

Eija Lähde

”MITÄS MÄÄ TÄÄLLÄ TOTEUTTAISIN?”

Sosiokulttuurinen toiminta osaksi
Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidon arkea

Opinnäytetyö
Sosionomi

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Eija Lähde	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi		39 sivua ja 5 liitesivua
"Mitäs mä täällä toteuttaisin?" Sosiokulttuurinen toiminta osaksi Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidon arkea.		
Toimeksiantaja		
Perhehoitoyksikkö Kanerva		
Ohjaaja		
Tiina Kuru, Virve Jussila		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, joka toteutettiin yhteistyössä Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidon kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää taustakartoituksen avulla Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidon toiminnan sisältöä ja kehittää ikäihmisten voimavaroja vastaava opas perhehoitajien käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyössä kehittämistyön taustakartoitus tehtiin laadullisen eli kvalitatiivisen menetelmän keinoin. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, joka toteutettiin yksilöhaastatteluna kolmelle perhehoitajalle ja kolmelle ikäihmiselle. Opinnäytetyön aineisto analysointiin teemoittelemalla.</p> <p>Taustakartoituksen tulosten perusteella ikäihmiset olivat tyytyväisiä perhehoidon toimintaan, ja esille nousi muutamia yksilöllisiä toiveita toiminnan kehittämiseksi. Perhehoitajat toivoivat, että oppaan ohjeet olisivat luonnollisia ja tukisivat ikäihmisen voimavaroja.</p> <p>Tulosten pohjalta tehtiin selkeä ja helppokäyttöinen sosiokulttuuristen toimintojen opas perhehoitajien käyttöön. Oppaan toiminnoiksi valittiin muistelu, sanalliset menetelmät, musiikki ja liikunta. Taustakartoituksen tulosten perusteella sosiokulttuurista toimintaa on mahdollista kehittää Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidossa.</p>		
Asiasanat		
ikäihmisten perhehoito, ikäihminen, voimavarat, sosiokulttuurinen vanhustyö, opas		

Author (authors)	Degree	Time
Eija Lähde	Bachelor of Social Services	May 2018
Thesis title		39 pages
"What is there for me to ever do here?" Sociocultural activities as part of Kanta-Häme seniors' family care		5 pages of appendices
Commissioned by		
Family care unit Kanerva		
Supervisor		
Tiina Kuru, Virve Jussila		
Abstract		
<p>This bachelor's thesis was carried out in co-operation with Kanta-Häme senior citizens' family care. The purpose of the thesis was to examine the activities of the family care unit's everyday life. In addition, the aim was to create caretakers' guide that takes into consideration the personal resources of the elderly.</p>		
<p>The background research was carried out using qualitative methods. For example, research material was gathered by themed individual face-to-face interviews with three elderly persons and three caretakers. The material was analyzed by using themes that emerged from the answers of the interviewees.</p>		
<p>Based on the results of the background research, it can be concluded that the elderly were content with the activities if the family care, though some individual wishes arose for further development. The caretakers hoped the guide would contain (natural) instructions that support personal resources.</p>		
<p>Based on the findings, a clear and understandable guide for to sociocultural activities was created for the use of the caretakers. The activities chosen for the guide were reminiscence, verbal methods, and music and physical activities. The background research shows that there is room for development in Kanta-Häme family care units for the elderly.</p>		
Keywords		
family care for the elderly, elderly people, personal resources, sociocultural work with elderly, guide		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	6
2.1	Ikäihmisten perhehoito.....	6
2.2	Ikäihmisten voimavarat.....	8
2.3	Osallisuus.....	10
2.4	Toimijuus.....	11
2.5	Sosiokulttuurinen vanhustyö.....	12
3	KEHITTÄMISTYÖN KEHITTÄMISYMPÄRISTÖ JA TAVOITTEET.....	16
3.1	Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoito.....	17
3.2	Kehittämistyön tavoitteet.....	17
3.3	Kehittämistyön aineisto ja menetelmät.....	18
3.4	Aineiston keruu.....	18
3.5	Aineiston analyysi ja käsittely.....	19
3.6	Tulokset.....	20
3.6.1	Perhehoidon toiminta.....	20
3.6.2	Toiveita perhehoitotoimintaan.....	24
3.7	Yhteenveto – oppaan sisällön suunnittelu ja toteutus.....	26
4	POHDINTA.....	31
4.1	Tavoitteiden toteutuminen.....	31
4.2	Tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus.....	33
4.3	Kehittämistyön arviointi ja jatkoehdotuksia.....	33
	LÄHTEET.....	36

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Teemahaastatteluiden rungot

Liite 3. Ikäihmisten haastatteluiden teemoittelu

Liite 4. Taulukoita perhehoidon taustatiedoista

Liite 5. Perhehoitajan haastatteluiden teemoittelu

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka aiheena on sosiokulttuurisen toiminnan edistäminen Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidon arjessa. Kehittämistyön tarkoituksena on tehdä ikäihmisten perhehoitajien käyttöön taustakartoituksen pohjalta opas, joka auttaa heitä tukemaan perhehoidossa olevan ikäihmisen voimavaroja ja toimintakykyä sekä rikastamaan päivää sosiokulttuurisella toiminnalla. Aihevalintaani vaikutti oma kiinnostukseni ja kokemukseni ikäihmisten perhehoidosta. Olen toiminut noin vuoden verran tilapäisenä perhehoitajana ja tärkeäksi asiaksi ikäihmisten kanssa on noussut heidän voimavarojensa tukeminen. Perhehoitoyksikkö Kanerva tuottaa Kanta-Hämeessä maakunnallisesti lastensuojelun perhehoidon avo- ja sijaishuollon palveluita sekä vuodesta 2016 lähtien ikäihmisten perhehoidon palveluita. Opinnäytetyön työelämäkumppani on Perhehoitoyksikkö Kanerva.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä ikäihmisten osuus kasvaa tulevaisuudessa. Sote- ja maakuntauudistuksen ja hallituksen yhtenä kärkihankkeena on parantaa omais- ja perhehoitajien palveluita yhdenvertaisemmiksi niin, että ne tukevat omais- ja perhehoitajien hyvinvointia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a). Sosiaali- ja terveysministeriön ikäihmisten palvelujen uuden Laatusuosituksen (2017) painotus on ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisessä ja kotona asumisen tukemisessä. Ikäihmisillä pitää olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omissa yhteisössään hänen iästään ja toimintakyvystään riippumatta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b.)

Mielestäni ikäihmisten perhehoito on tärkeä osa vanhustyötä. Ikäihmisten perhehoito on koko Suomessa vasta kehittymässä, ja sen osuus on tällä hetkellä hyvin pientä Kanta-Hämeessä (Perhehoitoyksikkö Kanerva). Koskisen (2011) mukaan, mitä enemmän ikäihminen käyttää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavarojaan, sitä pitempään ne säilyvät. Olennaista on tunnistaa, mitä voimavarat ovat, missä niitä käytetään ja mitä esteitä niiden käytöllä on. Sosiokulttuurinen vanhustyö edistää ikäihmisten elämänhallintaa niin, että he löytävät uusia voimavaroja jaksamiseen. Opinnäytetyön kautta kehitän omaa ymmärrystä ikäihmisten voimavarojen merkityksestä sekä tärkeydestä.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä opinnäytetyössä keskeisiä käsitteitä ovat ikäihmisten perhehoito, ikäihmisten voimavarat, osallisuus, toimijuus ja sosiokulttuurinen vanhustyö. Näiden käsitteiden ympärille rakentuu tässä kehittämistyössä teoreettinen tausta.

2.1 Ikäihmisten perhehoito

Ikäihmisten perhehoito on kotoisan ja turvallisen arjen mahdollistava hoitomuoto. Ikäihmisten perhehoitoa ohjaa perhehoitolaki (263/2015). ”Lain tarkoituksena on turvata hoidettavalle perheenomainen ja hoidettavan tarpeiden mukainen perhehoito. Perhehoidon tavoitteena on antaa perhehoidossa olevalle ikäihmiselle mahdollisuus läheisiin ihmissuhteisiin ja kodinomaiseen hoitoon sekä edistää ikäihmisen perusturvallisuuttaan ja sosiaalisia suhteitaan”. (Perhehoitolaki 20.3.263/2015.)

Ikäihmisten perhehoito on kunnan järjestämää palvelua, ja sillä tarkoitetaan henkilön hoidon, hoivan ja muun ympärivuorokautisen tai osavuorokautisen huolenpidon järjestämistä perhehoitajan yksityiskodissa tai hoidettavan kotona. Perhehoitolain mukaan perhehoidossa saa olla samanaikaisesti neljä hoidettavaa, mutta silloin, jos hoitajia on perheessä kaksi, voidaan kerralla ottaa kuusi ikäihmistä perhehoitoon. (Perhehoitolaki 20.3.263/2015.)

Perhehoitajalla tarkoitetaan henkilöä, joka tekee kunnan kanssa toimeksiantosopimuksen, jossa sovitaan hoitopalkkiosta, kulukorvauksesta ja perhehoitajan tarvitsemasta tuesta. Ikäihmisten perhehoitajaksi aikovan tulee käydä ikäihmisten perhehoidon ennakkovalmennus ja lähtökohtaisesti ennakkovalmennus tulee suorittaa ennen kuin tehdään perhehoitoa koskeva toimeksiantosopimus. (Perhehoitoliitto ikäihmiset s.a.)

Ikäihmisten perhehoidon vahvuuksia ovat koti virikkeellisenä elinympäristönä, mahdollisuus yksilölliseen, turvalliseen hoivaan ja huolenpitoon pienessä ryhmässä sekä hoidon jatkuvuus tutun hoitajan kanssa. Ikäihmisten perhehoito on erinomainen vaihtoehto silloin, kun ikäihminen tarvitsee apua selviytyäkseen arjesta, muttei vielä tarvitse palveluasumista tai laitoshoidoa. Ikäihmisten perhehoidon muotoja ovat pitkäaikainen perhehoito, jossa ikäihminen muuttaa

toistaiseksi perhehoitajan kotiin. Tätä muotoa voidaan tarjota silloin, kun ikäihmisen toimintakyky on alentunut. Ikäihminen tarvitsee toimintaansa ohjausta ja valvontaa, muttei tarvitse yöaikana apua. Äkillisissä tai ennakkoon sovitussa tapauksissa esimerkiksi omaishoitajan vapaan ajaksi tarjotaan lyhytaikaista perhehoitoa, jossa perhehoitaja tulee ikäihmisen kotiin tai ikäihminen siirtyy perhehoitajan kotiin. Perhehoitoa voidaan myös järjestää osavuorokautisesti. Hoito voi olla osa-aikaista päivä- tai yöhoitoa. Jokainen tilanne ratkaistaan asiakkaan näkökulmasta ja kirjataan toimeksiantosopimukseen. (Perhehoitoliitto ikäihmiset s.a.)

Ikäihmisten perhehoidon perusarvoja ohjaa ikäihmisten Laatusuositus (2017), mitkä ovat ihmisarvon kunnioittaminen, oikeus arvokkaaseen vanhuuteen ja hyvään kohteluun. Perhehoidon lähtökohtana pidetään ikäihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, osallisuuden tukemista, tarpeiden ja toiveiden huomioimista sekä turvallisuuden ylläpitämistä. Tärkeää on, että perhehoitoon tuleva ikäihminen voi osallistua perheen elämänrytmiin. Arkipuuhat kuntouttavat, koska tekemisen muisti säilyy muistisairautta sairastavalla pitkään hyvänä. Toimintakykyä ylläpitäviä toimintoja ovat esimerkiksi – pöydän kattaminen, lakanoiden vetäminen, tynnyliinojen ja pyyhkeiden viikkaaminen, kukkien kastelu, leipominen, eläinten seuraaminen ja hoitoon osallistuminen tai muiden tekemien töiden seuraamiset, jos ei itse halua tai kykene tekemään. Kotiympäristössä ikäihmisen jokapäiväisen elämän taidot pukeutumisessa ja peseytymisessä sekä syömisessä ja liikkumisessa pysyvät paremmin yllä laitosasumiseen verrattuna. (Kuukkanen 2008, 92–94.)

Ikäihmisten perhehoitoa on tutkittu Suomessa melko vähän. Ikäihmisten perhehoidosta on saatavilla erilaisista näkökulmista opinnäytetöitä ja muutama pro gradu-työ. Muun muassa Sointu (2015) selvitti pro gradu -tutkielmassaan ikäihmisten perhehoidon kehittymistä palveluna. Tutkimuksessa selvisi, että ikäihmisten perhehoidon toiminnassa kuntien toimintatavoissa on eroavaisuuksia. Väyrynen (2017) selvitti opinnäytetyössään, voidaanko perhehoidolla vastata omaishoidon avun tarpeeseen. Tutkimuksessa selvisi, että ikäihmisten perhehoitoa pidettiin tärkeänä palveluna, koska sillä mahdollistettiin omaishoitajan vapaat. Hyvänä asiana pidettiin sitä, että hoidettavan ikäihmisen voi viedä perhehoitoon sopimuksen mukaan joko muutamaksi tunniksi, päiväksi

tai viikoksi. Leino ja Tolvanen (2013) selvittivät opinnäytetyössään maaseutu ympäristön merkitystä ikäihmiselle perhekodin kautta. Tutkimuksen tuloksista nousivat esille maaseudun asuinrakennusten ja pihojen laaja-alaisuuden tärkeys ikäihmisten liikuntakyvyn säilymiselle. Maalaismaisema toi tuttuutta ja mielihyvää sekä kodinomaisuutta. Ikäihmisten tarpeet huomioitiin yksilöllisesti eikä tiukkoja aikatauluja ole. Ikäihmisten osallisuus ja yhteisöllisyys tulevat esille toimintakyvyn ja omien voimavarojen mukaan tehdyissä arjen askareissa sekä sisällä että ulkona.

Kansainvälisiä tutkimuksia ikäihmisten perhehoidon pohjalta on jo 1980–1990-luvulta lähtien tutkittu Yhdysvalloissa. Näissä tutkimuksissa on havaittu positiivisia tuloksia sekä liikkumisesta että vapauden tunteesta. Perhehoidossa olevilla ikäihmisellä on myös enemmän vuorovaikutusta perheen, ystävien ja naapurien kanssa verrattuna palveluasumisen ikäihmisiin. Ikäihmisten päivittäiset toiminnot ja psyykinen toimintakyky pysyivät yllä ja jopa paranivat. Perhehoidossa olevat korostivat yksityisyyttä, kodinomaisuutta ja sitä, että saivat osallistua kodinaskareisiin. (Oktay & Volland 1987; Kane ym. 1991.)

2.2 Ikäihmisten voimavarat

Ikäihmisen omiin voimavaroihin ja niiden tukemiseen sekä vahvistamiseen on alettu kiinnittää entistä enemmän huomioita, sillä toimintakyvyn tarkastelun taustalta on noussut esiin voimavarojen merkitys ja tärkeys (Aejmelaeus ym. 2008, 25). Voimavaroilla tarkoitetaan tekijöitä, jotka edistävät ihmisen uskoa omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa elämänsä kulkuun yleisesti ja erityisesti kohdatessa haasteita sekä kuormittavia tilanteita. Voimavaroista ihminen saa puhtia arkeen ja toimintakykyynsä ja ne ovat jokaiselle henkilökohtaisia. Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä voidaan vaalia ja vahvistaa. Ikääntyneille on kertynyt elämänsä aikana erilaisia kokemuksia, joiden kautta he ovat saaneet runsaasti erilaisia voimavaroja ja taitoja. Nämä voimavarat ja taidot auttavat ikääntyvää kohtaamaan ikääntymiseen liittyviä haasteita. (Marin 2002, 95–97.)

Hokkanen ym. (2006, 15–17) ovat tutkimuskatsauksessaan selvittäneet kotona asuvien ikääntyneiden voimavaroja. Tutkimuskatsauksessa vahvistui kä-

sitys, että ikäihmisillä on omia voimavaroja runsaasti, ja ne ovat vahvasti yhteydessä elämänlaatuun sekä hyvinvointiin. Voimavaroja ei kuitenkaan voida yksiselitteisesti erotella, vaan kaikki vaikuttavat yhdessä ihmisen kykyyn selviytyä. Merkityksellistä on, millaisena ihminen pitää toimintakykynsä, jonka pohjana ovat fyysiset, psyykkiset ja henkiset sekä sosiaaliset voimavarat. (Aejmelaeus ym. 2008, 25.)

Hakosen (2008) mukaan keholliset voimavarat liittyvät yksilön elintapoihin ja kehoon. Kehollisia voimavaroja ihminen käyttää muun muassa elämän ylläpitoon, päivittäisiin toimintoihin, liikkumiseen ja työntekoon. Henkiset voimavarat liittyvät ihmisen kognitiivisiin toimintoihin kuten havaitsemiseen, aistimiseen, oppimiseen, muistiin, ongelmien ratkaisemiseen ja kykyyn selviytyä uusista tilanteista sekä persoonallisuuteen, minäkuvaan, luovuuteen ja mielen hyvinvointiin. Henkisiin voimavaroihin kuuluvat myös yksilön elämänkatsomus, elämänarvot ja uskonto. Sosiaaliset voimavarat sisältävät ikääntyneiden kuulumisen yhteisöön tai osallistumisen johonkin merkitykselliseen toimintaan. Sosiaalisia voimavaroja yksilö käyttää toimiessaan omassa asuin- ja lähiympäristössään, johonka kuuluvat parisuhde, perhe-elämä, ystävät ja muu sosiaalinen verkosto ja yhteiskunta. Kollektiiviset voimavarat kuuluvat sosiaalisiin voimavaroihin. Kollektiiviset voimavarat sisältävät muun muassa taloudelliset voimavarat, terveyden, koulutuksen, työkyvyn, kädentaidon ja hiljaisen tiedon sekä tekemisen ja olemisen. (Hakonen 2008, 122–147.)

Suomi (2008) on kehittänyt voimavaralähtöisen ajattelutavan, missä ajattelun, että toimintakyvyn heikkeneminen on vain yksi rajoittava tekijä. Ajattelutavassa voimaantuminen lähtee omista tunteista, uskosta omiin kykyihin ja päämääriin. Näin ollen ikäihmiselle jää paljon asioita, joita hän on kykenevä tekemään. Läheisten ja ikäihmisen oma asenne toimintakyvyn heikentymistä kohtaan on merkittävä merkitys voimaantumisen kannalta. Toisinaan ikäihmiset voivat kaivata kannustusta ja tukea omien voimavarojensa löytämiseen sekä niiden käyttöön ottamisessa. Heitä on muistutettava omatoimisen tekemisen merkityksestä ja osallistumisen sekä sosiaalisen kanssakäymisen tärkeydestä. (Suomi 2008, 117–121.)

2.3 Osallisuus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018) määrittelee osallisuuden monitasoiseksi, mikä koostuu tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuudesta. Osallisuutta voidaan tarkastella joko yksilön tai yhteiskunnan tasolla, ja se koskee kaiken ikäisiä. Yksilön tasolla osallisuuden lähtökohtana pidetään näkyväksi tekemistä eri palveluissa, ihmisen sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja vahvistamista sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaamista. Keskeistä on, että ihminen on täysivaltainen yhteisön jäsen. Laajemmalti tarkasteltaessa sosiaalinen osallisuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristön kehittämiseen. (Leemann ym. 2015, 5.)

Ikäihminen tuntee olevansa osallinen omassa yhteisössään, kun hän voi toimia, harrastaa ja vaikuttaa. Osallisuus toteutuu silloin, kun ikäihminen on oman elämänsä asiantuntijana, häntä kohdellaan tasa-arvoisesti ja hänellä on mahdollisuus itsenäiseen päätöksentekoon sekä itsemääräämiseen. Hän saa ja voi olla iästään, sairauksistaan ja toimintakyvyn rajoituksistaan huolimatta olla täysivaltainen kansalainen. Häntä kuullaan ja hän pystyy vaikuttamaan elämänsä kulkuun sekä yhteisiin asioihin. (Kan & Pohjola 2012, 21.)

Yhteenkuuluvuuden tunne ja aktiivinen osallisuus ehkäisevät ikäihmisen syrjäytymistä. Samalla ikäihmisen osallisuus luo vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin ja vahvistaa omien asioiden vaikutusmahdollisuutta. Ikäihmistä ei tulisi ajatella automaattisesti toimintakyvyn heikkenemisen myötä kykenemättömäksi kansalaiseksi, sillä erilaiset toimintakyvyn vajeet eivät välttämättä syrjäytä ikäihmistä muusta yhteisöstä. Ikäihmisen omalla asenteella on suuri merkitys, miten hän tuntee osallisuuden. (Kan & Pohjola 2012, 20–21; Haverinen 2008, 232.)

Harjun (2005, 68–69) mukaan osallisuus on tunne- ja kokemusperäistä. Silloin kun ihminen osallistuu sosiaalisiin aktiviteetteihin, tuntee hän osallisuutta. Tähän osallisuuden tunteeseen liittyvät sekä kuulumisen, vaikuttamisen tunne että mukana olo. Ihminen on osallinen yhteiskunnassa, kun hän osallistuu aktiviteetteihin tai muihin yhteiskunnallisiin toimintoihin.

Kivelän (2011, 21) mukaan osallistumisella on vahva yhteys ikäihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ikäihmisen oman toiminnan tukeminen ja oikeus kanssakäymiseen eri-ikäisten ihmisten kanssa parantaa hyvinvointia ja vaikuttaa näin ollen myös elämänlaatuun. Yksinolon ei kuitenkaan ikäihmiselle tarvitse merkitä yksinäisyyden tunnetta. Ylä-Outisen (2012, 154) mukaan ikäihmiset pitävät tärkeinä tekijöinä oman kodin fyysistä ympäristöä, omaa rauhaa ja vapautta itsenäiseen toimijuuteen sekä mahdollisuutta sosiaalisiin kontakteihin.

2.4 Toimijuus

Voimavarojen lisäksi ikäihmisen toimintakykyä voidaan tarkastella toimijuuden näkökulmasta, jossa toimijuutta käytetään arkipäivän toiminnoissa. Toimijuuden käsite on keskeinen, sillä sen kautta huomioidaan ikäihmisen oma tahto ja tavoite sekä tekeminen ja valinnat. Olennaista on, miten ikäihminen käyttää toimintakykyään arjen tilanteissa sekä suhteessa yhteiskunnan asettamiin mahdollisuuksiin että rajoitteisiin. Yhteiskunnan rakenteet luovat rajoja mutta ennen kaikkea toimintamahdollisuuksia. Toimijuuden näkökulmasta ikäihminen havaitaan subjektina eli aktiivisena toimijana, eikä pelkästään ole toimintojen kohteena. (Kan & Pohjola 2012, 33; Jyrkämä 2013, 422.)

Ylä-Outisen (2012, 115) mukaan kotona kohdataan monenlaista toimijuutta. Hyvään ikääntymiseen ja tasapainoiseen arkielämään vaikuttavat ikäihmisen elämäntilanne, motivaatio, eletty elämä ja se ympäristö, jossa ikäihminen elää ja toimii. Toimijuuden toiminta vaihtelee kuitenkin toimijasta toiseen ja hetkestä toiseen. Ikäihmisen elämä koostuu arkisista tilanteista ja toiminnoista esimerkiksi – itsestä huolehtimisesta, ruuan tekemisestä, kaupassa käynnistä, harrastuksista ja sosiaalista suhteista huolehtimisesta. (Kan & Pohjola 2012, 32–33.)

Jyrkämä (2013, 423) kuvailee, että toimet edellyttävät ikäihmiseltä monenlaisia huomioita otettavia määreitä muun muassa osaamista, haluamista, kykenemistä ja tuntemista. Osaaminen liittyy ihmisen taitoihin ja tietoihin, jotka mahdollistavat toimintaa. Haluaminen liittyy ihmisen motivaatioon, päämääriin ja tavoitteisiin. Kykeneminen vastaavasti liittyy niihin mahdollisuuksiin, jolloin

kulloinenkin tilanne tuottaa. Tunteminen liittyy niihin arvoihin, tunteisiin, jotka kohdistuvat tilanteisiin ja asioihin.

Jyrkämän (2008, 192) mukaan toimijuus ei ole aina itsestäänselvyys, vaikka tarjolla olisi toimintoja, joista ikäihminen olisi kiinnostunut. Ikäihmisen toimijuuteen vaikuttaa ikäihmisen omatoimisuus eli se, miten ikäihminen käyttää jäljellä olevaa toimintakykyään ja kuinka, aktiivisesti hän osallistuu itseään koskevaan päätöksentekoon. Ikäihmisen mennyt elämä, voi vaikuttaa ikäihmisen itsetuntoon, ja näin ollen toimijuuteen. Lisäksi ikäihmisen tarpeilla ja ajankohdalla voi olla ristiriitaisuuksia silloin, kun ikäihmistä kiinnostaisi aktiivinen toiminta, mutta sitä ei ole juuri silloin tarjolla. Fyysiset rajoitteet kuten, apuvälineiden käyttö liikkumisessa, voivat vaikuttaa ikäihmisessä negatiivisesti halun toimia.

Tärkeä merkitys on ympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja kannustava ilma-
piiri, joka vastaavasti mahdollistavat hyvän elämän ja toiminnan osallistumisen silloinkin, kun ikäihmisen toimintakyky on heikentynyt. Erilaisten toimintamahdollisuuksien luominen tukee ikäihmisen osallisuuden kokemuksia, terveyttä ja hyvinvointia. Toimijuuden avulla voidaan herättää ikäihmisen tunteita ja muistoja sekä vahvistaa ikäihmisen itsetuntoa, arvostusta ja lisätä mielihyvän tunteita. Toiminnoissa tulee huomioida sekä ikäihmisen toiveet että käsitys mielekkäästä toiminnasta. (Vallejo Medina ym. 2005, 78.)

2.5 Sosiokulttuurinen vanhustyö

Sosiokulttuurisen vanhustyön lähtökohtana on ikäihminen, joka on aktiivisena toimijana. Vanhustyö korostaa yksilöllisiä voimavaroja, jotka yhdistyvät sosiaaliseen prosessiin ja vuorovaikutukseen sekä kulttuuriseen tilaan. Sosiokulttuurinen vanhustyö antaa taide- ja kulttuuritoiminnan kautta ikäihmiselle iloa ja mielekkyyttä sekä elämälle merkitystä. (Liikanen 2011, 6–8.)

Jokainen ikäihminen on yksilöllinen, ajatteleva, tunteva, osaava sekä kykenevä ihminen ja jokaisella on oikeus taiteeseen ja kulttuuriin. Vanhuus ei ole sairaus, vaan elämänvaihe, johon kuuluu menneisyys mukaan. Sosiokulttuurisessa vanhuskäsityksessä esille nousevat ikäihmisen historia, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät. Työskentelyssä keskitytään ikäihmisen voimavaroihin,

kokemuksiin, vanhenemiseen ja elinympäristöön. Sosiokulttuurinen vanhustyö edistää ikäihmisen terveyttä, se on ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa. Toiminnan tavoitteena on luoda hyvä vanhuus, jossa vahvistetaan ikäihmisen identiteettiä ja toimintakykyä sekä tuetaan yhteisöllisyyttä luomalla mahdollisuuksia. (Koskinen 2006, Stenbergin 2015, 14 mukaan.)

Sosiokulttuurinen vanhustyössä on sosiokulttuurista innostamista. Sosiokulttuurisen innostamisen historianjuuret ovat lähtöisin Ranskasta, jossa toisen maailmansodan tuhojen jälkeen rakennettiin ja koottiin yhteiskuntaa uudelleen tasa-arvon, demokratian sekä vapauden yhteiskunnaksi. Innostaminen sosiaalisen kasvatuksen ammattina on syntynyt vapaaehtoistyön pohjalta 1960-luvulla ja on viime vuosikymmeninä laajentunut koulutuksena sekä ammatillisena toimintana laajasti ympäri Eurooppaan, Kanadaan, Lähi-itään, Latalaiseen Amerikkaan ja Afrikkaan myöden. (Kurki 2007, 69.)

Sosiokulttuurisella innostamisella tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jonka lähtökohtia ovat sekä osallistuminen että ihmisen arkielämä. Tarkoituksena on saada ihmiset heräämään oman elämänsä aktiivisiksi toimijoiksi ja osallistumaan. Sosiokulttuurisen innostamisen kautta pystytään tukemaan hyvää vanhuutta ja itsemääräämisoikeutta sekä inhimillistä arkea ylläpitämällä ikääntyneen aktiivisuutta. Sosiokulttuuriseen innostamiseen tarvitaan innostajaa, joka herkistää ihmisiä osallistumaan ja samalla hän motivoi ihmisiä. Innostaja on myös osallistumismahdollisuuksien luoja. Innostaja pyrkii asenteiden muuttamiseen passiivisesta aktiiviseksi, ja toimii yhteisöjen sekä yhteiskunnan puolesta. (Kurki 2007, 69–74.)

Sosiokulttuurisen innostamisen menetelmiä on Kurjen mukaan (2007, 74) monia ja ne voidaan jakaa kulttuurisiin, vapaa-ajan virikkeisiin ja sosiaalisiin aktiviteetteihin sekä kasvatuksellisiin menetelmiin. Kulttuurisia aktiviteetteja ovat muun muassa konsertit ja erilaiset taidetapahtumat, museokäynnit sekä taiteellisen ilmaisut. Tällaisia ovat esimerkiksi – kirjallisuus, kädentaidot, musiikki, tanssi ja harrastajateatteri. Vapaa-ajan virkistyskellisiä aktiviteetteja ovat erilaiset pelit ja leikit sekä liikuntaan ja luontoon liittyvät aktiviteetit. Sosiaaliset aktiviteetit tuovat puolestaan ihmiset yhteen erilaisina ryhminä ja yhteisöinä. Kasvatuksellisia menetelmiä ovat muun muassa kurssit ja erilaiset keskustelu-

piirit. Lähtökohtana näille toiminnoille on ihmisen arkipäivä ja toimiminen ihmistä lähellä. Toiminta on aina vapaaehtoista ja avointa. Siinä kunnioitetaan jokaisen itsemääräämisoikeutta. Toimintamenetelmien tarkoitus on saada ihmiset vuorovaikutukseen keskenään.

Muistelu

Mielen keskeisiä voimavaroja ovat muisteleminen ja kertomuksen luominen eletystä elämästä. Ikääntymiseen sisältyy luonnostaan halua kulkea elämän polkua uudelleen, muistella ja etsiä merkitystä elämälle. Ikäihmiselle muistot nousevat mieleen heidän tahdostaan riippumatta, joiden avulla he jäsentävät omaa minuuttaan ja suhtauttaa tämänhetkisiä kokemuksia aikaisempiin omiin kokemuksiin sekä muiden ihmisten kokemuksiin ja kulttuuriin. Muistot voivat lohduttaa, tuoda iloa ja turvallisuutta, mutta ne voivat myös ahdistaa ja järkyttää mielen tasapainoa. (Saarenheimo 2003, 51–52.)

Muistelutyö kuuluu sosiokulttuuriseen vanhustyöhön yhtenä menetelmänä. Myönteinen muistelu antaa voimaa ja sisältöä elämään. Vaikeita muistoja ei voida kuitenkaan ohittaa, vaan niiden kohdalla voidaan miettiä, miten niistä on selvitty. Eletyn elämän menneisyys ei ole muuttumaton, vaan elämäkokemuksen myötä asioita voi muistella eri näkökulmasta. Muistelun kautta voidaan tukea ikäihmisen itsetuntoa, identiteettiä ja auttaa ikäihmistä toteuttamaan itseään ja käsittelemään tunnetiloja. Muistelutyön menetelmiä ovat omaelämäkerran läpikäyminen joko yksin kirjoittaen tai ryhmässä keskustellen. Muistelutyössä voidaan käyttää tukena esineitä, valokuvia tai muita kuvia eri tavoin sekä musiikkia ja lauluja tunnelmanvirittäjänä. (Hakonen 2003, 130–134.)

Sanalliset menetelmät

Sanallisiin menetelmiin sisältyy puhuminen ja keskustelu sekä lukeminen ja kirjoittaminen. Keskusteltaessa tulisi huomioida ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtavan mukaisesti ikäihmisen omat toiveet ja tavoitteet sekä pyrkiä motivoimaan ja aktivoimaan ikäihmistä kiireettömästi ja vastavuoroisesti. Keskustelu ei saisi painottua liikaa ikäihmisen sairauksien tai ongelmien ympärille. Parhaimmillaan huumori kumpuaa ikäihmisen omista elämäkokemuksista, ja

esimerkiksi vitsien ja kaskujen sekä pienten arjen asioiden kautta voidaan löytää vastapainoinen elämä rajoittaville tekijöille. (Suomi 2003, 122–125.)

Kirjallisuus tunnetaan toisella nimellä sanataiteena. Se on kieleen, kirjoittamiseen, lukemiseen ja kerrotun kuuntelemiseen liittyvää taiteellista tai arkista ilmaisua sekä kokemista. Sanataide virittää mielikuvitusta, luovuutta ja antaa elämälle sisältöä. Lukeminen ja kirjoittaminen auttavat ikäihmistä vahvistamaan elämän merkitystä, tulkitsemaan elämää uudella tavalla ja omaa minuuttansa. Erityisesti ikäihmisille on tärkeää ylläpitää kertomusta omasta elämästä ja sen jatkuvuudesta. Kirjallisuus voi toimia muistelutyössä, jossa kirja tarjoutuu keskustelukumppaniksi ja elämän tulkiksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että kirjailijan ja lukijan ajatukset keskustelevat keskenään. Myös erilaiset luku-tuokiot/-piirit voi yhdistää ihmisiä, ja tätä kautta luodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kirjallisuuden käytössä nojaututaan yleensä luovuuteen, sillä kirjoittaessa ihminen luo uutta, aivan samalla tavalla kuin tuottaessaan kuvallista ilmaisua. (Hakonen 2003, 138–140.)

Musiikki

Musiikki on yksi taideilmaisu, ja sillä on erilaisiin asioihin liittyviä merkityksiä esimerkiksi kommunikaatioon, ryhmähenkeen ja uskuntoon liittyen. Musiikin kautta voidaan purkaa jännitystä, rentoutua, unohtaa huolet ja luoda tunnelmaa. Musiikin avulla voidaan myös herätellä muistoja, tuottaa liikituksen tunteita, rauhoittaa ja parantaa mielialaa. Musiikin vaikutuksia on tutkittu paljon, ja sillä on todettu olevan positiivinen vaikutus elämänlaatuun, jaksamiseen ja tunnekokemuksiin. (Jukkola 2003, 173–174.)

Musiikkia on helppo käyttää, ja sitä voidaan toteuttaa yksilökeskeisesti tai ryhmässä. Musiikkia voidaan käyttää laulamiseen, liikkumiseen, tanssimiseen että yleisesti yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäämään. Musiikilla pystytään edistämään ikäihmisen hyvää oloa, toimintakykyä ja itseilmaisua sekä aktiivisuutta. Musiikin kautta voidaan purkaa tunteita ja tyydyttää hellyyden tarpeita sekä lisätä turvallisuuden tunnetta. Musiikilla ja laululla on keskeinen merkitys ikäihmisen henkiseen hyvinvointiin. Laulu lievittää kipua, kärsimystä ja pelkoa sekä yhdistää ihmisiä. Musiikin ja laulun avulla voidaan luoda uutta elämänuskoa toiseen ihmiseen. Musiikin kuunteluun kannattaa valita musiikki, joka oli

suosiossa ikäihmisten nuoruusaikana. Lavatanssimusiikki, kansanlaulut ja iskelmät voivat tuoda esiin muistoja nuoruudesta ja näin antavat mahdollisuuden keskusteluille. Klassinen ja hengellinen musiikki vastaavasti rentouttavat ja rauhoittavat. (Aejmelaeus ym. 2008, 103–104; Särkämö ym. 2011, 16–18.)

Liikunta

Sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohdista sosiaalisen liikkumisen idea on yhdessä tekeminen. Ikäihmiset hyötyvät monenlaisesta liikunnasta. Liikunnalla on selkeitä ja positiivisia vaikutuksia ikäihmisen terveyteen sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Liikunnan avulla voidaan myös edistää päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Liikunnasta ikäihmiset saavat iloa, ja se auttaa sopeutumaan vanhuuden muutoksiin sekä suojaa masennukselta. Liikkuminen myös ehkäisee muistisairauksia, kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja. Liikunnan ohella on muistettava myös maistuva ja monipuolinen ravitsemus. (Jyväkorpi ym. 2014, 6.)

Ikäihmisten liikunnalle on laadittu kansainväliset terveystuokasuositukset. Niiden lähtökohdista on, että ikäihmisen tulisi välttää liikkumattomuutta. Ikäihmisten on tärkeää liikkua säännöllisesti ja harjoittaa kestävyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta 2–3 kertaa viikossa. Jos liikkumisessa on ollut taukoa, on syytä aloittaa maltillisesti. Kävely sopii kaikille, ja se on erityisen tehokasta arkiliikuntaa. Myös portaiden nouseminen, kotityöt, pihatyöt ovat kävelyn ohella erityisen tehokasta arkiliikuntaa. Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa, ja jo kymmenen minuutin reippaat liikuntatuokiot edistävät terveyttä, kunhan niitä kertyy riittävästi viikon mittaan. (UKK-instituutti 2017.)

3 KEHITTÄMISTYÖN KEHITTÄMISYMPÄRISTÖ JA TAVOITTEET

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö. Tutkimuksellinen kehittäminen asettuu perinteisen tutkimuksen ja kehittämisen jaottelun rajapintaan. Tutkimuksellisen kehittämistyön päämääränä on etsiä ja toteuttaa uusia ratkaisuja tai parantaa jo olemassa olevia toimintoja. Siinä korostuu parannusten etsiminen tilanteisiin, tutkimuksen keinoin ideoiden ja ratkaisujen toteutettavuuden varmistaminen. Tutkimuksellista kehittämistyötä ohjaavat käytännölliset

päämäärät, joihin haetaan teoriasta tukea, kuten tässä opinnäytetyössä ta-
pauskohtaista tietoa ikäihmisten perhehoidon sisällöstä ja toiminnoista sekä
konkreettisenä lopputuloksena *Mielen vireyttä -opas*. (Ojasalo ym. 2014, 19–
20.)

3.1 Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoito

Tässä opinnäytetyössä kehittämissympäristönä toimi Kanta-Hämeen ikäihmis-
ten perhehoito. Kanta-Hämeessä ikäihmisten perhehoitoa koordinoi kuntien
yhteinen Perhehoitoyksikkö Kanerva. Ikäihmisten perhehoitoa on järjestetty
vuodesta 2016 lähtien. Perhehoitoyksikkö Kanerva rekrytoi, kouluttaa sekä tu-
kee perhehoitajia. Kanta-Hämeen kunnat ilmoittavat perhehoitoa tarvitsevista
ikäihmisistä Kanervaan, jossa etsitään ikäihmiselle hänen tarpeitaan vastaava
perhehoitaja. Perhehoidon sijoitukset tehdään yhteistyössä kunnan työntekijän
kanssa. Sopivan perhehoitajan löydyttyä kunta tekee perhehoitajan kanssa
toimeksiantosopimuksen ja huolehtii palkkioiden sekä kulukorvauksen maksa-
misesta perhehoitajalle. (Perhehoitoyksikkö Kanerva 2017.)

Ikäihmisten perhehoito on ”haastavaa, mutta arvokasta työtä”. Näin kuvailee
Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoitaja Ylen haastattelussa. Ikäihmisten per-
hehoidon tarkoituksena on turvallinen arki ja mahdollistaa ikäihmiselle arjen
askareisiin osallistuminen. Ikäihmisten kanssa vietetään normaalia kotielä-
mää, mihin kuuluu ulkoilua, puuhastelua, ruoan laittamista ja keskustelua.
(Kröger 2016.)

Kanta-Hämeessä ikäihmisten perhehoito on saamassa oman paikkansa ikäih-
misten palveluissa, sillä omaishoitajat ovat löytäneet viimeisten kuukausien ai-
kana perhehoidon Hämeenlinnassa. Omaishoitaja turvautuu lyhytaikaiseen
perhehoitoon, jossa hoitaja tulee hoidettavan kotiin muutamaksi tunniksi ker-
ralla. Tämä toimintatapa on lisääntymässä Kanta-Hämeessä ja uusia perhe-
hoitajia ollaan kouluttamassa lisää tulevan talven aikana Perhehoitoyksikkö
Kanervassa. (Karppinen 2017, 3.)

3.2 Kehittämistyön tavoitteet

Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena on edistää Kanta-Hämeen ikäih-
misten perhehoidon sosiokulttuurista toimintaa luomalla opas perhehoitajan

käyttöön. Tavoitteena oli selvittää sekä ikäihmisten että perhehoitajien mielipiteitä perhehoidon toiminnasta ja toiveista tulevaisuuteen liittyen haastatteluiden pohjalta. Keskeisenä tavoitteena on, että oppaan avulla perhehoitajat voisivat tukea perhehoidossa olevan ikäihmisen voimavaroja ja toimintakykyä. Tavoitteena on myös tuoda ikäihmiselle ja perhehoitajalle perhehoitopäiviin iloa ja mielihyvää. Yhtenä tavoitteena on, että oppaan ohjeita voidaan toteuttaa päivän askareissa ilman sen isompia valmisteluita.

3.3 Kehittämistyön aineisto ja menetelmät

Tässä opinnäytetyössä kehittämistyön taustakartoitus on tehty laadullisen eli kvalitatiivisen menetelmän keinoin. Kvalitatiivinen menetelmä tuo esille tutkittavien näkemyksiä ja antaa mahdollisuuden heidän menneisyytensä ja kehitykseen liittyvien tekijöiden huomioimiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 27.) Laadullisen tutkimusmenetelmän valinnan mielsin kehittämistyön kannalta järkeväksi ratkaisuksi, sillä halusin saada ikäihmisten perhehoidosta syvällistä ja omakohtaisiin kokemuksiin perustuvaa tietoa sekä ikäihmisiltä että perhehoitajilta. Laadullisen taustakartoituksen keräsin marraskuussa 2017 ikäihmisiä ja perhehoitajia haastattelemalla.

Opasta varten taustakartoituksessa hain vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisista asioista perhehoitopäivät koostuvat?
2. Miten perhehoidossa tuetaan ikäihmisen omia voimavaroja?
3. Millaisia sosiokulttuurisia toimintoja kaivataan perhehoitopäiviin lisää?

3.4 Aineiston keruu

Tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelu sopii mielestäni hyvin ikäihmisten ja perhehoitajien haastattelumenetelmäksi erityisesti joustavuutensa vuoksi. Teemoihin liittyviä kysymyksiä on mahdollista haastattelun aikana täsmentää ja tarkentaa sekä kysymysten esittämisjärjestystä voidaan muuttaa, jolloin haastattelu etenee keskustelunomaisesti. Haastattelutilanteesta nousevia vastauksia on mahdollista käsitellä tarkemmin ja syvällisemmin, jotta ymmärtäisin mahdollisimman hyvin, mitä haastateltava pyrkii vastauksellaan ilmaisemaan. (Hirsjärvi & Hurme 2017, 34–35.)

Ikäihmisten perhehoito on vielä pienimuotoista Kanta-Hämeessä, minkä vuoksi haastateltavia ikäihmisiä oli vaikea tavoittaa. Pohtiessani erilaisia keinoja haastateltavien ikäihmisten ja perhehoitajien tavoittamiseen päädyin lopulta haastattelemaan ikäihmisiä ja perhehoitajia perhehoitopäivän aikana. Päätimme yhteisesti perhehoidosta vastaavan sosiaaliohjaajan kanssa, että toteutan haastattelut kahden perhehoitajan luona ja yhden perhehoitoa käyttävän ikäihmisen luona. Näin saisin kattavamman aineiston perhehoidon sisällöstä ja ikäihmisten toiveista. Jos taustakartoitukseen saatua aineistoa ei tämän jälkeen olisi riittävästi, katsottaisiin tilannetta uudestaan ja otettaisiin mahdollisesti yhteyttä uusiin perhehoitajiin. Suostumuksensa antaneiden perhehoitajien yhteystiedot sain sosiaaliohjaajalta, minkä jälkeen olin heihin puhelimitse yhteydessä haastattelupäivän ajankohdasta sopiakseni. Haastateluun osallistuminen oli ikäihmisille ja perhehoitajille vapaaehtoista.

Haastattelut tapahtuivat yksilöteemahaastatteluina ja haastattelut nauhoitin. Ensimmäinen haastattelu toteutui perhehoitajan kotona, missä ikäihminen oli useamman päivän perhehoidossa. Toinen haastattelu tapahtui myös perhehoitajan kotona, mutta ikäihminen kävi perhehoitajan luona yhden päivän kerran viikossa. Kolmas haastattelu tapahtui ikäihmisen kotona, missä perhehoitaja kävi kerran tai kaksi viikossa. Teemahaastattelut etenivät ikäihmisen kanssa perhehoidon sisällöstä mielekkääseen tekemiseen. Perhehoitajan kanssa haastattelut etenivät perhehoitopäivän sisällöstä oppaan ideoihin ja ohjeistuksiin. (Ks. liite 2.)

3.5 Aineiston analyysi ja käsittely

Aineiston analyysi alkoi haastattelujen aikana, sillä suoritin haastattelut ja näin ollen pystyin tekemään havaintoja usein toistuvista teemoista erilaisten perhehoitotilanteista huolimatta. Haastattelut nauhoitin, minkä jälkeen kirjasin haastattelut puhtaaksi litteroiduksi tekstiksi haastateltavien puheista. Aineiston litteroinnin tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta, sillä kaikki riippuu tutkimusotteesta, ja siitä, miten tarkkaan litterointiin on syytä ryhtyä. Litterointi voidaan tehdä sanantarkasti tai valikoiden. Aineisto kannattaa purkaa tietokoneelle, jolloin säästytään ylimääräisiltä aineistojen siirroilta. (Hirsijärvi & Hurme 2017, 138–140.)

Litteroidun aineiston analysoin teemoittamalla, koska teemoittelu on mielestäni luontevin etenemistapa teemahaastatteluaineiston analysoimisessa. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan haastattelussa nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle (Hirsijärvi & Hurme 2017, 173). Tekstistä ryhdyin etsimään yhteen kuuluvia aiheita, joita alleviivasin eri väreihin. Merkityksellistä oli, että kaikissa haastatteluissa nousi esille samoja asioita ja odotuksia perhehoitoa kohtaan. Ikäihmisen kotona tapahtuvassa perhehoidossa lähtökohtana toimi ikäihmisen oma koti ja sen kunniointaminen sekä omaisten huomioiminen. Aineistoa analysoidessa ikäihmisen odotukset perhehoitajaa kohtaan korostui näissä tilanteissa.

Teemahaastattelun teemat loivat pohjan teemoittelulle, jolloin aineistoa oli helppo ryhmitellä ja pilkkoa (ks. liitteet 3 ja 5). Näiden teemojen alle sain vastauksia opasta varten. Teemojen alla käytän suoria lainauksia haastatteluista, koska niiden avulla tuon tuloksiin haastateltavien äänen.

3.6 Tulokset

Tässä luvussa kerron ikäihmisten ja perhehoitajien yksilöteemahaastatteluiden tuloksista. Yksilöteemahaastatteluihin osallistui kolme ikäihmistä ja kolme perhehoitajaa. Tulokset jaoin teemoitellen kahteen pääluokkaan: perhehoidon toimintaan ja toiveisiin perhehoitotoimintaan liittyen. Perhehoidon toiminnan luokittelin ikäihmisten perhehoidon merkityksestä, perhehoidon sisällöstä, iloa ja surua tuottavista asioista sekä perhehoitajien työtehtävistä ja ikäihmisten voimavarojen tukemisesta. Toiveet perhehoidontoinnasta luokittelin ikäihmisten mieluisasta ja ei mieluisasta toiminnasta sekä perhehoitajien toiveista oppaaseen liittyen.

3.6.1 Perhehoidon toiminta

Haastateltavat ikäihmiset olivat iältään 88–96-vuotiaita. Ikäihmisten perhehoitoa he olivat käyttäneet vajaan vuoden verran. Haastateltavat perhehoitajat olivat työskennelleet perhehoitajana vasta lyhyen aikaa. Yksi perhehoitaja oli toiminut perhehoitajana alle vuoden verran ja kaksi perhehoitajaa yli vuoden. Perhehoitajilla oli yhteensä 19 asiakasta, joista säännöllistä perhehoitoa käytti 6 ikäihmistä. (Ks. liite 4.) Haastatteluissa olevat ikäihmiset ja perhehoitajat sijoittuvat eri puolille Kanta-Hämettä.

Ikäihmiset toivat haastatteluissa esille, että perhehoitajat kohtasivat heidät ystävällisesti ja huomioiden itsemääräämisoikeuden. Tarvittaessa he saivat apua ja tukea päivittäisissä toiminnoissa. Perhehoitoon oli mukava tulla, ja perhehoitovaihtoehtoa pidettiin hyvänä ratkaisuna palveluasumisen rinnalle.

En lähtisi palveluasumiseen.

Hyvä olla.

Tyytyväinen, on oikea taivaan lahja.

Sekä ikäihmiset että perhehoitajat pitivät haastatteluissa tärkeänä sitä, että he pystyvät keskustelemaan luottamuksellisista asioista ja ikäihmisen voinnista sekä maailman asioista. Haastatteluissa olevat perhehoitajat ja ikäihmiset tunsivat olevansa samanhenkisiä keskenään. Ikäihmiset toivat haastatteluissa esille huumorin yhdeksi iloa tuottavaksi asiaksi. Huumorilla oli kantava voima ja sen avulla ikäihmiset pystyivät unohtamaan ikävät asiat esimerkiksi terveyden menetyksen tai epäonnistumisen.

Parannetaan maailmaa yhdessä.

Voidaan puhua kaikesta.

Haastatteluissa perhehoitajat kertoivat, että he tunsivat ikäihmisen elämänsä historia ja arvomaailman hyvin, ja näin ollen he pystyivät tuomaan ikäihmiselle iloa, kun tiesivät, millaisista asioista ja jutuista ikäihmiset pitivät. Välit ikäihmisen ja perhehoitajan kanssa muodostui ajan myötä hyvin läheiseksi.

Näistä ihmisistähän tulee ystäviä vuosien aikana.

Ikäihmisten haastatteluissa korostui perheen ja suvun merkitys. Ikäihmiset kertoivat, että heille omat lapset ja lapsenlapset tuottavat iloa ja voimaa arkeen. Monella omaiset olivat hyvinkin tiiviisti arjessa tukena. Kaikki mainitsivat omaisten ja läheisten pitävän heihin säännöllisesti yhteyttä, ja osa oli läheistensä kanssa tekemisissä päivittäin. Perhehoitajien haastatteluissa esille tuli, että heillä oli hyvät välit ikäihmisen läheisiin, ja heihin oltiin yhteydessä säännöllisesti perhehoitopäivinä muun muassa puhelimitse. Ikäihmisille toi iloa ar-

keen myös lemmikit. Näitä olivat muun muassa oma lemmikki, sekä perhehoiton lemmikit. Lemmikkien läheisyys ja mahdollisuus niiden rapsutteluun sekä hellimiseen toivat iloa ja mielekästä sisältöä arkeen.

Perhehoitoa pidettiin ikäihmisten haastatteluissa tärkeänä arkea rytmittävänä toimintana, mikä toi kaivattua vaihtelua ja uutta sisältöä arkeen. Arjen rutiineina perhehoidossa toimivat ruokailut ja päivälepo. Perhehoitajien tehtäviin kuului ruoan valmistaminen ja pyykinpesu pienissä määrin. Riippuen perhehoidon muodosta arjen rutiineihin kuului myös ikäihmisen hygieniasta huolehtiminen ja siinä avustaminen. Useammalla ikäihmiselle oli myös jonkinlainen lääkitys, joka ohjasi heidän päiväänsä. Lääkityksestä ikäihmiset vastasivat pääsääntöisesti itse, mutta perhehoitajalta he saivat tarvittaessa apua.

Perhehoidossa kiinnitettiin huomioita monipuoliseen ravintoon, ja perhehoitajat kysyivät ikäihmisiltä heidän mieluokiaan ja valmistivat tuttua kotiruokaa. Haastatteluissa ilmeni, että perhehoitajat mahdollistivat ikäihmisen osallistumisen perhehoitopäivän aikana erilaisiin arjen askareisiin, kuten leipomiseen, astioiden pesuun ja perunoiden kuorimiseen. Ikäihmisen omatoimisuutta tuettiin, eikä asioita tehty puolesta. Arjen askareisiin osallistumisen vapaaehtoisuuden ikäihmiset tiedostivat, sillä he pitivät myös rentoutumisen ja levon mahdollisuuden ihan luvalla.

Otan huomioon toimintakyvyn, voinnin mukaan askareet.

Tavallinen arki muodosti pohjan perhehoitopäiville ja toiminnalle. Arjen rutiinien lisäksi perhehoidossa tehtiin niitä asioita, joita ikäihminen toivoi.

Tehdään, mitä ihminen haluaa.

Haastatteluissa ikäihmiset kertoivat mielellään elämänsä elämänsä, joilla on ollut jonkinlainen merkitys heidän elämäänsä. Näillä muistelulla on merkityksenä, sillä niiden kautta ikäihminen ymmärtää paremmin omaa elämänsä ja tarkoitustansa sekä tuntevat elämänsä eheäksi. Haastatteluissa ikäihmiset kertoivat omasta lapsuudestaan, aviopuolisostaan, työstään ja harrastuksista.

Käsitöitä on tehty aikaisemmin, ei enää.

Käsityöt olivat jääneet iän myötä tulleiden vaivojen vuoksi. Yksi haastateltavista ikäihmistä oli kirjoittanut oman elämäntarinan kirjaksi, ja esitteli sitä haastattelutilanteessa. Perhehoitajat kertoivat, että he kuuntelevat ja antavat mahdollisuuden muisteluille, ja varsinkin positiivisiin muistoihin ja kokemuksiin kiinnitettiin huomiota keskusteluiden kautta.

Haastattelutilanteissa ikäihmiset ilmaisivat iloa tuottavaksi asioiksi musiikin, lehtien lukemisen, runot, kauniit vaatteet ja saunan. Ikäihmiset pitivät musiikista pääasiassa kansanlauluista, mutta myös klassinen musiikki oli mieluista kuunneltavaa. Musiikkia kuunneltiin radiosta ja toisinaan ikäihmiset innostuivat laulamaan perhehoitajan ja muiden perhehoidon jäsenten kanssa.

Lauletaan.

Runouden merkitys nousi ikäihmisten haastatteluissa esille vahvasti. Runot miellettiin mielenkiintoisiksi ja niitä oli myös tehty itse. Kirjallisuutta perhehoidossa käsiteltiin muutenkin runsain mitoin. Perhehoitajat kertoivat, että he ovat lukeneet ikäihmiselle sanomalehtiä, aikakausilehtiä ja muuta kirjallisuutta paljon.

Kuuntelen, kun...lukee lehteä.

Luettu ollaan paljon.

Ikäihmisten haastatteluissa television merkitys nousi vähän esille. Televisiosta he katselivat lähinnä uutiset, jumalanpalveluksen ja kotimaisia elokuvia. Perhehoitajien haastatteluissa myös erilaiset pelit nousivat esille, ja muun muassa lautapelejä oli pelattu ikäihmisten kanssa.

Haastatteluissa ikäihmiset pitivät liikuntaa erittäin tärkeänä asiana, ja apuvälineet mahdollistivat sisällä ja ulkona liikkumisen.

Liikunta, se on ihan ykkönen.

Ikäihmiset kertoivat haastatteluissa, että he ovat ulkoilleet kesäisin perhehoitajan pihalla ja vierailleet kesällä lähikahvilassa, käyneet torilla sekä hautausmaalla. Ulkoilua oli kuitenkin melkoisen vähän ikäihmisten mielestä, sillä monikaan ei lähde yksin ulos huonontuneen liikkumiskyvyn vuoksi.

Ulos ei oikein uskalla mennä.

Kesällä ulkoilu.

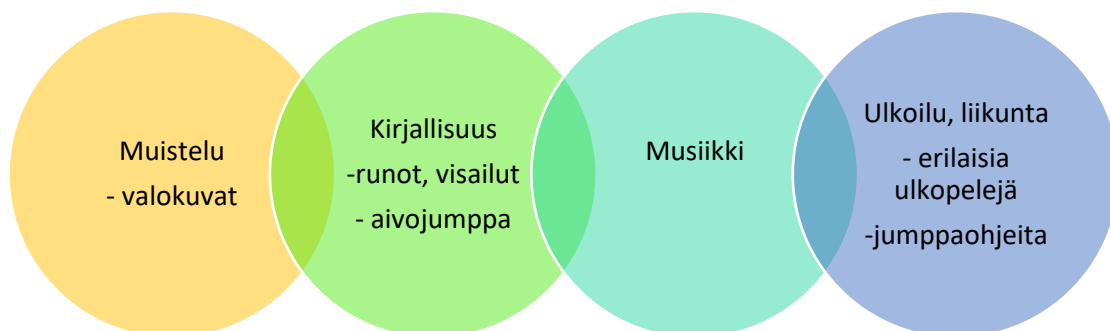
Perhehoitajat kertoivat haastatteluissa, että erilaisiin apuvälineisiin oli kiinnitettävä huomiota muun muassa saunaan ja terassille oli asennettu kaiteita ja luiskia. Perhehoitajat kertoivat, että he ottavat myös huomioon ikäihmisen mahdollisen alentuneen aistitoiminnon osallisuuden tukemisessa esimerkiksi huonosti kuulevan ikäihmisen kanssa. Kosketus kuului myös olennaisesti perhehoitajan antamaan viestintään ja empatiaan. Ikäihmistä voitiin taputtaa olkapäille lohdutukseksi ja puhuttaessa ikäihmisten kanssa pidettiin hänen kädestä kiinni. Näillä keinoilla viestitettiin ikäihmiselle, että hänestä välitettiin ja pidettiin huolta.

3.6.2 Toiveita perhehoitotoimintaan

Haastatteluissa ikäihmiset kertoivat olevansa tyytyväisiä perhehoitotoimintaan. Kysyttäessä, millaisia toimintoja he haluaisivat lisää, moni oli tyytyväinen siihen, mitä perhehoidossa oli tähän mennessä tehty.

Mitäs mää täällä toteuttaisin?

Ikäihmisten haastatteluissa nousi kuitenkin esiin muutamia yksilöllisiä toiveita toiminnan lisäämiseksi, ja varsinkin ei toivotut toiminnat tulivat esille helposti. Myös perhehoitajat toivat omissa haastatteluissa esille toiveitansa ja ideoitansa. (Kuva 1.)



Kuva 1. Toiveita

Haastatteluissa esille nousi vahvasti ikäihmisten elämänselämän muistelemisen. Perhehoitajat kertoivat, ettei ikäihmisten omia valokuvia kuitenkaan hyödynnetty tarpeeksi perhehoidossa.

Ikäihmiset toivat haastatteluissa esille mieluisaksi toiminnaksi kirjallisuuden. Lehtien ja kirjojen lukeminen sekä niiden kuunteleminen toivat ikäihmisille iloa, ja niitä pidettiin mieluisana toimintana. Runoista pidettiin ja niitä toivottiin perhehoitopäiville enemmän. Lisäksi ikäihmiset toivat haastatteluissa esille kaipaavansa erilaisia visailutuokioita. Perhehoitajat toivoivat haastatteluissa erilaisia aivojumppa toimintoja ikäihmisten kanssa tehtäviksi.

Mieluisaksi toiminnaksi ikäihmisten haastatteluissa nousi esille myös musiikin kuunteleminen. Musiikkimaku vaihteli ikäihmisillä; osa piti erityisesti klassisesta ja osa piti kansanlauluista ja iskelmistä. Laulaminen jakoi mielipiteet sekä ikäihmisten että perhehoitajien keskuudessa.

Ikäihmiset mainitsivat lisäksi haastatteluissa ulkoilun ja liikkumisen yhdeksi mieluisaksi toiminnaksi, ja sitä toivottiin olevan enemmän. Pari ikäihmistä toivoi jumppaohjetta jumpattavaksi perhehoitopäiville. Perhehoitajat toivoivat haastatteluissa ulos erilaisia ulkopelejä ikäihmisten kanssa pelattavaksi.

Ikäihmisten haastatteluissa ikäihmiset ilmaisivat, etteivät he kaipaa askartelua tai piirtämistä perhehoitopäiville. Perhehoitajat olivat samoilla linjoilla ikäihmisten kanssa.

Perhehoitajilta kysyin lisäksi haastatteluissa, millaisia toiveita heillä on oppaan ohjeiden ohjeistukseen ja oppaan ulkoasuun. Perhehoitajat toivoivat, että oppaan toiminnot olisivat luonnollisia ja ohjeet sellaisia, että niitä olisi helppo toteuttaa perhehoidossa. Lisäksi perhehoitajat toivoivat, että oppaan toiminnot tukisivat ikäihmisen arkea ja elämänlaatua.

3.7 Yhteenveto – oppaan sisällön suunnittelu ja toteutus

Taustakartoituksen tulosten pohjalta keräsin ideoita ja toiveita ikäihmisten perhehoidon arjen kehittämiseen sekä hain vahvistusta oppaan toimintoihin, joita teoreettisesti kuvaan sosiokulttuurisuuden yhteydessä. Ikäihmisten perhehoidossa elettiin normaalia kodin arkea. Ikäihmisten voimavaroina toimivat sosiaaliset suhteet, lepo, ruoka ja mielekäs tekeminen. Ikäihmiset saivat kokemuksen osallisuudesta muun muassa sillä, että osallistuivat kodin arkisiin askareisiin omien voimavarojen mukaan. Tulosten perusteella selvisi, että ikäihmisten perhehoitoon kaivattiin sosiokulttuuriseen toimintaan pieniä juttuja ja uusia toimintoja. Lisäksi taustakartoitus vahvasti ajatuksiani ja toi mukanaan ideoita sosiokulttuurisen toiminnan kehittämiseksi ikäihmisten perhehoidossa. Sosiokulttuuristen toimintojen ei tarvitse olla isoja asioita, vaan pienillä tutuilla toiminoilla voidaan tukea ikäihmisen omia voimavaroja.

Haverisen (2008, 232) mukaan osallisuus sisältää kokemuksen yhteisöön liittymisen ja vuorovaikutuksen. Tutkimuksessa selvisi, että ikäihmiset olivat tyytyväisiä perhehoitoon ja perhehoitajaan, koska heidät kohdattiin arvokkaasti, tasavertaisesti ja heidän itsemääräämisoikeutensa huomioitiin. Tasavertaisen vuorovaikutuksen kautta perhehoitajat rakensivat ikäihmisten toimijuuden vahvistumista. Perhehoitajat huomioivat ikäihmisten elämänkaaren ja kunnioittivat ikäihmisten yksilöllisiä tapoja ja mieltymyksiä. Sosiaaliset suhteet läheisten kanssa kuten omiin lapsiin olivat tärkeitä voimavaroja. Heidän kautta ikäihmiset tunsivat yhteenkuuluvuuden ja tarpeellisuuden tunteita. Ikäihmisten perhehoidossa henkilökemioiden täytyi toimia perhehoitajan ja ikäihmisen välillä. Luottaessa perhehoitajaan ikäihmiset pystyivät keskustelemaan perhehoitajan

kanssa hyvinkin luottamuksellista asioista. Aejmelaeusn ym. (2007, 95) mukaan iloa pidetään ihmisen tärkeimpänä voimavarana. Tulosten perusteella ikäihmiset pitivät huumoria yhtenä kantava voimana.

Opasta suunnitellessa huomioin sen, että siitä tulisi mahdollisimman selkeä ja ohjeet helposti toteutettavissa ikäihmisten perhehoidon arjessa. Tämä tuli esille myös perhehoitajien haastatteluissa. Tähän päästääkseni pidin tärkeänä sitä, että oppaan tulevien toimintojen ohjeistuksen rakenteiden tulee olla samanlaiset, ja jokaisessa toiminnan ohjeessa lukee tarvittavat välineet sekä toiminnan läpiviemiseen tarvittavat ohjeet. Lisäksi sain ikäihmisten perhehoidon sosiaaliohjaajalta toiveen, etten tekisi oppaasta laajaa. Ulkoasua suunnitellesani tutustuin muihin jo aiemmin julkaistuihin erilaisiin opas-julkaisuihin ja virikekansioihin. Oppaan toiminnot jaoin muisteluun, sanallisiin menetelmiin, musiikkiin ja liikuntaan taustakartoitusten tulosten perusteella.

Muistelu

Jyrkämän (2013, 423) mukaan mielekäs tekeminen lisää elämänhallinnan tunnetta ja tuo voimaa arkeen, näitä saadaan arkisista tilanteista ja toiminnoista. Kurjen (2007, 97) ja Hakosen (2003, 130–134) mukaan ikäihmisen identiteetin säilymisen ehjänä on tärkeätä. Muun muassa muistot tukevat sitä. Tulokset osoittivat, että ikäihmiset muistelivat mielellään omaa elämäänsä. Ikäihmisten perhehoidossa pystyttiin ikäihmisten kanssa muistelemaan kiireettä. Ikäihmiset itse päättivät siitä, miten paljon he kertovat omasta elämästään. Pienikin hetki muistelulle, antoi se ikäihmiselle tunteen omasta erikoisuudesta ja arvokkuudesta.

Muistelua voidaan toteuttaa kahdella tavalla: joko se on spontaanista, arkisissa tilanteissa syntyvää tai ammatillinen työmenetelmä. Eri materiaalit ja toimintamuodot stimuloivat ihmisiä muistelemaan. Näitä ovat muun muassa musiikki, kuvat, liike, tanssi, tarinat, draama ja kirjallisuus. Kuvallisesta ilmaisusta havaitaan useita menetelmiä muun muassa valmiit kuvat, taidekortit, valokuvat, piirtäminen, maalaaminen, videot ja elokuvat. Muistelutyötä voidaan toteuttaa joko yksilönä tai ryhmässä. (Hakonen 2003, 130.) Oppaan muistelutoimintoihin valitsin mukaan valokuvat, koska ikäihminen muistelee mielellään omaa elettyä elämäänsä. Valokuvien avulla ikäihminen saataisiin luomaan

omasta muistelustaan jotain näkyvää ja konkreettista perhehoitajan kanssa. Muistojen tauluun tai muistorasiaan voi rakentaa muistelussa vanhoista esineistä, kuvista, laulun tai runojen sanoista ja muista elämänsä tärkeistä hetkistä elämänsä tarinan. Lisäksi otin oppaaseen valmiita kuvia, joiden avulla perhehoitajat voivat muistella ikäihmisen lapsuutta, tuoksuja, tunteita ym.

Sanalliset menetelmät

Kurjen (2007, 97) mukaan muistelut jättävät jälkipolvelle kuvan tavoista, jotka ennen vallitsivat. Ylä-Outisen (2012, 155) tutkimuksessa ilmeni, että kotona asuneet ikäihmiset olivat tehneet runoja ja pieniä tarinoita lastenlapsiaan varten. Samanlaisia tuloksia sain itsekin. Ikäihmiset pitivät kirjallisuudesta paljon ja runoista. Runojen merkitys ja niiden tärkeys tuli itselleni yllätyksenä, sekä se, että omasta elämästä oltiin kiinnostuneita. Omasta elämästä yksi ikäihminen oli kirjoittanut jopa kirjan.

Kirjallisuuden tueksi voidaan ottaa mielikuva- ja lämmittelyaineistoa virittämään eri aisteja ja muistia. Lukemalla ja kirjoittamalla voidaan eheyttää arjen ja elämän kokonaisuutta. Sanat kantavat eteenpäin. Ikäihmisten kanssa erilaisten kirjojen ja aikakauslehtien lukemisen ja kuuntelemisen myötä voidaan viritellä keskustelua, löytää uusia elämän vaihtoehtoja ja tuoda muistoja esille. Kirjoittaminen lähtee innoituksesta ja inspiraatiosta. Kirjoittaminen voi myös edetä pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti. Kirjoittamisen voi aloittaa sillä, mitä mieleen tulee. Tuloksena voi olla lista asioista, sanoja tai sanontoja. Tämän jälkeen voidaan kirjoittaa muun muassa unelmista ja muistoista. Omaelämäkerrallisia runoja tai sarjakuvia voidaan kirjoittaa unelmista, paikoista, laulun sanoista ja monista muista asioista. (Hakonen 2003, 142, 146–152.) Oppaaseen otin kirjoittamisen yhdeksi sanalliseksi menetelmäksi. Sanallisiin menetelmiin mukaan valitsin ikäihmisten iloa tuovat runot, ja kirjoittamisen monet muut mahdollisuudet ikäihmisen oman luovuuden ja ideoiden toteuttamiselle muun muassa tavusanojen avulla.

Musiikki

Musiikin avulla Jukkolan (2003, 174) mukaan pystytään aktivoimaan ikäihmisen kognitiivisia kykyjä ja herättelemään ikäihmisen myönteisiä tunteita sekä

luomaan onnistumisen elämyksiä. Ylä-Outisen (2012, 155) tutkimuksessa selvisi, että kotona asuneet ikäihmiset kuuntelivat radiosta ja televisiosta musiikkia, jonka mukana soitettiin ja laulettiin. Ikäihmisten perhehoidossa tutkimuksen mukaan ikäihmiset pitivät erityisesti kansanlauluista ja klassisesta musiikista. Ikäihmiset innostuivat toisinaan laulamaan perhehoitajan kanssa lapsuuden ja nuoruuden aikaisia lauluja. Laulaminen jakoi kuitenkin mielipiteen, sillä kaikki eivät pitäneet laulamista. Tähän voi vaikuttaa ikäihmisen aistit esimerkiksi huonontunut kuulo.

Jukkola (2003, 174) kuvailee, ettei ilman rytmiä ole elämää. Sopivan rytmikäs musiikki laulettuna tai kuultuna stimuloi kehoamme motorisesti. Musiikin avulla voidaan herätellä muistoja ja mielikuvia. Musiikin tahtiin voidaan muun muassa tanssia, jumpata, maalata, rentoutua ja rakentaa omaa elämänkaarta ja identiteettiä musiikin äänellisiin muistoihin. Esimerkiksi: millaisia ääniä lapsuuden kodissa kuului? Mitä musiikki kertoo aikuisuuden vaiheista? Oppaan musiikkitoimintoihin valitsin musiikkivisailut, laulamisen ja liitin käsihieronnan ohjeen toteutettavaksi ikäihmisen mielimusiikin soidessa taustalla.

Liikunta

Kurjen (2007, 97) ja Suomen (2008, 117) mukaan kulttuurisen mielenkiinnon säilyttäminen antaa ikäihmiselle iloa elämään, ja ikäihmiset tarvitsevat toisinaan kannustusta ja muistutusta osallistumiseen. Tutkimuksessa selvisi, että perhehoitajat tukivat ikäihmisiä lähtemällä heidän kanssaan kävelylle ja vierailivat erilaisissa paikoissa muun muassa torilla, kahviloissa, kirjastossa sekä hautausmaalla. Lisäksi ikäihmiset pitivät terveyttä ja toimintakykyä yhtenä tärkeimpinä elämän voimanlähteinä. Terveyttä ei kuitenkaan pidetty itsestään selvyytenä. Ikäihmiset tiedostivat, että he voivat vaikuttaa omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa muun muassa liikunnan avulla. Apuvälineet tukivat ikäihmisten liikkumista, ja ulkoilua ikäihmiset kaipasivat enemmän arkeensa.

Liikuntaan liittyy keskeisesti sosiaalinen kanssakäyminen. Liikunnan kautta voidaan tutustua uusiin ihmisiin ja yhdessä harrastaminen aktivoi vuorovaikutuksen muiden kanssa. Liikuntaan voidaan liittää kisoja, leikkejä ja karkeloita sekä arkisia toimintoja muun muassa pihatöitä, mattojen tamppaamista ja

tanssimista. Lisäksi ikäihmiselle on hyväksi erilaiset voima- ja tasapainotoiminnot, joiden tarkoitus on vahvistaa ikäihmisen lihasvoimaa ja tasapainoa. (Jyväkorpi ym. 2014, 6.) Oppaaseen valitsin liikuntaan erilaisia helposti toteutuvia liikunnallisia pelejä ja jumppaohjeen, jota ikäihminen voi toteuttaa omien voimavarojen mukaan.

Oppaan toteutus

Oppaan toimintojen ideat kumpuavat osittain oman työn kautta, sillä itselläni on kokemusta työstä ikäihmisten parista. Oppaan sisältöä keräsin käyttäen apuna virikekirjoja, Vahvikkeen ja Ikäinstituutin verkkosivujen materiaalia sekä omia ideoita. Oppaan rakenteen suunnittelin selkeäksi ja yhdenmukaiseksi. Kukin aihealue jakaantuu useampiin erilaisiin toimintoihin. Jokaisella neljällä aihealueella on siihen kuuluva teoria, tarvittavat välineet ja toiminnanohjeet. Oppaassa käytin omia valokuvia. Osa oppaan toiminnoista on testattu ikäihmisten parissa Kanta-Hämeessä.

Saatuani opasluonnoksen esittelykelpoiseen muotoon, lähetin sen sähköisesti haastatteluissa olleille perhehoitajille ja ikäihmisten perhehoidon sosiaalihoitajalle sekä yhdelle henkilölle, jolle opas ei ole entuudestaan tuttu. Heiltä saatujen palautteiden pohjalta korjasin toimintaohjeiden sisältöä ja visuaalisuutta. Perhehoitajat toivat palautteessa esille myös se, että tuleva opas hyödyttää heitä paljon. Oppaan ideoiden avulla he voivat elävöittää perhehoidon arkea ja tukea ikäihmisen aktiivisuutta. Esille tulleiden asioiden pohjalta pystyin kehittämään opasta ja tekemään siitä entistä asiakaslähtöisemmän. Lisäksi lisäsin oppaan loppupuolelle ikäihmisten perhehoitajia varten tilaa heidän omille muistiinpanoille ja vinkkejä, mistä he voivat hakea lisämateriaalia ja tietoa toimintoihin.

Opas valmistui tammikuun 2018 lopussa. Ikäihmisten perhehoidon sosiaalihoitaja antoi oman palautteen valmiista oppaasta. Hänen mukaan opas on tarpeellinen, ja hän näkee, että tulevaa opasta voidaan käyttää hyödyksi myös laajemmin ikäihmisten perhehoidossa. Ikäihmisten perhehoidon sosiaalihoitajan kanssa sovin, että oppaasta teetätetään muutama valmis painoversio jaettavaksi ikäihmisten perhehoitajille. Painoversiosta tehdään A5 kokoinen opasvihko. Painattamisesta vastaa työelämäkumppani.

Valmiin oppaan tulen esittämään huhtikuussa 2018 Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoitajille. Tämän tarkoitus on, että mahdollisimman moni perhehoitaja olisi tietoinen oppaan tekemisestä. Lopullinen ja valmis opas jaetaan myös PDF-tiedostona Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoitajien käyttöön.

Pyrin tekemään oppaasta tuotoksen, jonka avulla olisi mahdollista tukea perhehoidon ikäihmisen voimavaroja ja toimintakykyä. Lisäksi oppaan avulla perhehoitajat saavat uusia ideoita ikäihmisen kanssa toimimiseen. Sosiokulttuurisen toiminnan monipuolistumisen ja lisäämisen tarkoitus on tuoda Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidon arkeen iloa, mielekkyyttä ja onnistumisen tunteita sekä parantaa ikäihmisen fyysisiä, sosiaalisia että psyykkisiä ja henkisiä voimavaroja.

4 POHDINTA

Opinnäytetyön toteutuksena toteutin hyödyllisen ja asiakaslähtöisen oppaan ikäihmisten perhehoitajien tueksi. Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidolla oli merkittävä rooli tämän työn suunnittelussa, kehityksessä, toteutuksessa ja tavoitteiden saavuttamisessa. Työn tavoitteena oli, että oppaan avulla perhehoitajat voivat tukea perhehoidossa olevan ikäihmisen voimavaroja ja toimintakykyä sekä tuoda ikäihmiselle perhehoitopäiviin iloa.

4.1 Tavoitteiden toteutuminen

Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena oli edistää Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidon sosiokulttuurista toimintaa luomalla opas perhehoitajan käyttöön. Taustakartoituksen tavoitteena oli selvittää ikäihmisten ja perhehoitajien mielipiteitä perhehoidon toiminnasta ja toiveista tulevaisuuteen liittyen. Taustakartoituksessa lähdin hakemaan vastausta kysymyksille: millaisista asioista perhehoitopäivät koostuvat, miten perhehoidossa tuetaan ikäihmisten omia voimavaroja ja millaisia sosiokulttuurisia toimintoja kaivataan perhehoitopäiville lisää. Aikaisempia tutkimuksia ja erilaisia kansioita oli sosiokulttuurisesta toiminnasta tehty ikäihmisten palveluasumiseen, mutta ei ikäihmisten perhehoidolle. Kun lähdin tekemään taustakartoitusta, pohdin, saanko aineistoa tarpeeksi. Mietin, riittääkö haastateltavaksi kolme ikäihmistä ja kolme perhehoitajaa. Teemahaastattelu oli mielestäni onnistunut valinta, sillä sen avulla

sain esiin runsaasti tietoa ja oppaan sosiokulttuurisen toiminnan kehittämislle pohjaa.

Oppaan sisältö rakentuu taustakartoituksen tuloksista, missä korostuu ikäihmisten mieluisa toiminta. Palautetta keräsin oppaan ollessa luonnosvaiheessa. Palautetta pyysin haastatteluissa olleilta perhehoitajilta ja ikäihmisten perhehoidon sosiaaliohjaajalta sekä yhdeltä henkilöltä, jolle opas ei ollut ennestään tuttu. Palautteen saanti oli oppaan kannalta tärkeätä, sillä palaute antoi oikean suunnan työlle ja pystyin kehittämään opasta entistä enemmän asiakaslähtöisemmäksi.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tuotoksen nimeksi tuli *Mielen vireyttä -opas ikäihmisten perhehoidon käyttöön*. Oppaassa on lyhyet esittelyt käytetyistä neljästä sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmästä eli muistelusta, sanallisesta menetelmästä, musiikista ja liikunnasta. Opas sisältää 17 toimintaideaa ohjeineen.

Oppaasta pyrin tekemään sellaisen, että se vastaa Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoitajien ja ikäihmisten tarpeita sosiokulttuurisen toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi huomioin työelämäntahon toiveen tekemällä oppaasta sellaisen, että sitä on perhehoitajien helppo käyttää. Ikäihmisten perhehoidon sosiaaliohjaaja pitää opasta tärkeänä ja hyödyllisenä välineenä, jonka avulla perhehoitajat voivat elävöittää perhehoidon arkea, ja tukea ikäihmisen voimavaroja.

Oppaan vaikuttavuutta on vaikea arvioida, sillä esittelen valmiin oppaan perhehoitajille huhtikuussa. Tärkeää olisi, että tulevaisuudessa oppaan toimintojen vaikuttavuutta ja sosiokulttuurisen toiminnan kehittämistä voitaisiin arvioida, jotta ikäihmisten ja perhehoidon toiveisiin ja tarpeisiin voitaisiin vastata sen hetkisen kehittämishaasteen mukaisesti. Oppaalle asetettujen tavoitteiden toteutuminen on vain mahdollista, mikäli ikäihmisten perhehoitajat ottavat oppaan osaksi perhehoidon arkea. Kurjen (2007, 69–74) mukaan sosiokulttuurinen innostaminen tarvitsee innostajan. Näkisin, että perhehoitajat toimivat hyvänä innostajana ikäihmisille. Perhehoitajat voivat omalla toiminnallaan ylläpitää ja motivoida ikäihmisten aktiivisuutta sekä tukea heidän osallistumismahdollisuuksia, voimavaroja ja toimintakykyä.

4.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksellisen kehittämistyön toteutin noudattaen eettisiä arvoja. Alussa hain tutkimusluvan Hämeenlinnan kaupungin asiakasohjaus ja ostopalvelujohdajalta (ks. liite 1). Eettisyyttä ilmentää se, että ikäihmisille ja perhehoitajille aluksi kerroin haastattelun tarkoituksen ja, että osallistuminen on vapaaehtoista. Lisäksi kerroin, että tulen nauhoittamaan haastattelun, eikä kenenkään henkilöllisyys paljastuisi tutkimuksen tuloksissa. Haastattelussa tarkensin ikäihmiselle sosiokulttuurisen termin helpommin ymmärrettävään toiminnantermiin. Haastattelun aikana en johdatellut haastateltavia vastaamaan halutun mukaisesti, vaan haastattelu eteni teemahaastattelurungon mukaisesti.

Yksilöteemahaastattelun luotettavuudesta kertoi se, että haastatteluihin osallistuvat olivat vapaaehtoisia ja perhehoitajat olivat kysyneet ikäihmisten halukkuutta osallistua haastatteluun jo etukäteen. En tuntenut ennestään haastateltavia. Hyvä oli, että paikalla oli myös perhehoitaja, joka tunsi asiakkaansa.

Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2017, 189) laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttaa osin tutkija itse, ja hänen rehellisyytensä tuloksia kohtaan. Tavoitteeni on ollut saada sekä ikäihmisten että perhehoitajien ääni mahdollisimman aidosti kuuluviin, ja tämän vuoksi pyrin kuvaamaan haastattemieni ikäihmisten ja perhehoitajien kokemuksia totuudenmukaisesti, ja huomioimaan oppaan sisällössä heidän toiveensa.

Opinnäytetyön luotettavuutta ilmentää se, että lähdeaineisto on laaja ja monipuolinen. Oppaan kokoamisessa kiinnitin huomiota toimintojen alkuperään. Hain etukäteen luvan Ikäinstituutilta jumppaohjeille ja Vanhustyön keskusliiton Vahvikkeen ryhmä- ja viriketoiminnan aineistomateriaalien käytölle. Lisäksi toimintoja on osa itsekeksittyjä ja osaan on otettu ideoita toimintakirjoista.

4.3 Kehittämistyön arviointi ja jatkoehdotuksia

Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteisiin pystyin mielestäni vastaamaan tässä työssä. Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksia voidaan arvioida tarkastelemalla työni eri vaiheita ja niiden perusteella syntyneitä opasta. Teo-

riapainotteinen opinnäytetyön alkuosa tarjoaa taustatietoa ikäihmisten perhehoidosta, ikäihmisten voimavaroista, osallisuudesta ja toimijuudesta sekä sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmistä.

Teoria ja taustakartoitus palvelevat tarkoituksenmukaisesti antaen sosiokulttuurisen toiminnan kehittämiseksi pohjaa. Opas on toteutettu hyvässä yhteistyössä Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidon kanssa. Oppaasta saatu palaute oli positiivista. Oppaaseen tuli juuri ne toiminnot, mitä ikäihmiset toivat haastatteluissa esille mieluisaksi toiminnoksi. Oppaasta jätettiin näin ollen tarkoituksella paljon sosiokulttuurisia toimintoja ulkopuolelle, mutta uskon, että oppaasta on iloa ja hyötyä sekä ikäihmisten perhehoitajille että ikäihmisille. Olen kaikin puolin tyytyväinen tekemääni oppaaseen. Oppaan tekeminen oli mukavaa, koska siinä sai toteuttaa juuri niitä toiveita, joita haastateltavat esittivät vastauksissaan. Lisäksi oli mukavaa, että sain tehdä jotain konkreettista, joka tulee oikeasti käyttöön ja josta on hyötyä ikäihmisten perhehoidossa. Se tuntuu arvokkaalta ja hienolta asialta.

Tässä opinnäytetyössä on erityisesti huomioitu ikäihmisten mielekäs tekeminen, unohtamatta aktiivista toimijuutta ja oman elämän asiantuntijuutta. Kiinnostukseni ikäihmisten kanssa työskentelyyn on edesauttanut halua kehittää sosiokulttuurista toimintaa ikäihmisten perhehoidolle. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut yhteistyötaitoja, tiedon keruuta ja tieteellistä kirjoittamista. Lisäksi opinnäytetyön tekeminen on kasvattanut pitkäjänteisyyttäni ja kehittänyt ammatillisuuttani, sillä eteeni on tullut tilanteita, joissa olen joutunut etsimään tietoa, pyytämään apua ja kannanottoa. Ikäihmisten voimavarojen tukemisen ja sosiokulttuurisen toiminnan merkityksen ymmärtäminen on kasvanut ja olen vahvistanut osaamistani liittämällä teoriaa käytäntöön. Mielestäni olen kasvattanut valmiuksiani työskentelyyn ikäihmisten kanssa.

Työ on mielestäni merkityksellinen, sillä tulevaisuudessa panostetaan entistä enemmän ikäihmisten voimavara-ajatteluun jokaisella vanhustyön osa-alueella. Jatkossa aihetta voidaan kehittää ja tutkia Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidossa tätä työtä hyödyntäen. Sosiokulttuurista toimintaa voidaan tutkia Kanta-Hämeen ikäihmisten perhehoidossa oppaan vaikuttavuutta arvioimalla vuoden päästä oppaan käytön aloittamisesta. Ovatko perhehoitajat käyttäneet opasta, ja onko oppaasta ollut hyötyä heille ja ikäihmisille? Halutaanko

oppaaseen jotain muita sosiokulttuurisia toimintoja mahdollisesti lisää? Sosiokulttuurista toimintaa voidaan kehittää myös tätä opasta hyödyntäen muiden maakuntien ikäihmisten perhehoidossa. Valmista opasta voivat omaishoitajat käyttää ja sitä voidaan soveltaa muissa vanhuspalveluissa sekä kolmannen sektorin toiminnassa.

LÄHTEET

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R., Pohjola, L. 2008. Erikoistu vanhus-työhön. Osaamista hyvään arkeen. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateri-aali Oy.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikäänty-miskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 122–152.
- Hakonen, S. 2003. Kirjallisuus- kumppani ja elämän tulkki. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–140.
- Hakonen, S. 2003. Kirjoittaminen merkityksellistä elämää. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 146–152.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–134.
- Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Te-oksessa Nylund, M. & Yeung, A. (toim.). Vapaaehtoistointa. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino, 68–69.
- Haverinen, R. 2008. Sosiaalinen osallisuus. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikäänty-miskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 232.
- Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2017. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Hokkanen, H., Häggman-Laitila, A., Eriksson, E. 2006. Kotona asuvien iäkkäi-den ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen- katsaus tutkimuskirjallisuuteen. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://elektra.hel-sinki.fi/ezproxy.xamk.fi:2048/se/g/0784-0039/20/1/kotonaas.pdf](http://elektra.helsinki.fi/ezproxy.xamk.fi:2048/se/g/0784-0039/20/1/kotonaas.pdf) [viitattu 28.8.2017].
- Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 173–174.
- Jyrkämä, J. 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 192.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikki-nen, E., Jyrkämä, J. & Heikkinen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 422–423.
- Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A., Karvinen, E. 2014. Ikäihmisten liikunta ja ravitse-mus, opas ohjaustyöhön. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3.uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kane, R. A., Kane, R. L., Illston, L. H., Nyman, J. A. & Finch, M. D. 1991. Adult Foster Care for the Elderly in Oregon: A Mainstream Alternative to Nursing Homes? *American Journal of Public Health* 81, 9, 1113–1120. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.81.9.1113> [viitattu 30.8.2017].

Karppinen, K. 2017. Perhehoitajia koulutetaan Kanta- Hämeessä pian lisää. Omaishoitajat löysivät palvelun. *Hämeenlinnan kaupunkiutiset* 2.9.2017, 3.

Kivelä, S-L 2011. Vanhana tänään: kohtaavatko tiedot, suositukset ja arkipäivän kokemukset toistensa ikääntyneiden ja vanhusten hoidossa ja palveluissa? Helsinki: Suomen Senioriliike Oy.

Koskinen, S. 2011. Ikääntyvien voimavarat ja niiden merkitys hyvinvointipalveluille. Lapin yliopisto. Ikääntyminen voimavarana -seminaari Kauhava 3.5. 2011 PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www2.seinajoki.fi/sosiaalijaterveys/vanhustyonkehittamishanke/tilaisuuksien_materiaali.html/39343.pdf [viitattu 12.1.2018].

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Kuukkanen, M. 2008. Vanhusten perhehoito. Teoksessa Ketola, J.(toim.) Sijoita perheeseen. Perhehoito inhimillisenä ja taloudellisenä vaihtoehtona. Juva: PS-kustannus, 92–94.

Kröger, T. 2016. Ikäihmisten ympärivuorokautinen perhehoitaja: "Haastavaa, mutta arvokasta työtä". *Yle uutiset*. 14.9.2016. Päivitetty 23.9.2016. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9162821> [viitattu 20.1.2018].

Leemann, L., Kuusio, H. Hämäläinen, R-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. WWW-Dokumentti. Saatavissa: Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018. Osallisuus. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b [viitattu 19.1.2018].

Leino, P. & Tolvanen, E. 2013. "Kyllä mää sydämestäin toivon, että tälläisiä paikkoja tulis enempi" Maaseutu ympäristö lisäarvona vanhusten perhehoidossa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/60270/Leino_Paivi.pdf?sequence=1 [viitattu 30.8.2017].

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.

Marin, M. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. 2.painos. Helsinki: Tammi, 95–97.

Oktay, J.S., & Volland, P.J. 1987. Foster Home Care for the Frail Elderly as an

Alternative to Nursing Home Care: An Experimental Evaluation. American Journal Public Health 77, 1505-1510. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.77.12.1505> [viitattu 28.8.2017].

Ojasalo, K., Teemu, M., Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Perhehoitolaki 20.3.2015/263.

Perhehoitoliitto ikäihmiset s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.perhehoitoliitto.fi/perhehoito/ikaihmiset> [viitattu 5.7.2017].

Perhehoitoyksikkö Kanerva 2017. Ikäihmisten perhehoito Kanervassa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.perhehoitoyksikkokanerva.fi/ikaihmiset> [viitattu 4.7.2017].

Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 51–52.

Sointu, A. 2015. Yhteiskunnallinen palvelutuote ja tuotekehitysprosessi. Case: ikäihmisten perhehoito. Turun yliopisto. Liiketalouden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/117355/Soinu_Antti_Pro_Gradu_2015.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 23.1.2018]

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a. Kärkihankkeet ja säädösvalmistelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/hankkeet> [viitattu 12.9.2017].

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2017:6. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1 [viitattu 18.7.2017].

Suomi, A. 2003. Puhe- ja tunnetyö seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 122–125.

Suomi, A. 2008. Voimaantuminen. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–121.

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf> [viitattu 15.9.2017].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Osallisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus#Mit%C3%A4%20tarkoitetaan?> [viitattu 19.1.2018].

UKK-instituutti 2017. Terveysliikunnan suositukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset> [viitattu 5.1.2018].

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2005. Vanhustenhoito. Porvoo: WSOY Oppimateriaali Oy.

Väyrynen, I. 2017. Ikääntyneiden omaishoitajien tukeminen siun sotessa yhteisen toimintamallin avulla. Voidaanko perhehoidolla vastata omaishoidon avun tarpeisiin? Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali-ja terveydenhuollon ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Ikäosaaminen. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136277/Vayrynen_Irja_2017_11_27.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 23.1.2018].

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisen arki. Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: publications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf [viitattu 23.1.2018].

Tutkimuslupa



HÄMEENLINNAN KAUPUNKI
 Sosiaali ja terveys
 asiakasohjaus ja ostopalvelujohtaja

PÄÄTÖSPÖYTÄKIRJA
 Nro 214
 27.10.2017
 Dno HML/2672/05.00/2017

Asia: Tutkimuslupa

Tutkimusluvun hakija: Eija Lähde,
 Tutkimuksen nimi: Sosiokulttuurinen toiminta osaksi Kanta-Hämeen perhehoidon arkea
 Taustaorganisaatio: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Tutkimusmenetelmä: Haastattelu
 Tutkimusaineisto, mahdollinen salassa pidettävä aineisto:
 Teomahaastattelu, haastateltavien tiedot salassapiteltäviä.

Tutkimusluvun myöntämisen ja tietojen luovuttamisen ehtona on, että tutkimuksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen tekemiseksi. Tutkimuksen valmistuttua tiedot on hävitettävä asian mukaisella tavalla.

Tutkimuksen tekijä sitoutuu luovuttamaan Hämeenlinnan kaupungin kehittämispalveluille yhden sähköisen kappaleen valmistuneesta tutkimustyöstä. Myönnetyt tutkimusluvut ja valmistuneet tutkimusraportit ovat nähtävissä Hämeenlinnan kaupungin www-sivuilla. Tutkijan tulee kieltää www-sivuilla julkaiseminen, mikäli se vaarantaa tutkimuksen luottamuksellisuuden. Hakijan tulee pyydettävässä tulla osittolemaan tutkimustulokset Hämeenlinnan kaupungille.

Kustannukset: Tutkimuksesta ei aiheudu kuluja Hämeenlinnan kaupungille.

Toimivalta: hallintosääntö 2. luku 17.1 §

Lisätiedot: Asiakasohjaus – ja ostopalvelujohtaja Leena Harjula, p. (03) 521 2311

Päätös: Myönnetään tutkimusluvun. Tutkimuslupa myönnetään edellä mainituilla ehdoilla.

Kaupungin yhdyshenkilönä tutkimuksessa on Reija Lumivuokko

Hämeenlinnassa

27.10.2017

asiakasohjaus ja ostopalvelujohtaja

Leena Harjula

Otteen oikeaksi todistaa:

Hämeenlinnassa

27.10.2017

Palvelusihteeri

Leena Parvela

Täytäntöönpanotiedoksi:

Eija Lähde

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO PERHEHOIDETTAVAN NÄKÖKULMASTA

Taustatieto: Ikä

1. Millaisista asioista perhehoitopäivät koostuvat?
 - Perhehoidon merkitys
 - Päivän kulku, toiminnot
 - Millaiset asiat tuovat iloa? Surua?
2. Millaisia sosiokulttuurisia toimintoja kaivataan perhehoitopäiviin lisää?
 - Mieluisia asioita
 - Ei mieluisia

TEEMAHAASTATTELUN RUNKO PERHEHOITAJAN NÄKÖKULMA

Taustatieto:

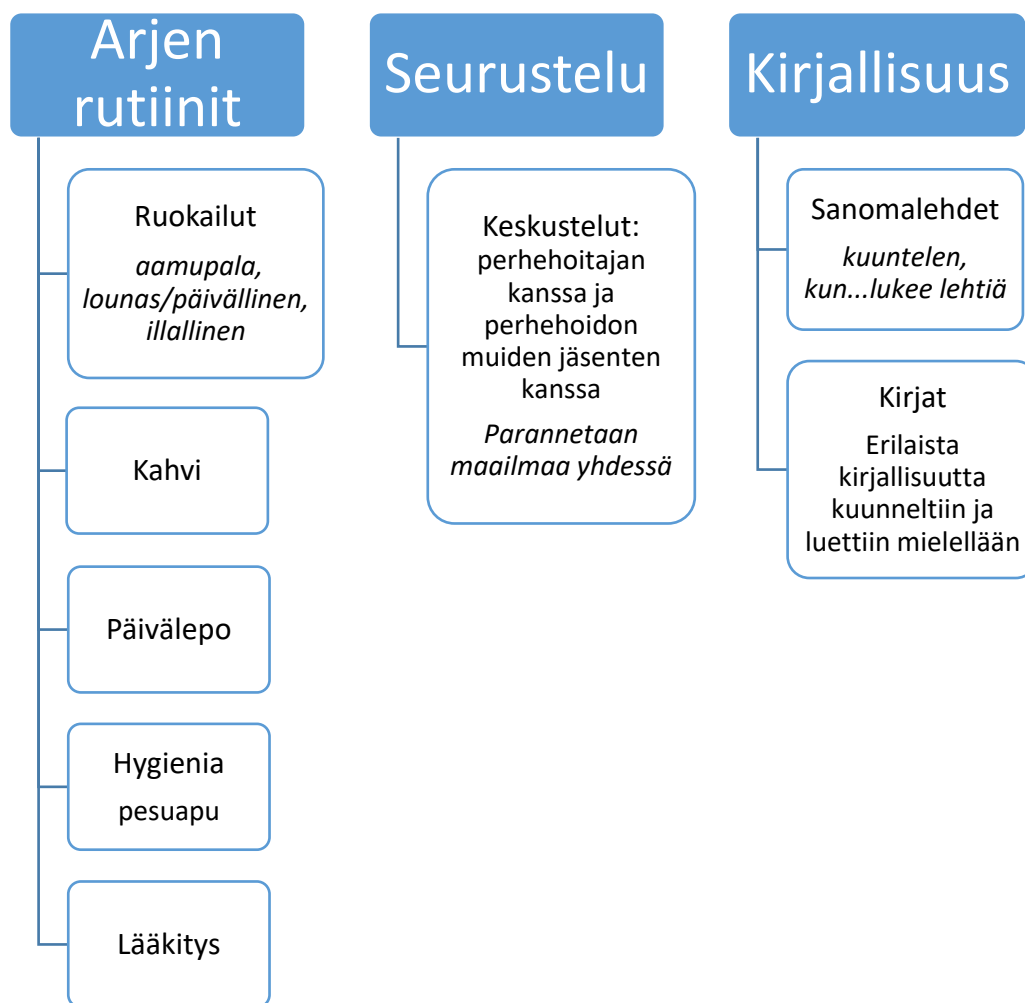
- Miten kauan olet toiminut perhehoitajana?
 - Kuinka monta ikäihmistä perhehoidossa sinulla on?
1. Millaisista asioista perhehoitopäivät koostuvat?
 - Sisältö, tehtävät
 - Välit perhehoidossa olevaan ikäihmiseen
 - Kuinka huomioit ikäihmisen voimavarat: tarpeet ja toiveet
 2. Millaisia sosiokulttuurisia toimintoja kaivataan lisää?
 - Millaisia toimintoja lisää
 - Mitä ei haluta
 - Oppaan ohjeistus

IKÄIHMISTEN HAASTATTELUIDEN TEEMOITTELU

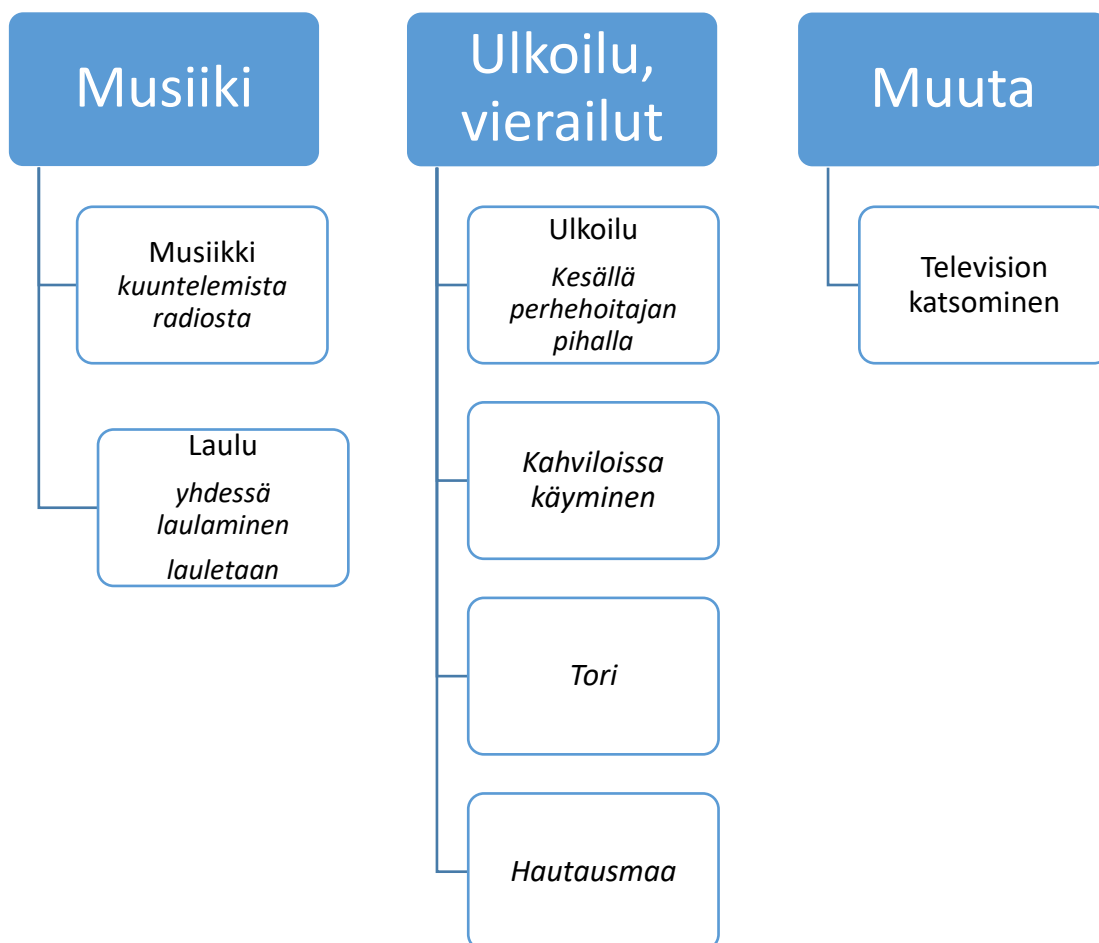
Perhehoidon merkitys



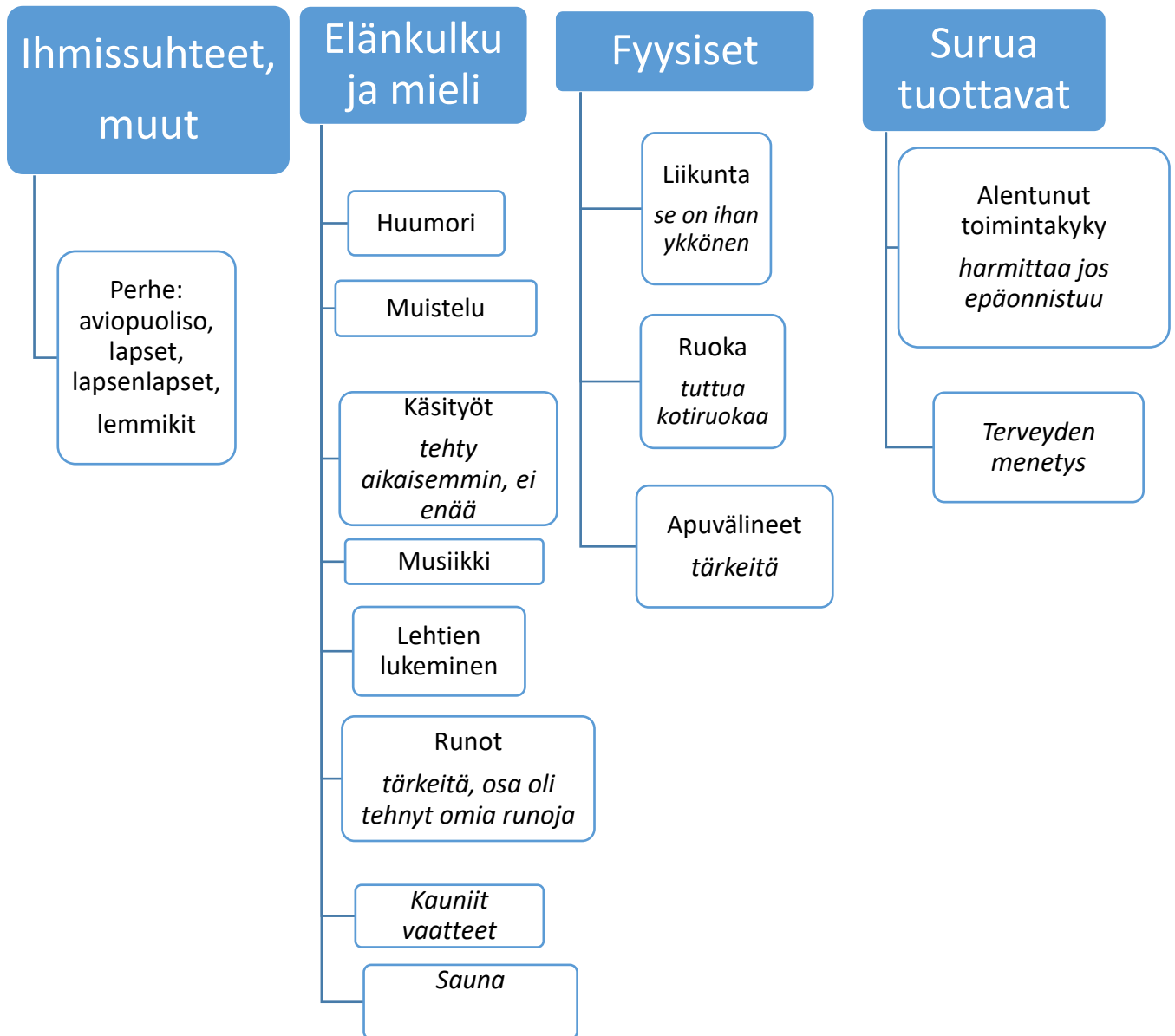
Perhehoidon sisältö



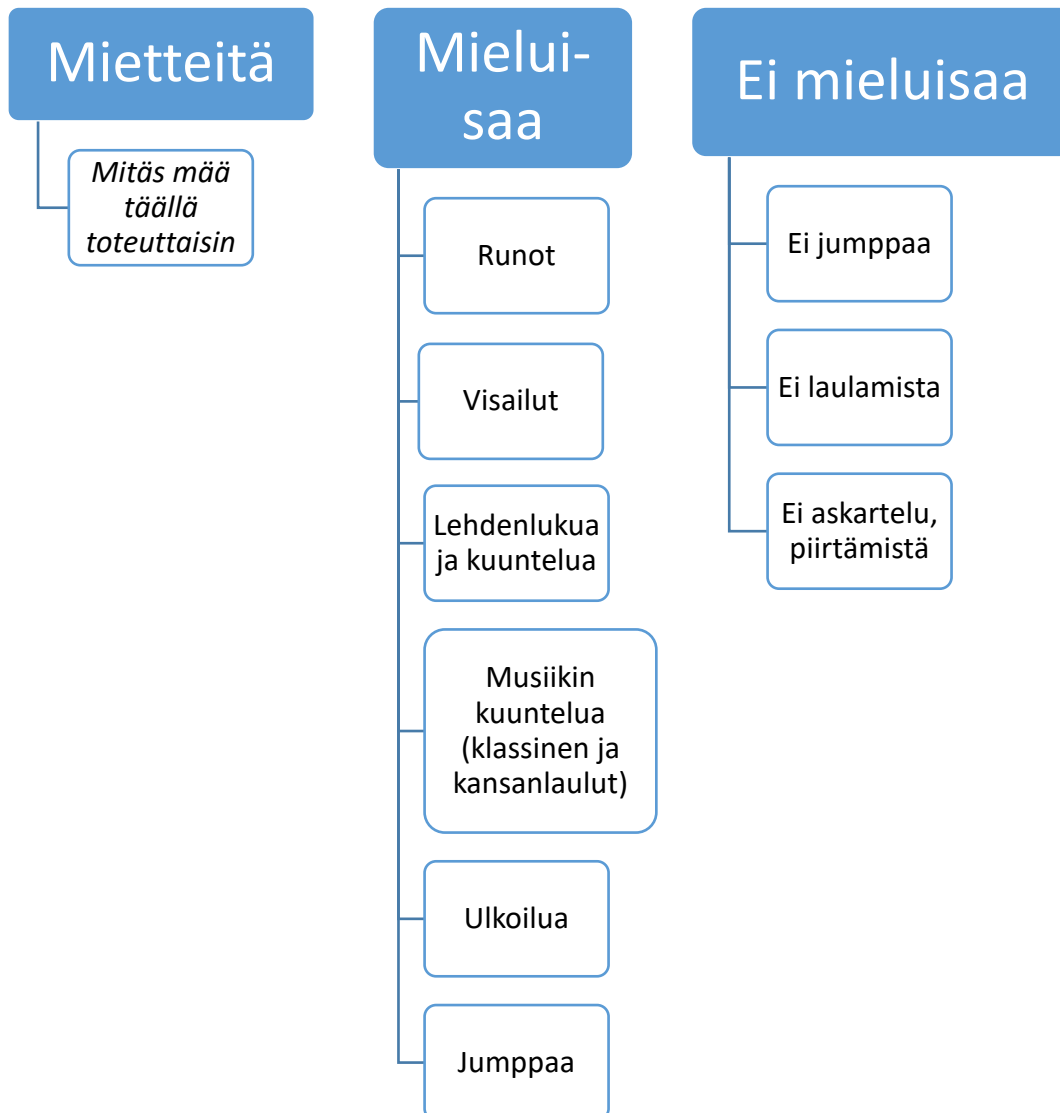
Perhehoidon sisältö jatkuu



Iloa tuottavia asioita/surua

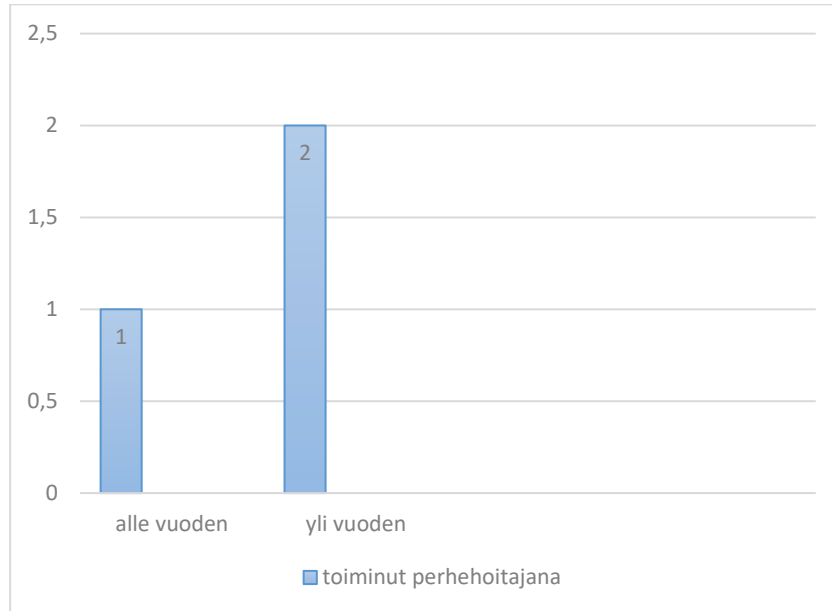


Millainen toiminta on mieluista

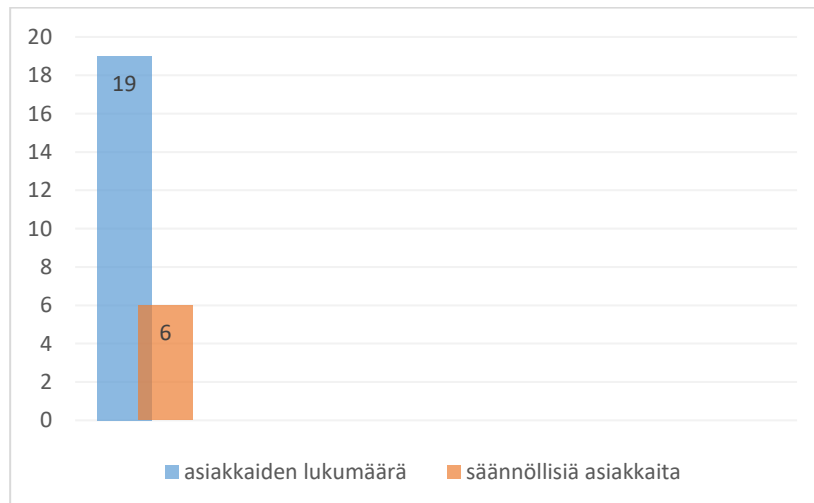


TAULUKOITA PERHEHOIDON TAUSTATIEDOISTA

Taulukko 1. Haastateltavien perhehoitajana oleminen

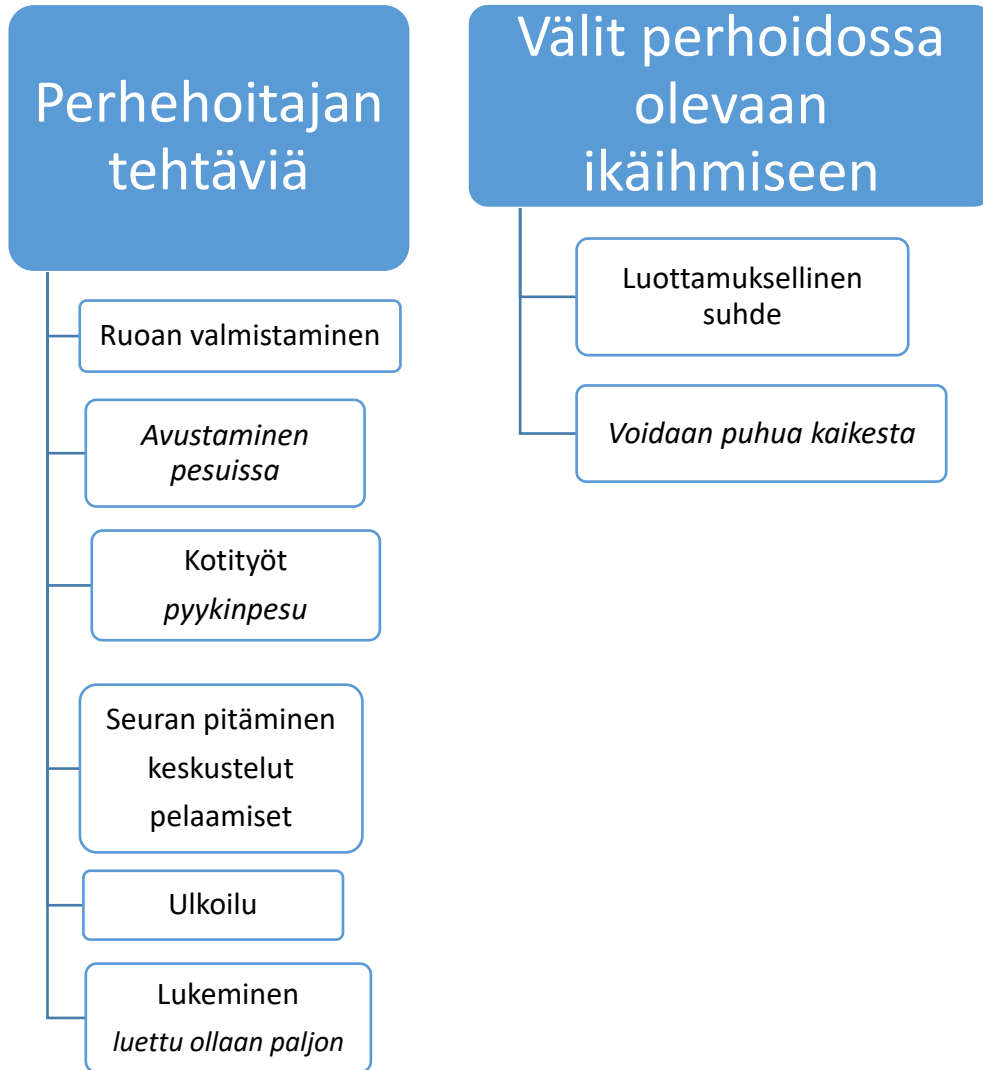


Taulukko 2. Haastateltavien asiakasmäärät

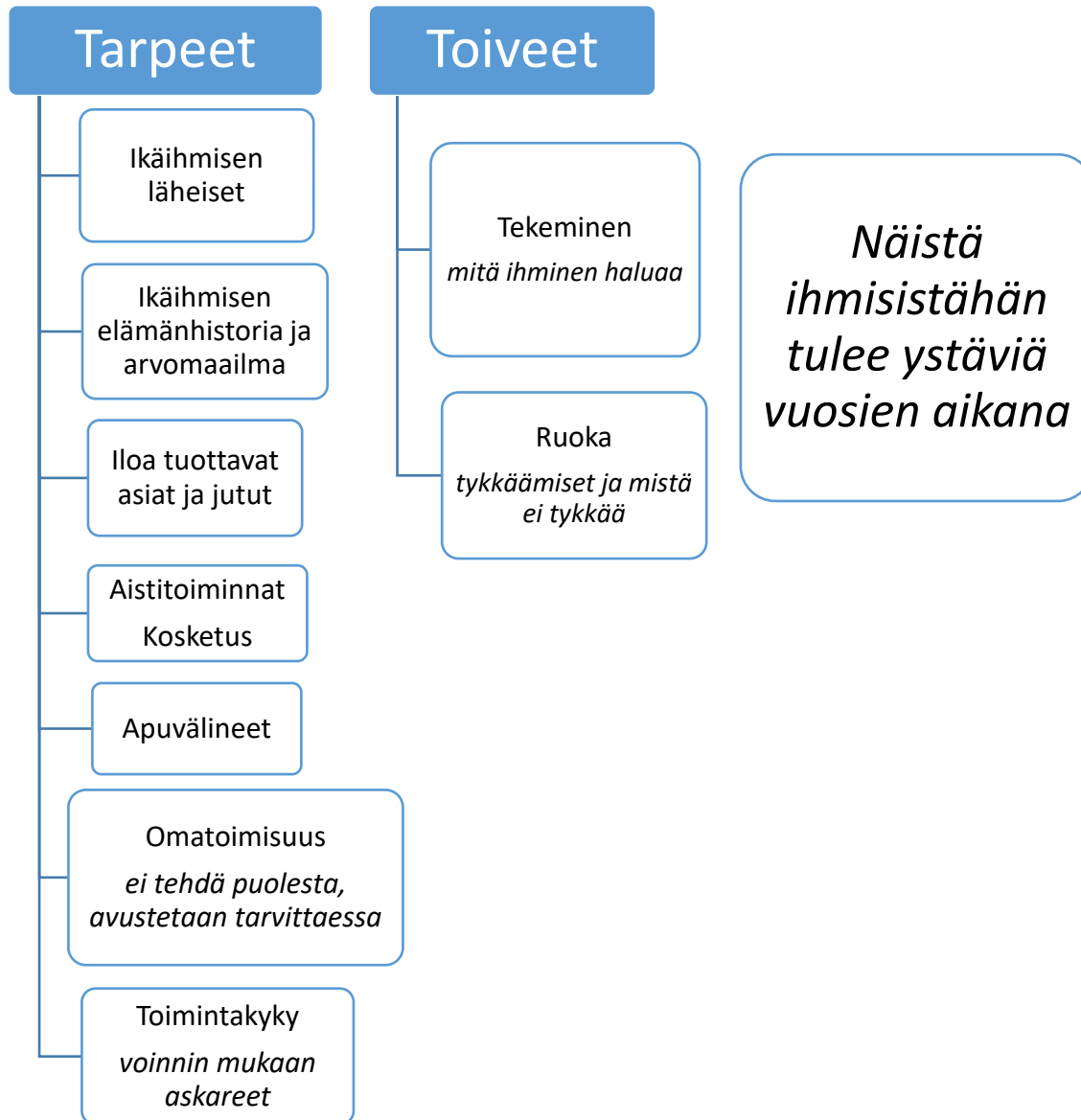


PERHEHOITAJAN HAASTATTELUIDEN TEEMOITTELU

Perhehoidon sisältö



Ikäihmisten voimavarojen tukeminen



Millaista toimintaa halutaan oppaaseen

