

Vita Obretenova

# Yksilöohjauksen asiakaslähtöinen kehittäminen

Yksinäisten asukkaiden arjen tukeminen

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Vita Obretenova Yksilöohjauksen asiakaslähtöinen kehittäminen Yksinäisten asukkaiden arjen tukeminen 41 sivua + 3 liitettä 10.4.2012
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaali- ja terveysala
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaajat	Lehtori Eija Raatikainen Lehtori Aini Ronkainen
<p>Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli asiakaslähtöisesti kehittää Riistavuoren palvelutalon yksilöohjausta vastaamaan paremmin yksinäisyydestä ja masentuneisuudesta kärsivien asukkaiden tarpeisiin. Työelämän yhteistyökumppanina toimi Riistavuoren vanhustenkeskuksen palvelutalo, joka valikoitui yhteistyökumppaniksi työelämäharjoittelun kautta.</p> <p>Suunnittelin ja toteutin kaksitoista yksilöllisesti suunniteltua ohjaustuokiota, joiden tarkoituksena oli tukea asukkaiden arkea, voimaannuttaa heitä sekä edistää heidän osallisuuttaan ja sosiaalista toimintakykyään. Ohjaustuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen osallistui kaksi Riistavuoren palvelutalon naispuolista asukasta, joiden taustalla oli yksinäisyyttä ja masentuneisuutta. Ohjaustuokioiden aiheena oli hyvä arki, ja suunnitelimme niiden sisällöt asukkaiden toiveista ja mielenkiinnon kohteista lähtien. Molempien asukkaiden henkilökohtaisena tavoitteena oli päästä tekemään heille mieluisia asioita, joista he olivat erilaisten syiden takia luopuneet. Suunnittelin ja toteutin kuusi henkilökohtaista ohjaustuokiota toisen asukkaan kanssa ja kuusi tuokiota toisen asukkaan kanssa. Viidennellä ohjaustuokiolla mukana olivat molemmat asukkaat, ja sen tarkoituksena oli saada heidät ystävystymään ja jatkamaan toistensa tapaamista tulevaisuudessakin.</p> <p>Työssäni keskeisinä työmenetelminä olivat arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka, asiakaslähtöinen yksilöohjaus, dialogisuus ja kohtaaminen. Käsittelin työssäni myös ikääntyneiden yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja siihen liittyviä fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia oireita.</p> <p>Työhöni osallistuneet asukkaat saivat mahdollisuuden saamansa palvelujen kehittämiseen ja myös mahdollisuuden tulla kuulluiksi. He nauttivat suunnitellusta toiminnasta, saivat toisiltaan tukea ja ymmärrystä sekä onnistuivat näkemään positiivisia asioita elämässään. Osastonhoitajan mielestä työni oli tärkeä ja kohdistui juuri niihin asukkaisiin, jotka eniten tarvitsevat apua ja tukea. Toiminnan toteuttaminen sujui onnistuneesti matkan varrella tulleista haasteista huolimatta. Tätä toimintamallia voivat jatkossa käyttää ja kehittää palvelutaloissa työskentelevät sosiaali-ohjaajat.</p>	
Avainsanat	ikäntyneet, asiakaslähtöisyys, yksilöohjaus, voimaantuminen

Author Title	Vita Obretenova Developing Individual Guidance
Number of Pages Date	41 pages + 3 appendices Spring 2012
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Eija Raatikainen, Senior Lecturer Aini Ronkainen, Senior Lecturer
<p>The purpose of my practice-based thesis was to develop customer-oriented individual guidance to better respond to the real needs of sheltered housing customers affected by loneliness and depression. My working life partner was Riistavuori sheltered housing for elderly people, which was selected as a partner through my work placement.</p> <p>As for methods I used everyday life-oriented social pedagogy, customer-oriented individual guidance, dialogue and interaction. I also dealt with the loneliness and depression of the elderly and the mental, social and physical symptoms of depression.</p> <p>I planned and realized twelve individually planned guidance sessions intended to support the daily life of clients, empower them and promote their inclusion and social skills. There were two female clients who took part in the functional part of my study. They had suffered from loneliness and depression. We planned the contents of individual guidance based on the clients` wishes and interests. A personal aim of the clients was to be able to do pleasant things which they had been forced to give up due to various reasons. I carried up six individual guidance sessions with one of them and did the same with the other one. The fifth guidance session involved both clients, and the purpose was to advance their friendship and make them possibly meet each other more in the future as well.</p> <p>I found that elderly clients of sheltered housing got the possibility to develop the services they used and got the possibility to be heard. They enjoyed the activities, got support from each other and succeeded to see positive things in their lives. The manager of Riistavuori sheltered housing found that my study was important and focused on those clients who mostly needed help and support. I carried up the activities successfully despite the challenges. In the future, this activity-model can be used and developed by the social counselors working in sheltered housing for the elderly.</p>	
Keywords	elderly people, customer orientation, individual guidance, empowerment

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Työn tarkoitus, tavoitteet ja lähtökohdat	3
3	Ikääntyneiden yksinäisyys ja masennus	4
3.1	Ikääntyneiden yksinäisyys	4
3.2	Ikääntyneiden masennus ja masennuksen oireet	5
4	Osallisuus toiminnan kehittämisessä	7
4.1	Osallisuuden kautta voimaantuminen	7
4.2	Osallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen	8
5	Keskeiset työmenetelmät	10
5.1	Arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka	10
5.2	Asiakaslähtöinen yksilöohjaus	11
5.3	Dialogisuus asiakkaan ja työntekijän välisessä kohtaamisessa	12
6	Toiminnan suunnittelu ja toteutus	13
6.1	Toiminnan suunnittelu	13
6.2	Ohjaustuokiot	14
6.2.1	Ensimmäinen tapaaminen	15
6.2.2	Toinen tapaaminen	17
6.2.3	Kolmas tapaaminen	20
6.2.4	Neljäs tapaaminen	23
6.2.5	Viides tapaaminen	25
6.2.6	Viimeinen tapaaminen	27
6.2.7	Yhteenveto ohjaustuokioista	30
6.2.8	Tietojen vieminen hoitotyön suunnitelmaan	30
7	Arviointi	32
7.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	32
7.2	Toiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutuminen	33
7.3	Itsearviointi	35
7.4	Kehittämishaasteita	35
8	Eettisyys ja luotettavuus	37

9	Pohdinta	38
	Lähteet	40
	Liitteet	

Liite 1. Suostumuslomake

Liite 2. Ohjaustuokioiden sisältö Helvi, 83

Liite 3. Ohjaustuokioiden sisältö Martta, 89

## 1 Johdanto

Yksinäisyyden voidaan sanoa olevan yksi gerontologian suurista haasteista. Yksinäisyyden kokemus johtaa ikääntyneillä heikentyneeseen elämänlaatuun, dementoitumiseen, laitoshoidon tarpeeseen tai jopa kuolemanvaaraan. Yksinäisyys on määritelty yksilön subjektiiviseksi kokemukseksi siitä, ettei hänellä ole tyydyttäviä ihmissuhteita. Yksinäisyyden kokemus on aina suhteessa yksilön omiin odotuksiin, ja siten ihmisten ympäröimänäkin yksilö voi tuntea itsensä yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi. Yksinäisyyden kokemuksesta voi kertoa vain sitä kokeva henkilö itse. Kokemuksellisella yksinäisyydellä on läheinen suhde masentuneisuuteen, mutta kyse ei ole samasta asiasta. Yksinäisyyden kokemus voi olla myönteinen ja jopa vapaaehtoinen ja toivottu tila. (Pitkälä 2005: 7–9.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea yksinäisten asukkaiden arkea, kehittää Riistavuoren palvelutalon yksilöohjausta asiakaslähtöisesti sekä antaa henkilökunnalle valmiuksia tuntea asukkaat paremmin ja tukea heidän arkensa. Arjen tukemisen keinona oli yksinäisten asukkaiden kanssa suunniteltu yksilökeskeinen toiminta. Suunnitellun toiminnan tavoitteena oli asukkaiden voimaantuminen sekä sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen. Työhöni osallistuneiden asukkaiden tavoitteena oli päästä tekemään heille mieluisia asioita, joista he ovat eri syiden takia joutuneet luopumaan. Pitkän ajan tavoitteena oli, että toiminnasta muodostuisi toimintamalli. Asukkaiden kanssa tehty henkilökohtainen suunnitelma ohjaustuokioiden sisällöstä oli tarkoitus viedä hoitotyön suunnitelmaan ja sitä kautta varmistaa toiminnan säännöllisyys ja se, että henkilökunta tulee mukaan tukemaan asukkaiden arkea.

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni keskeisinä työmenetelminä ovat arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka, asiakaslähtöinen yksilöohjaus sekä dialogisuus ja kohtaaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan järjestämistä ammatillisessa kentässä, ja siinä tulisi osoittaa tietojen ja taitojen hallintaa sekä kykyä yhdistää ammatillista ja teoreettista tietoa. (Vilka – Airaksinen 2003: 10.) Pyrin tässä toiminnallisessa opinnäytetyössäni käyttämään sosiaalialan tietoa ja taitoja sekä yhdistämään teoreettista tietoa käytännön työhön. Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni yhteistyössä Riistavuoren vanhustenkeskuksen palvelutalon kanssa.

Työni koostuu toiminnallisesta osuudesta ja raportista. Työn toiminnalliseen osuuteen osallistui kaksi palvelutalon asukasta, joiden kanssa suunnittelimme yksilölliset ohjaustuokiot. Ohjaustuokioiden aiheena oli hyvä arki, ja niiden sisältö rakennettiin asukkaiden toiveista ja mielenkiinnon kohteista lähtien. Ajatus yksilöohjauksen asiakaslähtöisestä kehittämisestä lähti siitä, että asukkaille oli annettava mahdollisuus vaikuttaa saamiensa palvelujen sisältöön sekä mahdollisuus tulla kuulluiksi. Asukkaat ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja tietävät parhaiten mitä tarvitsevat.

## **2 Työn tarkoitus, tavoitteet ja lähtökohdat**

Työni tarkoitus ja tavoitteet nousevat Riistavuoren toiminnan eettisistä päämääristä. Riistavuoren toimintaa ohjaavat eettiset päämäärät ovat luottamuksellisuus, oikeudenmukaisuus, positiivinen diskriminaatio sekä hyvän tekeminen (Hinttala 2011). Arjen tukeminen kehittämällä yksilöohjausta liittyy vahvasti hyvän tekemiseen ajatuksen ja tekemisen tasolla. Luottamuksellisuus korostuu siinä, että opinnäytetyöni osoittaa aitoa mielenkiintoa ihmisiä kohtaan. Ihmisen kuunteleminen ja ajan antaminen näkyvät erityisesti ohjaustuokioiden suunnittelussa. Oikeudenmukaisuus korostuu opinnäytetyössäni siten, että ohjaustuokioiden on suunniteltu ottaen huomioon niiden toteuttamismahdollisuus. Positiivinen diskriminaatio näkyy siinä, että työni kohdistuu niihin asukkaisiin, jotka eniten tarvitsevat muiden ihmisten tukea.

Opinnäytetyön tarvetta on selvitetty Riistavuoren palvelutalon työntekijöiden ja osastonhoitajan kanssa. Palvelutalossa asuu yksinäisiä asukkaita, jotka eivät osallistu sosiaaliseen toimintaan asuntonsa ulkopuolella. Yksinäisyyteen oli tarvetta puuttua, sillä se liittyy vahvasti elämän kokemiseen ja masennukseen. Henkilökunnan lisäksi muutamat asukkaat mainitsivat yksinäisyyden kokemuksestaan myös itse. Yksinäiset asukkaat jäävät helpommin omiin oloihinsa vedoten väsymykseen sekä fyysisiin oireisiin. Kiire, työntekijöiden vajavaisuus sekä resurssien puute vaikuttavat siihen, ettei yksinäisyyttä kokeville asukkaille pystytä tarjoamaan sitä, mitä he tarvitsevat perushoidon lisäksi.

On myös helppo olettaa, että viriketoimintaan osallistuminen ja seurusteleminen muiden kanssa auttavat lievittämään yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyden tunteen takana voi kuitenkin olla monia syitä ja siksi on tärkeää selvittää, mitä ihminen oikeasti tarvitsee, eikä päättää sitä hänen puolestaan. Mielestäni yksilöohjausta tulisi kehittää vastaamaan paremmin yksinäisten asukkaiden tarpeisiin. Näin se tukisi paremmin heidän arkeaan. Ohjaus on paljon hedelmällisempää ja hyödyllisempää, kun se on asiakaslähtöistä.



### **3 Ikääntyneiden yksinäisyys ja masennus**

Yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat vanhusväestön suuria ongelmia. Yksinäisyyden kokemus ei kuitenkaan ole sama asia kuin sosiaalinen eristäytyminen, vaikka ne saattavatkin ilmetä samanaikaisesti. (Saaristo 2011: 131.) Yksinäisyys on yksi keskeinen iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin ja selviytymiseen vaikuttava tekijä. Siihen liittyy fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia ulottuvuuksia. Usein yksinäisyys ymmärretään sosiaalisiin suhteisiin liittyvänä ongelmana ja oletetaan, että lisäämällä iäkkäiden vuorovaikutussuhteita yksinäisyys lievittyy. Vuorovaikutussuhteiden merkitys ei kuitenkaan ole niin yksiselitteinen ja siihen liittyy sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Ihmisen subjektiivinen arvio vuorovaikutussuhteiden määrästä ja laadusta on tärkein. (Tiikkainen 2006: 9–10.)

#### **3.1 Ikääntyneiden yksinäisyys**

Ihminen voi ikääntyessään tulla yhä valikoivammaksi sosiaalisissa suhteissa. Ikääntyneet ihmiset valikoivat mieluummin emotionaalista tukea tuottavia suhteita kuin sellaisia suhteita, jotka tuottavat vain tietoa. Fyysisen tai kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen pakottaa ikääntyneet ihmiset valikoimaan sellaisia suhteita, joilta on saatavissa eniten tukea, sen sijaan, että he yrittäisivät ylläpitää kaikkia suhteita. (Tiikkainen 2006: 15–16.) Jokainen ihminen kokee joskus yksinäisyyttä. Tunteet siitä, että on yksin ja eristetty eikä kukaan ymmärrä tai auta, ovat normaaleja inhimillisiä tunteita kaikenikäisillä ihmisillä. Nämä tunteet eivät ole harvinaisia iäkkäilläkään, eivätkä ne välttämättä merkitse psyykkistä sairautta, vaan heijastavat inhimillisen elämän tunnekirjoja. Yksinäisyyden tunteet ovat kuitenkin melko yleisiä iäkkäiden keskuudessa. Naiset kokevat niitä yleisemmin kuin miehet. Yksinäisyyden tunteet voivat edistää psyykkisten ja fyysisten sairauksien syntyä. Yksinäisyys ja eristyneisyys altistavat myös masennukselle. Yksinäisyydestä kärsivät käyttävät runsaasti terveyspalveluita ja sosiaalipalveluita, mutta monet eivät saa apua yksinäisyytensä lievittämiseen näiden palvelujen kautta. (Kivelä 2009: 46–47.) Yksinäisyys saatetaan virheellisesti yhdistää vanhuuteen myös luonnollisena asiana. Yksinäisyys voi toki olla myös toivottu tila, mutta sen syyt ja tausta täytyy aina selvittää. Vanhustyön haasteena on se, että miten yksinäisiä ikääntyneitä voitaisiin tukea niin, ettei yksinäisyys johtaisi masennukseen.

Yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet kertovat, että yksinäisyyden kokemukset eivät liity ihmisten tapaamistiheyteen vaan ihmissuhteisiin kohdistuviin odotuksiin ja niistä saatuun hyötyyn. (Saaristo 2011: 131.) Yksinäisyyden tunteen taustalla ei aina ole vuorovaikutussuhteiden puuttuminen, vaan tekijöitä voi olla monia muitakin. Kaikki palvelutalon asukkaat eivät välttämättä halua osallistua sosiaaliseen toimintaan. Tämä voi olla yksi syy sille, että he jäävät yksin ja kokevat itsensä yksinäisiksi. Haluan työssäni lähestyä yksinäisiä asukkaita tarjoamalla heille vuorovaikutussuhteiden sijaan mahdollisuuden suunnitella heille mieluista toimintaa. Toiminnan tarkoituksena on saada asukkaat löytämään ja näkemään positiivisia asioita arjessaan.

### 3.2 Ikääntyneiden masennus ja masennuksen oireet

Ikääntyneiden yksinäisyys ja masennus on helppo liittää yhteen, mutta aina yksinäisyys ei johda masentuneisuuteen eikä masennus yksinäisyyteen. Masennus eli depressio on varsin moniulotteinen psyykkistä kokemista ilmaiseva käsite. Sanalla "masennus" voidaan viitata monentyyppiseen alakuloisuuteen. On kuitenkin tärkeää erottaa masennus psyykkisenä oireena arkiseen elämään kuuluvista ikävystyneisyyden tai yksinäisyyden tunnoista, jotka sellaisinaan eivät merkitse mielialan sairaudenkaltaista muutosta. (Savijärvi 1992: 5–6.) Depressiota pidetään vanhuusiän yleisimpänä psyykkisenä ongelmana (Saarenheimo 2003: 61). Yleisyydestä huolimatta merkittävä osa vanhuusiän depressioista jää piilevän sairastavuuden ryhmään. Ikääntyneen ihmisen masennustila saattaa jäädä huomaamatta, sillä väsymystä, energiattomuutta sekä mielenkiinnon ja mielihyvän kokemisen menetystä saatetaan helposti pitää vanhuuden normaalina olotilana. (Pahkala 1995: 220.) Masentuneisuutta tarkasteltaessa tulisi kiinnittää huomiota ympäristöön, jossa masentuneisuutta koetaan. Masennustilojen yleisyydestä on tehty useita tutkimuksia, jotka ovat osoittaneet, että masennustilat ovat yleisiä kodeissaan asuvien ja erittäin yleisiä pitkäaikaislaitoksissa ja palveluasumistyyppisissä kodeissa asuvien iäkkäiden keskuudessa. Masennustilojen yleisyys näiden iäkkäiden ryhmissä johtuu osittain siitä, että ryhmäkotiin, palveluasuntoon tai pitkäkestoiseen laitoshoittoon siirtyminen on raskas muutos. Aikaisempi asunto ja tuttu lähiyhteisö on jätettävä ja siirryttävä yhteisöön, jonka työntekijöitä ja asukkaita iäkäs ihminen ei tunne. Tämänkaltaiset menetykset ja muutokset saattavat laukaista iäkkäällä masennustilan etenkin, jos häntä ei ole ystävällisesti ja ymmärtävästi tuettu muuttovaiheessa. (Kivelä 2009: 103–104.) Iäkkäiden ihmisten masennustilojen oireet eivät ole täysin samanlaisia kuin heitä nuorempien, vaikka heidän masennustilansa tunnistetaan ja diagnosoidaan samojen kriteereiden perusteella kuin keski-ikäisten. Depressiot ovat psyykkisiä sairauksia, ja

tästä syystä voidaan ajatella, että vain psyykkiset oireet kuuluvat niihin. (Kivelä 2009: 70.) Masennustilan psyykkiset vaikutukset heijastuvat iäkkään ihmisen elämän kokemiseen. Masennustila saattaa kasvattaa paksun muurin ikääntyneen ihmisen ympärille, vangita hänet sen sisälle sekä sulkea muurin ulkopuolelle kaikki myönteiset kokemukset. Masennukseen sairastuneet eivät pysty kokemaan mielihyvän, tyytyväisyyden tai ilon tunteita. Mielihyvän puute johtaa tyytymättömyyteen ja kielteisyyteen. Psyykinen paha olo voi heijastua tyytymättömyytenä esimerkiksi ruokaan, hoitajiin, omaan vaatetukseen tai huonekaluihin myös heikkouden, voimattomuuden ja avuttomuuden kokemukset kuuluvat myös masennustilojen psyykkisiin oireisiin. Masennuksesta kärsivä ikääntynyt saattaa kokea, että hän ei selviydy päivästä ja siihen kuuluvista tehtävistä, vaikka hänellä ei olisikaan huono fyysinen kunto. Avuttomuus on tunneperäistä ja psyykkistä. (Kivelä 2009: 72–74.)

Masennustila voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita. Näihin fyysisiin oireisiin kuuluvat kivut ja säryt ja ne saattavat tuntua koko kehossa tai missä tahansa sen osassa. Koko keho voi tuntua raskaalta, väsyneeltä, voimattomalta ja heikolta. Nämä oireet voivat lisätä haluttomuutta nousta vuoteesta ja suorittaa päivittäisiä tehtäviä. (Kivelä 2009: 75–76.) Masennustila voi aiheuttaa myös sen, että iäkäs ei jaksaa ajatella muuta kuin omaa tuskaansa, eikä hän jaksaa olla kiinnostunut siitä, mitä läheiset tekevät tai mitä lähiympäristössä tapahtuu. Masennukseen sairastuneet ikääntyneet saattavat puhua samoista, oman elämänsä kielteisistä asioista jopa viikosta toiseen. (Kivelä 2009: 91–92.) Palvelutalossa asuvan masentuneen asukkaan negatiivisuus saattaa johtaa myös ihmissuhdeongelmiin, sillä tyytymätön ja negatiivisesti asioihin suhtautuva ihminen saattaa helposti jäädä ilman seuraa. Iäkkäiden ihmisten masennustilaan kuuluvat väsymyksen, avuttomuuden, toivottomuuden ja huonouden tunteet johtavat siihen, että he eivät jaksaa tai pysty vaatimaan hoitonsa kehittämistä ja hyvää hoitoa itselleen. Suurin osa heistä vetäytyy, jää kotiinsa ja kärsii. (Kivelä 2009: 249.) Vanhusten hoidossa ja vanhustyössä työskentelevät saattavat kohdata työssään useita masentuneita iäkkäitä. Vanhustyöntekijöiden tulee tuntea iäkkäiden ihmisten masennustilojen oireet, ymmärtää masentuneita iäkkäitä sekä kohdata ja tukea heitä oikealla tavalla. (Kivelä 2009: 104.) Kohdatessaan yksinäisyydestä ja masennuksesta kärsiviä ikääntyneitä, täytyy osata ottaa huomioon monia asioita. Palvelutalo ei korvaa omaa kotia ja tästä syystä haluan työssäni antaa asukkaille mahdollisuuden kehittää ympäristöään, missä he asuvat ja myös antaa mahdollisuuden kehittää palveluja, joita he käyttävät.

## 4 Osallisuus toiminnan kehittämässä

Osallisuutta voidaan tarkastella sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla. Yksilön tasolla se tarkoittaa osallisuuden periaatteen näkyväksi tekemistä ikääntyneiden palveluissa sekä sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja vahvistamista. Se tarkoittaa myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaamista niin, että ikääntynyt yksilö on yhteisönsä täysivaltainen jäsen. Laajemmassa tarkastelussa sosiaalinen osallisuus merkitsee ihmisten mahdollisuutta vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008.) Myös iäkkäiden oman toiminnan tukeminen ja kanssakäyminen nuorempien kanssa vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa ja elämänlaatuunsa. Kaikilla on oltava oikeus ihmissuhteisiin, eivätkä heikentynyt toimintakyky tai pitkäaikaislaitoksessa asuminen saa johtaa tämän oikeuden epäämiseen. (Kivelä – Vaapio 2011: 21.) Ihmisen on tärkeä päästä osallistumaan saamiensa palvelujen kehittämiseen. Kuulluksi tuleminen ja mukana oleminen saavat ihmisen kokemaan itsensä tarpeelliseksi.

### 4.1 Osallisuuden kautta voimaantuminen

Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, ja se on yhteydessä ihmisen omaan haluun, luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemykseen itsestään. Vaikka voimaantuminen onkin henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat myös toiset ihmiset, olosuhteet sekä sosiaaliset rakenteet. Itseä ja omia mahdollisuuksia koskevat uskomukset rakentuvat keskeisiltä osin sosiaalisessa kanssakäymisessä. Voimaantumista voidaan myös yrittää tukea monilla mahdollistavilla hienovaraisilla ratkaisuilla, vaikkakaan toinen ihminen ei voi antaa voimaa toiselle eikä yksipuolisesti päättää toisen voimaantumisesta. (Siitonen 1999: 117–118.) Voimaantumiseen vaikuttaa myös ihmisen toimintavapaus. Kun ihminen pitää toimintavapauttaan tärkeänä, hän samalla arvostaa mahdollisuutta vaikuttaa itse toimintaympäristöönsä ja siinä tapahtuviin muutoksiin. Luovuuden ja voimavarojen vapautumisen kannalta on tärkeää, että ihminen voi itse vaikuttaa toimintaansa. (Siitonen: 148.) Ihmiselle osallisuus toiminnan kehittämässä voi olla voimaannuttava kokemus. Työssäni asukkaat pääsevät itse vaikuttamaan toimintaansa ja he pääsevät myös mukaan kehittämään yksilöohjausta vastaamaan paremmin heidän tarpeisiin. Kehittämistoimintaan osallistumisen kautta ja mieluisan toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen kautta he saavat kokea itsensä tärkeiksi ja saavat myös voimaannuttavia kokemuksia.

Voimavaroista lähtevässä työtavassa lähtökohtana on se, että ihmisen identiteetti rakentuu uudelleen kohtaamistilanteissa ja keskusteluissa työntekijän kanssa. Tavoitellessaan ihmisten voimaantumista on muistettava, että ihminen on aina oman elämänsä paras asiantuntija ja että häntä täytyy auttaa löytämään voimavaransa, kun ne ovat hukassa. On tärkeää tavoittaa toisen ihmisen todellisuus. On myös tärkeää hahmottaa ihmisen olosuhteita ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Kun ihminen saa sen, mitä hän kokee tarvitsevansa, tai pääsee tekemään sitä, mitä ei päässyt tekemään ilman toisen apua, ihminen voimaantuu ja elämän kokeminen muuttuu mielekkäämmäksi. Voimaantuessa yksilön oman hallinnan ja kontrollin tunne lisääntyy ja mahdollisuus osallistua itseä koskeviin päätöksiin paranee. (Suomi 2008: 119–120).

Oleellista on, että työskennellessämme ikääntyneiden ihmisten kanssa, osaamme keskittyä sekä voimavaroihin että tuen tarpeisiin, ikääntyneiden elämän kokonaisuuteen. Elämän kokonaisuuden voimavaroihin keskittyvä lähestymistapa ymmärtää iäkkään palvelujenkäyttäjän itsemääräävänä toimijana, kun taas ongelmalähtöisyys painottaa organisaatio- ja asiantuntijalähtöisyyttä. Voimavara-lähtöisyys ei tarkoita ongelmien ohittamista, vaan niiden näkemistä ensisijaisesti olemassa olevien voimavarojen valossa. (Suomi 2008: 117–119.) Työssäni keskityn asukkaiden elämän kokonaisuuteen, pyrin poimimaan heidän elämästään hyviä asioita ja myös tukemaan ja varmistamaan näiden asioiden toteutumista.

#### 4.2 Osallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen

Osallisuuden edistämässä kysymys on siitä, että osallinen ihminen tai asiakas toimii ja on mukana kehittämisessä, eikä hän ole vain vastaanottava kohde. Ihminen on oikeasti mukana, ja hänen ajatuksensa sekä näkemyksensä vaikuttavat palveluiden toteuttamisessa. Osallisuutta edistää myös asiakkaan ja työntekijän vuorovaikutussuhde. Tässä vuorovaikutussuhteessa työntekijä on asiakkaan rinnalla kulkeva tukija. Parhaimmillaan, työntekijän ja asiakkaan välille rakentuu yhteistyösuhde, jossa toiminnan tavoitteet asetetaan ja niiden saavuttamiseen liittyvä työskentelyprosessi toteutetaan yhdessä. (Pohjola 2010: 57–58.) Kehittämistoiminta on yksi sosiaalisista prosesseista, mikä edellyttää ihmisten osallistumista ja vuorovaikutusta (Toikko – Rantanen 2009: 89). Kehittämistoimintaan osallistuminen lisää ihmisen osallisuutta. Otan työssäni kaksi palvelutalon asukasta mukaan yksilöohjauksen kehittämiseen. Tämän avulla pyrin edistämään heidän osallisuuttaan saamiensa palvelujen kehittämisessä.

Sosiaalinen toimintakyky on yksi toimintakyvyn osa-alueista. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa sekä kykyä suoriutua sosiaalisissa rooleissa ja toimia yhteisöjen jäsenenä. Yksilötasolla kyse on ihmisen oppimisesta tuntemaan omat mahdollisuutensa sekä itsensä hahmottamisesta suhteessa ympäristöön. Sosiaalista toimintakykyä määrittelevät suhteet muihin ihmisiin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus, elämän mielekkyys sekä osallistuminen ja osallisuus. Ihmissuhteet, osana sosiaalista toimintakykyä edellyttävät erilaisia sosiaalisia taitoja. Ihmisten väliset suhteet vaikuttavat koettuun elämänlaatuun antaen elämälle merkityksen ja arvon. (Eloranta – Punkanen 2008: 10, 16–17.) Sosiaalista toimintakykyä tarkasteltaessa ja edistäessä tulisikin kiinnittää huomiota siihen, millaisia sekä kuinka säännöllistä vuorovaikutusta ja kontakteja ihmisellä on ystäviin, sukulaisiin ja naapureihin, sillä vuorovaikutussuhteilla on myönteinen vaikutus elämäntapaan ja elämän mielekkyyteen (Eloranta – Punkanen 2008: 17). Työhöni osallistuvat palvelutalon asukkaat ovat yksinäisiä ja heillä on myös hyvin vähän vuorovaikutussuhteita muiden ihmisten kanssa. Pyrin työssäni edistämään asukkaiden sosiaalista toimintakykyä järjestämällä heille yhteisen tapaamiseen. Tarkoituksena on saada asukkaat ystäväystymään ja myös auttaa heitä löytämään toisistaan vertaistukea ja mukavaa seuraa.

## 5 Keskeiset työmenetelmät

Työni keskeisimpinä menetelminä ovat arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka, asiakaslähtöinen yksilöohjaus sekä dialogisuus ja kohtaaminen. Arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka suuntautuu ihmisten arkeen sekä arjessa auttamiseen, ja yksilöohjaus, dialogisuus ja kohtaaminen ovat arjen tukemisen ja arjessa auttamisen keinoja.

### 5.1 Arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka

Arki ei ole helppo käsite, ja sille on tunnusomaista myös monimuotoisuus. Ihmisen arki muodostuu lukemattomista yksilöllisistä todellisuuksista, ja niiden ymmärtäminen vaatii eläytymistä ihmisen kokemusmaailmaan, sekä yritystä katsella maailmaa hänen näkökulmastaan. Toisen ihmisen arjen ymmärtäminen edellyttää kohtaamista, vuorovaikutusta ja toisen arjessa elämistä. Arjessa eläminen vaatii aikaa, jota ammatillisessa työssä on niukasti. (Hämäläinen 2003: 69.)

Arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka tarkoittaa arkeen menemistä eli sitä, että mennään sinne, missä on apua tarvitsevia ihmisiä. Ihmisten arkeen paneuduttaessa voi kohdata erilaisia elämänkohtaloita, ongelmia sekä ahdistusta ja ankeutta. Arkilähtöisessä sosiaalipedagogiikassa kyse on ihmisten auttamisesta näkemään muutoksen mahdollisuus ja rohkaisemisesta tarttumaan asioihin olosuhteista riippumatta. (Hämäläinen 2003: 69.)

Arkilähtöisyys asiakastyössä puolestaan tarkoittaa ihmisen arkeen paneutumista ja ihmisen auttamista tekemään arjesta siedettävämpää ja mielekkäämpää. Kyse on auttamisesta ymmärtämiseen ja arjen mahdollisuuksien tiedostamiseen. Arkilähtöinen työskentelytapa lisää ihmisen tietoisuutta siitä, että arki voi asettaa monia rajoituksia, mutta niistä huolimatta arkeen voi vaikuttaa. (Hämäläinen 2003: 72.) Arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka tarkoittaa työssäni ajan antamista ihmisille. Pysähdyn kuuntelemaan, mitä yksinäisyyttä kokevilla palvelutalon asukkailla on sanottavana, ja pyrin auttamaan heitä löytämään ne keinot, joilla arjesta saisi mielekkäämmän. Mietin ja etsin asukkaiden kanssa niitä asioita, jotka tuottavat heille mielihyvää, ja pyrin toteuttamaan nämä asiat suunnittelemalla yhdessä yksilöllistä toimintaa.

## 5.2 Asiakaslähtöinen yksilöohjaus

Ihmisen vanheneminen tuo mukanaan terveydentilan, toimintakyvyn sekä sosiaalisen ympäristön muutoksia. Nämä muutokset voivat aiheuttaa sen, että aikaisemmin itsenäinenkin ihminen voi menettää hallinnan tunteen. Iäkkään ihmisen toimintakyky on riippuvainen terveydentilasta, sosiaalisesta verkostosta sekä siitä, onko iäkäs vapaa ja kykenevä päättämään asioistaan itsenäisesti. (Notko 2007: 236.) Kosciulek (1999: 3–4) on määrittänyt asiakaslähtöisyyttä niin, että ihmisellä pitää olla mahdollisuus valita todellisista vaihtoehdoista sekä mahdollisuus osallistua käyttämiensä palveluiden kehittämiseen (Notkon 2007: 237 mukaan).

Asiakaslähtöisyys perustuu aina kohtaamiseen. Asiakaslähtöisen toiminnan tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa ja ottaa ne käyttöön. Asiakaslähtöisesti toimiva työntekijä pyrkii ymmärtämään asiakasta ja hän pyrkii syventymään tämän elämäntilanteeseen sekä kokemuksiin. Työntekijän on osattava myös syventyä niin pettymyksiin ja menetyksiin kuin mahdollisuuksiin, toiveisiin ja haaveisiin. Näitä asioita ei voi selvittää kysymällä, vaan työntekijältä vaaditaan paljon enemmän. (Notko 2007: 235–236.) Yksilöohjaus on yksi tavoista, joilla voidaan syventyä ihmisen elämäntilanteeseensa ja hänen kokemuksiinsa. Ohjauksen perusta lähtee sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännöstä, ammattietiikasta sekä erilaisista toimintaa ohjaavista laatu- ja hoitosuosituksista. Ohjauksen toisena peruskivenä on etiikka. Etiikka tutkii ihmisenä toimimista ja ammatissa toimiminen onkin parhaimmillaan osa sitä. Sosiaalialan ammattilaisia ohjaavat sosiaalialan työn eettiset periaatteet ja näissä periaatteissa ohjaus nähdään sisältyvän työhön sen olennaisena osana. Ohjaus on työn auttamismenetelmä, jossa työntekijä vuorovaikutuksen avulla tukee ihmisen toimintakykyä, omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Ohjaus on suunnitelmallista, muutokseen tähtäävää työtä, jossa tarvitaan erilaista osaamista. Ohjaajan tulee kyetä asettamaan yhdessä ohjattavan kanssa tavoitteita, motivoimaan häntä sekä tarjoamaan käytännön työkaluja tavoitteiden saavuttamiseksi. Ohjaajan on myös nähtävä samanaikaisesti niin kokonaisuus, tulevaisuus kuin tämä hetkikin. (Eloranta – Virkki 2011: 9–12.) Ohjaus on hyödyllisempää, kun se tapahtuu yksilöllisesti. Ikääntyneen kohtelu yksilönä tarkoittaa hänen omia arvojensa, näkemystensä, tarpeidensa ja toiveidensa kunnioittamista.



Jokainen ikääntynyt on ainutlaatuinen ihminen ja hänellä on vapaus tehdä valintoja ja myös ottaa vastuuta omasta elämästään. On myös tärkeää ottaa huomioon ikääntyneen yksilöllisen elämäntyylinsä sekä yksilölliset ja persoonalliset ominaisuudet. (Kivelä – Vaapio 2011: 20–21.) Opinnäytetyössäni asiakaslähtöinen yksilöohjaus tarkoittaa sitä, että palvelutalon asukkaiden yksilölliset toivomukset sekä mielenkiinnon kohteet kartoitetaan ja suunnitellaan yhdessä henkilökohtainen toiminta ottaen ne huomioon. Asioiden kartoittaminen yhdessä ikääntyneen kanssa tuo esille tilanteen sellaisena kuin se on. Konkreettinen yhdessä toimiminen, kannustaminen ja huumorin käyttö auttavat motivaation syntymisessä (Eloranta – Punkanen 2008: 41).

### 5.3 Dialogisuus asiakkaan ja työntekijän välisessä kohtaamisessa

Dialogisuus on kahden ihmisen vuorovaikutusta, jossa osapuolet kohtelevat toisiaan tasavertaisina kumppaneina kunnioittaen toistensa subjektiivista ja määräysvaltaa omaan elämään. Dialogisuus on ihanteellista ihmisen kohtaamista, ja siihen työntekijän ja asiakkaan välisessä suhteessa tulisi pyrkiä. Kyse on luottamukseen, kunnioitukseen ja avoimuuteen perustuvan suhteen luomisesta. (Hämäläinen 1999: 105.) Aito dialogi lisää työntekijän ja asiakkaan tietoisuutta arjen haasteista ja ongelmista. Se johtaa yhteistoimintaan ongelmien ja haasteiden muuttamiseksi. Dialogisen työskentelyn lähtökohtana on, että asiakas on elämäntilanteensa paras määrittäjä ja arkitiedon kohde. Jotta asiakas rohkenisi kertomaan ajatuksistaan, on vuorovaikutuksen perustuttava hyväksymiseen, luottamuksellisuuteen sekä avoimeen kommunikaatioon. Dialogi ei edellytä asiakkaalta omien käsitysten hylkäämistä, vaan ne tuodaan mukaan vuorovaikutukseen siten, että ne nähdään vain yhtenä mahdollisena tapana ajatella asiasta. Dialogi ei myöskään ole päämäärä, vaan väline tietoisuuden lisäämiseksi. (Santala 2011: 34–35.)

Myös kohtaaminen liittyy vahvasti dialogiin, sillä kohtaaminen on parhaimmillaan dialogisuutta. Kohtaaminen on käymistä kohti ihmistä. Jotta pääsisimme kohtaamaan, meidän on unohdettava suoritukset. Emme kykene kuuntelemaan toista, jos meillä on vastaukset ja neuvot valmiina. Suorittamisen tilalle on opeteltava olemista, neuvomisen tilalle jakamista ja ymmärtämisen tilalle välittämistä. (Mattila 2007: 12.) Dialogisen kohtaamisen avulla ihmiset voivat kertoa vapaasti mitä he oikeasti tarvitsevat ja toivovat. Käyn henkilökohtaista dialogista keskustelua työhöni osallistuvien asukkaiden kanssa ja myös pyrin dialogin avulla kartoittamaan asukkaiden mielenkiinnon kohteet sekä löytämään heidän elämästään positiivisia asioita.

## 6 Toiminnan suunnittelu ja toteutus

Valitsin työhöni kaksi Riistavuoren vanhustenkeskuksen palvelutalon ikääntynyttä naispuolista asukasta. Riistavuoren palvelutalo valikoitui yhteistyökumppaniksi työelämäharjoittelun kautta. Yksinäisyys ja masennus olivat asioita, joihin oli tarvetta puuttua. Valitsin osallistujiksi kaksi yli 80-vuotiasta naispuolista asukasta, joilla oli taustalla yksinäisyyttä ja masentuneisuutta. Osallistujien yksinäisyyttä ja masennusta oli selvitelty henkilökunnan kanssa. Osallistujat olivat myös itse maininneet olevansa yksinäisiä ja kokivat itsensä masentuneiksi. Helvi (nimi muutettu) on 83-vuotias ja Martta (nimi muutettu) 89-vuotias. Molemmat ovat asuneet palvelutalossa yli 10 vuotta. Osallistujien kognitiivinen toimintakyky on kohtuullisen hyvä, eikä heillä ole pitkälle edennyttä muistisairautta. Ero asukkaiden välillä näkyy myös fyysisessä toimintakyvyssä. Helvi ei pysty kävelemään, mutta hän pystyy kulkemaan pitkiäkin matkoja pyörätuolin avulla. Martan käveleminen on huteraa, joten hän tarvitsee aina saattajan mukaan lähtiessään asuntonsa ulkopuolelle. Martta ja Helvi ovat myös melko omatoimisia. Omatoimisuus on heille todella tärkeää, sillä he haluavat suoriutua itsenäisesti päivittäisissä toimissaan. Martta ja Helvi olivat ennen hyvin aktiivisia ja sosiaalisia, mutta joutuivat luopumaan monista harrastuksistaan psyykkisten ja fyysisten rajoitteiden vuoksi.

### 6.1 Toiminnan suunnittelu

Suunnitellun toiminnan tavoitteena oli, että toiminta toisi mielekkyyttä arkeen, voimaannuttaisi asukkaat ja tukisi heidän arkeaan. Suunnitteluprosessin tavoitteena oli edistää asukkaiden osallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä. Opinnäytetyöhöni osallistuneiden asukkaiden toiveena ja tavoitteena oli päästä tekemään heille mieluisia asioita, joita he eivät pysty tekemään ilman toisen ihmisen apua ja joista he ovat eriyistä joutuneet luopumaan. Kävin tapaamassa ja tutustumassa valitsemieni asukkaisiin. Kerroin asukkaille myös itsestäni ja esittelin heille henkilökohtaisesti opinnäytetyön idean. Esittelyn jälkeen kysyin asukkaiden suostumusta osallistua opinnäytetyöhön, ja seuraavalle tapaamiselle tein suostumuslomakkeet, joilla pyysin suostumusta myös kirjallisesti (Liite 1). Sovin molempien asukkaiden kanssa, että seuraavilla tapaamisilla suunnitellaan ja toteutetaan ohjaustuokiot, joiden aiheena on hyvä arki ja joiden sisältö on rakennettu heidän mielenkiinnonkohteistaan lähtien.

Ennen ohjaustuokioiden suunnittelua kävin asukkaiden kanssa keskustelua heidän menneisyydestään, nykytilanteestaan sekä niistä asioista, jotka tuottavat tai ovat tuottaneet heille mielihyvää. Keskustelin asukkaiden kanssa myös mahdollisista syistä, jotka rajoittavat tai ovat rajoittaneet heiltä kiinnostavien asioiden tekemistä. Laadimme keskustelujen perusteella Helville ja Martalle henkilökohtaiset suunnitelmat ohjaustuokioiden sisällöistä ja asetimme suunnitellulle toiminnalle tavoitteet (Liite 2–3). Sovin asukkaiden kanssa myös siitä, että tapaamiskertoja tulee olemaan kuusi ja että viidennellä tapaamisella mukana ovat molemmat asukkaat sekä ohjaaja. Viimeiselle tapaamiselle suunnittelimme taulujen askartelemisen; tauluihin kokosimme Helvin ja Martan hyvää arkea tukevat askareet. Taulun tarkoituksena oli toimia asukkaille voimaannuttavana välineenä ja työntekijöille välineenä asukkaiden parempaan tuntemiseen. Asukkaiden kanssa myös sovimme, että viimeisellä tapaamisella heidä kanssaan käydään henkilökohtaista keskustelua toiminnan onnistumisesta, tavoitteiden saavuttamisesta sekä kehittämis ehdotuksista.

## 6.2 Ohjaustuokiot

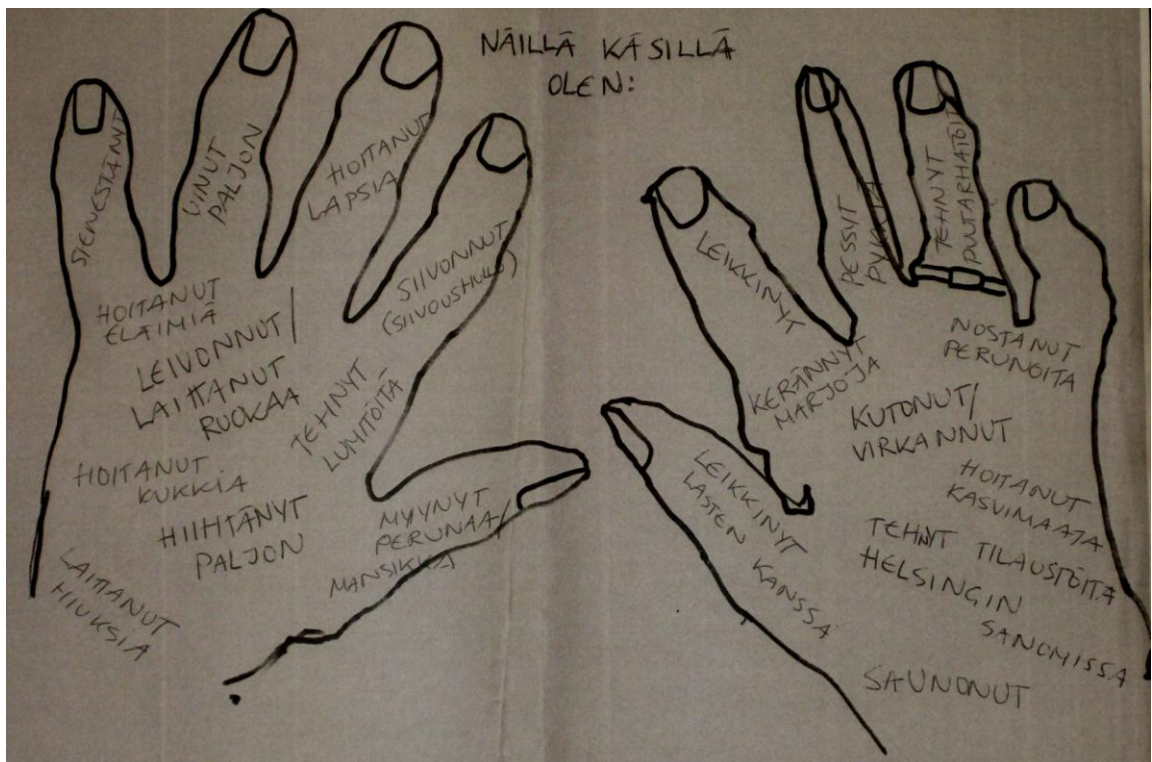
Ohjaustuokioiden suunnitteluprosessi lähti nopeasti käyntiin, koska molemmat asukkaat olivat kiinnostuneita siitä. Alussa he olivat hämmentyneitä siitä, että heille tarjottiin mahdollisuus suunnitella itselleen toimintaa ja myös vaikuttaa sen sisältöön. Ajan myötä hämmennys kuitenkin muuttui innoksi, ja he uskaltautuivat kertomaan mielenkiinnon kohteistaan ja toivomuksistaan enemmän. Molempien asukkaiden kanssa onnistuimme suunnittelemaan ohjaustuokioiden sisällöt yhdellä tapaamisella. Suunnittelimme tuokiot aina henkilökohtaisesti Martan ja Helvin kanssa ja sovimme henkilökohtaiset tapaamiset heidän jaksamisensa ja vointinsa mukaan. Sovin molempien asukkaiden kanssa henkilökohtaisesti ensimmäisten tapaamisten päivämäärät etukäteen ja seuraavat päivämäärät sovin tapaamisten yhteydessä.

Toiminnan havainnoinnin helpottamiseksi pidin jokaisesta tapaamisesta päiväkirjaa, jotta syntyneet havainnot eivät olisi päässeet unohtumaan. Opinnäytetyö on laaja ja aikaavievä prosessi, jota päiväkirjan pitäminen tukee varsinkin loppuvaiheessa. Ilman päiväkirjaa on vaikeaa muistaa, mitä ratkaisuja opinnäytetyöprosessin alussa ja sen aikana tuli tehtyä. (Vilka – Airaksinen 2003: 19.)

### 6.2.1 Ensimmäinen tapaaminen

Martta, 89

Ensimmäiselle tapaamiselle suunnittelimme "kädet kertovat" -tehtävän. Tehtävän tavoitteena ja tarkoituksena oli elämänhistorian läpikäyminen, muistelu ja eheytyminen. Tehtävässä paperille piirrettiin Martan käsien muoto ja paperin yläreunaan kirjoitettiin Martan nimi, ikä ja teksti: "näillä käsillä olen:". Tehtävän ideana oli saada Martta muistelemaan, mitä kaikkea hän onkaan elämänsä aikana käsillään tehnyt. Avustin Marttaa omien käsien muodon piirtämisessä, sillä hän ei olisi omin voimin pystynyt siihen. Keskustelun aikana piirtämiimme "käsiin" kirjoitettiin sanat, jotka kuvasivat Martan käsillä tehtyjä asioita.



Kuvio 1. Martan käsien muoto "Kädet kertovat" -tehtävässä.

Kirjoitimme yhteensä 20 sanaa. Jokaisesta sanasta Martalla oli pieni menneisyyden tarina kerrottavanaan. Jokainen tarina sisälsi huumoria ja niihin liittyi jokin mukava muisto tai tapahtuma menneisyydestä. Eniten keskustelua herättivät Martalle tärkeät asiat kuten ruoanlaitto, siivoaminen, leipominen, hiustenlaitto ja uiminen.

Käytin tehtävässä muistelutyötä Martan elämänhistorian läpikäymiseen. Muistelutyö on menetelmä, joka stimuloi ihmistä muistelemaan kiinnostavia aiheita menneisyydestä. Muistelu antaa voimavaroja, raivaa tilaa yksilölliselle kokemukselle ja antaa kertojan tuntea itsensä arvostetuksi oman tarinan kuulemisen kautta. (Hakonen 2003: 130.) Ensimmäinen tapaamisemme kesti tunnin, ja siinä ajassa Martta ehti kertoa monia asioita menneisyydestään ja nykytilanteestaan. Lisäksi hän kertoi asioista, jotka tuottavat hänelle mielihyvää. ”Kädet kertovat” -tehtävä sai hänet innostumaan kertomaan elämästään niin paljon, että olin suurimman osan ajasta hiljaa kuunteluoppilaana. Sain paljon tietoa Martalle tärkeistä asioista ja tuntuman siihen, millainen hän on ihmisenä. Ensimmäisen tapaamisen lopussa sovimme seuraavan tapaamisen ajankohdan. Kävimme myös alustavasti läpi seuraavan tapaamisen sisältöä ja sovimme, että luemme ”Muistojen markkinoilla” -kirjaa.

”Kädet kertovat” -tehtävä oli minulle ennestään tuttu Ystäväpiiri-verkkosivustolta, ja valitsin sen ensimmäisen tapaamisen tehtäväksi, koska se on mielenkiintoinen ja rento tapa tutustua ihmiseen ja hänen menneisyyteensä. Se on myös sopiva ja varovainen tapa lähestyä ihmistä ja saada häntä kertomaan omasta elämästään. Ystäväpiiri- on Vanhustyön keskusliiton ja RAY:n tukemaa ikääntyneiden ryhmätoimintaa ympäri Suomea, ja sitä ohjaavat koulutetut ryhmäohjaajat. (Ystäväpiiri-yhdessä elämyksiä arkeen n.d.)

Helvi, 83

Alustavan suunnitelman mukaan ensimmäiselle tapaamiselle Helvin kanssa suunnittelimme vanhojen valokuvien katsomista. Muutin suunnitelmaa Helvin sairastumisen vuoksi. Hänen sairastumisensa oli vakava, ja se vaati pitkää ajanjaksoa sairaala-hoidossa. Palatessaan takaisin palvelutaloon Helvin puhekyky oli lähes olematon, eikä hänen fyysinen toimintakykynsä ollut enää ennallaan. Ensimmäinen tapaaminen Helvin kanssa oli läsnä ja tukena olemista sekä pientä kommunikointia muutamilla sanoilla ja eleillä. Tapaamisessa juttelin Helville tapahtuneesta positiivisessa valossa ja yritin myös lohduttaa häntä. Hän yritti tapansa mukaan kovasti puhua, mutta kun siitä ei tullut mitään, hän turhautui entisestään. Rauhoittelin häntä hoitajilta saadulla tiedolla siitä, että puhekyky todennäköisesti palautuu ajan kanssa.

Läsnäoloni ja tieto puhekyvyn palautumisesta rauhoittivat Helviä hieman, mutta hän ei kuitenkaan osannut pysyä vuoteessaan, vaan yritti puuhailla kaikkea muuta. Se oli hänen tapansa olla ajattelematta sattunutta. Huomattuani hänen keskittymisensä suuntautuvan muihin asioihin päätin, että on parempi jättää hänet itseksensä pohtimaan asioita. Sovimme kuitenkin toisen tapaamisen ajankohdan, mutta sen sisällön päätimme jättää auki.

Tapaamisen jälkeen jäin miettimään tilannetta ja omaa toimintaani. En osannut etukäteen varautua siihen, että Helvi ei kyennyt puhumaan melkein ollenkaan. Oli haastavaa yrittää puhua hänelle tapahtuneesta positiivisessa valossa, sillä hänen sairastumisensa oli aika vakava, eikä hänellä ollut muuta jäljellä kuin toivo puhekyvyn palautumisesta. Tilanne oli kaikin puolin odottamaton ja vaati luovuutta toimia ohjaajana. Seuraavalle tapaamiselle suunnittelin mieltäväni tarkemmin erilaisia keinoja Helvin itseilmaisun tukemiseksi.

## 6.2.2 Toinen tapaaminen

Martta, 89

Toiselle tapaamiselle Martan kanssa suunnittelimme Juhani Seppävaaran ”Muistojen markkinoilla – sinivalkoisen arjen klassikot” -kirjan lukemista. Kirja käsittelee viime vuosisadan Suomen arjen klassikkoja, kuten esimerkiksi perinteisiä tuotemerkkejä. Se valikoitui luettavaksi, koska sen tarinat liittyvät lapsuuden lumoon ja ne herättävät ikääntyneissä ihmisissä eloon muistoja, jotka johdattelevat suomalaisen elämäntavan ytimeen. Kirjojen lukeminen oli ennen yksi Martan lempiharrastuksista, mutta iän myötä tulleet näköongelmat pakottivat hänet luopumaan siitä. Toisen tapaamisen tarkoituksena ja tavoitteena oli mahdollistaa Martalle se, mihin hän ei pysty ilman toisen ihmisen apua. Tapaamisen alussa muistelimme edellisen tapaamisen sisältöä ja keskustelimme arkisista asioista. Esittelin Martalle kirjan sisällysluettelon, ja hän valitsi sieltä viisi häntä kiinnostavaa kappaletta luettavaksi.

Aiheet, joita luin, olivat: ”Juusto herätti toivon”, ”Ylellinen sokeri arkistui”, ”Valmisruokaa koteihin”, ”Kahvin tuoksu” ja ”Puhtauden tähden”. Luin Martalle kappaleen kerrallaan, minkä jälkeen keskustelimme, mitä ajatuksia tai tuntemuksia aiheista nousi.

Juusto on yksi Martan lempiruoista, joten ”Juusto herätti toivon” -kappale herätti innokasta keskustelua. Keskustelimme Martan kanssa Valion Koskenlaskija-sulatejuustosta ja siitä, miten juustopakettin kuva oli muuttunut alkuperäisestä. Martta muisteli myös sitä, miten pakettin kiiltävää tinapaperia käytettiin lastenleikeissä. Kävimme myös läpi monia juustomerkkejä, joista Aura-juusto oli Martan ehdoton suosikki.

”Ylellinen sokeri arkistui” -kappale herätti keskustelua vanhan ajan sokerimerkeistä. Puristettu Pulmu- ja sahattu Sirkku -palasokerit toivat mieleen paljon lapsuuden ja nuoruuden muistoja, ja myös muistoja siitä, miten ensimmäinen maailmansota aiheutti pitkäaikaisen sokeripulan.



Kuvio 2. Juhani Seppovaara ”Muistojen markkinoilla – sinivalkoisen arjen klassikot” -kirja.

”Kahvin tuoksu” -kappale herätti Martassa tunteita ja muistoja siitä, miten vaikeaa oli saada kahvia talvisodan ja jatkosodan aikana. Keskustelimme myös kuuluisista Juhla Mokka- ja Presidentti-kahvimerkeistä sekä kahvin terveydellisistä vaikutuksista. Olimme molemmat sitä mieltä, että kahvin juominen ei ole vaarallista, kunhan kahvia osaa nauttia kohtuudella.

”Valmisruokaa koteihin” -kappale herätti keskustelua nyky maailman ruoasta ja siitä, miten epäterveellistä valmisruoka on. Kappale herätti myös muistoja Jalostajan ensimmäisistä hernekeittosäilykkeistä. Vaikka Martan mielestä valmisruoka on epäterveellistä, on Saarioisen maksalaatikko hänestä todellista herkkua.

”Puhtauden tähden” -kappale herätti keskustelua mäntysuovasta ja Sokeva-mattopiiskoista. Mäntysuopa on edelleenkin Martalla kovassa käytössä, eikä hän aio luopua siitä. Martalle on ja on aina ollut tosi tärkeää asunnon puhtaus ja sen ylläpitäminen. Keskustelu puhtaudesta ja siivoamisesta sai Martan hetkeksi miettimään hänen tämänhetkistä fyysistä toimintakykyään ja sitä, miten vaikealta välillä tuntuu ylläpitää puhtautta. Keskustelun lopussa hän kuitenkin totesi, että onneksi palvelutalossa on aina apua saatavilla, eikä kaikkea tarvitse huolehtia ja suoriutua itse.

”Muistojen markkinoilla” -kirja herätti paljon keskustelua Martalle tärkeistä asioista ja niiden merkityksestä hänen elämässään. Muistot olivat lähinnä positiivisia ja lämpimiä ja saivat Martan useita kertoja hymyilemään. Kirja valikoitui luettavaksi Riistavuoren palvelutalon sosiaaliohjaajien kirjavalikoimasta, jota he käyttävät ryhmänohjauksessa.

Helvi, 83

Ennen toista tapaamista mietin keinoja, joilla olisin pystynyt tukemaan Helvin itseilmaisua. Varmuuden vuoksi otin tapaamiseen mukaan paperia ja kirjoitusvälineitä. Toiselle tapaamiselle suunnittelimme pelien pelaamista, mutta päätin jättää ottamatta niitä mukaan. Ensimmäisen ja toisen tapaamisen välissä oli kahden viikon tauko, jonka aikana Helvi joutui toiselle sairaalareissulle. Palattuaan sairaalasta, Helvi pystyi puhumaan jo muutamia lauseita kerrallaan. Pelien poisjättäminen oli oikea ratkaisu, koska toinen tapaaminen kului keskustellen Helvin kokemuksista tapahtuneesta ja siitä, miten hänen elämänsä muuttui.

Helvi oli pitkän ajanjakson puhumatta, joten hänellä oli paljon kerrottavaa. Annoin hänelle tilaa puhua niin paljon kuin hän jaksoi ja olin hänen vieressään kuuntelemassa, mitä hän halusi kanssani jakaa. Työskennellessä ihmisten kanssa kohdataan erilaisia tilanteita, jotka liittyvät ihmisen eri elämänvaiheisiin. Sairastuminen voi olla yksi niistä.



Näissä tilanteissa ihminen on tuntemattoman ja monia vastauksia vailla olevien kysymysten edessä. Työntekijän tehtävä on näissä tilanteissa olla yksilöllisellä tavalla ihmiselle läsnä ja ymmärtää hänen asioille antamia merkityksiä. Tällaista työntekijän ja autettavan ihmisen välistä suhdetta voidaan kuvata läsnäolemisella autettavan luona. Pelkällä läsnäololla voi olla autettavalle suuri merkitys, sillä aito läsnäolo on parhaimmillaan työntekijän ja autettavan välistä avointa olemista ja jakamista. (Toikkanen 1996: 81–82.)

Tapaamisemme kesti noin kaksi tuntia, ja huomasin, miten helpottunut Helvi oli, kun hän pääsi jakamaan pitkään sisällään pitämiään kokemuksia. Puhuimme Helvin kanssa sekä ongelmista että voimavaroista, sillä hyvässä keskustelussa on yhtä aikaa läsnä sekä ongelmapuhetta (jaksamiseen liittyviä teemoja) että voimavarapuhetta. Jos keskustelu painottuu pelkästään ongelmiin, se voi vaikuttaa siihen, että ikäihminen alkaa rakentaa tunnelmaa ja identiteettiään sen mukaan. (Suomi 2003: 123.)

Helvi oli tapaamisen lopussa väsyneen, mutta helpottuneen oloinen. Vaikka roolini tällä tapaamisella olikin olla pelkkänä kuuntelijana, sillä oli Helville suuri merkitys. Tapaamisen lopussa Helvi ehdotti, että kolmannella tapaamisella katsotaan vanhoja valokuvia hänestä ja hänen perheestään. Valokuvien avulla Helvi halusi näyttää minulle, miten kaunis ja sosiaalinen hän oli nuorempana ja mitä kaikkea hän oli elämänsä aikana tehnyt.

### 6.2.3 Kolmas tapaaminen

Martta, 89

Ensimmäisellä tapaamisella Martta kertoi, että hän oli ennen innokas leipoja, muttei fyysisten rajoitteiden ja näköongelmien vuoksi pysty enää leipomaan. Tästä syntyi ajatus sämpylöiden leipomisesta. Martta mainitsi, että sämpylätaikinan valmistaminen on hänelle pitkä ja raskas prosessi, joten sovimme, että otan selvää, mistä olisi mahdollista saada valmis sämpylätaikina. Keskustelin osastonhoitajan kanssa ajatuksestamme, ja hän kertoi, että hänen luvallaan Riistavuorella toimiva Palmian ravintola voi tarjota meille ilmaisen sämpylätaikinan.

Tilasin sämpylätaikinan Palmian ravintolasta muutamaa päivää ennen kolmatta tapaamista. Varasin meille myös ryhmätilan, jossa on uuni sämpylöiden paistamista varten. Sovin ravintolan kanssa, että haen taikin puoli tuntia ennen minun ja Martan sovittua tapaamista. Tulin sovittuun aikaan Martan asunnolle hakemaan hänet ryhmätilaan, johon olin valmiiksi tuonut tilaamani taikin. Martta oli valmistautunut leipomista varten laittamalla vaatteidensa suojaksi esiliinan ja laittamalla hiukset kiinni. Hän myös ehdotti, että sämpylät voitaisiin voidella kananmunalla ennen uuniin laittamista, joten otimme mukaan pari kananmunaa ja siveltimen. Otimme mukaan myös "Muistojen markkinoilla" -kirjan, jota ajattelimme lukea sillä aikaa, kun sämpylät olisivat uunissa.

Laitoimme ryhmätilan uunin lämpiämään ja rupesimme pyörittelemään sämpylätaikinasta erikokoisia palloja ja ovaaleja. Keskustelimme Martan kanssa, miten pitkä aika oli siitä, kun hän oli viimeksi leiponut. Leipomisprosessin aikana Martta useamman kerran nauraen totesi, että olemme hassuja, koska hiljattain järjestimme itsellemme tällaista toimintaa. Hän puhui koko ajan "meistä", ja hänelle oli tärkeää se, että minäkin leivoin sämpylöitä hänen vieressään. Martasta koko leipomisprosessi oli hauska ja samalla hieman oudon tuntuinen, koska kukaan ei ole ennen järjestänyt hänelle mitään vastaavanlaista toimintaa. Saatuaamme taikinapallot pyöriteltyä voitelimme ne kananmunalla ja laitoimme uuniin paistumaan. Sillä aikaa keitin meille kahvia ja luin "Muistojen markkinoilla" -kirjasta kappaleet "Suomalaisia keksintöjä", "Mennyt näyttää tulevaa" ja "Kotoiset tuotteet sukupolvien ketjussa".

"Suomalaisia keksintöjä" -kappale herätti keskustelua merkittävimmistä suomalaisista keksinnöistä. Keskustelimme Abloy-lukosta sekä Jokka-nimisestä purkinavaajasta ja yritimme muistella myös muita suomalaisia keksintöjä. Martan mielestä oli hauskaa havaita, että yksinkertainen purkinavaaja on vieläkin kaupoissa ja että sen suosio ei ole vielä kukaan laskenut.

"Mennyt näyttää tulevaa" ja "Kotoiset tuotteet sukupolvien ketjussa" -kappaleet käsitelivät 1950-lukua ja Suomen kehitystä. Nämä kappaleet herättivät Martassa lapsuudenmuistoja ja myös muistoja siitä, miten vahvasti arvot ohjasivat hänen elämäänsä. Keskustelimme myös nykypäivästä ja nykyajan lasten kasvatuksesta.

Sämpylöiden valmistuttua joimme kahvia ja maistoimme tuotoksiamme. Sämpylät maistuivat meille molemmille, ja niitä jäi sen verran paljon jäljelle, että Martta päätti viedä ne kotiin iltapalaksi. Siivosimme lopuksi ryhmätilan, ja saatoin Martan asuntoonsa. Martta oli erittäin kiitollinen kaikesta ja sanoi odottavansa seuraavaa tapaamistamme innolla. Sovimme, että seuraavalla tapaamisella kävisimme keskustan Stockmann-kauppakeskuksessa. Kolmas tapaamisemme näytti minulle, miten tärkeää Martalle oli päästä tekemään sitä, mitä hän on aina rakastanut tehdä. Huomasin myös sen, että hänelle oli erittäin tärkeää minun läsnäoloni ja se, että olin mukana tekemässä samaa kuin hänkin. Kun näin Martan hymyilevän ja nauttivan tekemisestämme, oli vaikeaa tajuta, että tämä ihminen kokee itsensä yksinäiseksi ja masentuneeksi. On hankalaa ymmärtää, miksi ihmisen täytyy kärsiä yksinäisyydestä ja masentuneisuudesta, kun ympärillä on niin monia asioita, jotka saavat hänet hyvälle tuulelle.

Helvi, 83

Kolmannelle tapaamiselle Helvin kanssa suunnittelimme vanhojen valokuvien katsomista. Tulin sovittuun aikaan Helvin luo ja huomasin, että hän oli valmistautunut tapaamistamme varten ottamalla valokuva-albumit esille, laittamalla tarjolle suklaakarkkeja ja mehua kristalliseen juomalasiin sekä pukeutumalla hienoihin vaatteisiin. Olin erittäin positiivisella tavalla yllättynyt ja kiitin Helviä kaikesta etukäteen. Helvin puhekyky oli ehtinyt palautua melkein ennalleen, ja hän pystyi hyvin kuvailemaan kuvissa tapahtuvia asioita. Ennen valokuvien katsomista hän kertoi, että meidän tapaamisemme on hänelle erittäin tärkeä ja että hän näyttää valokuviaan vain harvoille ihmisille. Katsoimme kolme paksua valokuva-albumia läpi, ja Helvi selitti tarkasti jokaisen kuvan kohdalla, kuka kuvassa oli, mitä siinä tapahtui ja missä kuva oli otettu. Hän oli erittäin ylpeä kertoessaan elämästään ja kaikesta, mitä oli elämänsä aikana saavuttanut. Helvi myös ajautui välillä murehtimaan nykytilannettaan ja muistelemaan, miten paljon kaikkea hän harrasti ollessaan paremmassa kunnossa. Katsottuamme kaikki albumit läpi Helvi totesi, että nyt tunnen hänet paremmin ja pystyn myös ymmärtämään häntä ja hänen nykytilannettaan helpommin. Elämäkokemuksien jäsentäminen on lähellä elämänmerkityksen etsinnän ydintä. Valokuva-albumien avulla elämää kerrotaan ja eritellään.

Useat tutkijat ovat myös korostaneet, että elämästä kertominen on luova ja rakentava prosessi, jossa yhdistellään, valikoidaan ja muokataan mielekkäitä ja eheitä kokonaisuuksia. Ihminen ei pelkästään kerro tarinaa, vaan hän myös on tarina. (Saarenheimo 2003: 49–50.) Vanhojen valokuvien läpikäyminen auttoi Helviä jäsentämään omaa elämäänsä, näkemään itsensä selviytyjänä ja auttoi myös minua hahmottamaan hänen elämänsä kokonaisuuden. Tapaamisen lopussa keskustelimme siitä, miten palvelutaloon muuttaminen muutti hänen elämänsä ja siitä, mistä elämän alamäki alkoi. Keskustelun loppupuolella hän kuitenkin kertoi olevansa ylpeä itsestään ja siitä, että on selviytynyt sisulla monesta eteen tulleesta haasteesta. Sovimme myös, että seuraavalla tapaamisella katsottaisiin ”Murha teatterissa” -elokuva.

#### 6.2.4 Neljäs tapaaminen

Martta, 89

Neljännelle tapaamiselle suunnittelimme Martan kanssa reissun Stockmann-kauppakeskukseen. Stockmann valikoitui kohteeksi, koska se on yksi Martan lempikaupoista. Muutama päivä ennen tapaamistamme varasin meille taksin reissua varten. Tullessani tapaamiselle sain kuulla Martalta, että hän on ollut jo muutaman päivän kipeä, eikä ole päässyt sänkyä pidemmälle. Katsoimme molemmat parhaaksi perua reissun. Kävin hakemassa Riistavuoren ravintolasta Helsingin Sanomat -lehden, ja luin sitä Martalle. Lehden lukemisen jälkeen keskustelimme siitä, miten negatiivisella tavalla Martan kipeäksi tuleminen vaikutti hänen arkisiin toimintoihinsa. Liikkuminen ja uiminen ovat Martalle tärkeitä asioita, ja hän pelkäsi, ettei enää koskaan pääse samalla tavalla liikkumaan. Koko tapaamisemme ajan Martta myös pahoitteli reissun peruuntumista ja harmitteli, ettei päässyt pitkään odotetulle kauppareissulle. Olin koko tapaamisemme ajan Martan vieressä, kuuntelin ja rauhoittelin häntä ja yritin saada hänet ajattelemaan muuta viemällä keskustelua muihin aiheisiin. Lisäksi sanoin Martalle, ettei hänen missään nimessä tarvitse olla pahoillaan reissun peruuntumisesta ja että voimme järjestää reissun uudestaan voinnin parantuessa. Tapaamisen lopussa myös sovimme, että seuraavalla tapaamisella tapaisimme Helvin kahvikupin äärellä, mikäli Martan vointi sen sallii.

Kohdatessa ikäihmistä vaikeassa elämäntilanteessa on osattava ylläpitää keskustelua ja käsitellä ihmisen tunteita. Seniori- ja vanhustyössä puhe- ja tunnetyö on yksi tavoista, jolla voidaan tukea ihmisen identiteettiä ja sosiaalista toimintakykyä. Tässä työtavassa päähuomio siirtyy työntekijäjohtoisesta keskustelusta asiakkaan omien tavoitteiden ja oman tahdin mukaiseen keskusteluun, sekä asiakkaan motivointiin ja aktivointiin. Tällöin tehtävänä on synnyttää hyvä keskustelutilanne ja kohtaaminen. Ikäihmisen kanssa rauhallisuus ja kiireettömyys ovat tärkeitä keskustelua ja kohtaamista määrittäviä elementtejä. (Suomi 2003: 123.)

Helvi, 83

Neljännelle tapaamiselle Helvin kanssa sovimme ”Murha teatterissa” -elokuvan katsomista. Ennen tapaamistamme varmistin, että kyseinen elokuva löytyy kirjastosta, ja varasin sen etukäteen. Ensimmäisessä tapaamisessa Helvi kertoi pitävänsä dekkareista ja salapoliisielokuvista, ja tästä syntyi ajatus kyseisen elokuvan katsomisesta. ”Murha teatterissa”- on trilleri, joka perustuu Agatha Christien suosittuun salapoliisiromaaniiin.



Kuvio 3. Kohtaus elokuvasta ”Murha teatterissa”.

Varasin muutama päivä ennen tapaamistamme ison Riistavuoren ryhmätilan, jossa oli videotykki ja iso valkokangas seinällä. Valitsin kyseisen tilan, jotta Helvi näkisi suomenkielisen tekstityksen paremmin. Hain hänet asunnostaan sovittuun aikaan, ja matkalla ryhmätilaan kävimme ostamassa Riistavuoren ravintolasta herkkuja elokuvan ajaksi. Laitoin elokuvan pyörimään, ja kohtasimme heti ongelman siinä, että suomenkielinen tekstitys oli Helville liian nopea, eikä hän aina ehtinyt lukea sitä loppuun. Elokuva oli Helville ennestään tuttu, mikä auttoi häntä elokuvan seuraamisessa.

Saimme katsottua elokuvan loppuun tekstitysongelmasta huolimatta. Liian nopea tekstitys aiheutti Helvissä pientä turhautumista, ja tästä syystä hänen keskittymisensä suuntautui välillä muihin asioihin. Elokuvan jälkeen keskustelimme elokuvasta ja tekstitysongelmasta, ja Helvi kertoi, että hän ei koskaan ehdi lukea tekstitystä edes katsoessaan omaa kotitelevisiotaan. Tekstitysongelmasta huolimatta Helvillä oli hauskaa, ja hän kertoi viihtyneensä tosi hyvin. Totesimme vielä lopussa, että olisi pitänyt valita suomenkielinen elokuva ja sovimme, että voimme joskus uudestaan järjestää tällaisen tapaamisen. Sovimme myös, että seuraavalla tapaamisella tapaisimme kaikki yhdessä Martan kanssa kahvikupin äärellä.

#### 6.2.5 Viides tapaaminen

Martta, 89 ja Helvi, 83

Viidennelle tapaamiselle sovimme, että Martta ja Helvi tapaavat kahvikupin äärellä. Tapaamisen tarkoituksena oli saada heidät ystäväystymään ja jatkamaan toistensa tapaamista myös tulevaisuudessa. Ystäväystymisen tarkoituksena oli tukea Helvin ja Martan sosiaalista toimintakykyä. Helvin ja Martan asunnot ovat lähellä toisiaan. He tunsivat toisensa nimeltä, mutta he eivät olleet uskaltaneet tutustua lähemmin. Muutama päivä ennen sovittua tapaamistamme varmistin, että Helvi ja Martta ovat vieläkin halukkaita tapaamaan toisensa. Tiedustelin myös Martan vointia, ja hän kertoi, että hän voi vähän paremmin, muttei vielä uskalla lähteä asuntonsa ulkopuolelle. Martta myös ehdotti, että Helvi ja minä tulisimme hänen asunnolleen kahvittelemaan. Kerroin Helville Martan ehdotuksesta, ja hän suostui siihen mielellään. Helvin valmistellessa tapaamista varten, menin auttamaan Marttaa kahvin keittämisessä.

Ennen tuloani hän oli ehtinyt jo pukeutua hienosti sekä kattaa pöydän. Martta halusi myös ehdottomasti tarjota meille hänen rakastamiaan bebe- leivoksia. Laitoimme leivokset sulamaan ja keitimme valmiiksi kahvia. Ennen kahvittelua Helvi halusi lukea Martalle mielenkiintoisen artikkelin Helsingin Sanomat -lehdestä. Hän pyysi, että minä lukisin artikkelin heille molemmille, koska se sujuisi minulta nopeammin.

”Vanhuuden hoito käy kalliiksi” -artikkeli kertoi kalliista yksityisistä ja kunnallisista palveluasumismaksuista ja olosuhteista, jotka vallitsevat ikäihmisten ympärivuorokautisessa hoidossa. Artikkelin herätti Martan ja Helvin välillä pientä keskustelua liittyen maksujen suuruudesta ja palveluasumisen olosuhteista. Keskustelun lopussa he kuitenkin totesivat, että heillä ei ole juurikaan hätää ja että heillä on hyvä olla Riistavuorella.



Kuvio 4. Martan ja Helvin kahvihetki.

Lehden lukemisen jälkeen siirryimme pöydän ääreen, ja kaadoin Martalle ja Helville kahvia. Kumpikaan heistä ei uskaltanut aloittaa keskustelua, joten tulin tilanteeseen mukaan aloittamalla keskustelun säästä ja senhetkisestä ulkoilmasta. Ohjasin keskustelua niin pitkään kunnes näin, että he pystyvät jatkamaan sitä ilman ohjaustani. Annoin heille tilaa puhua siirtymällä pöydän äärestä sohvalle. He jatkoivat innokkaasti keskustelua vielä tunnin verran. He keskustelivat sairauksistaan ja myös lohduttivat toisiaan. He pohtivat myös niitä syitä, joiden takia he eivät uskaltaneet tavata aikaisemmin. Arjessa selviytyminen, nykyinen elämäntilanne, menneisyys ja yksinäisyys olivat niitä aiheita, jotka vahvasti nousivat esiin heidän välisestä keskustelustaan. Tapaamisen lopussa Martta ja Helvi kiittivät toisiaan ja myös minua seurasta ja totesivat, etteivät olisi vielä pitkään aikaan tavanneet ilman minun apuani. He myös sopivat ehdottomasti jatkavansa toistensa tapaamista tulevaisuudessakin.

#### 6.2.6 Viimeinen tapaaminen

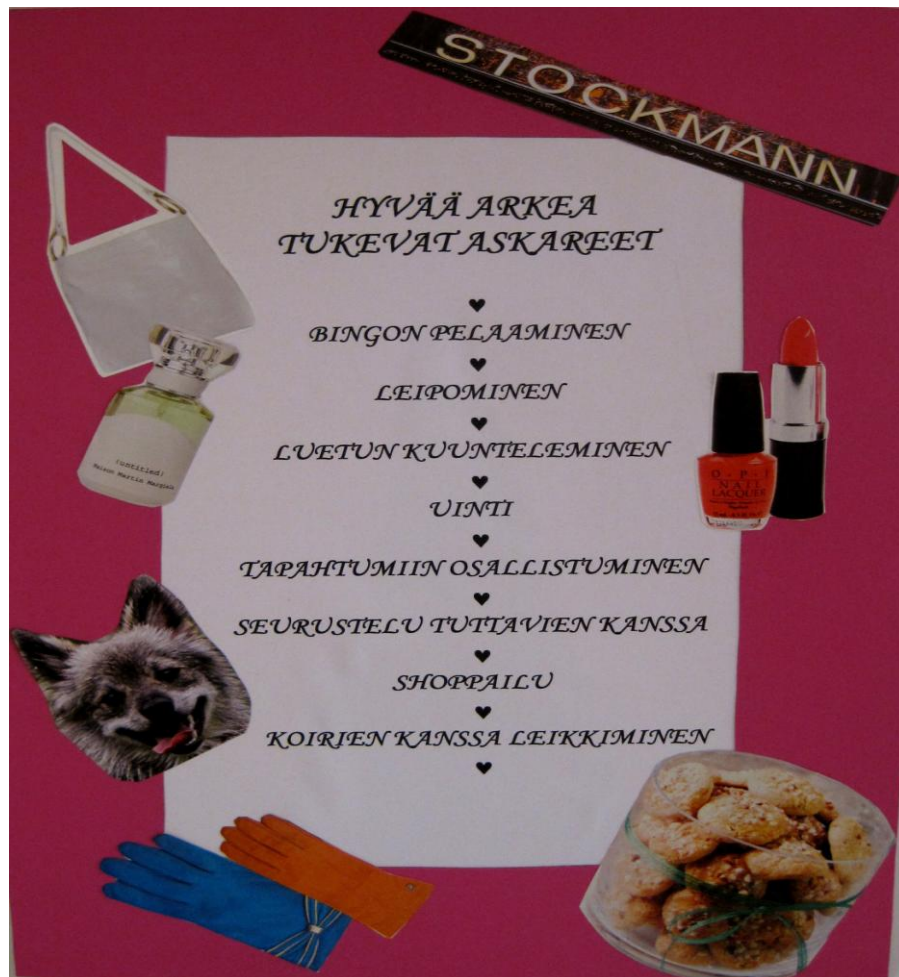
Martta, 89.

Viimeiselle tapaamiselle Martan kanssa sovimme taulun askartelemista. Taulun oli tarkoitus sisältää Martan hyvää arkea tukevat askareet. Taulun tarkoituksena oli myös toimia Martalle voimaannuttavana välineenä ja palvelutalon työntekijöille välineenä Martan parempaan tuntemiseen.

Koska Martta ei pystynyt itse askartelemaan, hän pyysi, että tekisin sen hänen puolestaan. Valitsimme ja leikkasimme erilaisista lehdistä kuvia, jotka kuvasivat Martalle tärkeitä asioita. Lopuksi kävimme läpi kahdeksan Martan hyvää arkea tukevaa asiaa, jotka hän halusi laittaa tauluun. Martan hyvää arkea tukevat askareet olivat: bingon pelaaminen, leipominen, luetun kuunteleminen, uinti, tapahtumiin osallistuminen, seurustelu tuttavien kanssa, shoppailu ja koirien kanssa leikkiminen.



Martan mielestä taulusta tuli hänen näköisensä, ja hän oli positiivisella tavalla yllättynyt siitä, että on olemassa asioita, jotka piristävät häntä. Tapaamisella muistelimme aikaisempia tapaamisia ja kaikkea, mitä olimme yhdessä tehneet. Martta kertoi, että hänellä oli tosi hauskaa ja hän myös toivoi, että toiminta jatkuisi.



Kuvio 5. Martan hyvän arjen askareet taulu.

Kerroin Martalle, että vien hänen arkeaan tukevat askareet hoitotyön suunnitelmaan ja että sillä tavalla pyrin mahdollistamaan toiminnan jatkuvuutta. Kerroin myös, että tulen tapaamaan häntä joku päivä ja että voimme tehdä taas jotakin mistä hän pitää. Tapaamisen lopussa kiitin Marttaa osallistumisesta työhöni ja toivoin, että hän jatkaisi seurustelua Helvin kanssa.

Helvi, 83

Viimeinen tapaaminen Helvin kanssa meni samoissa merkeissä kuin Martan kanssa. Autoin Helviä leikkaamaan kuvia lehdistä ja liimasin ne tauluun. Keskustelimme tapaamisella siitä, miten tärkeitä meidän tapaamisemme olivat olleet Helville.



Kuvio 6. Helvin hyvää arkea tukevat askareet -taulu.

Helvin hyvää arkea tukevat askareet olivat: elokuvien katsominen, dekkarit, uutisten seuraaminen ja lukeminen, shoppailu, pelien pelaaminen, keskusteleminen, politiikka ja herkutteleminen. Hän kertoi, että toimintamme avulla hän sai ajatukset pois sairaudestaan ja myös kiitti minua siitä, että pysähdyin kuuntelemaan häntä ja että olin aidosti kiinnostunut hänestä ja hänen elämästään. Helvi myös kertoi, että taulussa näkyvät kaikki ne asiat, jotka ovat hänelle tärkeitä. Hän koki taulun piristäväksi ja kertoi, että aikoo esitellä sitä kaikille lähisukulaisilleen. Tapaamisen lopussa kiitin Helviä osallistumisesta työhöni ja kerroin, että tulen joskus tapaamaan häntä. Toivoin myös, että hänkin jatkaisi seurustelua Martan kanssa.

### 6.2.7 Yhteenveto ohjaustuokiosta

Ohjaustuokioiden yhteenvetona voi sanoa, että molemmat asukkaat olivat kiinnostuneita suunnittelemaan ohjaustuokioiden sisältöä ja myös toteuttamaan niitä. Kaikista tapaamiskerroista nousi esiin erityisesti se, että molemmille asukkaille oli paljon tärkeämpää yhdessä oleminen ja tekeminen, kuin tapaamisten sisältö ja suunnitelmassa pysyminen. Martan ja Helvin huolellisesta valmistautumisesta tapaamisista varten huomasin, miten tärkeinä he pitivät niitä. Molemmille oli myös tärkeää aloittaa tapaaminen juuri sovittuun aikaan. He olivat myös kovin huolissaan aina, kun suunniteltua toimintaa piti muuttaa heidän vointinsa takia. Tästä syystä jouduin useamman kerran muistuttamaan heitä, että kaikki, mitä on suunniteltu, on suunniteltu vain heitä varten ja että suunnitelmaa voi muuttaa milloin vain voinnin ja mielialan mukaan.

Kaikki ohjaustuokiot onnistuivat mielestäni hyvin, vaikka eteen tulikin useampia haasteita. Tähän vaikutti osaltaan se, että sovin tapaamiset asukkaiden kanssa aina silloin, kun heille sopi. Onnistumiseen vaikutti myös se, että osasin muuttaa toimintaa asukkaiden tilanteen ja heidän vointinsa mukaan. Molemmat asukkaat nauttivat toiminnan suunnittelusta ja sen toteuttamisesta. Ensimmäisillä tapaamisilla heidän oli vaikeaa nähdä positiivisia asioita elämässään, mutta viimeisillä tapaamisilla huomasin, että heidän ajattelutavassaan oli tapahtunut positiivisia muutoksia.

### 6.2.8 Tietojen vieminen hoitotyön suunnitelmaan

Vein vastuuhoitajien kanssa Martan ja Helvin hyvää arkea tukevat askareet hoitotyön suunnitelmiin. Hoitotyön suunnitelmat laaditaan aina Effica-potilastietojärjestelmään ja ne päivitetään vuosittain tai asukkaan voinnin muuttuessa. Kävin yhdessä vastuuhoitajien kanssa viemämme tiedot läpi ja kerroin, että tietojen viemisen hoitotyön suunnitelmaan tarkoituksena oli varmistaa toiminnan jatkuvuus ja näiden asioiden huomioiminen työskennellessä Martan ja Helvin kanssa.

Elämisen toiminnot	Tavoitteet	Keinot
E-psykososiaalisuus		
Asukas tuntee olonsa yksinäiseksi. Asukas muodostanut äskettäin ystävyssuhteen toisen asukkaan kanssa.	Asukas ei tunne oloaan yksinäiseksi. Asukkaan arkeaan tuetaan häntä kiinnostavien arjen askareiden avulla. Asukkaan ystävyssuhde ei katkea.	Mahdollistetaan asukkaalle häntä kiinnostavien askareiden toteutuminen. Asukkaan mielenkiinnon kohteet: bingo, leipominen, koirat, luetun kuuntelminen, uinti, tapahtumiin osallistuminen, seurustelu tuttavien kanssa sekä shoppailu. Tuetaan asukkaan ystävyssuhdetta.

Kuvio 7. Martan hyvää arkea tukevat askareet osana hoitotyön suunnitelmaa.

Elämisen toiminnot	Tavoitteet	Keinot
E-psykososiaalisuus		
Asukas tuntee olonsa yksinäiseksi. Asukas äskettäin muodostanut ystävyssuhteen toisen asukkaan kanssa.	Asukas ei tunne oloaan yksinäiseksi. Asukkaan arkeaan tuetaan häntä kiinnostavien arjen askareiden avulla. Asukkaan ystävyssuhde ei katkea.	Mahdollistetaan asukkaalle häntä kiinnostavien askareiden toteutuminen. Asukkaan mielenkiinnon kohteet: elokuvien katsominen, dekkarit, uutisten seuraaminen ja lukeminen, shoppailu, erilaisten pelien pelaaminen (esim. shakki), politiikka sekä herkutteleminen. Tuetaan asukkaan ystävyssuhdetta.

Kuvio 8. Helvin hyvää arkea tukevat askareet osana hoitotyön suunnitelmaa.

Ajan tasalla olevalla hoitotyön suunnitelmalla pyritään turvaamaan asukkaan hoidon jatkuvuus kaikkina vuorokauden aikoina. Vastuuhoitajan tehtävänä on tiedottaa muulle tiimille asukkaan hoidon yksilöllisistä tavoitteista ja suunnitelmasta, jotta kaikilla hoitoon osallistuvilla olisi riittävästi tietoa asukkaan hoidon jatkuvuuden turvaamiseksi. (Perehtymisen käsikirja 2010: 18, 33.)

## 7 Arviointi

Arvioin opinnäytetyöprosessiani sekä omaa työskentelyäni sen aikana. Arvioin myös toiminnalle asettamieni ja myös asukkaiden asettamien tavoitteiden toteutumista. Lisäksi pohdin niitä haasteita, jotka tulivat esille toimintaa toteuttaessani.

### 7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön idea syntyi yhteistyössä Riistavuoren palvelutalon työntekijöiden kanssa. Alkuperäinen idea oli masentuneiden asukkaiden yhteisöllisyyden tukeminen ja edistäminen, mutta se muuttui yksilöohjauksen kehittämiseksi tukemaan yksinäisten asukkaiden arkea. Aiheen muuttuminen aiheutti lisätyötä, sillä alkuperäistä suunnitelmaa piti kokonaan muuttaa. Muutos kuitenkin auttoi jäsentämään ja tarkentamaan ideaani ja myös helpotti työskentelyn aloittamista. Yhteistyö työelämän kanssa sujui ongelmitta ja vuoropuhelu sen kanssa mahdollisti palautteen saamisen. Vuoropuhelu työelämän kanssa auttoi myös suunnittelemaan toimintaa, joka todella vastasi yksinäisten asukkaiden tarpeita. Opinnäytetyöni pitkän ajan tavoitteena oli, että toiminnastani muodostuisi toimintamalli. Tässä vaiheessa on kuitenkin vielä epävarmaa, millä tavoin kehittämäni toimintamallia aiotaan hyödyntää tulevaisuudessa.

Ajan käyttöön ei liittynyt suurempia haasteita, koska tein työni yksin. Ainoana haasteena oli aikataulujen sovittaminen työhöni osallistuneiden asukkaiden kanssa. Tarkoitukseni oli olla sopimatta kaikkien tapaamisten päivämääriä etukäteen, vaan sopia niistä asukkaiden halun ja voinnin mukaan. Vaikka päivämäärien sovittamisessa ilmenikin haasteita, pysyin kuitenkin hyvin aikataulussa. Tapaamiset toteutuivat ajallaan ja osittain suunnitelmieni mukaan. Riistavuoren palvelutalo toimii ympäri vuorokauden, viikon jokaisena päivänä. Se helpotti tapaamisten järjestämistä siinä määrin, että ne pystyi järjestämään myös viikonloppuina. Teoria, jota käytin työssäni, koostuu vanhuuteen liittyvistä keskeisistä käsitteistä. Teorian löytäminen oli melko haastavaa, koska käsitteet olivat varsin laajoja. Käsitteiden rajaaminen ja määrittely siten, että niiden merkitys tulisi työni kannalta näkyväksi, osoittautui myös haastavaksi. Voimaantumisen, sosiaalinen toimintakyky sekä osallisuus ovat käsitteinä laajoja, joten rajasin aiheet siinä määrin, että käsittelin niitä toiminnan kehittämisen ja toimintaan osallistumisen näkökulmista.

## 7.2 Toiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutuminen

Arviointini tavoitteiden toteutumisesta perustuu tapaamisilla tekemiini havaintoihin. Havaintojeni lisäksi arviointia tukevat asukkaiden kommentit ohjaustuokioiden aikana sekä kommentit tuokioiden päättymisen jälkeen. Heti tapaamisten jälkeen kirjasin havaintoni ylös päiväkirjaan, mikä mahdollisti sen, ettei mikään tärkeä asia olisi päässyt unohtumaan.

Työni tavoitteena oli edistää Martan ja Helvin osallisuutta yksilöohjauksen asiakaslähtöisessä kehittämisessä. Tämä tarkoitti sitä, että otin heidät mukaan toiminnan suunnitteluun ja suunnittelimme toiminnan sisältöä heidän mielenkiinnon kohteista lähtien. Martta ja Helvi onnistuivat toiminnan suunnittelussa hyvin, vaikka alussa olivatkin hämmentyneitä koko ideasta. Jouduin muutamaan otteeseen muistuttamaan heitä, että kaikki mitä suunnittelimme ja aioimme toteuttaa, suunnittelimme vain heitä varten, eikä minua varten. Kun tämä asia selkeni, he innostuivat ajatuksesta, eikä meille missään vaiheessa tullut ongelmia siinä, ettemme olisi tienneet mitä tapaamisilla tehdään.

Yksilökeskeisesti suunnitellun toiminnan toteuttamisen tavoitteena oli tukea Martan ja Helvin hyvää arkea, edistää heidän sosiaalista toimintakykyä sekä voimaannuttaa heitä. Kaikkien tapaamisten sisältöä ei onnistuttu toteuttamaan alkuperäisen suunnitelman mukaan. Tähän vaikutti Helvin sairastuminen ja Martan fyysisen toimintakyvyn lasku. Muutin suunnitelmaa aina heidän vointinsa mukaan. Vaikka alkuperäistä suunnitelmaa piti heidän molempien kohdalla muuttaa, he silti nauttivat kaikesta ja pitivät tärkeänä myös sitä, että otin tapaamisissa aina heidän vointinsa huomioon. Lisäksi he kokivat tärkeiksi tauluja, jotka askartelin yhdessä heidän kanssa ja joissa oli lueteltu heidän hyvää arkea tukevat askareet. Molempien mielestä taulu kuvasi hyvin heitä.

On vaikea arvioida, onko tämä prosessi voimaannuttanut Marttaa ja Helviä ja mikä on askartelemamme taulujen todellinen merkitys. En huomannut Martassa ja Helvissä varsinaisia voimaantumisen merkkejä, mutta positiivisia muutoksia heidän ajattelussaan on tapahtunut. He onnistuivat näkemään positiivisia asioita elämässään ja arjessaan sekä onnistuivat myös näkemään itsensä selviytyjinä.

Halusin yhteisen toiminnan avulla edistää Martan ja Helvin kykyä suoriutua sosiaalisista rooleista järjestämällä heille yhteisen tapaamisen. Yhteisen tapaamisen tarkoituksena oli saada heidät ystäväystymään ja jatkamaan toistensa tapaamista jatkossakin. Helvin ja Martan yhteinen tapaaminen meni hyvin ja he löysivät tukea toisistaan sekä yhteisiä piirteitä toistensa ajattelutavoistaan. Tässä vaiheessa on vielä epävarmaa, jatkavatko he toistensa tapaamista säännöllisesti tulevaisuudessakin. Epävarmaa on myös se, että onko Martan ja Helvin sosiaalisessa toimintakyvyssä tapahtunut edistystä. Merkityksellistä on kuitenkin se, että palvelutalon työntekijöiltä saadun tiedon mukaan, he ovat jo kerran tavanneet toimintani päättymisen jälkeen.

Martan ja Helvin henkilökohtaisena tavoitteena oli päästä tekemään heille mieluisia asioita, joista he olivat eri syiden takia joutuneet luopumaan. Tämä tarkoitti sitä, että toiminnan sisältö rakennettiin asioista, joista Martta ja Helvi tykkäsivät. Helvin kohdalla onnistuimme tässä asiassa kohtalaisen hyvin, koska jouduimme muuttamaan aika paljon tapaamisten sisältöä. Vaikka kaikkia Helville mieluisia asioita ei onnistuttu toteuttamaan, hänen motivaationsa pysyi kuitenkin korkealla loppuun asti, eikä asia harmittanut häntä yhtään. Martan kohdalla onnistuimme tavoitteissa paremmin. Toteutimme kaikki suunnittelemamme tapaamiset, paitsi reissun Stockmann-kauppakeskukseen. Tämä asia jäi harmittamaan Marttaa, koska hän odotti innolla reissua ja toivoi pääsevänsä ostamaan itselleen jotakin kivaa pitkästä ajasta. Lohdutin häntä lupaamalla järjestää hänelle reissun sitten kun hänen vointinsa on parempi.

Palvelutalon osastonhoitajan mielestä työni oli tärkeä ja kohdistui juuri niihin asukkaisiin, jotka eniten tarvitsevat huomiota, apua ja tukea. Hän piti tärkeänä myös sitä, että osasin löytää yksilön elämän tärkeät asiat ja että sain kaksi taustaltaan ja ongelmiltaan samantyyppistä asukasta yhteen ja että loin heille mahdollisuuden saada toisiltaan vertaistukea. Hänen mukaansa työni on hyvin hyödynnettävissä työelämässä ja erityisesti monialaisessa toiminnassa, jossa asiakkaan toivotaan itse osallistuvan toimintaansa mahdollisimman paljon. Hän myös totesi, että työni on vastuuhoidajille tärkeä ja hyödynnettävissä oleva työväline.

### 7.3 Itsearviointi

Tehtäväni ohjaustuokioiden toteutuksessa oli toiminnan suunnittelu asukkaiden kanssa sekä toiminnan ohjaus ja havainnointi. Tehtävä oli melko haastava, koska minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta yksilöohjauksesta. Oman haasteensa tähän toi myös se, että tein työni yksin ja kaikki havainnot olivat muistini varassa. Valmistauduin jokaista ohjauskertaa varten seuraamalla suunniteltua ohjaustuokioiden sisältöä. Haasteena oli se, etten voinut etukäteen tietää asukkaiden vointia enkä myöskään sitä, että toteutuuko toiminta suunnitellusti vai joutuuko sitä muuttamaan. Tästä syystä oli vaikea ennakoida mahdollisia ongelmakohtia ja miettiä varasuunnitelmaa etukäteen. Toiminnan suunnittelussa en voinut myöskään koskaan huomioida aivan kaikkea, minkä huomasin tapaamisten edetessä.

Ohjaustuokioiden aikana oli tärkeää selkeästi ja perusteellisesti selittää mitä aion asukkaiden kanssa tehdä ja millä tavalla. Ikääntyneet ihmiset tarvitsevat paljon selkeää ohjausta, varsinkin heille uusissa tilanteissa. Toiminnan tavoitteiden saavuttamisen kannalta olisin voinut ohjata asukkaita hieman vähemmän ja antaa heille enemmän tilaa ja aikaa itsenäiseen ajatteluun. Tällä tarkoitan sitä, että innostuneisuuteni takia saatoin erehtyä tarjoamaan asukkaille neuvoja heitä askarruttaneissa kysymyksissä.

### 7.4 Kehittämishaasteita

Löysin muutamia kehittämishaasteita liittyen toiminnan jatkuvuuteen ja toteuttamiseen. Yhtenä haasteena on se, että toiminta ei voi Martan ja Helvin kohdalla jatkua, jos palvelutalon henkilökunta ei ota sitä huomioon työssään. On tärkeää, että työntekijät jatkavat Martan ja Helvin ystävyys-tukemista ja rohkaisemista toistensa tapaamiseen. Palvelutalon henkilökunnalla on kiireinen aikataulu, joten kaikki "ylimääräinen" saattaa helposti karsiutua pois päiväjärjestyksestä. Henkilökunnan vaihtuvuus voi aiheuttaa myös sen, että tieto Helvin ja Martan arkea tukevista askareista ei saavuta uusia työntekijöitä eikä myöskään sijaisia. Asukkaita ajatellen on hyvä, että toiminnasta ja sen jatkuvuudesta vastaisi määrätty henkilö. Tällainen toiminta ja sen jatkuvuuden ylläpitäminen vaatii paljon aikaa, mikä rajoittaa toiminnan jatkumisen mahdollisuutta. Pohdin myös sitä, että olisi hyvä ottaa omaiset tai lähisukulaiset mukaan tällaiseen toimintaan ja sen ylläpitämiseen. Sillä voi yksinäisille ja masentuneille asukkaille olla suuri merkitys.



Toimintani rajoittuu niihin yksinäisiin ja masentuneisiin asukkaisiin, joiden kognitiivinen toimintakyky on kohtuullisen hyvä ja joilla ei ole pitkälle edennyttä muistisairautta. Pohdin, voisiko toimintaa kehittää niin, että siitä pystyisivät hyötymään myös muistisairaot sekä fyysisesti rajoittuneet asukkaat. Mikäli toiminta jatkuu tulevaisuudessakin, on tarpeen miettiä, millä tavoin toimintaa mainostetaan asukkaille. Työssäni korostin mielenkiintoisten askareiden hyötyä yksinäisten ja masentuneiden asukkaiden hyvän arjen tukemisessa. Jos toimintaa lähdetään mainostamaan yksinäisyyden ja masennuksen valossa vaarana on, että kukaan ei osallistu siihen. Harva ihminen avoimesti myöntää olevansa yksinäinen ja masentunut.

## 8 Eettisyys ja luotettavuus

Hain tutkimuslupaa opinnäytetyölleni Helsingin kaupungin sosiaalivirastolta. Tutkimuslupahakemuksen liitteenä oli työsuunnitelma, jossa esittelin työni lähtökohdat, sen tarkoituksen ja tavoitteet. Tunnistettavuuden estäminen on yksi ihmistieteiden normeista, jonka lähtökohdana on suojella tutkittavia mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta, joita heidän tunnistamisensa mahdollisesti saisi aikaan. (Kuula 2006: 201.) Muutin opinnäytetyöhöni osallistuneiden asukkaiden nimet ja tummensin kasvot heidän yhteisestä valokuvastaan, jotta heidän anonymiteettinsä olisi turvattu. Ihmisten itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan sillä, että he saavat päättää, haluavatko hän osallistua työhön. Ihmisille on kerrottava perustiedot työstä ja sen toteuttajasta sekä heiltä kerättävien tietojen käyttötarkoitus. (Kuula 2006: 62.) Kerroin asukkaille työstäni ja pyysin kirjallisesti heidän suostumusta osallistua työhöni. Suostumuslomakkeessa mainitsin, että osallistujat eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyössä ja että osallistuminen opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Lisäksi mainitsin, että työstä saatuja tietoja voidaan käyttää Riistavuoren palvelutalon toiminnan kehittämisessä. Osallistumisen sai myös keskeyttää missä vaiheessa tahansa, eikä siitä aiheutunut minkäänlaisia seurauksia. Osallistuminen ei ollut myöskään sitova, eikä se vastuuttanut osallistujaa mihinkään.

Ikääntyneisiin suhtaudutaan yhteiskunnassa monin eri tavoin. Bandman ja Bandman (2002) korostavat sitä, että on erityisen tärkeää, että ikääntyneiden parissa työskentelevä työntekijä selkiyttää itselleen oman käsityksensä ikääntymisestä sekä pohtii käsityksen merkitystä omalle toiminnalleen. (Leino-Kilpi 2008: s 296 mukaan.) Pohdin omia asenteita ja aikaisempia kokemuksia ikääntyneisiin liittyen. Mietin myös vaikuttiko mahdollisesti minun ja asukkaiden välinen suuri ikäero asukkaiden suhtautumiseen toimintaan. Opinnäytetyöni luotettavuuteen vaikuttaa oleellisesti myös se, että kaikki arviointi perustuu omiin havaintoihini. Olen saattanut vireystilasta riippuen kiinnittää huomioni tiettyihin asioihin. Olen myös tukenut havainnointiani päiväkirjalla, jotta tärkeimmät havainnot eivät olisi päässeet unohtumaan.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tukea yksinäisten asukkaiden arkea, kehittää Riistavuoren palvelutalon yksilöohjausta asiakaslähtöisesti sekä antaa henkilökunnalle valmiuksia asukkaiden parempaan tuntemiseen ja heidän arkensa tukemiseen. Pitkän ajan tavoitteena oli, että toiminnasta muodostuisi toimintamalli. Totesin yksinäisten asukkaiden arjen tukemisen yksilöohjauksen menetelmin olevan melko haastavaa, mutta kuitenkin tuloksellista. Yksinäisyys ja masennus ovat vakavia asioita, eikä yksilöohjauksella yksinään pysty lievittämään yksinäisyydestä ja masennuksesta aiheutuvia oireita. Toiminnan on oltava säännöllistä, jotta pysyvien muutosten aikaansaaminen olisi mahdollista. On vaikea arvioida tai mitata toiminnan tuloksia, sillä muutokset eivät tapahdu hetkessä. On myös epävarmaa tuliko asukkaiden arjestaan mielekkäämpi. Toiminnan toteuttamisen aikana asukkaat kuitenkin pääsivät tekemään asioita, joista nauttivat. He löysivät toisistaan tukea ja onnistuivat myös löytämään elämästään positiivisia asioita.

Toiminnan toteuttamisen kannalta riskinä oli, että asukkaiden toiveet olisi ollut mahdoton toteuttaa. Otin tämän riskin huomioon toiveiden kartoittamisvaiheessa ja suunnittelin toiminnan sellaiseksi, että se oli mahdollista toteuttaa. Osallistujien sairastuminen tai kuolema olivat myös riskejä opinnäytetyössäni. Ne olivat sellaisia riskejä, joihin ei voinut vaikuttaa. Helvin äkillinen sairastuminen oli minulle oppimisen paikka. Vaikka huomioinkin osallistujien mahdollisen sairastumisen riskin, tilanne oli minulle silti odottamaton ja pisti miettimään toimintani merkitystä Helvin elämässä. Tilanne näytti minulle, miten hauras voi ikääntyneen ihmisen elämä olla. Ikääntyneen ihmisen elämään ja selviytymiseen vaikuttaa moni asia, eikä sitä tule helposti ajatelleeksi. Vaikka ikääntynyt ihminen olisi miten kiinnostunut tekemään arjestaan ja elämästään mielekkäämmän, on silti monia tekijöitä, jotka voivat luoda sille rajoitteita. Helvin tapauksessa vastaan tuli fyysinen rajoite. Hän oli erittäin innostunut arjen tukemisen ajatuksesta, suunnitteli innokkaasti ohjauksetojen sisältöä ja kertoi monia asioita elämästään, mutta äkillinen sairastuminen toi hänen elämänsä suuren haasteen. Arki piti suunnitella uudelleen, avun tarve lisääntyi, eikä hän enää selviytynyt arkisista toiminnoistaan samalla tavalla kuin ennen. Puhekyvyn menettäminen oli Helville myös erittäin raskas kokemus, sillä puhuminen ja itsensä ilmaiseminen on aina ollut hänelle erittäin tärkeä asia.

Avun tarpeen lisääntymisen kokemus on myöhemmällä iällä erilainen kuin esimerkiksi lapsena. Ihmisellä on takana mittava aika itsestään huolehtivana ja muiden hyvinvoinnista vastaavana ihmisenä. Tällaisissa tilanteissa työntekijän tehtävä on antaa apua ja tukea ihmiselle, jonka arki ei yksin suju. Voidaan puhua myös ikään kuin ruumiinsa antamisesta toisen ihmisen käyttöön. (Tedre 2003: 64.) Ollessani läsnä Helvin tilanteessa näin, miten tärkeää on toisen ihmisen rooli itseilmaisun tukemisessa. Vaikka Helvi ei pystynyt puhumalla kertomaan kokemuksistaan, esittelin hänelle yksinkertaisia kysymyksiä voinnista, joihin hän osasi vastata nyökyttelemällä tai pään pudistamisella. Pohdin jälkepäin olenko tietämättäni saattanut kysymyksilläni johdatella Helvin vastauksia, rajaamalla vastausvaihtoehdot kahteen vaihtoehtoon. Olisi voinut olla hyödyllistä, jos minulla olisi ollut kokemusta vastaavanlaisista tilanteista. Helvin tapauksessa olisi ollut myös tärkeää osata erilaisia itseilmaisun keinoja. Työni osoitti minulle, miten vahvasti ikääntyneellä kaikki toimintakyvyn osa-alueet vaikuttavat toisiinsa.

On monia tekijöitä, jotka täytyy ottaa huomioon työskennellessä ikäihmisten kanssa. Ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä täytyy olla tietoinen myös toimintakyvyn eri osa-alueista ja niiden vaikutuksesta toisiinsa. Täytyy ohjaajana myös hyväksyä se, että on mahdoton ottaa kaikki asiat huomioon suunniteltaessa toimintaa ikäihmisten kanssa. Työni toimintamallia voidaan käyttää myös muiden kuin yksinäisten ja masentuneiden asukkaiden kanssa tehtävässä työssä. Palvelutalossa on myös muistisairaita ja fyysisesti rajoittuneita asukkaita, jolle tämältyyppisestä toiminnasta voi olla suuri hyöty. Palvelutalossa työskentelevät sosiaaliohjaajat voivat käyttää ja kehittää toimintamalliani ja sekä soveltaa sitä eri asukasryhmille.

Opinnäytetyön työstäminen oli minulle merkittävä oppimisprosessi. Työni avulla sain hyvää kokemusta yksilöohjauksesta ja opin myös paljon työskentelystä ikäihmisten kanssa. Sain myös itseluottamusta ohjaamiseen sekä asiakkaiden kohtaamiseen. Jos tekisin työni uudestaan, ottaisin omaiset ja henkilökunnan enemmän mukaan toimintaan ja sen ylläpitämiseen. Opinnäytetyöprosessi sisälsi monia erilaisia haasteita, jotka auttoivat minua kehittymään ammattilaisena. Toivon, että opinnäytetyöni rohkaisee sosiaalialan opiskelijoita lähtemään mukaan kehittämään ikäihmisten palveluja.

## Lähteet

Eloranta, Tuija – Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Eloranta, Tuija – Virkki, Sari 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Hakonen, Sinikka 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, Marjatta – Hakonen, Sinikka (toim.): Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS- kustannus. 130–137.

Hinttala, Marja-Leena 2012. Palvelutalon johtaja. Helsinki. Suullinen tiedonanto 5.1.

Hämäläinen, Juha 2003. Arkilähtöinen sosiaalipedagogiikka. Teoksessa Hämäläinen, Juha (toim.): Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2003. 4. vuosikerta. Kuopio: Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. 65–74.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Opetusjulkaisuja 1/1999. Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. Avoin yliopisto.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Verkkodokumentti. <<http://pre20090115.stm.fi/ka1202801063405/passthru.pdf>> Luettu 18.3.2012.

Kivelä, Sirkka-Liisa 2009. Depressioista tasapainoon. Hyvä elämä iäkkäänä. Helsinki: Kirjapaja.

Kivelä, Sirkka-Liisa – Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Leino-Kilpi, Helena 2008. Teoksessa Leino-Kilpi, Helena – Välimäki, Maritta: Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 277–300.

Mattila, Kati- Pupita 2007. Arvostava kohtaaminen. Arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS- kustannus.

Notko, Tiina 2007. Asiakaslähtöisyys iäkkäiden mielenterveyskuntoutujien tukemisessa. Teoksessa Seppänen, Marjaana – Karisto, Antti-Kröger, Teppo (toim.): Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS- kustannus. 235–252.

Pahkala, Kimmo 1995. Vanhusten depressio. Teoksessa Suomen akatemian julkaisuja 1/95: Depressio- tunnistaminen ja hoito. Helsinki: Painatuskeskus. 220–226.

Riistavuoren palveluasuminen, 2010. Perehtymisen käsikirja. Riistavuoren vanhustenkeskus.

Pitkälä, Kaisu 2005. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 11. Ikääntyneiden yksinäisyys. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Pohjola, Anneli 2010. Asiakas sosiaalityön subjektina. Teoksessa Laitinen, Merja – Pohjola, Anneli (toim.): Asiakkuus sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus. 19–74.

Saarenheimo, Marja 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulmia. Helsinki: WSOY.

Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja – Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS- kustannus. 131–140.

Santala, Juha 2011. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö päihdetyössä. Teoksessa Hämäläinen, Juha (toim.): Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2011. 12. vuosikerta. Kuopio: Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. 27–44.

Savijärvi, Maija 1992. Miksi vanhus masentuu? Teoksessa Saarela, Tuula (toim.): Vanhuusiän masennus. Helsinki: Sitra. 5–9.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun Yliopisto.

Suomi, Asta 2003. Puhe- ja tunnettyö seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa Marin, Marjatta – Hakonen, Sinikka (toim.): Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS- kustannus. 122–129.

Suomi, Asta 2008. Voimaantuminen. Teoksessa Suomi, Asta – Hakonen, Sinikka (toim.): Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS- kustannus. 117–121.

Tedre, Silva 2003. Hoiva ja vanhuus. Teoksessa Marin, Marjatta – Hakonen, Sinikka (toim.): Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS- kustannus. 57–71.

Tikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health.

Toikkanen, Tuulikki 1996. Hoitotyön dialogisuudesta. Teoksessa Vilka, Matti (toim.): Kohtaaminen taitona. Dialogisuus ihmistutkimuksen lähtökohtana ja menetelmänä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu. Sarja D Aikakauskirja: 1996:1. 81–90.

Toikko, Timo – Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Ystäväpiiri-yhdessä elämyksiä arkeen. Verkkodokumentti. <<http://www.ystavapiiri.fi/>> Luettu 18.3.2012.

## Suostumuslomake

Hyvä Riistavuoren palvelutalon asukas!

Olen sosionomiopiskelija Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, joka liittyy Riistavuoren palvelutalon toiminnan kehittämiseen. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää Riistavuoren palvelutalon toimintaa asiakaslähtöisesti. Opinnäytetyössäni keskityn kehittämään ohjausta tukemaan asukkaiden arkea ja vastaamaan paremmin asukkaiden tarpeisiin. Tarkoitukseni on suunnitella ja toteuttaa tuokiot yhdessä asukkaiden kanssa, heidän toivomuksista ja mielenkiinnon kohteista lähtien. Lopuksi, pohditaan yhdessä tuokioiden onnistumista sekä mahdollisia kehittämissuhteita.

Osallistuminen opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa, eikä siitä aiheudu minkäänlaisia seurauksia. Osallistuminen ei ole sitova, eikä se vastuuta osallistujaa mihinkään. Osallistujat eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyössä.

Lisätietoja opinnäytetyöstä:



Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön. Tuokioiden sisältöä ja kehittämissuhteita voidaan käyttää lopullisessa opinnäytetyössä ja Riistavuoren palvelutalon toiminnan kehittämisessä.

---

(Allekirjoitus ja nimenselvitys)

Paikka ja aika

## Ohjaustuokioiden sisältö

Helvi, 83

### Ensimmäinen tapaaminen

Helvin toiveena on katsoa yhdessä vanhoja valokuvia liittyen hänen elämäänsä ja menneisyyteensä. Hän on kiinnostunut kertomaan elämästään ja havainnollistamaan kertomaansa kuvilla.

### Toinen tapaaminen

Helvi on kiinnostunut pelien pelaamisesta. Sovimme, että toisella tapaamiskerralla pelataan jotakin peliä. Vaihtoehtoina ovat: Fortuna, shakki tai korttipelit. Shakki on Helvin suosikkipeli, ja hän on erittäin kiinnostunut opettamaan kyseisen pelin pelaamista.

### Kolmas tapaaminen

Helvi on erityisen kiinnostunut dekkareista. Kolmannelle tapaamiskerralle sovimme, että katsomme dekkarielokuvan. Elokuvasi valikoitui Murha teatterissa -niminen elokuva. "Murha teatterissa" on vuoden 1964 (komedia-, draama-, rikos-) elokuva. Elokuvan ovat käsikirjoittaneet: Agatha Christie, David Pursall, Jack Seddon.

### Neljäs tapaaminen

Helvi on aina ollut kiinnostunut muodista. Stockmann on ollut hänen suosikkikaupansa, mutta erilaisten syiden takia hän ei ole pitkään aikaan päässyt sinne. Neljännelle tapaamiskerralle suunnittelimme reissun Stockmann-kauppakeskukseen.

### Viides tapaaminen

Viidennelle tapaamiskerralle sovimme Helvin ja Martan tapaamisen kahvikupin äärellä. Tapaamiskerralla seurustellaan ja keskustellaan mukavia yhdessä.

### Kuudes tapaaminen

Kuudennella tapaamisella askartelemme taulun, joka tulee sisältämään Helvin hyvää arkea tukevia askareita. Lopuksi keskustelemme toiminnan onnistumisesta ja tavoitteisiin pääsystä.



## Ohjaustuokioiden sisältö

Martta, 89

Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisellä tapaamiskerralla piirrämmme paperille Martan käsien muodon. Yläreunaan tulevat Martan nimi, ikä ja teksti: "näillä käsillä olen:". Martan kanssa keskustellaan, mitä hänen kätensä ovat hänen elämänsä aikana tehneet, ja kirjoitamme ne piirtämiimme "käsiin". Martta on kiinnostunut kertomaan elämästään, ja tämä on sopiva tehtävä keskustelun aloittamiseen.

Toinen tapaaminen

Toiselle tapaamiskerralle suunnittelimme kirjan lukemista. Martta on joutunut luopumaan kirjojen lukemisesta näköongelmien vuoksi. Sovimme, että luemme "Muistojen markkinoilla" -kirjaa.

Kolmas tapaaminen

Martan toiveena oli leipominen. Hän on ollut aktiivinen leipoja ja on kiinnostunut käsillä tekemisestä, mutta voimakkaasti heikentynyt näkö estää sen. Sovimme, että kolmannella tapaamiskerralla leivomme sämpylöitä. Tarvittavat leipomistarvikkeet tarjoaa Riistavuoren palvelutalo.

Neljäs tapaaminen

Martta on aina ollut kiinnostunut hyvistä ja laadukkaista vaatteista sekä sisustamisesta. Hänen toiveenaan oli reissu Stockmann- kauppakeskukseen. Sovimme, että neljännellä tapaamiskerralla lähdemme Stockmann-kauppakeskukseen.

Viides tapaaminen

Viidennelle tapaamiskerralle sovimme Martan ja Helvin tapaamisen kahvikupin äärellä. Tapaamiskerralla seurustellaan ja keskustellaan mukavia yhdessä.

Kuudes tapaaminen

Kuudennella tapaamisella askartelemme taulun, joka tulee sisältämään Helvin hyvää arkea tukevia askareita. Lopuksi keskustelemme toiminnan onnistumisesta ja tavoitteisiin pääsystä.