

Mia Wahls

IKÄIHMISTEN VIRKISTYSTOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Virkistyspäivä Vuorikeskuksella

Sosiaali- ja terveysala
2014

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Mia Wahls
Opinnäytetyön nimi	Ikäihmisten virkistystoiminnan kehittäminen, Virkistyspäivä Vuorikeskuksella
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	27 + 4 liitettä
Ohjaaja	Pirjo Peltomäki

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää virkistystoiminnan merkitystä ikäihmisten toimintakykyyn sekä saada käsitys siitä, mikä merkitys virkistyspäivällä oli siihen osallistuville ikäihmisille. Tutkimus toteutettiin osana Vaasan ammattikorkeakoulun ja Yrkeshögskola Novian Medibothnia-yhteistyöhanketta. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös arvioida virkistyspäivän onnistumista päivään osallistuneiden ikäihmisten sekä Ikäkeskuksella työskentelevien hoitajien näkökulmasta. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää seuraavien virkistyspäivien suunnittelussa.

Tutkimusaineiston keruu toteutettiin ikäihmisille sekä Ikäkeskuksen työntekijöille erikseen suunnatuin kyselylomakkein. Ikäihmisten kyselylomakkeeseen vastasi 41 ikäihmistä, joista 38 vastasi suomen kielellä ja 3 ruotsin kielellä. Ikäkeskuksen työntekijöistä kyselylomakkeeseen vastasi 7 henkilöä, jotka kaikki vastasivat suomeksi. Aineisto on kerätty maaliskuussa 2013 Vuorikeskuksella järjestetyn virkistyspäivän yhteydessä. Kyselylomakkeissa oli strukturoituja monivalintakysymyksiä sekä joitakin avoimia kysymyksiä. Aineiston laadulliset kysymykset käsiteltiin laatimalla yhtenäisiä kokonaisuuksia kyselylomakkeissa esiintyvistä samaan aihepiiriin kuuluvista vastauksista. Määrälliset kysymykset lajiteltiin ja laskettiin manuaalisesti, koska tutkimusaineisto oli melko pieni.

Tärkeimpinä kehitysalueina seuraavia virkistyspäiviä ajatellen koettiin sekä ikäihmisten että Ikäkeskuksen työntekijöiden mukaan markkinoinnin kehittäminen, selkeämmät opasteet sekä aikataulujen parempi suunnittelu virkistyspäivänä. Ikäihmisistä 34 oli kuitenkin sitä mieltä, että virkistyspäivä vastasi heidän odotuksiaan ja 26 oli sitä mieltä, että he oppivat jotain uutta virkistyspäivän aikana.

ABSTRACT

Author	Mia Wahls
Title	Ikäihmisten virkistystoiminnan kehittäminen, virkistyspäivä Vuorikeskuksella
Year	2014
Language	Finnish
Pages	27 + 4 Appendices
Name of Supervisor	Pirjo Peltomäki

The purpose of this research was to study what the meaning of recreational activities is for the elderly people's ability to function and also to find out what elderly people think and feel about a recreation day organized for them. This research was executed as a part of collaboration between The University of Applied Sciences in Vaasa and The Novia University of Applied Sciences. The collaboration project is called Medibothnia. A further purpose was to find out how successful the recreation day was from the elderly people's and the Senior Centre employees' point of view. The results of this research can be used in developing future recreation days.

The material for the research was collected with questionnaires for the elderly people and for the employees of Senior Centre in Vaasa. Of the elderly people 41 responded to the questionnaire, of them 38 in Finnish and three in Swedish. Of the employees, 7 responded to the questionnaire, all of them in Finnish. The material has been collected in March 2013 in elderly centre Vuorikeskus, where the recreation day was held. The questionnaires included both structured multiple choice questions and some qualitative open-ended questions. The responses to the open-ended questions were dealt by themes. The responses to multiple-choice questions were calculated manually since the number of the responses was fairly small.

According to the elderly and the senior centre employees the most important development areas for the future recreation days were developing marketing, clearer signposts and better planning of the schedules during the recreation day. Of the elderly people 34 thought that the recreation day met their expectations and 26 thought that they learned something new during the recreation day.

Keywords Elderly person, ability to function, recreational activities

SISÄLLYS

TIIVITSELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	IKÄIHMINEN.....	9
	2.1 Ikäihmisen määritelmä.....	9
	2.2 Ikäihmisten määrän kasvaminen.....	9
3	TOIMINTAKYKY.....	11
	3.1 Toimintakyky elämänlaadun mittarina.....	11
	3.2 Toimintakyvyn ylläpito.....	12
	3.3 Virkistystoiminta toimintakyvyn ylläpitäjänä.....	12
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT.....	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
	5.1 Kohderyhmä.....	15
	5.2 Aineistonkeruu.....	15
	5.3 Aineiston analyysi.....	16
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	18
	6.1 Virkistyspäivän merkitys ikäihmiselle.....	18
	6.2 Virkistyspäivän kehittäminen.....	20
	6.2.1 Markkinoinnin kehittäminen.....	20
	6.2.2 Selkeät opasteet ja aikataulun suunnittelu.....	20
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	22
	7.1 Tutkimustulosten pohdintaa.....	22
	7.2. Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkimuksen luotettavuus.....	22
	7.3 Oma oppimisprosessi ja itsearviointi.....	23
	7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	24
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuva 1. Väestöllinen huoltosuhde 1950-2009 ja ennuste 2010-2050

(Tilastokeskus 2009).

s. 9

Kuva 2. Virkistyspäivän onnistuminen ikäihmisten näkökulmasta

s. 18

Kuva 3. Ikäihmisten mielipide siitä ovatko he oppineet jotain uutta virkistyspäivän aikana

s. 19

LIITTELUETTELO

LIITE I Kyselylomake ikäihmisille

LIITE II Kyselylomake ikäkeskuksen työntekijöille

LIITE III Virkistyspäivän esite suomeksi

LIITE IV Virkistyspäivän esite ruotsiksi

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö liittyy Vaasan ammattikorkeakoulun ja Yrkeshögskola Novian Medibothnia-yhteistyöhankkeeseen. Opinnäytetyön taustalla on Vuorikodilla 26.3.2013 järjestetty Seniorien hyvinvointi- ja virkistyspäivä. Medibothnia-hankkeen tavoitteena on luoda edellytykset Vaasan ammattikorkeakoulun ja Yrkeshögskola Novian järjestämien koulutusten fyysiselle ja sisällölliselle yhteistyölle (Hilli & Stagnäs 2010).

Vuorikodilla järjestettävän virkistyspäivän tavoitteiksi oli asetettu ikääntyneiden aktiivisen arjen ja kotona asumisen tukeminen sekä omaishoitajien jaksamisen tukeminen. Myös viriketoiminnan suunnittelu moniammatillisena kaksikielisenä tiimityönä sekä tapahtuman lanseeraaminen kohderyhmälle olivat tärkeitä tavoitteita.

Vaasan ammattikorkeakoulun sekä Yrkeshögskola Novian hoitotyön opiskelijat yhdessä suunnittelivat ja järjestivät erilaista ohjelmaa ikäihmisille. Virkistyspäivään kuului muun muassa hierontaa, musiikkivisailua sekä opetusta tietokoneen ja seniorinetin käytöstä. Ikäkeskuksen työntekijät olivat myös mukana virkistyspäivän toteutuksessa sekä ideoinnissa.

Opinnäytetyön tekijä laati kyselylomakkeet Ikäkeskuksen työntekijöille. Novian sairaanhoitajaopiskelija laati kaksikieliset kyselylomakkeet ikäihmisille. Kyselylomakkeiden avulla pyritään selvittämään ikäihmisten mielipide virkistyspäivän onnistumisesta sekä saamaan kehitysideoita seuraavia virkistyspäiviä varten. Kyselylomakkeiden avulla pyritään myös selvittämään, kuinka moniammatillinen yhteistyö koulujen välillä on sujunut ja onko virkistyspäivälle laaditut tavoitteet saavutettu.

Vanhusten palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä ja tukevat itsenäistä selviytymistä. Erityisen tärkeää on ennaltaehkäistä pitkäaikaishoidon tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Niin henkisen kuin fyysisenkin toimintakyvyn ylläpitäminen on mieles-

täni erittäin tärkeää ja siksi valitsin opinnäytetyön aiheeksi juuri vanhusten virkistystoiminnan kehittämisen. Toimintakyvyn ylläpitoon tulee kiinnittää huomiota ikäihmisten laitoshoidossa, mutta myös kotona asuville vanhuksille tulisi olla mahdollisuus toimintakyvyn ylläpitoon. Tämä opinnäytetyö käsittelee erityisesti kotona asuvien vanhusten toimintakykyä, sekä keinoja, joilla kotona asuvien vanhusten toimintakykyä voidaan mahdollisimman hyvin tukea.

Elorannan (2009) mukaan ikäihmiset ammensivat voimavaroja arkeensa harrastusten ja sosiaalisen verkoston kautta. Virkistystoiminta on hyvä keino tarjota ikäihmisille uusia harrastuksia sekä sosiaalisia kontakteja ja sen takia se tukee heidän toimintakykyä ja pärjäämistä kotona.

2 IKÄIHMINEN

Tässä luvussa käsitellään ikäihmisen määritelmää sekä ikäihmisten määrän kasvua väestössä. Ikäihminen käsitteenä kuvaa laajaa ihmisryhmää, johon tässä tutkimuksessa otetaan mukaan kaikki 65 vuotta täyttäneet henkilöt.

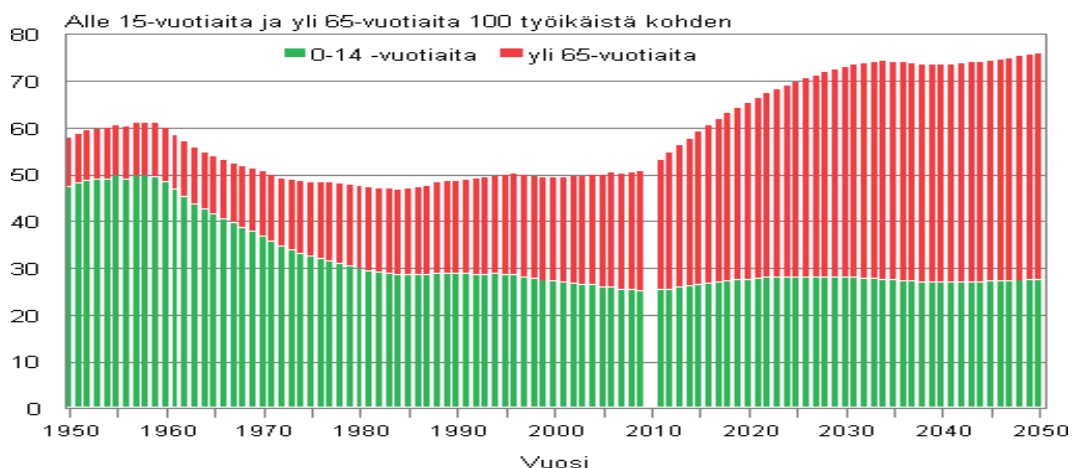
2.1 Ikäihmisen määritelmä

Ikäihminen on monimuotoinen käsite, eikä sille voida asettaa tiettyä ikärajaa. Esimerkiksi ikääntyneille tarkoitettut sosiaali- ja terveyspalvelut eivät määräydy henkilön iän mukaan, vaan palvelujen tarpeen mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Yleisesti ottaen ikäihmiseksi määritellään eläkeikäiset henkilöt eli 63 vuotta täyttäneet ihmiset (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Tässä tutkimuksessa on mukana eläkeikäisiä henkilöitä, eli ikäihminen tässä tutkimuksessa kattaa kaikki yli 63-vuotiaat henkilöt.

2.2 Ikäihmisten määrän kasvaminen

Suomalaisten elinajanodote on laajalti kasvussa ja syntyvyys matala. Tämä johtaa väestön ikääntymiseen ja iäkkäiden henkilöiden määrän kasvuun. Vuonna 2030 on joka neljännen suomalaisen ennustettu olevan yli 65-vuotias. Erityisen runsaasti tulee kasvamaan yli 75-vuotiaiden osuus väestöstä (katso kuva 1), heidän keskuudessaan myös terveyspalvelujen tarve on suurempi kuin nuoremmissa ikäluokissa.



Kuva 1: Väestöllinen huoltosuhde 1950-2009 ja ennuste 2010-2050 (Tilastokeskus 2009).

Kuvassa 1 nähdään, kuinka vuonna 2010 on sataa työkäistä kohden noin 25 alle 15 -vuotiasta ja yli 65-vuotiaita saman verran. Vuonna 2020 on alle 15-vuotiaita noin 28 sataa työkäistä kohden ja yli 65-vuotiaita noin 37. Vuonna 2050 ovat vastaavat luvut jo 28 ja 47.

Vaikka toimintakyvyssä ja terveydessä on suuria yksilöllisiä eroja, tulee avuntarvitsijoiden määrä kasvamaan iäkkäiden nousun myötä (Hietanen & Lyyra 2003). Paineet hoitosektorille tulevat nousemaan väestön ikääntymisen myötä. Ikäihmisten toimintakykyä tulee pystyä parantamaan ja avohoitoa kehittämään asianmukaisesti, jotta ikäihmisten avuntarvetta pystytään vähentämään tulevaisuudessa. (Hietanen & Lyyra 2003.)

3 TOIMINTAKYKY

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen yleistä valmiutta mihin tahansa toimintaan sekä kykenevyyttä ottaa käyttöön omia voimavarojaan (Kirjonen 1999, 121). Toimintakyky määrittelee ihmisen kyvyn selviytyä elämän erilaisissa tilanteissa. Ikäihmisen toimintakykyä edistämällä voidaan tukea heidän autonomiaansa. Toimintakykyä voidaan parantaa ehkäisemällä sairauksien syntymistä ja toiminnanvajausten pahentumista. Tämä tapahtuu asianmukaisen kuntoutuksen avulla. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2001.)

3.1 Toimintakyky elämänlaadun mittarina

Terveys ja toimintakyky ovat tärkeitä asioita ja etenkin iäkkään väestön kohdalla niiden edistäminen on tärkeää hyvän elämänlaadun turvaamiseksi niin yhteiskunnalle kuin yksilöillekin (Hietanen & Lyyra 2003). Tutkimuksissa usein käytetty terveyteen liittyvä elämänlaadun käsite on määritelty osittain samalla tavalla kuin toimintakyky (Kattainen 2004). Tästä syystä on perusteltua käyttää myös elämänlaadusta ja ihmisen voimavaroista tehtyjä tutkimuksia tässä yhteydessä. Tässä tutkimuksessa toimintakykyä tarkastellaan myös elämänlaadun mittarina.

Toimintakykyä voidaan tarkastella ihmisen fyysisinä, psyykkisinä sekä sosiaalisina edellytyksinä selviytyä arjesta. Toimintakyky kertoo ihmisen kyvystä selviytyä hänelle asetetuista päivittäisistä askareista sekä myös elämän haasteista. Hyvään toimintakykyyn liittyy ihmisen kyky selviytyä hänen elämäntilanteeseensa liittyvistä tavoitteista ja toiveista, kuten vanhana itsenäisyyden säilyttämisestä mahdollisimman pitkään. (Karppi 2009.)

Toimintakyky ei ole vain henkilön kyky selviytyä jostain toiminnasta, vaan olennaista on myös se minkälaiseksi henkilö kokee motivaationsa selviytymiselle. Usein toimintakyvyn alenemisen taustalla on motivaation puute, jaksamattomuus sekä fyysisen suorituskyvyn alenema. (Karppi 2009.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) mukaan toimintakykyä voidaan kuvata myös tasapainotilana kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä.

3.2 Toimintakyvyn ylläpito

Ikäihmisten määrän kasvu väestössä tuo mukanaan erilaisia haasteita, joihin on pyritty löytämään ratkaisuja yhteiskunnan eri alueilla. Palvelujen tarve tulee kasvamaan, mikäli ei pystytä tarjoamaan kuntouttavia eli toimintakykyä parantavia sekä ylläpitäviä toimenpiteitä ikäihmisille. (Hietanen & Lyyra 2003.)

Ikäihmisten fyysisen toimintakyvyn ylläpito ja tukeminen perustuu asiakkaan tai potilaan tilanteen kokonaisvaltaiseen arviointiin, voimavaralähtöiseen ja kuntoutumista edistävään toimintaan sekä säännölliseen seurantaan. Voimavaralähtöisyys ja kuntoutumista edistävä työote tarkoittavat muun muassa ikäihmisten kannustamista omatoimisuuteen arjen toiminnoissa. (Kuusela, Hupli Johansson, Routasalo & Eloranta 2010, 103.) On siis perusteltua tarkastella toimintakykyä ja sen ylläpitoa myös ikäihmisen voimavarojen kautta, koska käsitteet liittyvät oleellisesti toisiinsa ja esiintyvät useissa tutkimuksissa rinnakkain.

Toimintakyvyn ylläpitämiseksi on terveydenhuollon ammattilaisten kyettävä tunnistamaan ikäihmisten voimavaroja ja tuettava ikäihmisiä ottamaan aktiivisempi rooli omassa hoidossaan. Ikäihmisten oma kokemus omista voimavaroistaan ja avuntarpeistaan on otettava huomioon, jotta voidaan mahdollisimman hyvin tukea heidän hyvinvointiaan ja itsenäisyyttään (Eloranta 2009, 11) ja tätä kautta pystytään myös ylläpitämään heidän toimintakykyään.

3.3 Virkistystoiminta toimintakyvyn ylläpitäjänä

Virkistystoiminnalla tarkoitetaan toimintaa ja työmuotoja, joilla tuetaan henkilön psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä sekä toimintaa, joka kohottaa mielialaa. Virkistystoiminnan tarkoituksena on tukea vanhuksen henkistä vireyttä ja ylläpitää vanhuksen omia voimavaroja sekä ehkäistä apaattisuutta, masentuneisuutta sekä toimintakyvyn ennenaikaista heikentymistä. (Airila, Oikarinen & Karvinen 2002.)

Virkistystoiminnaksi ei siis ole rajattu jotain tiettyä toimintaa, vaan sillä voidaan tarkoittaa kaikenlaista aktivointia, joka tukee henkilön jaksamista ja parantaa hänen toimintakykyään. Virkistystoiminta tarjoaa uusia kokemuksia ja tukee arjessa jaksamista, koska oman elämän hallinnan tunne sekä psyykkinen toimintakyky ovat niillä henkilöillä parempia, joilla on riittävästi toimintaa ja harrastuksia. (Airi, Oikarinen & Karvinen 2002.)

Eloranta toteaa (2009, 21), että kotona asuvat ikäihmiset osallistuivat mielellään kodin ulkopuolella järjestettävään virkistystoimintaan ja olivat valmiita käymään terveydenhuollon ammattilaisten järjestämällä kuntosalikäynneillä. Väitöskirjassa todettiin erilaisen virkistystoiminnan ja aktiviteetin parantavan ikäihmisten elämänlaatua, koska ne tarjoavat elämänsisältöä sekä antavat ikäihmisille tunteen, että he pystyvät itse päättämään omasta elämästään. Kyky hallita omaa elämää on yksi ikäihmisten merkittävä itsetunnon kohottaja (Eloranta & Punkanen 2008, 12-14).

Avohoitoa tulee kehittää osana iäkkäiden ihmisten palveluja (Hietanen & Lyyra 2003), jotta ikäihmisten toimintakykyä pystytään parantamaan ja ylläpitämään.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUS- ONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää virkistystoiminnan merkitystä ikäihmisten toimintakykyyn sekä saada käsitys siitä, mikä merkitys virkistyspäivällä on siihen osallistuville ikäihmisille ollut. Tutkimuksen tarkoituksena on myös arvioida virkistyspäivän onnistumista ikäihmisten ja Ikäkeskuksen työntekijöiden kokemusten perusteella.

Tutkimuksen tavoitteena on hyödyntää saatua tietoa vastaavien virkistyspäivien suunnittelussa. Virkistystoiminnan kehittämisen tulisi tapahtua ikäihmisten tarpeiden ja toiveiden perusteella. Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on saada tietoa ikäihmisten kokemuksista virkistyspäivästä. Opinnäytetyön avulla saatua tietoa voidaan hyödyntää ikäihmisten virkistystoiminnan kehittämisessä. Opinnäytetyö auttaa myös opinnäytetyön tekijää tulevana sairaanhoitajana suunnittelemaan ikäihmisille sopivaa virkistystoimintaa.

Tutkimusongelmat ovat seuraavat:

1. Mikä merkitys virkistyspäivällä on ikäihmiselle?
2. Kuinka virkistyspäiviä voitaisiin ikäihmisten ja Ikäkeskuksen henkilökunnan mielestä kehittää?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutetaan Vaasan ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyönä. Aineisto kerättiin yhden päivän aikana maaliskuussa 2013 ja aineiston analysointi aloitettiin keväällä 2014.

5.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat kotona asuvat yli 63-vuotiaat sekä suomen- että ruotsinkieliset ikäihmiset, jotka osallistuivat Vuorikodilla 26.3.2013 järjestettyyn senioreiden hyvinvointi- ja virkistyspäivään. Tutkimukseen vastasi yhteensä 41 ikäihmistä, joista 38 oli suomenkielisiä ja 3 ruotsinkielisiä.

Toisena kohderyhmänä ovat kyseisenä päivänä Ikäkeskuksella työskennelleet lähi- ja sairaanhoitajat. Työntekijöistä kyselylomakkeeseen vastasi 7 henkilöä, jotka kaikki vastasivat suomenkielellä.

5.2 Aineistonkeruu

Aineisto oli kerätty kyselylomakkeiden avulla senioreiden virkistyspäivässä 26.3.2013. Sekä ikäihmisille että Ikäkeskuksen työntekijöille on omat kyselylomakkeet. Kyselylomakkeet ovat yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Kyselylomakkeen tulee olla sisällöltään tutkimusilmiötä kattavasti mittaava ja täsmällinen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 114.) Ikäihmisten kyselylomakkeen on laatinut Yrkeshögskola Novian opiskelija, kyselylomake on kaksikielinen (LIITE 1). Opinnäytetyön tekijä on laatinut kyselylomakkeen Ikäkeskuksen työntekijöille (LIITE II), tämä on ainoastaan suomenkielinen. Molemmat käytetyt kyselylomakkeet ovat puolistrukturoiduja kyselylomakkeita, jotka sisältävät sekä valmiita määrällisiä kysymyksiä vastausvaihtoehtoineen että laadullisia avoimia kysymyksiä.

Opinnäytetyön tekijä osallistui virkistyspäivään ja jakoi kyselylomakkeita niin ikäihmisille kun ikäkeskuksen työntekijöillekin kertoen opinnäytetyöstään. Ikäihmisten motivointi kyselylomakkeen täyttämiseen oli hyvin tärkeää, jotta opinnäytetyön tekijä saa mahdollisimman kattavan aineiston. Opinnäytetyön teki-

jä osallistui itse virkistyspäivään ja sai kiertää eri toimintapisteitä, joten hänellä oli aikaa puhua mahdollisimman monen ikäihmisen kanssa tulevasta tutkimuksesta. Useat ikäihmiset olivat kiinnostuneita tutkimuksesta ja tulivat keskustelemaan opinnäytetyön tekijän kanssa tutkimuksen toteutuksesta. Erityisen tärkeänä opinnäytetyön tekijä piti sitä, että tutkimuksen tarkoitus tulee ilmi ikäihmisille. Opinnäytetyön tekijä kertoi tutkimuksen olevan opiskelijan opinnäytetyö ja tutkimustuloksia tullaan käyttämään Vaasan ammattikorkeakoululle toteutettavaa opinnäytetyötä varten. Ikäihmiset olivat kiinnostuneita tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista, joten opinnäytetyön tekijä kertoi keräävänsä tietoa virkistyspäivän onnistumisesta, jotta seuraavia virkistyspäiviä voidaan kehittää ikäihmisten toiveiden ja tarpeiden perusteella.

Virkistyspäivä toteutettiin erilaisten toimintapisteiden avulla, kullekin pisteelle vietiin ikäihmisten kyselylomakkeet sekä suljettu laatikko, johon vastauksensa saattoi jättää. Eri toimintapisteillä kiertäessään opinnäytetyön tekijä korosti kyselylomakkeen tulevan vain opinnäytetyön tekijän käyttöön ja kertoi kyselylomakkeen täyttämisen olevan vapaaehtoista ja tapahtuvan anonymisti. Ikäkeskuksen työntekijöille toimitettiin kyselylomakkeet suoraan heidän taukutiloihinsa ja tutkimuksen tarkoitus selvitettiin paikalla olleille henkilökohtaisesti.

5.3 Aineiston analyysi

Suppeasta aineistosta johtuen tekijä ei käyttänyt laadullisten kysymysten analysointiin laadullista sisällönanalyysiä. Laadullinen sisällönanalyysi tarkoittaa kerätyn aineiston tiivistämistä siten, että tutkittavia ilmiöitä voidaan yleistävästi ja ytimekkäästi kuvailla ja ilmiöiden väliset suhteet saadaan selkeästi esille (Janhonen & Nikkonen 2001, 23-25). Aineiston analysointi etenee sisällönanalyysissä pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin kautta vaiheittain (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 135). Suppean aineiston ollessa kyseessä tekijä koki aineiston analysoinnin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttämällä olevan haastavaa ja analysoi laadulliset kysymykset vain ryhmittelemällä samaa tarkoittavat vastaukset omiksi kokonaisuuksikseen.

Tekijä on lukenut läpi kaikki kyselylomakkeiden avoimet kysymykset ja vastauksista yhdistänyt merkittäviä, toistuvia aihealueita eli ryhmitellyt avointen kysymysten vastaukset suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Aineiston ryhmittelyn avulla saadaan kokonaiskuva virkistyspäivän onnistumisesta sekä käyttökelpoisista kehitysideoista seuraavaan virkistyspäivään, koska useat aiheet toistuivat kyselylomakkeissa ja aineistoa oli melko helppo ryhmitellä.

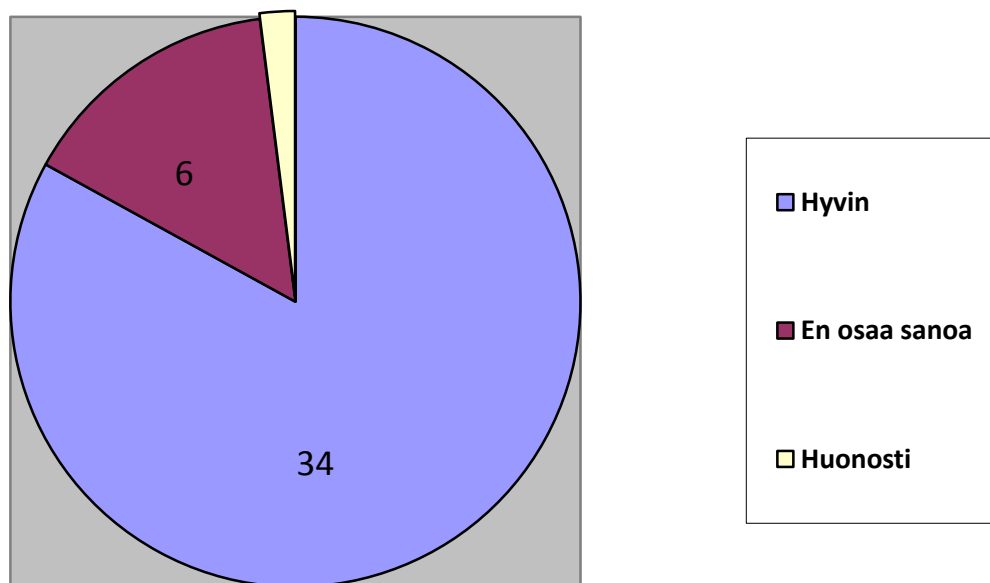
Kyselylomakkeen määrälliset kysymykset on pienen aineiston vuoksi laskettu ilman tilasto-ohjelmistoja. Joitakin määrällisiä kysymyksiä oli haastava analysoida, koska etenkin Ikäkeskuksen työntekijöiden kyselylomakkeissa osaan määrällisiä kysymyksiä oli jätetty vastaamatta. Tämä vaikeutti aineiston analysointia ja hidasti aineiston läpikäymistä. Määrälliset kysymykset tekijä analysoi tutkimalla yhtä kysymystä kerrallaan. Määrälliset vastaukset käytiin kaikista kyselylomakkeista läpi laskemalla kuinka monta vastaajaa oli vastannut esimerkiksi kyselylomakkeen kysymykseen 3 luvulla 1, kuinka moni luvulla 2 ja niin edelleen. Määrällisten kysymysten vastaukset on esitetty kuvissa 2 ja 3 frekvenssejä käyttäen, jotta lukijan on helppo lukea tutkimustuloksia.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Ikäkeskuksen työntekijöistä kyselylomakkeeseen vastasi 7 henkilöä. Ikäihmisten kyselylomakkeisiin vastasi yhteensä 41 henkilöä, joista 3 vastasi ruotsinkielellä.

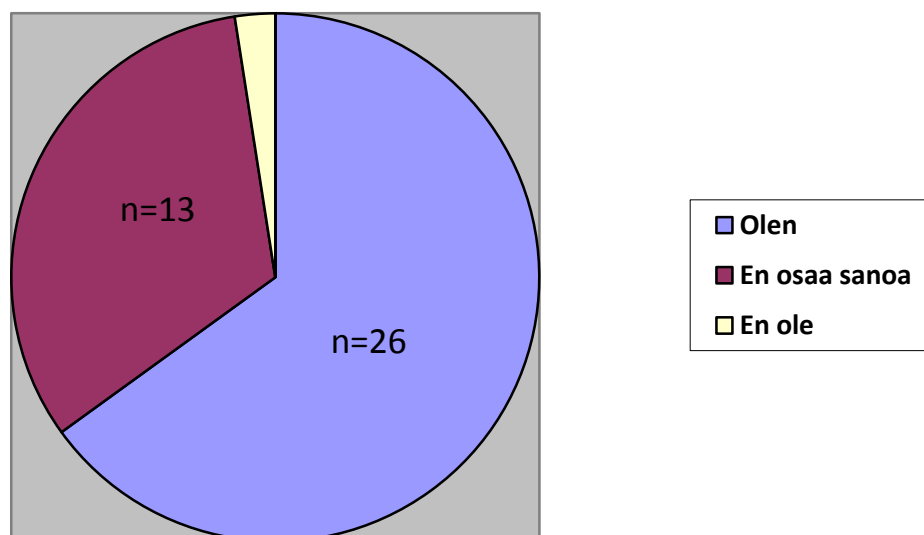
6.1 Virkistyspäivän merkitys ikäihmiselle

Kuvassa 2 esitetään ikäihmisten kokemusta virkistyspäivän onnistumisesta. Vastaaajista (n=41) suurin osa eli 82,9 % (n=34) oli sitä mieltä, että virkistyspäivä vastasi hyvin heidän odotuksiaan. Vastaaajista 14,6 % (n=6) ei osannut sanoa, kuinka heidän odotuksensa täyttyivät. Yksi vastaajista eli 2,4% kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että virkistyspäivä vastasi huonosti odotuksiin.



Kuva 2 Virkistyspäivän onnistuminen ikäihmisten näkökulmasta.

Kuvassa 3 esitetään ikäihmisten kokemusta uusien asioiden oppimisesta virkistyspäivän aikana. Vastaajista 63,4 % (n=26) oli sitä mieltä, että he olivat oppineet jotain uutta virkistyspäivän aikana. 31,7 % ikäihmisten kyselyyn vastanneista (n=13) ei osannut sanoa, olivatko oppineet jotain uutta. Yksi vastanneista eli 2,4 % kaikista vastanneista oli sitä mieltä, ettei ollut oppinut mitään uutta päivän aikana.



Kuva 3. Ikäihmisten mielipide siitä ovatko he oppineet jotain uutta virkistyspäivän aikana.

6.2 Virkistyspäivän kehittäminen

Kyselylomakkeiden vastausten perusteella virkistyspäivässä oli joitakin kehityskohteita. Seuraavat aihealueet toistuivat niin Ikäkeskuksen työntekijöiden vastauksissa kun ikäihmisten vastauksissakin. Seuraavia virkistyspäiviä ajatellen olisi hyvä tarttua ainakin näihin kehityskohteisiin, koska etenkin tapahtuman riittävä markkinointi on tärkeää, jotta saadaan mahdollisimman monet ikäihmiset tietoisiksi virkistyspäivästä ja taataan mahdollisimman suuri osanotto.

6.2.1 Markkinoinnin kehittäminen

Tekijä selvitti virkistyspäivän kehityskohteita kysymällä kyselylomakkeen avulla mitä virkistyspäivässä oli hyvää ja missä asioissa olisi kehittämisen varaa. Ikäkeskuksen työntekijöiden kyselylomakkeista nousi vahvasti esille, että virkistyspäivän mainostaminen olisi saanut olla tehokkaampaa. Ohjelmaa olisi hyvä mainostaa kyselyyn vastanneiden työntekijöiden mukaan hyvissä ajoin ennen tapahtuman järjestämistä ja mainostamisen tulisi näkyä esimerkiksi paikallislehdessä.

”Etukäteis-markkinointi ei välttämättä onnistunut toivotusti. Paikallislehdessä ei mainosta näkynyt.”

Myös ikäihmisten vastauksista ilmeni tarve saada tapahtumasta tietoa ajoissa.

”Informaatiota enemmän, lehdissä ilmoituksia.”

”Mera reklam”

6.2.2 Selkeät opasteet ja aikataulun suunnittelu

Niin ikäihmisten kun Ikäkeskuksen työntekijöidenkin mielestä virkistyspäivän eri toimintapistee oli epäselvästi merkitty. Ikäkeskuksen seitsemästä kyselylomak-

keisiin vastanneista 6 oli vastannut myös määrällisiin kysymyksiin, joissa selvitetiin muun muassa kuinka selkeästi eri toimintapisteet oli merkitty. Vastanneista 3 oli jokseenkin eri mieltä siitä, että toimintapisteet olisi merkitty selkeästi. Kyseeseen vastanneista 1 oli täysin eri mieltä, siitä että toimintapisteet olisivat olleet selkeästi merkittyjä. Myös laadullisista kysymyksistä kävi ilmi toimintapisteiden puuttuvat tai epäselvät opasteet.

”Pisteet paremmin näkyviin->ohjaus”

”..ihmiset eivät tahtoneet löytää näitä pisteitä”

Osittain opasteiden tarve johtuu myös virkistyspäivän fyysisten tilojen haastavuudesta. Vuorikeskus on suuri rakennus ja se sijaitsee monessa eri tasossa. Tämän takia hyvien opasteiden merkitys korostuu ja seuraavan virkistyspäivän tiloiksi ehdotettiin jopa jotain muuta tilaa ikäkeskuksen työntekijöiden toimesta.

”Toimipisteet talon sekavan fyysisyyden vuoksi hankalat, joten mahdollisesti yhdentason/kerroksen tilat vain käytössä”

”Vuorikeskuksen tila on haastava sokkeloisuuden vuoksi..”

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mikä merkitys virkistyspäivällä on ikäihmiselle. Tavoitteena oli myös saada selville, kuinka tulevia virkistyspäiviä voitaisiin ikäihmisten ja Ikäkeskuksen työntekijöiden mielestä kehittää.

7.1 Tutkimustulosten pohdintaa

Ikäihmisten osallistuminen kyselyyn oli hyvin aktiivista ja tutkimusta oli helppo tehdä riittävän aineiston pohjalta. Ikäkeskuksen työntekijöistä kyselyyn vastasi vain seitsemän työntekijää ja tämä loi oman haasteensa tutkimuksen suorittamiselle. Laajempi aineisto ikäkeskuksen työntekijöiltä olisi antanut luotettavampaa tietoa ja tutkimuksen tuloksia olisi ollut helpompi koota yhtenäisiksi teemoiksi suuremman aineiston pohjalta.

Tutkimustuloksissa oli havaittavissa joitakin toistuvia teemoja. Monista kyselylomakkeista, niin ikäkeskuksen työntekijöiden kuin ikäihmistenkin puolelta kävi ilmi että virkistyspäivän mainostaminen oli puutteellista. Mainonta oli eri opiskelijoiden vastuulla ja luultavasti muut virkistyspäivän järjestelyt olivat vieneet aikaa tapahtuman mainonnalta. Markkinointi on tärkeä osa tapahtuman onnistumisesta, jotta riittävän monet ikäihmiset saadaan tietoisiksi virkistyspäivästä ja sen tarjoamasta ohjelmasta.

Toinen toistuva aihe olivat puutteelliset opasteet ja epäselvä aikataulu virkistyspäivän fyysisissä tiloissa. Ihmisten oli vaikea löytää eri toimintapisteitä ja selviää kellonaikoja eri ohjelmanumeroihin ei ollut tarjolla. Tämä on asia, joka olisi helppo korjata seuraavaan virkistyspäivään.

7.2 Tutkimuseettiset kysymykset sekä tutkimuksen luotettavuus

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2009) mukaan jo tutkimusaiheen valinta määrittellään eettiseksi ratkaisuksi. Tutkimusaiheen valinnassa on huomioitava

aiheen merkitys yhteiskunnalle ja miten se vaikuttaa tutkittaviin. Tämä aihe on tärkeä, koska ikäihmisten määrä on nousussa ja kotona yksin asuvat vanhukset ovat tulevaisuuden haaste (Tilastokeskus 2013).

Tutkimukseen osallistuvat ikäihmiset ja Ikäkeskuksen työntekijät ovat itse saaneet päättää osallistumisestaan kyselyyn ja myös Ikäkeskuksen työntekijöille painotettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta. Tällä tavoin osallistujien itsemääräämisoikeus on otettu huomioon.

Opinnäytetyön tekijä ei ole voinut vaikuttaa siihen, ketkä osallistuvat kyselyyn, koska lomakkeet ovat olleet kaikille vapaasti saatavilla. Otoksen satunnaisuus edistää tutkimuksen oikeudenmukaisuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179).

Hyvällä tutkimusetiikalla pyritään laadukkaaseen, luotettavaan, avoimeen ja rehelliseen tutkimuksen toteuttamiseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009). Opinnäytetyön tekijä sitoutui noudattamaan lainsäädännön asettamia velvoitteita, kuten salassapitovelvollisuutta, tekijänoikeuksien ja yksityisyyden kunnioittamista.

Osallistujien anonymiteetti on turvattu, koska kyselylomakkeet on saanut täyttää nimettömänä ja jättää suljettuun laatikkoon. Kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti aineiston analysoinnin jälkeen. Opinnäytetyön tekijä on saanut Vaasan ammattikorkeakoulun koulutuspäälliköltä aiheilman kyseisen opinnäytetyön tekemiseen keväällä 2013. Vaasan kaupungin koti- ja laitoshoidon johtaja on myöntänyt opinnäytetyön tekijälle tutkimusluvan maaliskuussa 2014.

7.3 Oma oppimisprosessi ja itsearviointi

Työn tekijä sai ajatuksen kyseisen tutkimuksen toteuttamiseen ohjaavalta opettajaltaan alkuvuodesta 2013. Työn tekeminen lähti nopeasti käyntiin, koska virkistyspäivälle oli sovittuna jo toteutuspäivä ja kyselylomakkeiden tuli olla valmiita virkistyspäivää varten. Tämä oli työn aloittamisen kannalta hyvä asia, koska sopivan aiheen löytäminen oli ollut aiemmin vaikeaa ja työn tekijä koki työn aloittamisen olevan työlästä. Sovittu virkistyspäivä laittoi vauhtia tutkimuksen aloitta-

miseen ja antoi mielenkiintoisen tutkimusaiheen, josta varmasti löytyy riittävästi tutkimustietoa oman työn tueksi.

Työn tekijä koki ajoittain työn tekemisen haasteelliseksi muun opiskelun ja työn ohella, mutta sen tekeminen oli myös hyvin antoisaa. Työn tekijä on oppinut paljon uutta muun muassa tekemään hakuja erilaisiin tietokantoihin, käyttämään tekstinkäsittelyohjelmia sekä tärkeimpänä mahdollisesti tutkimaan erilaisia artikkeleita sekä arvioimaan niiden tietoa kriittisesti.

Ajoittain työn tekemisessä oli pitkiä taukoja, jolloin työn tekijä ei tehnyt työtä, mutta motivaation löytyessä työ eteni joinakin päivinä monen sivun verran. Työn tekeminen on ollut kokonaisuudessaan hyvin opettavaista.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Ikäihmisten fyysistä toimintakykyä voidaan tukea sopivalla liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella. Henkisen tasapainon ylläpitämiseen tarvitaan riittävästi virkistystä keskushermoston kuormittamisen vastapainoksi. Henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen tarvitaan toivo tulevaisuudesta ja sopiva määrä virikkeitä. Sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen tarvitaan turvallisuuden tunne toimeentulosta, sosiaalinen verkosto sekä tunne johonkin yhteisöön kuulumisesta. (Heikkinen 2002, 31.) Virkistystoiminnalla voidaan mielestäni tukea kaikkia näitä osa-alueita. Virkistystoiminnan ollessa hyvin järjestettyä ja mielekästä, tarjotaan ikäihmisille uudenlaista virikettä ja yhteisen tekemisen kautta ikäihminen voi löytää uusia tuttavuuksia ja tunne yhteisöön kuulumisesta voimistuu. Ikäihmisten vastauksista kävi ilmi, että he oppivat uusia asioita virkistyspäivän aikana ja päivä koettiin onnistuneena, tästä voidaan päätellä virkistyspäivän tarjonnan hyviä kokemuksia ja jo tästä syystä virkistyspäivä ylsi tavoitteisiinsa.

Jatkotutkimusehdotuksena työn tekijä esittää useampien virkistyspäivien vertailun kyselylomakkeiden avulla. Kun vertaillaan laajaa aineistoa, saadaan selkeämpi kuva ikäihmisten toiveista virkistystoiminnalle. Voisi esimerkiksi tutkia kaikkia Vaasan alueella järjestettyjä ikäihmisten virkistyspäiviä ja –tapahtumia sekä koota

näistä yhtenäinen aineisto ikäihmisten toiveista. Aineistoa voisi myös kerätä enemmän laadullisin menetelmin ja esimerkiksi virkistyspäivän yhteydessä voisi kerätä aineistoa ryhmähaastattelun avulla, jolloin voitaisiin saada yksityiskohtaisempaa tietoa ikäihmisiltä.

LÄHTEET

Airila, A., Oikarinen U., Karvinen E. 2002 Vanhusten viriketoiminnan perusteet: opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio.

Eloranta, S. 2009. Supporting older people`s independent living at home through social and health care collaboration. *Annales Universitatis Turkuensis D 869*. Turun yliopisto, Turku. Viitattu 15.9. 2014.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/47133/AnnalesD869Eloranta.pdf?sequence=1>

Eloranta, S. & Puncanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Kustannusosakeyhtiö Keuruu: Tammi, 12-14.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat: 35-67. Helsinki. Tammi.

Hietanen, A. & Lyyra, T-M. 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä

Hilli, Y. & Stagnäs, H. 2010. Medibothnia-hankkeen konseptisuunnitelma. viitattu 29.1. 2014. <http://www.medibothnia.fi/konseptisuunnitelma/>

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 1. p. Juva. WS Bookwell Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOY.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013, 14. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOY. 3. uudistettu painos.

Karppi, S-L. 2009. Toimintakyky on selviytymistä elämän haasteista. Viitattu 13.5.2013. <http://uudistuva.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/net/261006153959hj>

Kattainen E. 2004. Pitkäaikaistutkimus sepelvaltimoiden ohitusleikkaus- ja pallo-laajennuspotilaiden terveyteen liittyvästä elämänlaadusta. Kuopion yliopiston julkaisuja E yhteiskuntatieteet 114, Kuopion yliopisto. Viitattu 16.9.2014.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-27-0065-4/urn_isbn_951-27-0065-4.pdf

Kirjonen, J. 1999. Työelämän kehitystrendit. Teoksessa Kuusinen, J., Heikkinen, E., Huhtanen, P., Ilmarinen, J., Kirjonen, J., Ruoppila, I., Vaherva, T., Mustapää, O. & Rautoja, S.(toim.) Ikääntyminen ja työ:95-101. Juva: Työterveyslaitos ja WSOY.

Kuusela, M., Hupli, M., Johansson, K., Routasalo, P., Eloranta, S. 2010. Moniammatillinen osaaminen iäkkään kotihoidon asiakkaan fyysisen toimintakyvyn tukemisessa. *Hoitotiede*. Vol 22, 2, 96-107.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. Muistio lain toimeenpanon ja tulkinnan tueksi. viitattu 29.1. 2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=7724561&name=DLFE-26865.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Terveys 2015 –kansanterveysohjelma.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Keskeisiä käsitteitä neuvontalvveluista ja kotikäynneistä. viitattu 29.1.2014

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontalvvelut/lait/kasitteet

Tilastokeskus. 2013. Artikkelit. Yksin asuvat vanhukset tulevaisuuden haasteena.

Viitattu 30.1.2014. http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-12-10_006.html?s=4

Tilastokeskus. 2009. Väestörakenne 2009. Väestöllinen huoltosuhde 1950-2009 ja ennuste 2010-2050. Viitattu 15.9.2014.

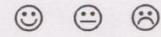
http://www.stat.fi/til/vaerak/2009/01/vaerak_2009_01_2010-09-30_kuv_002_fi.html

LIITE I Kyselylomake ikäihmisille

UTVÄRDERINGSBLANKETT

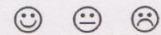
ARVIOINTILOMAKE

Har dagen uppfyllt dina förväntningar?



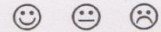
Onko päivä täyttänyt odotuksesi?

Har du lärt dig någonting nytt under dagen?



Oletko oppinut jotain uutta päivän aikana?

Har du under dagen hittat ett nytt intresseområde?



Oletko päivän aikana löytänyt jonkun uuden kiinnostuksenkohteen?

Kan du tänka dig delta i en liknande dag igen?



Voisitko kuvitella osallistuvasi uudestaan samankaltaiseen päivään?

Tips för utveckling av aktivitetsdagen

Ajatuksia aktiviteettipäivän kehittämiseen

Övriga tankar och kommentarer

Ajatukset ja kommentit

Tack för ditt deltagande!

Kiitos osallistumisestasi!



LIITE II Kyselylomake ikäkeskuksen työntekijöille

ARVIOINTILOMAKE VUORIKODIN TYÖNTEKIJÖILLE

Virkistyspäivä oli kokonaisuudessaan onnistunut

1 täysin eri mieltä 2 jokseenkin samaa mieltä 3 täysin samaa mieltä

Ohjelma oli monipuolinen ja jokaiselle osallistujalle löytyi jotain mieleistä

1 täysin eri mieltä 2 jokseenkin samaa mieltä 3 täysin samaa mieltä

Yhteistyö koulujen kanssa oli hyvää

1 täysin eri mieltä 2 jokseenkin samaa mieltä 3 täysin samaa mieltä

Toimintapisteet oli merkitty selkeästi

1 täysin eri mieltä 2 jokseenkin samaa mieltä 3 täysin samaa mieltä

Aikataulut olivat realistiset

1 täysin eri mieltä 2 jokseenkin samaa mieltä 3 täysin samaa mieltä

Kehitysideoita seuraavaan virkistyspäivään:

Mikä oli parasta? Mikä ei toiminut?

Seniorien hyvinvointi- ja virkistyspäivä

26.3.2013

Vuorikodilla

(Vuorikatu 2-4, Vaasa)

Aamun ohjelma

avaus klo 9.00.

Ohjelmassa mm.

- musiikkivisailua
- kehon ja mielen aktivoimista.
- hierontaa ja kuntosaliharjoittelua.



Iltapäivän ohjelma

avaus klo 13.00

Ohjelmassa mm.

- kauneudenhoitoa
- askartelua
- opetusta tietokoneen ja seniorinetin käyttöön.

Tervetuloa

Järjestää Vaasan ammattikorkeakoulun
ja Novian hoitotyön opiskelijat



Rekreations- dag för äldre

Den 26 mars vid Berghemmet

(Berggatan 2-4, Vasa)

**Förmiddagens program
börjar kl. 9.00.**
I programmet ingår bl.a.

- musikfrågesport
- aktivering av kropp och själ
- massage och gym



**Eftermiddagens program
börjar kl. 13.00.**
I programmet ingår bl.a.

- skönhetsvård
- pyssel
- vägledning i användning dator och internet

av

Välkommen

Arrangeras av Vasa yrkeshögskola
och Novias hälsovårdsstuderande