavoitteenaan oli verrata tapaamisen hyvinvointia tukevia vaikutuksia aikaisempiin tutkimustuloksiin sekä kriittisesti tarkastella mielletäänkö ennaltaehkäisevät kotikäynnit virkistäviksi tapaamisiksi. Joidenkin analysoitujen tutkimusten tulosten mukaan ikääntyneet kokivat käynneistä olleen apua. Arjessa selviytymistä sekä kokemusta terveydentilasta voitiin parantaa kotikäyntien avulla sekä kaatumistaipumusta pienentää. Myös yksinäisyyttä ja masentuneisuutta voitiin vähentää tulosten mukaan. Tapaamiset saivat osallistujat myös parantamaan hetkellisesti elämäntapojaan. (Fagerström ym. 2008, 563–565.)

Yli-Pietilän opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata Klubi -75 -hankkeeseen osallistuneiden kehittämisehdotuksia kyseisestä ennaltaehkäisevästä päivästä heti tapah-

tuman jälkeen. (Yli-Pietilä 2008, 22.) Tulosten mukaan päivä koettiin myönteisenä sekä virkistävänä. Etenkin asiantuntijoiden kiinnostus osallistujia kohtaan nousi vastauksissa esiin. Kehittämisehdotuksiksi osallistujat kertoivat tutkijan mukaan ikääntyneille suunnattujen terveyspalveluiden vähyyden. (Yli-Pietilä 2008, 36-37.)

Vuoti tutkii väitöskirjassaan pohjoissuomalaisten suurten ikäluokkien mietteitä tulevaisuudestaan. Miten he ikääntyvät ja mitä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä tulevaisuudessa on. Hän myös selvittää mitä mieltä ikääntyneet ovat sosiaali- ja terveyspalveluistaan. (Vuoti 2011, 5.) Tuloksissaan Vuoti kuvaa ikääntyneiden mieltävän itsensä aktiiviseksi osallistujaksi omaa elämää koskevissa asioissa. Ikääntyminen on tulosten mukaan koettu sopeutumisenä fyysisiin ja sosiaalisiin muutoksiin sekä luopumisena tietyistä asioista, jolloin aikaa on löytynyt uusille asioille. (Vuoti 2011, 129.)

## 8 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten osallistujat ovat kokeneet Hyvinvointipäivän 75 -vuotiaille vaikuttaneen elämäänsä. Onko päivästä ollut konkreettista hyötyä arjessa, esimerkiksi muuttuivatko ruokailu- ja liikuntatottumukset hyvinvointipäivän jälkeen. Olin kiinnostunut siitä tapahtuiko kyseisessä päivässä verkostoitumista sekä millaisena päivään osallistunut asiakas koki kyseisen hyvinvointipäivän. Tutkin myös sitä kuinka tärkeänä asiakkaat pitävät seuranta päivää, joka voitaisiin järjestää esimerkiksi kun asiakas on 80 -vuotias. Olin kiinnostunut myös siitä, mitä ikäihmiset ovat mieltä ennaltaehkäisevistä palveluista. Ovatko ne toimivia ja helposti saatavilla. Saatujen vastausten perusteella on tavoitteena kehittää Hyvinvointipäivää 75 -vuotiaille.

Haen vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten osallistuja on kokenut Hyvinvointipäivän vaikuttaneen hänen elämäänsä?
2. Saiko osallistuja päivästä konkreettista hyötyä arkeensa?
3. Miten Hyvinvointipäivää tulisi kehittää?

Käytin haastattelurunkoa (liite 1) aineistonkeruussa. Tutkimuskysymykset ohjasivat teemojen valinnoissa. Jokaiseen teemaan mietin etukäteen tarkentavia kysymyksiä.

## 9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 9.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tein opinnäytetyöni käyttämällä laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa syvennytään tarkastelemaan ihmisten välisiä ja sosi-aalisia merkityksiä. Ne ilmenevät suhteina ja niiden muodostamina merkityskoko-naisuuksina. Näitä kokonaisuuksia voivat olla ihmisen toimintatavat, ajatukset ja päämäärien asettamiset. Tavoitteena on saada yksilöt kuvaamaan koetun todelli-suuden. (Vilkkä 2005, 97.)

Tutkin opinnäytetyössäni kokemuksia tapahtumasta. Vilkkä (2005, 97–98) siteeraa teoksessaan Lainetta (2001, 36–37), jonka mukaan kokemus on aina omakohtai-nen. Haastateltavan kokemus tapahtuneesta ei aina tule esiin täydellisesti. Tutki-jan täytyy reflektoida haastattelutilanteessa omia kokemuksiaan ja tulkintojaan. Näin tutkija voi ymmärtää myös haastateltavaa. Laadullisessa tutkimuksessa pyri-tään tutkimuskohteen kokonaisvaltaiseen tulkintaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161).

### 9.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Opinnäytetyöni aineisto koostui kahdeksasta Ilmajoella asuvasta Hyvinvointipäi-vään osallistuneesta ikääntyneestä. Kolme heistä on osallistunut kyseiseen päi-vään vuonna 2011, neljä vuonna 2012 ja yksi vuonna 2013. Haastatelluissa oli kaksi pariskuntaa. Sukupuolijakaumaltaan puolet haastatelluista oli miehiä ja puo-let naisia.

Teemahaastattelusta poimitaan tutkimuksen kannalta keskeiset aiheet, jotta tutki-musteemoihin voidaan vastata (Vilkkä 2005, 101). Ennen aineistonkeruuta suun-nittelin kysymysrunгон haastatteluihin tutkimusteemojen mukaan (liite 1). Haas-tattelun aikana etenin tämän rungon mukaisesti sekä esitin niihin liittyviä tarkenta-via lisäkysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 75.)

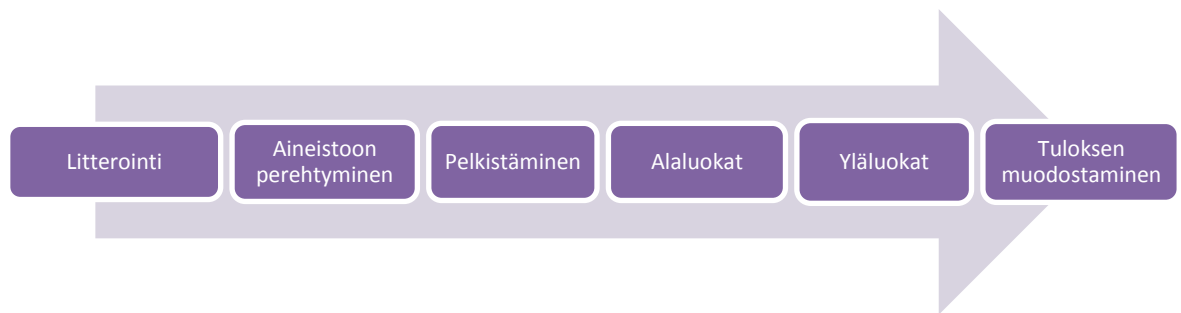
Aineiston kerääminen haastattelemalla on joustavaa. En edennyt kohta kohdalta rungon mukaan, vaan pyrin haastatteluissa dialogiseen keskustelutuokioon. Huomioin kuitenkin sen, että kaikki tutkimukseni kannalta oleelliset asiat tulevat esille. Jos haastattelutilanteessa tuli epäselvyyksiä, pystyin toistamaan kysymyksen tai esittämään sen toisilla sanoilla. Lisäksi kykenin esittämään lisää tarkentavia kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 73.)

Ennen haastatteluita sovimme JIK ky:n avopalveluohjaajan Reetta Kananojan kanssa, että hän etsii haastatteluihin osallistuvat henkilöt. Hän on myös ollut suunnittelemassa Hyvinvointipäivää 75 -vuotiaille. Haastateltavat valinnassa käytettiin kriteerinä sitä, että hän on osallistunut aikaisempaan vuotena Hyvinvointipäivään. Kokoonnuimme yhdessä hoivapalvelujohtaja Tarja Palomäen ja avopalveluohjaaja Reetta Kananojan kanssa suunnittelemaan opinnäytetyöni kulkua. Sovimme eräässä palaverissa, että haastattelemani osallistujat ovat osallistuneet Hyvinvointipäivään vuonna 2011 ja 2012. Tämän jälkeen Kananoja otti yhteyttä puhelimitse aikaisemmin Hyvinvointipäivään, vuosina 2011 ja 2012 osallistuneisiin henkilöihin, ja kysyi halukkuutta osallistua haastatteluihin. Hän myös kysyi haastatteluihin osallistuvilta lupaa keskustelun nauhoittamiseen. Haastateltavien valinnan aikana erään osallistujan puoliso oli myös kiinnostunut osallistumaan haastatteluihin. Hän on osallistunut päivään vuonna 2013, joten sen vuoksi minulla on aineistossa päivään osallistuneita kolmelta eri vuodelta. Kun haastateltavat oli löydetty, Kananoja antoi haastateltavien yhteystiedot minulle. Sen jälkeen sovin tapaamisen kunkin osallistujan kanssa. Ennen aineiston keruuta tein jokaiselle osallistujalle saatekirjeen (liite 2), jossa kerroin tutkimuksestani ja heidän osastaan opinnäytetyössäni. Kävin sen vielä läpi haastateltavan kanssa ennen varsinaista haastattelusuutta. Kaikki haastattelut suoritin kesäkuussa 2013.

Kaikki haastattelut tein yksilöhaastatteluina, lukuun ottamatta pariskuntia, joita haastattelin samanaikaisesti. Aineiston keruu tapahtui kunkin osallistujan kotona. Vuorela (2005, 40) siteeraa Hirsjärveä ja Hurmetta (2001), joiden mukaan yksilöhaastattelussa käydään dialogia haastattelijan ja haastateltavan välillä. Haastattelijalla on vastuussa etenemisen suunnasta. Haastateltava kertoo yksilöhaastattelussa omakohtaisia kokemuksia, eikä niihin voi muut henkilöt vaikuttaa siinä tilan-

teessa. Ryhmähaastattelun etu puolestaan on se, että sen avulla saa kerättyä tietoa monelta henkilöltä yhtä aikaa (Hirsjärvi ym. 2009, 210).

### 9.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi



Kuvio 3. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi (mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2008, 109)

Analysoin aineistoni sisällönanalyysiä käyttämällä. Nauhoitettujen haastattelujen jälkeen litteroin tallenteet eli kirjoitin haastattelut tekstimuotoon. Vilkan (2005, 115) mukaan litterointi helpottaa aineiston analysointivaihetta. Haastatteluita auki kirjoittaessa tutkija käy dialogia aineiston kanssa. Yhteensä litteroin kuusi nauhoitetta, jolloin aineistoa tuli yhteensä 147 sivua. Käytin kirjainmerkkiä Arial ja kirjainkokoja 12 sekä riviväliä 2,0. Haastattelujen auki kirjoittamisen tein heinäkuulla - syyskuulla 2013.

Litteroinnin jälkeen tulostin kaiken kirjoittamani haastattelumateriaalin. Sen jälkeen luin jokaisen haastattelun useaan kertaan läpi. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on tavoitteena löytää aineistosta sen ohjaama tyypillinen kertomus (Vilka 2005, 140). Kun olin lukenut aineiston useaan kertaan läpi, pelkistin jokaista litteroitua haastattelua. Karsin aineistosta pois sellaiset kohdat, jotka eivät opinnäytteeni kannalta anna tärkeää tietoa. Tutkimuskysymyksiä apuna käyttäen alleviivasin jokaisesta tekstistä tärkeät kohdat eri väreillä kunkin teeman mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 109.)

Kun olin pelkistänyt aineiston, ryhmittelin samankaltaiset ilmaukset samaan kohtaan sekä annoin niille kattokäsitteen eli alaluokat. Sen jälkeen muodostin alaluokista yläluokkia. Näin sain muodostettua vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 111–112.) Esimerkkinä taulukko, joka kertoo haastattelujen tuntemuksista hyvinvointipäivään menemisestä.

Taulukko 1. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Mun mielestä oli hauskaa mennä sinne (1)	Mukava mennä päivään.	Päivään meneminen tuntui mukavalta.	Sinne oli hauska mennä: tuntemukset hyvinvointipäivään menemisestä
Mun mielestä se oli aivan mahdolloman hyvä päivä. Me oltiin kumpanenki tyytyväisiä. Ihan positiivisella mielellä sinne lähdettiin. (4)	Hyvä päivä. Positiivisin mielin lähdettiin päivään.		
Koska tuota talo oli sillä lailla tuttu ja ja Reetan tunsin ennestään ulkonäöltä ja noin. Että ei minua sillä lailla pelottanut mennä sinne (3)	Talo oli tuttu ja tunsin asiantuntijan.	Tuttu rakennus poisti jännityksen tunnetta.	
No se paikkana on siinä mieles tuttu, ku me käyrään eläkeporukasta tuota kerran vuores siellä. Jotta ei tarvinnu aiva outohon paikkahan mennä. (5)	Tuttu paikka harrastuksen kautta.		
Varmahan joku tykkäas, että olis helepoo mennä, ku tietääs ketä muitaki siellä on. Niin mä silloin ajattelin, jotta olis sitte mukavee mennä - -. (8)	Muiden osallistujien tuntemattomuus jännitti.	Päivän sisältö ja muiden osallistujien henkilöisyydet mietityttivät.	
No mä suhtauruun siihen niin, että mitä ne ny vanhalle faarille teköö. Mutta ei ollu mitää jännitystä tai pelkoa. - -. (6)	Mietin, mitä päivässä tehdään. Ei jännittänyt.		
Kyllä sitä pikkuusen niinku ajatteli, jotta minkähänmoista se nyt on ja tuota ketä siellä on nyt sitte niinku kouluttajina. (2)	Mietin, mitä päivässä tehdään, ketä asiantuntijat ovat?		

<p>Ensi mä vähä aattelin, että no emmä ny tiedä tarttisko vielä lähtiä. Että onko se sellasta, että vähä myöhemmin. Mutta sitte ku sinne lähti ja oli siellä, niin oli ihan hyvä kokemus. (7)</p>	<p>Ajattelin tarvitseeko vielä lähteä, koska olen hyväkuntoinen.</p>	<p>Päivän ajankohtaisuus mietitytti.</p>	
---	--	--	--

## 10 TUTKIMUSTULOKSET

### 10.1 Ikääntyneenä ystävyysuhteiden luominen vaikeaa

Hyvinvointipäivien 75 -vuotiaille yhtenä tavoitteena on mahdollistaa osallistujien verkostoituminen. Niin kuin aikaisemmin työssäni kerroin, JIK :ssä ennaltaehkäisevillä palveluilla halutaan ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (JIK ky, Ennaltaehkäisevät palvelut, [viitattu: 18.9.2013].) Kuitenkin haastattelemani osallistujat kertoivat, etteivät saaneet Hyvinvointipäivän aikana uusia ystäviä. Seitsemän haastatelluista kertoi, että muut osallistujat päivässä olivat osaksi tuttuja, mutta eivät ole muuten tekemisissä.

*"- - yksi oli meille sen verran tuttu, jotta saman kylääsiä ollaan, mutta ei me tuota. Sanotaan, että hyvän päivän tuttu. No ei sillä lailla saatu uusia ystäviä. Ei olla nähty sen jälkeen näitä ihmisiä ketään." (H7)*

*"Jopa sukua oli. Mulle oli kaikki melkeen tuttuja. Oli niitä vähä vieraampiaki. Ei sillä lailla tullu mitää yhteydenpitoa muihin sen jälkeen. Paitsi tietysti sitte koonnuttiin vielä kuntosalihin. Mutta minä en päässy joka kerta. Ny seki on sitte jääny." (H1)*

Yksi osallistuja kertoi tuntevansa kaikki muut osallistujat. Hän on muutenkin tekemisissä vapaa-aikanaan heidän kanssaan.

*"Kyllä minä ainaki tunsin ne kaikki. No ei sillä lailla tullu uusia ystäviä. Ku ne kaikki, jotka oli silloonki ku mä olin, niin ne on kaikki sellaaasia, että ollahan muutenki tekemisis." (H8)*

## 10.2 Sinne oli hauska mennä

Haastatelluista puolet sanoi, että menivät päivään avoimin ja luottavaisin mielin. Tuttu rakennus ja asiantuntijoiden tunnettavuus poisti osallistujilta jännityksen tunnetta.

*"Mun mielestä oli hauskaa mennä sinne." (H1)*

*"Koska talo oli tuttu sillä lailla ja avopalveluohjaajan tunsin ennestään ulkonäöltä ja noin, että ei minua sillä lailla pelottanut mennä sinne." (H3)*

Haastatelluista kolme sanoi, että ennen päivää he miettivät sen sisältöä ja muita päivään osallistujia sekä keitä asiantuntijoita päivässä on. Kuitenkin päivän päätyttyä he olivat tyytyväisiä. Yksi osallistuneista koki jännittäväksi sen, että kun ei tien-nyt etukäteen, keitä muut osallistujat ovat.

*"Kyllä sitä pikkuusen niinku ajatteli, jotta minkähänmoista se nyt on ja tuota ketä siellä on nyt niinku kouluttajina. - - Soli sitte hyvä, ku ne ohjoajat sitte heti niinku teki sinun kaupat. Oli niinku heti sellaanen luottamus siihen vetäjään." (H2)*

*"Ensi mä vähä aattelin, että no emmä ny tiedä tarttisko vielä lähtiä. Että onko se sellasta, että vähä myöhemmin. Mutta sitte ku sinne lähti ja oli siellä, niin oli ihan hyvä kokemus." (H4)*

*"No mä suhtauruun siihen niin, että mitä ne ny vanhalle faarille tekee. Mutta ei ol-  
lu mitää jännitystä tai pelkoa, ku ajattelee, että mulla kunto on kuitenkin hyvä." (H6)*

### 10.3 Virkistävä päivä ja hyvää ruokaa

Seitsemän haastateltua koki päivän hyväksi ja virkistäväksi. Se sisälsi heidän mielestään mielekästä tekemistä. Erityisesti päivän aikana tarjottu ruoka- ja kahvitarjoilu nousivat positiivisesti esiin haastateltujen kertomuksista. Erään haastatellun mukaan päivä toi mukavaa vaihtelua arkeen.

*"Mun mielestä se oli aivan mahdollottoman hyvä päivä. Me oltiin kumpanenki tyytyväisiä." (H4)*

*"Mun mielestä solli ihan asialtaan päivä. Siellä oli sellaista touhua, mistä itteki tykkää. Ja ruoka oli hyvää ja poislähties sai vielä kahavitki." (H5)*

Ainakin kaksi haastateltua osallistujaa harmitteli sitä, että kaikki eivät osallistu Hyvinvointipäivään. Yksi haastatelluista puolestaan koki päivän vain ajanvietteeksi.

*"Sanoosin, jotta tämä on erittäin hyvä näille 75 -vuotiaille, koska kaikki ei oo läheskää samantasosia. Se oli erittäin mukava päivä. Ikävää niille, jotka ei osallistu." (H1)*

*"Ei se mikää turha reisu oo siellä Ilimajoella se yks päivä. Niin ku kaikki sen vaan tajuaas." (H8)*

*"No se oli vaan yksi sellanen ajantappopäivä. Siinä mieles, että kaikki ajatukset oli mulle tuttuja. Ei siinä ollu mitää ihmeempää. Olihan se aiva asialtaan päivä." (H6)*

### 10.4 Päivä oli hyvin järjestetty

Hyvinvointipäivien työryhmällä on kokemusta päivien järjestämisestä jo monen vuoden ajalta. Sen vuoksi he ovat pystyneet kehittämään päivän aikataulua niin,

että kaikki sujuu jouhevasti. (Kananoja 2013.) Tämä tuli ilmi myös kaikkien haastateltavien vastauksista. Käytännönjärjestelyt sujuivat heidän mielestään joustavasti ja kellotarkasti.

*"Kyllä mun mielestä soli aika hyvin järjestetty. Että melekeempä yritettiin kellon mukahan mennä." (H8)*

*" - Ei siinä kauaa tarvinnu odotella omaa vuoroansa seuraavalle. Ruokaalut ja kaikki meni ajallansa." (H4)*

Muistin testaaminen saattaa jännittää osallistujia sekä vaatia hyvää keskittymiskykyä. Sen vuoksi yhdelle haastateltavalle jäi negatiivinen kokemus siitä, että häntä oli häiritty muistitestin aikana.

*" - - Mulla oli muistitesti. Niin mulla oli laskutehtävä. Niin eiköhän joku justiinsa tuu sinne tilahan. Moon huono päässä laskussa. Ehkä molsin keskittyny enemmän. Niin eiköhän joku tuu sieltä asiaa. Jotta silloin ei saisi häiritä kenenkään." (H1)*

Hyvinvointipäivään kutsutaan yleensä viisi osallistujaa kerrallaan (Palomäki & Kananoja 2012). Tämä on ollut hyvä toteutustapa, koska kaikki haastateltavat kokivat, että 5-6 osallistujaa ryhmää kohden on hyvä määrä. Haastateltujen mukaan asiantuntijat olivat ammattitaitoisia. Osallistujat saivat yksilöllistä huomiota sekä kokivat saaneensa mietityttäviin kysymyksiin vastauksia.

*"Kyllä tuo 5 on aiva hyvä. Sen hallitsee sitte, ne työntekijät ja ohjaajat." (H6)*

*"Asiantuntijat oli hyviä. Ihan omalla paikallaan." (H3)*

*"Kyllä ne osas asiansa. Ja olivat ystävällisiä. Ei tuollaanen onnistuusikkaa, jos ne asianesittäjät ei suhtauru siellä muihin ku ihmisiin." (H8)*

Kotiin lähetetty alkukartoituslomake toimii asiantuntijatapaamisen aikana keskustelun pohjana. Tämä lomake antaa myös tärkeää tietoa osallistujasta. (Palomäki &

Kananoja 2012.) Lomakkeen laadinnassa on onnistuttu, koska kaikki kahdeksan haastateltavaa pitivät alkukartoituslomaketta selkeänä ja laajana. Kukaan heistä ei osannut sanoa, miten lomaketta tulisi kehittää. Myös tiedotus päivästä onnistui haastateltavien mielestä. Yksi haastateltava kertoi, että sai tiedon päivästä vain viikkoa ennen osallistumista.

*"Me ei osata sanua, miten tuota lomaketta tulis kehittää. Siinä oli hyvin laitettu laajasti kysymyksiä." (H7)*

*"Mun mielestä se oli selkiä lomake, ku ainaki minä osasin siihen vastata." (H5)*

*"Mulle tuli tieto erellis viikolla, ku seuraavalla jo piti mennä. Se meni aika tipalle." (H5)*

Kuitenkin hän oli kuullut päivästä aikaisemmin osallistuneelta puolisoiltaan, joten hän ei hämmentynyt kutsusta. Jos asia olisi ollut hänelle uusi, olisi kutsu saanut tulla vähintään kahta viikkoa ennemmin. 75 -vuotiaat ovat myös aktiivisia elämässään, joten erilaisten menojen sovittaminen voi olla vaikeaa tiukalla aikataululla.

## **10.5 Ajatuksia herättävä päivä**

Haastatteluissa tiedusteltiin osallistujien kokemuksia Hyvinvointipäivän vaikutuksista elämään ja arkeen. Opinnäytetyöstä saatujen tulosten mukaan kaksi osallistujaa koki päivän vaikuttaneen positiivisesti elämäänsä. Haastatteluiden mukaan neljä koki, että päivästä ei ole ollut suoranaista vaikutusta heidän elämäänsä. He perustelivat tätä sillä, että ovat vielä fyysisesti hyvässä kunnossa. Yksi osallistuja sanoi, että on jo vuosikymmenten ajan joutunut huolehtimaan itsestään ja kodistaan yksin.

*"- - No kyllä tuota se on vaikuttanu aiva positiivisesti." (H2)*

*"- - Sillä lailla, että ei tarvinnu huolestua mistään." (H4)*

*"No sanotaan nytte, jotta ei se oo oikiastaan vaikuttanu mun elämään. Voihan ajatuksissa olla jotakin, mutta ei se sillä lailla elämäntapoja oo muuttanu." (H6)*

Seuraavaksi syvennyn jokaisen asiantuntijan tapaamisessa ilmenneisiin vaikutuksiin.

### **10.5.1 Normaaliala terveydenhoitajan juttuja**

Hyvinvointipäivässä osallistujat keskustelivat terveydenhoitajan kanssa terveydentilastaan ja -tottumuksistaan. Jos keskustelussa nousee esiin tarpeita, jotka vaativat lisää selvittämistä, terveydenhoitaja ohjaa jatkotutkimuksiin. (Kutsukirje Hyvinvointipäivään 2012.) Opinnäytetyöstä saatujen vastausten mukaan kaksi osallistujaa koki hyväksi sen, että pääsivät terveydenhoitajan tapaamisen jälkeen laboratoriotutkimuksiin. Yhdellä osallistujalla todettiin verenpaine korkeaksi, mutta se on hänen mukaansa ollut jo aikaisemminkin korkea. Eräs haastateltavista koki terveydenhoitajan tapaamisen erittäin hyödylliseksi, koska hän sai ajan muistihoitajalle. Lisäksi hän sai tietoa terveydenhoidosta.

*"Mulla pakkaa tuo muisti pätkiä. Nimet pakkaa unohtua. Niin se hommas ajan muistihoitajalle. Ja siellä oon käynyt sitte. Sitte tuli esille, jotta terveydenhoitajan puheelle voi mennä lyhyemmällä varoitusajalla ku lääkäriille." (H8)*

Haastatelluista neljä koki, että terveydenhoitajan tapaamisesta päivässä ei ole ollut hyötyä elämäänsä. Oma kokemus hyvästä terveydentilasta vaikutti vastauksiin.

*"En saanu tavallaan mitää konkreettista hyötyä, ku mä käyn kerran vuodes terveydenhoitajaks lääkäris." (H1)*

*" En mä osaa sanoa sillä lailla, ku ei ny ollu mitää erillistä sairautta tai mitää. Eikä ollu sellasta, mistä olis tarvinnu huolestua." (H4)*

### 10.5.2 Motivaatiota liikkumiseen

Hyvinvointipäivässä osallistujat tapaavat myös kuntohoitajan tai fysioterapeutin. Hän kartoittaa ikääntyneen fyysistä toimintakykyä sekä pyrkii ohjauksensa avulla tukemaan osallistujan toimintakykyä mahdollisimman pitkään. (Kutsukirje Hyvinvointipäivään 2012.) Haastatteluista saamieni vastausten perusteella kaksi haastateltua piti kuntohoitajan tapaamisen aikana käydystä keskustelusta. Hän oli suosittelut kuntosalilla käyntiä. Toinen heistä sanoi myös, että sai hoitajalta kotijumppaliikkeitä, joita hän on jatkanut tähän päivään saakka. Eräs haastatelluista luonnehti tapaamista asialliseksi. Hän myös kertoi, että on käyttänyt paljon päivän jälkeen kuntohoitajaa sairauden vuoksi.

*" - Se nimenomaan tuotihin esihin, jotta he on niinku sitä varte." (H8)*

Viisi haastateltua koki, että tapaaminen ei ole tuonut hyötyä elämään. Monille tehdyt liikkeet olivat jo tuttuja. Kaksi osallistujaa kertoi, että tapaaminen kannusti jatkamaan liikunnan harrastamista enemmän, vaikka he eivät kokeneet tapaamisen tuoneen vaikutuksia heidän arkeensa.

*"No en osaa sanoa, ku tuota ku ne oli mulle tuttuja. Olihan siellä ne testit, mutta sillä lailla ei oo ollu vaikutuksia." (H3)*

*"Ne liikkeet ja harjoitukset oli tuttuja ja, jotta se tuota vaan niinku kannusti jatkaamaan enempi ja enempi." (H7)*

### 10.5.3 Ne ei ole vielä ajankohtaisia

Hyvinvointipäivällä 75 -vuotiaille pyritään yleisten ennaltaehkäisevien palveluiden tavoitteiden mukaisesti lisäämään ikääntyneiden palvelutietoutta ja vaikutusmahdollisuuksia. Sen vuoksi avopalveluohjaajan tapaaminen on tärkeä osa Hyvinvointipäivän ohjelmaa. (Kananoja 2013.) Kaikki osallistujat kokivat, että tapaaminen oli

ollut miellyttävä, mutta he eivät kokeneet saaneensa siitä ajankohtaista hyötyä elämäänsä. He perustelivat asiaa sillä, että he eivät ole vielä tarvinneet ennaltaehkäiseviä palveluita. Yksi haastatelluista kertoi olevan tietoinen näistä asioista läheisensä asioiden hoitamisen vuoksi. Vaikka hänkään ei hyötynyt tapaamisesta itse, sanoi keskustelun olleen hyvä. Kaksi haastateltua piti siitä, että sai tietoa JIK:ssä ja Ilmajoella ikääntyneille tarjolla olevista palveluista.

*"No ei ny tällä hetkellä ku ei oo mitään tarvetta näille palveluille." (H4)*

*"Sillä lailla hyödyin, että tietoja voi saada erilaisista palveluista ja avustuksista ja muista sellasista. Niistä sillä lailla, mitä on kunnalla tarjolla." (H3)*

#### **10.5.4 Vielä muisti pelaa**

Muistihoitaja kartoittaa Hyvinvointipäivässä toimintakyvyn kognitiivista osa-aluetta haastattelun ja muistitestin avulla. Sekä henkilökohtaisesti että palvelujärjestelmän kannalta on tärkeää, että mahdollinen muistin alenema todetaan ajoissa. Tällöin henkilön on mahdollista päästä jatkoselvittelyihin ja saada apua jo varhaisessa vaiheessa. (Kananoja 2013.) Haastatteluista saamissani vastauksissa nousi esiin, että kolme haastateltua koki hyväksi sen, että saivat tiedon omasta muististaan. Yhdestä osallistujasta muistitesti tuntui huvittavalta.

*"Sai tietää, että ei niinku oo vikaa. Tai mitenkä sen sanoos, että pelaa." (H1)*

*"Aluksi musta tuntuu, ku se kysyy, että ompa naurettavaa. Mutta ainaki sai tietää, jotta hyvin muistaa." (H4)*

Yksi osallistuja ei kokenut muistihoitajan tapaamisesta olleen hyötyä, koska on ollut mukana laajemmassa muistitutkimuksessa jo vuosia. Eräs haastatelluista kertoi, että hänellä todettiin päivässä muistin alenemaa.

*"Sitte on se muistihäiriö, mikä tuli. Lyhyt muisti on vähä sellaanen hatara. Mullehan tuli tosiaan sen jälkeen kutsuja muistihoitajalle." (H6)*

Kolme haastattelemaani ikääntynyttä olivat osallistuneet Hyvinvointipäivään aikaisempina vuosina, ennen kuin muistihoitaja on tullut yhdeksi asiantuntijaksi päivään. Heidän mukaansa on hyvä asia, että hän on mukana päivässä.

*"Kyllä se olisi ihan paikallaan, että muistia tutkittaisiin siellä. Jonkun tasoinen testi." (H3)*

### **10.5.5 Suun ja hampaiden perusteellinen tarkistus**

Ikääntyneiden mahdolliset ongelmat suussa ja hampaissa voivat vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Sen vuoksi Hyvinvointipäivässä 75 -vuotiaille osallistujat tapaavat henkilökohtaisesti suuhygienistin tai hammashoitajan. (Kananaja 2013.) Haastattelemani osallistujat kokivat tapaamisen hyväksi. Yksi haastateltu koki tapaamisen erityisesti hyödylliseksi, koska tarvitsi todistuksen suun ja hampaiden kunnosta tulevaa operaatiota varten. Haastateltava 6 kertoi, että on käynyt säännöllisesti hammaslääkärissä päivän jälkeen. Neljä haastateltua kertoi, että tapaamisesta on ollut positiivisesti hyötyä elämään, koska sai vinkkejä suun ja hampaiden hoitoon.

*"Ku mä olin menos polovileikkaukseen. Niin siinähan pitää olla se toristus kunnos. Niin mä sille hammashoitajalle puhuun, jotta se teköö toristuksen siitä mulle, jotta hän on tutkinu sitte." (H8)*

*"- Ja sitte mä oon ny ollu hammashoidos täs koko ajan." (H6)*

*"Joo se oli hyvä. Se teki erittäin perusteellisesti sen. Harjauksen opetti hyvin." (H1)*

*"Mulla on tekarit. Se toi kyllä esiin, että kuinka niitä huoltaa ja hoitaa koko ajan. Se antoo niitä ohjeita ja sanoo sitte, missä se hoitaa tuota virkaansa." (H2)*

Kolme osallistujaa eivät kokeneet tapaamista hyödylliseksi. Kaksi heistä sanoi, että heillä on tekohampaat ja hoitavat tunnollisesti suun hygieniää. Yksi heistä oli juuri ollut operaatiossa, jota ennen piti tarkistaa suun ja hampaiden kunto.

### **10.5.6 Tuttuja juttuja ruokavaliosta**

Ikääntyneiden ravitsemuksesta on asiantuntijoiden keskuudessa puhuttu paljon. Myös ravitsemussuositukset on laadittu ikääntyneille. Moni noudattaakin tarkasti näitä ohjeita. Hyvinvointipäivässä osallistutaan luennolle terveellisestä ruokavaliosta. (Palomäki & Kananoja 2012.) Haastatteluista saamieni vastausten mukaan kaikki haastatellut kokivat, että luennolla käsiteltiin tuttuja asioita. Sen vuoksi haastatellut eivät kokeneet saavansa uutta tietoa siitä, miten syödä terveellisesti. Tärkeiden asioiden kertaaminen on kuitenkin hyvä asia. Kaksi osallistujaa koki, että ruokavalio on keventynyt viimeisen vuoden aikana. Yksi haastatelluista sanoi, että pitäisi lisätä kasviksia ja juureksia ruokavalioon. Kaikki kolme kuitenkin myös saivat, että luennolla käsiteltiin tuttuja asioita.

*"Ku ne on niinku vanhastaan jo pääs niin vaikka se näytetään tuolla ja näin ja näin paljo niin. Jotta ei siinä mieles ollu mitää kovin uutta mitää." (H1)*

*"No ei ny sillä lailla tullu mitää uutta. Tietysti pitääs lehtiaineksia ja juureksia lisätä." (H4)*

### 10.5.7 Ikääntyneet ovat liikunnallisia

*"Kaikki liikkeet oli meille tuttuja, että ei sillä lailla tullu hyötyä." (H4)*

Hyvinvointipäivän ohjelmaan kuuluu myös yhteinen liikuntatuokio (Kutsukirje Hyvinvointipäivään 2012). Opinnäytetyöni tulosten mukaan kaikki haastattelemi osallistujat kertoivat, että liikuntatuokio ei ole vaikuttanut heidän elämäänsä. Harjoitetut liikkeet olivat osallistujille tuttuja. Moni kertoi harrastavansa liikuntaa muutenkin arjessaan. Eräälle haastateltavalle jäi päällimmäisenä tuokiosta mieleen se, että heille kerrottiin mahdollisuudesta osallistua kuntosalille. Yksi haastateltava piti siitä, että sai tuokion aikana käsityksen fyysisestä kunnostaan verrattuna muihin.

*"- - Ku siellä oli se kuntopyörä ja mitä siinä ny oli, niin sain niinku kuvan silloosesta kunnosta, ku sitä poloki." (H3)*

### 10.5.8 Kyllä siitä jokaiselle jotakin jää

Kaksi haastateltavaa koki tärkeimmäksi hyödyksi elämäänsä sen, että Hyvinvointipäivä oli kannustanut verkostoitumaan ja pitämään yllä sosiaalisia suhteita. Toinen heistä kertoi myös, että koki päivästä hyödyksi sen, että heille oli muistutettu liikunnan tärkeydestä ja siitä, miten se vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin.

*"Ittelle vähä heräs, että pitää olla vähä niinku sosiaalisesti enemmän aktiivinen." (H6)*

Haastateltujen mukaan kaksi koki tärkeäksi sen, että päivässä keskusteltiin kaikista hyvinvoinnin ja toimintakyvyn osa-alueista.

*"Sellanen tunne, jotta ompa kaikki hyvin. Sai ittellensä varmuuden, että ei oo mitää sellasta, josta pitää huolestua." (H4)*

Saamieni vastausten mukaan kaksi osallistujaa kertoi, että Hyvinvointipäivä ei ole tuonut mitään konkreettista hyötyä heidän elämäänsä. Yksi pariskunta ei osannut sanoa, miten päivä olisi vaikuttanut heidän elämäänsä. Kolme heistä kuitenkin sanoi, että päivä on hyödyllinen.

*"Ei oikeestaan minun elämänrytmini ole muuttunu. Mutta ihan hyödyllinen päivä se on, virkistyspäivä." (H3)*

*"No ei me oikeen osata tuohon sanua, mutta jokahitten sinne pitää mennä. Kyllä siitä jokahittelle aina jotaki jää." (H8)*

## 10.6 Päivän sisältö monipuolisemmaksi

Hyvinvointipäivän sisältöä on muokattu vuosien kuluessa kokemusten kautta saadun tiedon avulla (Kananoja 2013). Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä päivän sisältöön. Kolme heistä ei osannut mainita, miten päivän sisältöä tulisi kehittää, vaan olivat tyytyväisiä kaikkiin osa-alueisiin.

*"Emmä tiedä tarttisko sitä enää kehittää. Se oli aivan hyvä päivä ja siellä oli kaikille kaikenlaasta." (H7)*

Haastateltava 5 sanoi, että päivän pitäisi olla pakollinen kaikille 75 -vuotiaille, koska hän ei kokenut päivää turhaksi. Loput neljä haastateltavaa kertoivat subjektiivisia kokemuksiaan siitä, mitä päivän sisältöön voisi lisätä:

*"- - Ehkä saisi olla enempi vielä teoriaa. Siis jotaki syvällisempää luentoa. Lääkkeistä." (H1)*

*"- - Mun mielestä saisi olla yks tunti jotaki sellaista, että se porukka vähä avautuu jollaki lailla. Vaikka laulettas." (H2)*

*" - - Se on ainut, että kuinka paljon täällä on yksinäisiä ihmisiä. Onhan ystävän-palvelukin olemassa. Että jos joku tulis kertomaan niistä." (H3)*

*"Luennot on aika raskaita. Että tämmönen joku toiminnallinen juttu vois olla hyvä." (H6)*

Puolet haastateltavista piti asiantuntijoiden tapaamisia kattavina. He eivät lisäksi tapaamisiin lisää sisältöä.

*"En mä osaa sanoa, mitä olis pitäny kartoottaa enemmän. - - Ku tosiaan päästä suuhun käytiin kaikki läpi." (H7)*

Haastateltavien 3 ja 5 mielestä avopalveluohjaajan tapaamiseen olisi voinut varata enemmän aikaa. Haastateltava 5 olisi toivonut myös terveydenhoitajan tapaamiselle enemmän aikaa. Hän olisi voinut tarkistaa myös kuulon ja puhua kuulonhuollosta yleisesti. Yksi haastateltavista olisi toivonut liikuntatuokioon pidempää aikaa, koska pitää liikkumisesta.

Haastateltavat kertoivat myös, mitä muita asiantuntijoita olisi ollut hyvä tavata Hyvinvointipäivässä. Haastateltavat 1 ja 5 olivat sitä mieltä, että Hyvinvointipäivässä voisi olla jalkahoitaja. Kumpikin toivoisi päivään lääkäriä tai hyvää terveydenhoitajaa kertomaan terveydenhoidosta. Yhden osallistujan mielestä päivässä olisi voinut kertoa myös diabeteksen hoidosta sekä erityisruokavalioista. Haastateltava 6 olisi toivonut kävelytestiä.

*"Oon miettiny, että siellä pitäis olla kävelytesti, koska se kävelyhän paljastaa aika paljoki ihmisen kunnosta ja siinä näkyy ihmisen kokonaaskuva sen liikunnasta." (H6)*

Haastateltava 3 toivoi muistin kartoittamista jonkin tasoisen testin avulla. Silloin muistihoitaja ei ollut yksi Hyvinvointipäivän asiantuntijoista, kun hän on osallistunut kyseiseen päivään. Loput kolme haastateltua sanoivat, että Hyvinvointipäivän sisältöä ei tarvitse muuttaa.

### 10.6.1 Seurantapäivä olisi hyvä

Kysyttäessä seurantapäivän järjestämisestä kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että seurantapäivä tulisi ehdottomasti järjestää.

*"No ilman muuta pitääs järjestää seurantapäivä!" (H1)*

Keskusteltaessa päivästä tarkemmin kolme haastateltavaa sanoi, että seurantapäivä olisi hyvä järjestää 2-3 vuoden välein. Haastateltava 1 piti päivän järjestämisestä 3 vuoden päästä hyvänä varsinaisesta hyvinvointipäivästä. Kolme haastateltavaa piti 2 vuoden väliä sopivana Hyvinvointipäivän ja seurantapäivän välillä. Haastateltava 6:n mielestä seurantapäivä tulisi järjestää viiden vuoden kuluttua Hyvinvointipäivästä, koska silloin osallistujien toimintakykyjen erot näkyvät. Haastateltava 3 pohti, että seurantapäivään voisi osallistua useampi ryhmä. Muut haastateltavat eivät kommentoineet seurantapäivän ryhmäkokoja.

*"- - Siinä pitääs olla 5 vuotta väliä. Silloin mun käsityksen mukaan putuaa sitte jyvät akanoosta." (H6)*

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että seurantapäivässä tulisi olla samat tapaamiset ja toimintakykytestit kuin varsinaisessa Hyvinvointipäivässä, jolloin osallistujan tuloksia voisi verrata keskenään kummaltakin vuodelta.

*"Siellä vois olla ne samat testit, että kuinka on menny eteenpäin. Niitä päiviä vois aina verrata toisiinsa." (H3)*

### 10.6.2 Ikääntyneiden tietoisuus ennaltaehkäisevistä palveluista heikkoa

Keskusteltaessa JIK:n Ilmajoen alueen tarjolla olevista ennaltaehkäisevistä palveluista kaikki haastateltavat sanoivat, etteivät tiedä tarkasti, mitä niitä on olemassa. Kun kerroin ennaltaehkäisevistä palveluista hieman, neljä haastatelluista kertoi

sen jälkeen kuulleensa palveluista aikaisemmin tai Hyvinvointipäivän aikana. Puolet haastatelluista koki, että ennaltaehkäiseviä palveluita on mahdollisuus saada.

*"En sillä lailla oo tietonen. Mitä siellä ny tuli esille. Tiedän, että sellasia on ole-massa - -." (H3)*

*"Ei olla kuultu muista. En ny yhtäkkiä ainakaa pysty sanomaan, että mitä olis muuta." (H4)*

*"Kyllä on mahdollisuus saada. Jos ei heti niin jonkin ajan päästä." (H3)*

*"On niihin suhteellisen heleppoo päästä ku tietää vain, mistä hakoo apua." (H8)*

*"Kyllä varmaan. Ainaki sairauden myötä on palvelut toiminu hyvin." (H2)*

Kolme haastateltavaa eivät osanneet sanoa palveluiden saatavuudesta, koska eivät ole vielä tarvinneet niitä. Kuitenkin he sanoivat, että hakisivat palveluita ottamalla ensin yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin. Yksi haastateltavista koki, että palvelut eivät ole helposti saatavilla, koska ei tiedä ennaltaehkäisevistä palveluista. Hänen mielestään kyseisistä palveluista voisi kertoa enemmän.

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää miten Hyvinvointipäivään 75 -vuotiaille osallistujat ovat kokeneet päivän vaikuttaneen elämäänsä. Kunkin haastatellun vastaukset ovat subjektiivisia kokemuksia. Tulosten perusteella on tarkoitus kehittää kyseistä päivää.

Tutkiessani osallistujien verkostoitumista päivässä, tulosten mukaan ystävyssuhteita ei solmittu. Hyvinvointipäivässä on tarkka aikataulu, jonka mukaan edetään. Päivään mahtuu kuitenkin pieniä vapaa-aikoja. Voi olla, että toisiin tutustumiselle sekä ystävyssuhteiden luomiselle ei kuitenkaan jää tarpeeksi aikaa. Vaikka haastatelluille tarjottiin mahdollisuus osallistua jatkossa kuntosalille, vain yksi osallistui ryhmään, mutta on joutunut lopettamaan käynnit henkilökohtaisista syistä. Osallistujien oman elämän kiireet voivat olla este uusille ystävyssuhteille ja harrastuksille. Myös Vuoti tuo esille tuloksissaan (2011, 129-130) käsityksen ikäihmisten aktiivisesta osallistumisesta oman elämänsä päätöksissä. Ikääntynyt on tietoinen hänelle kuuluvista palveluista ja oikeuksista ja haluaa toimia oman etunsa hyväksi yhdessä palveluntuottajien kanssa. He ovat tulosten mukaan aktiivisia yhteiskunnallisessa toiminnassa sekä harrastavat aktiivisesti käyntejä erilaisissa kulttuuritapahtumissa.

Kokonaisuudessaan haastattelemani osallistujat olivat tyytyväisiä 75 –vuotiaiden Hyvinvointipäivään. Päivä oli haastateltujen mukaan organisoitu hyvin ja se sisälsi mielekästä tekemistä. Jokainen heistä koki saavansa hyötyä päivästä elämäänsä jollakin tavalla, vaikka vaikutukset arkeen eivät välttämättä olleet konkreettisia. Myös Laitisen & Martikaisen (2009, 41) tutkimuksessa tulokset ovat samankaltaisia. Haastateltavat olivat tyytyväisiä 75 –vuotiaille järjestettävään terveystarkastukseen, ja kertoivat sen olleen hyödyllinen. Tutkimustuloksissa ilmenee, että ikääntyneet haluavat jatkossa osallistua terveystarkastuksiin ja toivoivat seniorineuvolatoiminnan jatkuvan. Myös opinnäytetyöni tulosten mukaan osallistujat toivoivat Hyvinvointipäivien jatkuvan seurantatapaamisilla, jossa aikaisemman vuoden tuloksia voitaisiin verrata toisiinsa.

Haastatteluissa saamien vastausten mukaan Hyvinvointipäivä ei ole vaikuttanut konkreettisesti osallistujien elämään, mutta ajatuksia päivä oli herättänyt. Haasta-

tellut kertoivat, että heidän elämänrytinsä ei ole päivän perusteella muuttunut, vaikka kertoivat saaneensa hyviä vinkkejä hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Muutama haastateltu kertoi, että pääsi asiantuntijan tapaamisen jälkeen vielä jatkotutkimuksiin. Sen he ovat kokeneet hyväksi asiaksi. Myös Hautasen & Salmen (2009, 30) tutkimustulosten mukaan kokemukset tapaamisesta ja seniorineuvolasta saadusta avusta vaihtelivat vastaajien välillä. Osa osallistujista koki hyväksi terveydentilaa ja hyvinvointia kartoittavien kyselyiden ja testien tekemisen.

Tulosten mukaan kolme haastateltua kertoi päässeensä jatkotutkimuksiin terveydenhoitajan tapaamisen jälkeen. Monet sanoivat terveydenhoitajan kanssa käytyä keskustelua tapaamisessa hyväksi. Tapaamisessa osallistujat kokivat saaneensa tietoa terveydenhoidosta sekä omasta terveydentilasta. Tutkimustulosten mukaan luento terveellisestä ruokavaliosta sisälsi haastateltaville tuttuja asioita. Moni kertoi, että syö muutenkin terveellisesti ja monipuolisesti, eikä ole muuttanut ruokavaliotaan luennon jälkeen. Kaksi haastateltua kuitenkin kertoi, että ruokavalio on keventynyt päivän jälkeen. Laitisen & Martikaisen (2009,41) tutkimuksessa pidettiin tulosten mukaan hyvänä terveydenhoitajan antamaa tiedollista, hoidollista ja psyykkistä tukea. Myös Hautasen & Salmen (2009, 30) tuloksissa nousi esiin keskusteluhetki terveydenhoitajan kanssa, jossa sai keskustella mieltä painavista asioista ja terveydentilastaan. Opinnäytetyöni tulosten mukaan hammashoitajan tapaaminen koettiin hyvänä, koska hän tarkisti suun ja hampaiden kunnon perusteellisesti. Hammashoitajalta sai muutaman haastatellun mukaan myös hyviä vinkkejä tekohampaiden hoitoon. Yksi haastateltu kertoi päässeensä jatkotutkimuksiin sekä toinen sai tarvitsemansa todistuksen tulevaa operaatiota varten.

Haastattelussa saamieni vastausten mukaan kuntohoitajan tapaaminen sekä liikuntatuokio koettiin enemmänkin motivoivana liikunnan harrastamisen jatkamisessa. Haastatellut olivat fyysisesti hyväkuntoisia, joten he kokivat suoritettujen liikkeiden olleen heille tuttuja. Myös Vuodin (2011, 129) mukaan ikääntymiseen liitettiin itsestä huolen pitäminen, jolloin hyvä fyysinen toimintakyky korostuu sekä toimintakyvyn heikkenemisen ennaltaehkäiseminen.

Avopalveluohjaajan tapaamisesta oli haastateltujen nykyisessä elämäntilanteessa kaikkein vähiten vaikutuksia elämään. Haastateltujen mukaan avopalveluohjaajan kanssa käsitellyt asiat eivät olleet vielä ajankohtaisia. Kuitenkin useat pitivät hyvä-

nä sitä, että saivat avopalveluohjaajalta hyvää tietoa ikääntyneiden palveluista. Myös Fagerströmin, Wikbladin ja Nilssonin (2008, 564) selvityksen mukaan joissakin tutkimustuloksissa asiantuntija lisäsi ikääntyneiden tietämystä ikääntyneiden terveyspalveluista.

Haastateltujen mukaan muistihoitajan tapaamisessa sai koetella omaa muistiansa ja sai tiedon oman muistinsa tilasta. Heistä kolme oli osallistunut Hyvinvointipäivään aikaisempaan vuotena, ennen kuin muistihoitajan tapaaminen oli lisätty päivän ohjelmaan. He pitivät kuitenkin hyvänä sitä, että muistihoitaja tavataan päivässä ja muisti testataan. Laitisen & Martikaisen (2009, 40) tuloksissa nousi esiin, että muistin testaamiseen oltiin tyytyväisiä, mutta yksi kehittämissuositus haastateltujen mukaan oli, että muistitesti olisi voinut olla vaativampi.

Haastatteluista saatujen vastausten mukaan Hyvinvointipäivään 75 -vuotiaille oltiin tyytyväisiä. Kuitenkin terveydenhoitajan sekä avopalveluohjaajan kartoitukseen voisi varata enemmän aikaa. Moni haastateltu sanoikin, että päivää ei tarvitsisi kehittää, mutta jos jotakin kehittämiskohteita oli, liittyivät ne tulosten mukaan päivän sisällön monipuolistamiseen. Vaikka haastatellut olivat tyytyväisiä kartoitettaviin osa-alueisiin, suurin osa haastatelluista kertoi oman subjektiivinen kokemuksensa siitä, mitä päivään tulisi lisätä. Useat haastatellut olivat myös sitä mieltä, että Hyvinvointipäivän pitäisi olla kaikille pakollinen, koska siellä käsitellään tärkeitä asioita toimintakyvystä ja hyvinvoinnista. Myös seurantapäivän järjestämistä pidettiin tärkeänä, koska silloin voidaan seurata toimintakykyä eri ikäisenä ja silloin voidaan myös puuttua heikentyneisiin tilanteisiin. Hautasen & Salmen (2009, 32) tulosten mukaan toiminnan jatkuvuus ja säännöllisyys koettiin kehitysehdotuksiksi. Kontrollikäyntejä pidettiin tärkeinä. Lisäksi myös tässäkin tutkimuksessa osallistujat kaipasivat lisää seniorineuvolasta saatua ohjausta ja neuvontaa.

Haastatteluista saamista vastauksista käy ilmi, että ikääntyneiden tietoisuutta ennaltaehkäisevistä palveluista tulisi lisätä. Moni haastateltava koki, että tietää palveluista liian vähän, koska ei ole itse vielä tarvinnut niitä. Kuitenkin Hyvinvointipäivää 75 -vuotiaille pidettiin linkkinä palveluista kertovan tiedon välittäjänä. Moni vastaaja kuitenkin koki, että palveluita olisi tarpeen vaatiessa suhteellisen helppo saada. Tämä tulos on hieman ristiriidassa Yli-Pietilän (2008, 39) tutkimustulosten kanssa. Hänen tutkimuksen mukaan osallistujat tiesivät melko paljon ennaltaehkäisevistä

palveluista, mutta heitä huoletti palveluiden saatavuus. Vuodin (2011, 136) mukaan 49% hänen tutkimukseensa osallistuneista luottivat siihen, että valtio ja kunnat tuottavat ikääntyneiden palveluita tulevaisuudessa. Yksityiset palvelut nähtiin hyvänä lisänä julkisen sektorin palveluiden rinnalla. Kuitenkaan osallistujat eivät kokeneet niillä olevan suurta merkitystä omaan hyvinvointiin. 75 % osallistuneista pitivät tärkeänä sitä, että tulevaisuudessa palvelut ovat lähellä ja helposti saatavilla. Myös palveluiden monipuolisuutta ja kotimaisuutta pidettiin tärkeänä. (Vuoti 2011, 140.)

## 12 POHDINTA

Ikääntyneiden hyvinvointia tukevat palvelut ovat mielestäni tärkeä osa vanhustyötä. Näiden palveluiden avulla voimme tukea ikääntyneen selviytymistä kotona itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, että suurin osa haastatelluistani olivat toimintakykyisiä, mutta jokainen tarvitsi tukea jollakin sen osa-alueella. Mielestäni Hyvinvointipäivät ovat hyvä tapahtuma juuri 75 -vuotiaille, koska silloin voidaan jo puuttua varhaisessa vaiheessa asioihin, jotka voivat tulevaisuudessa vaikuttaa elämään todella paljon. Etenkin tiedollinen tuki korostui mielestäni hyvin haastateltujen vastauksissa. Ajattelen, että opinnäytetyöni tulosten perusteella voidaan kehittää Hyvinvointipäivää 75 -vuotiaille sekä ikääntyneiden tietoisuutta ennaltaehkäisevistä palveluista.

### 12.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan niitä sääntöjä, joiden mukaan toimitaan tutkimusta tehdessä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkija noudattaa eettisesti tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Vilkkä 2005, 30.)

Ennen varsinaista opinnäytetyötä, laadin tutkimussuunnitelman, jonka avulla hain JIK -peruspalveluliikelaitoskuntayhtymältä tutkimusluvan (liite 3). Hirsjärven ym. (2009, 25 -27) mukaan epärehellisyyttä tulee välttää kaikissa tutkimusvaiheissa. Toimiessani tutkijana en plagioinut toisen tekstiä, vaan toiseen tekstiin viitatessani käytin asianmukaisia lähdemerkintöjä. Tulosten raportoinnissa kiinnitin huomiota esittämällä tulokset tarkasti aineistosta nousseiden vastausten perusteella. Vastuullisena opinnäytetyöntekijänä analysoin ja pohdin työssäni saamiani vastauksia sekä kerron työssäni käyttämästä tutkimusmenetelmästä.

Tutkimusta tehdessä kunnioitin haastateltavien ihmisarvoa. Haastateltujen valinnat suoritti JIK ky:n avopalveluohjaaja, joka on ollut mukana suunnittelemassa Hyvinvointipäivää sen alkuajoista lähtien. Sen vuoksi en voinut vaikuttaa valintoihin. Soimme avopalveluohjaajan kanssa, että hän ottaa ensin yhteyttä haastateltaviin

sekä kysyy halukkuutta osallistua opinnäytetyöhöni. Vasta valintojen ja ikääntyneiden suostumusten jälkeen olen saanut tiedot haastateltavista avopalveluohjaajalta. (Vilka 2005, 25.) Haastateltavien anonymiteetti säilyi jokaisessa työskentelyvaiheessa, koska en kertonut haastateltavien henkilökohtaisia tietoja lainkaan. Tutkijana olen vaitiolovelvollinen saamastani tiedoista, joita olen saanut opinnäytetyöprosessin aikana.

## 12.2 Tutkimuksen luotettavuus

Vilkan (2005, 158) mukaan laadullinen tutkimus on silloin luotettava, kun tutkimuskohde ja käytetty materiaali ovat yhteensopivia, eikä teorian muodostamiseen ole vaikuttaneet satunnaiset tekijät. Hän viittaa tekstissään Hirsjärveen & Hurmeeseen (2001, 189), jonka mukaan tutkijan tulee kertoa, miten on päätynyt tutkimustuloksiin. Opinnäytetyötä tehdessäni kuvasin tarkasti tutkimusprosessin kappaleeseen kahdeksan.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimus on silloin toistettava, jos kaksi arvioijaa saavat saman tuloksen. Koska opinnäytetyössäni haastateltavien määrä oli pieni, tutkimuksen reliabiliteetti saattaa kärsiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Laadullista tutkimusta ei välttämättä voi koskaan toistaa samanlaisena, koska muut tutkijat voivat tulkita aineistoa toisella lailla. Silloin päädytään myös eri tuloksiin. (Vilka 2005, 159.) Haastatelllessani osallistuneita muutama heistä oli jo unohtanut, mitä päivässä tehtiin. Heidän täytyi pohtia Hyvinvointipäivään sisältyneitä asioita. Sen vuoksi jotkin haastateltavien kokemukset eivät välttämättä ole heidän oikeita kokemuksia. Tutkijana olen kuitenkin tuonut työssäni esille haastatteluissa osallistujien esiin tuomat kokemukset.

### **12.3 Omat oppimiskokemukset**

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä prosessi, joka vaatii perusteellista keskittymistä aiheeseen. Aloitin opinnäytetyöni tekemisen keväällä 2012, joten aikaan on mahtunut myös muita opintoja. Vaikka tein ensimmäistä kertaa tutkimusta, pidin prosessia hyvänä ja ainutlaatuisena kokemuksena, joka myös kasvatti minua ammatillisesti geronomina sekä tutkijana. Koska olen kiinnostunut ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemisesta, mielenkiintoinen tutkimusaihe auttoi minua viemään prosessin loppuun asti. Vaikka opinnäytetyöprosessi tuntui välillä ylitsepääsemättömältä ja vaikealta, sain myös onnistumisen ja oivalluksen tunteita.

Koin tutkimusprosessin aikana teorian tiedon etsimisen vaikeaksi. Etenkin tutkimuksia, joissa käsitellään ikääntyneiden kokemuksia hyvinvointia tukevista palveluista ja niiden vaikutuksista elämään oli haasteellista löytää. Kuitenkin olen tyytyväinen löytämäni teorian tietoon, jonka sain yhdistettyä saamiini tutkimustuloksiin. Mielestäni sain hyvin tuotua esiin aikaisemmin Hyvinvointipäivään osallistuneiden kokemuksia sekä päivän sisällöstä että vaikutuksista elämään.

Opinnäytetyöprosessin aikana pidin siitä, että sain kuulla ikääntyneiltä aitoja kokemuksia. Materiaalia haastatteluista tuli paljon. Vaikka pidin aineiston työstämisestä ja analysoinnista, yllätyin työmäärästä ja siitä, kuinka paljon aikaa se vei kokonaisuudessaan. Pidin kuitenkin hyvänä asiana, että opinnot oli aikataulutettu niin, että aikaa jäi runsaasti opinnäytetyön tekoon. Loppujen lopuksi olen tyytyväinen tekemääni lopputulokseen.

### **12.4 Jatkotutkimusaiheet**

Hyvinvointipäivistä 75 -vuotiaalle on tehty nyt kaksi tutkimusta, jossa nostetaan esiin asiakkaan näkökulma. Jatkossa voitaisiin tuoda esiin myös asiantuntijoiden kokemuksia ja kehittämisehdotuksia Hyvinvointipäivästä.

Jos tulevaisuudessa Hyvinvointipäivän jälkeen järjestettäisiin seurantapäiviä, voisi toinen tutkimusaihe olla selvitys siitä, miten ikääntyneen toimintakyky on muuttunut varsinaisen Hyvinvointipäivän ja seurantapäivän välillä.

Työssäni olen tuonut esiin, että Hyvinvointipäivään osallistuminen on vapaaehtoista. Sen vuoksi päivästä kieltäytyneet eivät ole saaneet hyvinvointia tukevia palveluita ainakaan toimintakykykartoituksen muodossa. Mielenkiintoisena jatkotutkimuskohteena voisi olla päivästä kieltäytyneet ikäihmiset. Miten heidän toimintakykään voisi tukea? Tulisiko toimintaa kehittää niin, että kieltäytyneille tehtäisiin hyvinvointi tukevia kotikäyntejä?

## LÄHTEET

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

Ennaltaehkäisevät palvelut. [verkkosivu] JIK -peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [viitattu: 18.9.2013]. Saatavana: [http://www.jikky.fi/potilaat\\_asiakkaat\\_ja\\_laheiset/ikaantyneille/ennaltaehkaisevat\\_palvelut](http://www.jikky.fi/potilaat_asiakkaat_ja_laheiset/ikaantyneille/ennaltaehkaisevat_palvelut)

Fagerström, L., Wikblad, A & Nilsson, J. 2008. An integrative research review of preventive home visits among older people: is an individual health resource perspective a vision or a reality? *Scandinavian Journal of Caring Sciences* (23), 558-568.

Hautanen, A-K. & Salmi, E. 2009. Asiakkaiden kokemuksia seniorineuvolatoiminnasta Jyväskylässä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Heinola, R. & Holma T. 2011. Sähköinen opas iäkkäiden neuvontapalveluista ja hyvinvointia edistävästä kotikäynneistä. [verkkojulkaisu] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Kuntaliitto. [viitattu: 18.9.2013] Saatavana: [http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tapahtumat/aineisto/2011/kumasoster/Documents/kuma\\_15\\_07\\_Holma\\_Heinola.pdf](http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tapahtumat/aineisto/2011/kumasoster/Documents/kuma_15_07_Holma_Heinola.pdf)

Helin, S. 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatioprosessi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 71.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hyvinvointia edistävät kotikäynnit. 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [verkkojulkaisu] [viitattu: 18.9.2013] Saatavana: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/kotikaynnit](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/kotikaynnit)

Hyvinvointi 2015 -ohjelma. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriö. [verkkojulkaisu] Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:3. [viitattu: 25.11.2013] Saatavana: <http://pre20090115.stm.fi/ak1171526287050/passthru.pdf>

Häkkinen, H. & Holma, T. 2004. Ehkäisevä kotikäynti: tuki vanhuksen kotona selviytymiselle. Valtakunnallisen kehittämishankkeen tulokset ja kokemukset. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

JIK -peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. Hyvä 75 -vuoden iän ensi vuonna saavutettava ilmajokinen! Kutsukirje.

Kananoja, R. <xxxxxx.xxxxxxx@xxxxx.xx> 6.2.2013. Opinnäytetyöstä Hyvinvointipäivät 75 -vuotiaille. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Jenny Ulkuniemi. [viitattu: 17.9.2013].

L:28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto. [verkkajulkaisu] Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013: 11. [viitattu: 18.9.2013] Saatavana: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf)

Laitinen, M. & Martikainen, T. 2009. Asiakkaiden kokemuksia seniorineuvolan 75 -vuotis terveystarkastuksesta. Laurea-ammattikorkeakoulu. Tikkurilan Laurea. Hoitotyön / Terveystenhoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Luoma, M-L. 2009. Elämänlaatu. Teoksessa: Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY, 74-89.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi: hoitaja toimintakyvyn tukijana. 1. painos. Helsinki: Edita.

Palomäki, T. Hoivapalvelujohtaja & Kananoja, R. Avopalvelujohtaja. 2012. JIK -peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. Palaveri 5.7.2012.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2008. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tuulio-Henriksson, A. 2011. Kognitiivisen toimintakyvyn arviointi väestötutkimuksissa. [verkkajulkaisu] Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaverkosto TOIMIA [viitattu: 27.2.2013] Saatavana: [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S006\\_suositus\\_vt\\_kognitio\\_110126.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S006_suositus_vt_kognitio_110126.pdf)

Valta, A. 2008. Iäkkäiden päivittäinen suoriutuminen kotona: teoreettinen malli iäkkäiden kotona asuvien päivittäisestä suoriutumisesta kotisairaanhoidajien ja iäkkäiden näkökulmasta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino. Acta Universitatis Tamperensis 1368.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vuorela, S. 2005. Haastattelumenetelmät. Teoksessa: Käytettävyydetutkimuksen menetelmät. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 37-52.

Vuoti, M. 2011. Pohjoissuomalaisten suurten ikäluokkien tulevaisuudenkuvat ikääntymisestään, hyvinvoinnistaan ja sosiaali- ja terveystalvveluistaan. [verkk-

julkaisu] Oulu: Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1114.  
[viitattu: 30.10.2013] Saatavana:  
<http://herkules.oulu.fi/isbn9789514295386/isbn9789514295386.pdf>

Yli-Pietilä, E. 2008. Klubi -75: ennaltaehkäisevää vanhustyötä Ilmajoella. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Vanhustyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

# LIITTEET

**LIITE 1. Tutkimusteemat ja -kysymykset haastattelurunkona**

Tutkimusteema	Tarkentavat tutkimuskysymykset
Verkostoituminen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oliko muut osallistujat tuttuja?</li> <li>2. Saitteko päivässä uusia ystäviä?</li> </ol>
Kokemukset hyvinvointipäivästä	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Millaisia tunteita koitte tullessanne hyvinvointipäivään?</li> <li>2. Miten hyvinvointipäivä oli mielestänne organisoitu?</li> <li>3. Millaiseksi arvioisitte asiantuntijoiden ammattitaitoa?</li> <li>4. Miltä hyvinvointipäivä kokonaisuudessaan tuntui?</li> </ol>
Hyvinvointipäivän vaikutukset elämään	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Miten hyvinvointipäivä on vaikuttanut teidän elämäänne?</li> <li>2. Miten koette hyötynne elämässänne             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. terveydenhoitajan</li> <li>b. kuntohoitajan</li> <li>c. avopalveluohjaajan</li> <li>d. muistihoitajan</li> <li>e. hammashoitajan tapaamisesta?</li> </ol> </li> <li>3. Millaisia vaikutuksia saitte elämäänne luennosta terveellisestä ruokavaliosta?</li> <li>4. Miten hyödyitte liikuntatuokiosta?</li> <li>5. Mikä on konkreettisin hyöty, jonka saitte hyvinvointipäivästä elämäänne?</li> </ol>
Hyvinvointipäivän kehittäminen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Miten hyvinvointipäivää tulisi kehittää?</li> <li>2. Miten alkukartoituslomaketta tulisi kehittää?</li> <li>3. Kuinka tärkeänä pidätte hyvinvointipäivän kaltaista seurantapäivää?</li> <li>4. Koetteko, että jotakin toimintakyvyn osa-aluetta olisi pitänyt kartoittaa enemmän? Mitä ja miten?</li> <li>5. Koetteko, että jokin toimintakyvyn osa-alue jäi kartoittamatta kokonaan? Mikä?             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Olisiko päivässä hyvä tavata muistihoitaja? (-36 -syntyneiltä)</li> </ol> </li> <li>6. Miten osallistujamäärää tulisi muuttaa?</li> </ol>
Ikääntyneiden tietoisuus ennaltaehkäisevistä palveluista	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mitä ajattelette JIK ky:n ennaltaehkäisevistä palveluista?</li> <li>2. Ovatko palvelut teidän mielestänne helposti saatavilla?</li> </ol>

**LIITE 2**

Arvoisa Hyvinvointipäivään osallistunut,

17.6.2013

Opiskelen geronomiksi (AMK) Seinäjoen ammattikorkeakoulussa vanhustyön koulutusohjelmassa. Opinnäytetyöni aiheena on "Hyvinvointipäivät 75 -vuotiaille Ilmajoella: ennaltaehkäisevän päivän vaikutus ikääntyneen elämään".

Tarkoituksena on selvittää, miten hyvinvointipäivä on vaikuttanut osallistujan elämään. Onko päivästä ollut konkreettista hyötyä arjessa. Olen myös kiinnostunut, tapahtuiko hyvinvointipäivässä verkostoitumista sekä millaisena ikääntynyt koki hyvinvointipäivän.

Tutkimukseni tavoitteena on kehittää hyvinvointipäivää 75 -vuotiaille sekä ennaltaehkäiseviä palveluita JIK ky:ssä.

Opinnäytetyöni aineiston kerään haastattelemalla. Avopalveluohjaaja Reetta Kananoja on kysynyt teiltä halukkuutta osallistua haastatteluun sekä lupaa minun haastatella teitä. Haastattelu nauhoitetaan. Materiaali tulee vain minun käyttöni. Käsittelen aineistoa luottamuksellisesti. Teidän anonymiteettinne säilyy jokaisessa työskentelyvaiheessani niin, että en luovuta nimeänne tai muita henkilökohtaisia tietojanne missään työskentelyvaiheessani. Opinnäytetyöni valmistuu marraskuulla 2013. Valmis työ tulee sekä minun että JIK ky:n hyvinvointipalveluiden käyttöön.

Toivon, että vastaatte kysymyksiini mahdollisimman laajasti. Teiltä saatu tieto ja kokemukset ovat ensiarvoisen tärkeitä kehittäessä hyvinvointipäivää sekä ennaltaehkäiseviä palveluita.

Kysymyksiä haastatteluun ja opinnäytetyöhöni liittyen voi esittää minulle.

Teidän arvokkaita kokemuksia ja tietoja odottaen,

Jenny Ulkuniemi  
geronomiopiskelija AMK  
Seinäjoen ammattikorkeakoulu  
p. xxx xxx xxxx  
jenny.ulkuniemi@seamk.fi