

Elisa Lindahl

PÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS IKÄIHMISEN HYVINVOINNILLE  
– KYSELYTUTKIMUS KOTIPIRTTI RY:N PÄIVÄKESKUS  
PÄIVÄPIRTIN ASIAKKAILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma  
2012

PÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS IKÄIHMISEN HYVINVOINNILLE  
– KYSELYTUTKIMUS KOTIPIRTTI RY:N PÄIVÄKESKUS  
PÄIVÄPIRTIN ASIAKKAILLE

Lindahl, Elisa  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Toukokuu 2012  
Ohjaaja: Mälkki, Eija  
Sivumäärä: 53  
Liitteitä: 2

Asiasanat: hyvinvointi, toimintakyky, päivätoiminta, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää päivätoiminnan merkitystä ikäihmisen hyvinvoinnille. Tavoitteena oli selvittää päivätoimintaryhmässä käyvien ikäihmisten mielipiteitä ja kokemuksia päivätoiminnasta: kokevatko he hyötyvänsä päiväkeskuspäivistä, onko sillä myönteisiä vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa ja mitä päivätoiminta heille merkitsee. Tarkoituksena oli myös selvittää hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja päivätoiminnan määritelmää.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Kotipirtti ry:n päiväkeskus Päiväpirtin kanssa. Kotipirtti ry on perustettu vuonna 1998, ja ensimmäiset asukkaat muuttivat sinne vuonna 2001. Kotipirtin palvelutalo sijaitsee Tampereen Tesomalla, Tohlopin kaupunginosassa. Se toimii alueen voimavarakeskuksena. Tutkimukseen osallistuivat Päiväpirtin asiakkaat.

Tutkimus oli kvantitatiivinen, ja tutkimusaineisto hankittiin kyselylomakkeella. Kyselylomake oli puolistrukturoitu eli se sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Avoimia kysymyksiä oli kyselylomakkeessa kaksi. Aineiston analysoimisessa käytettiin apuna Excel- ja Tixel- ohjelmia.

Tutkimuksesta selvisi, että päivätoiminnalla on suuri merkitys ikäihmisille. Päivätoiminnalla koetaan olevan positiivinen vaikutus hyvinvointiin ja päivittäisissä arki-toiminnoissa selviytymiseen. Sen koetaan myös tukevan ja ylläpitävän toimintakykyä. Päivätoiminta koetaan virkistävänä ja mieluisana päivänä viikossa, ja siihen ollaan todella tyytyväisiä. Tärkeiksi asioiksi päivätoiminnassa nousivat yhdessäolo ja sosiaalinen kanssakäyminen, saunotus- ja pesuavat sekä kuntosali ja erilaiset muistia virkistävät virikkeet kuten erilaiset pelit.

Tutkimus antaa tietoa päivätoiminnan merkityksestä ikäihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Se antaa myös tietoa Kotipirtin henkilökunnalle asiakkaiden tyytyväisyydestä ja toiveista koskien viriketarjontaa.

THE MEANING OF DAYTIME ACTIVITY FOR ELDERLY PEOPLES  
WELFARE – *RESEARCH FOR THE CLIENTS OF DAYTIME ACTIVITY CENTER  
PÄIVÄPIRTTI IN KOTIPIRTTI RY*

Lindahl, Elisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

May 2012

Supervisor: Mälkki, Eija

Number of pages: 53

Appendices: 2

Keywords: welfare, ability to function, daytime activity, supporting of welfare and ability to function

---

The purpose of this research was to find out the meaning of daytime activity for elderly peoples welfare. The objective was to find out the opinions and experiences of elderly people in the daytime activity group: do they benefit days spent in the daytime activity center, does it have positive benefits to their welfare and what the daytime activity means to them. The objective was also to clarify the definition of welfare, ability to function and daytime activity.

Research was executed in a co-operation with the daytime activity center Päiväpirtti in Kotipirtti ry. Kotipirtti ry was founded in 1998, and the first residents moved there in 2001. Sheltered home Kotipirtti is placed in Tesoma, Tampere. The clients of Päiväpirtti participated in the research.

The research was quantitative and the research material was acquired by questionnaire. Questionnaire was half-structured so it involved both closed- and open questions. There were two open questions in the questionnaire. Excel- and Tixel-programs were used to analyze the material.

Research found out that the daytime activity means a lot to elderly people. Daytime activity has a positive impact on welfare and coming through in daily activities. It supports ability to function. Daytime activity is restorative and pleasing. And the clients are very pleased with that. Important things in the daytime activity are being together and social intercourse, helps with sauna and shower, gym and various games that stimulate the mind.

Research gives information on the meaning of daytime activity for elderly people's welfare and ability to function. It also gives information to the staff of Kotipirtti about the satisfaction and desires concerning the stimulations of the clients.

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1	Toimintakyky .....	7
2.1.1	Psyykkinen toimintakyky .....	8
2.1.2	Fyysinen toimintakyky .....	9
2.1.3	Sosiaalinen toimintakyky .....	10
2.1.4	Hengellinen toimintakyky .....	11
2.2	Hyvinvointi .....	11
2.2.1	Objektiivinen ja subjektiivinen hyvinvointi .....	13
2.2.2	Psyykkinen hyvinvointi .....	14
2.2.3	Fyysinen hyvinvointi .....	14
2.2.4	Sosiaalinen hyvinvointi .....	14
2.3	Toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja tukeminen .....	15
2.4	Päivätoiminta .....	17
2.5	Kotipirtti ry .....	18
2.5.1	Palveluasuminen .....	20
2.5.2	Tehostettu palveluasuminen .....	20
2.5.3	Lyhytaikainen palveluasuminen .....	21
2.5.4	Päiväkeskus .....	21
2.5.5	Kotihoiva .....	22
2.5.6	Ateriapalvelu .....	22
2.5.7	Muut palvelut .....	23
2.5.8	Yhessä nääs- projekti .....	23
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	25
3.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	25
3.2	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset .....	25
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	27
4.1	Tutkimusmenetelmä.....	27
4.2	Kyselylomakkeen laadinta ja aineiston keruu.....	28
4.3	Kohderyhmä.....	30
4.4	Aineiston analysointi .....	30
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	31
5.1	Vastaajien taustatiedot .....	31
5.1.1	Sukupuoli ja ikä.....	31
5.2	Päivätoiminnan merkitys .....	32
5.3	Hyvinvoinnin kannalta tärkeimmät asiat päiväkeskuksessa .....	34
5.4	Päivätoiminnan vaikutus.....	36

5.4.1 Onnellisuus, turvallisuuden tunne, iloisuus, virkistyneisyys, aktiivisuus .....	36
5.4.2 Hyvinvointi, toimintakyky, päivittäisissä arkitoiminnoissa selviytyminen .....	38
5.5 Tyytyväisyys ja suosittelu.....	40
5.6 Ehdotuksia ja toiveita.....	40
5.7 Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen .....	43
6 TULOSTEN TARKASTELU .....	43
6.1 Tutkimuksen johtopäätökset .....	43
6.2 Eettiset kysymykset .....	45
6.3 Tulosten luotettavuuden pohdinta.....	46
6.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	49
7 POHDINTA.....	49
LÄHTEET.....	52
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen aiheena on tutkia päivätoiminnan merkitystä ikäihmisen hyvinvoinnille ikäihmisten omien kokemusten perusteella. Tarkoituksena on myös selventää käsitteitä hyvinvointi ja toimintakyky sekä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Aihe on ajankohtainen, koska väestö ikääntyy koko ajan ja vanhusväestön määrä kasvaa. Siksi ennaltaehkäisevät ja kotona asumista tukevat palvelut ovat entistä tärkeämmässä asemassa. Tukemalla ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä voidaan mahdollistaa itsenäinen selviytyminen ja kotona pärjääminen mahdollisimman pitkään. Sen vuoksi hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen on todella tärkeää.

Tutkimuksessa käsitellään päivätoiminnan merkitystä ikäihmisen hyvinvoinnille ikäihmisten näkökulmasta: miten he itse kokevat päivätoiminnan vaikutukset hyvinvoinnilleen. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Kotipirtti ry:n kanssa, jonka päiväkeskus Päiväpirtin asiakkaat olivat tutkimuksen kohderyhmänä. Kyseessä on kvantitatiivinen tutkimus, jossa aineisto on kerätty kyselylomakkeella.

Valitsin tämän aiheen, koska mielestäni ennaltaehkäisevä työ on todella merkittävässä asemassa ikäihmisten palvelujärjestelmässä. Päivätoiminta tukee ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä, ja näin ollen sen avulla voidaan mahdollistaa ikäihmisen kotona selviytyminen mahdollisimman pitkään. Ihanteellista tietenkin olisi, että jokainen ikäihminen saisi asua kotonaan elämän loppuun asti. Erilaisilla tukipalveluilla tätä voidaan mahdollistaa.

Tutkimus antaa tietoa siitä, mitä päivätoiminta merkitsee ikäihmisille ja mikä merkitys sillä on heidän hyvinvoinnilleen ja toimintakyvylleen. Tutkimuksesta selviää myös, ovatko asiakkaat tyytyväisiä päivätoiminnan tarjoamiin virikkeisiin ja olisiko heillä joitain toiveita tai ehdotuksia viriketarjontaan.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Toimintakyky

Toimintakyky on olennainen osa ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. (Sosiaaliportti [www-sivut](#) 2012.) Ikääntyminen aiheuttaa eriasteisia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja hengellisiä seurauksia, jotka rajoittavat elämää. Ne myös vaikuttavat jokapäiväiseen elämään ja myös elämän laatuun. Erilaisilla sairauksilla on suuri merkitys iäkkään ihmisen toimintakykyyn: ne vaikeuttavat selviytymistä jokapäiväisestä elämästä ja arkitoinnoista. Täytyy kuitenkin muistaa, että jokainen on yksilö, eikä samaa sairautta sairastavien toimintakyky ole samanlainen, vaan ne voivat erota paljonkin toisistaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

Ikääntymisen tuomat luonnolliset vanhenemismuutokset tapahtuvat suhteellisen hitaasti ja ilmenevät ennemmin tai myöhemmin kaikissa ihmisissä. Nämä luonnolliset muutokset ovat yleensä luonteeltaan palautumattomia, jotka johtavat elimistön toimintakyvyn lieväasteiseen heikkenemiseen. Ennen kaikkea ne huonontavat puolustuskykyä erilaisissa stressitilanteissa. Sen sijaan nopeat muutokset toimintakyvyssä, kuten muistin heikentyminen, ovat tavallisesti merkkejä sairauksista. Heikkoudet, joita iäkkäillä havaitaan usein, kuten päivittäisistä tehtävistä selviytymisen vaikeus, ovat paljon useammin seurauksia sairaudesta kuin varsinaista vanhuutta. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Toimintakykyä voidaan tarkastella joko kuvaamalla yksilön jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa, tai todettuja toiminnanvajauksia. (Heikkinen & Rantanen 2003, 255.) Ikäihmisen toimintakykyyn vaikuttavat myös perinnölliset tekijät ja ympäristö, ja lisäksi sairaudet ja vammat heikentävät toimintakykyä. Keskeistä ikäihmisen toimintakyvyssä on arkielämän vaatimuksista suoriutuminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.) Usein toimintakyky merkitseekin arkirutiineissa selviytymistä. Tällöin toimintakyvyn kaikki osa-alueet ovat keskenään tasapainossa. Tietynasteinen toimintakyky - niin psyykinen, fyysinen kuin sosiaalinen – on itsensä huolehtimisen edellytys. Toimintakykyä voidaan yrittää kohentaa ja pitää yllä erilaisilla keinoilla. (Me-

dina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 57. Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

Tavallisesti toimintakyky jaetaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Näiden osa-alueiden välillä vallitsee kiinteä vuorovaikutus, joka näkyy esimerkiksi itsenäisessä ulkoilussa; se vaatii fyysistä toimintakykyisyyttä mutta samalla se tukee ja ylläpitää sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Toimintakyvyn osa-alueisiin voi erotella vielä neljännen, hengellisen toimintakyvyn, johon kuuluvat muun muassa arvot ja aatteet sekä uskonnollisuus. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

### 2.1.1 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen vanheneminen on kypsymistä ja siirtymistä elämässä uuteen vaiheeseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.) Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat muun muassa kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, mieliala ja psyykkiset voimavarat. Oppiminen, havaitseminen ja muisti kuuluvat kognitiivisiin toimintoihin, ja ne säilyvät yleensä normaaleina pitkälle vanhuuteen. Psyykkinen toimintakyky näkyy itsearvostuksessa, minäkäsityksessä sekä päätöksenteko- ja ongelmanratkaisuvalmiuksissa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24.) Psyykkinen toimintakyky nivoutuu yksilön psyykkisiin voimavaroihin ja persoonallisuustekijöihin sekä psyykkiseen terveyteen toimintakyvyn edellytyksenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.) Motivaatio ja mieliala sekä kyky tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa ovat tärkeä osa psyykkisiä voimavaroja. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23.)

Keskeisenä alueena psyykkisessä toimintakyvyssä ovat kognitiiviset eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot, kuten havainto- ja muistitoiminnot, oppiminen sekä päätöksenteko ja ongelmanratkaisu. Se tarkoittaa siis kykyä selviytyä älyllisistä ja muista henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. (Medina ym. 2006, 58.) Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös metakognitiot, eli yksilön käsitys omasta toiminnastaan sekä kyvyistään ja edellytyksistään tiedonkäsittelijänä. Kognitiiviset vanhenemismuutokset eivät ole palautumattomia, vaan niihin voidaan paljonkin vaikuttaa erilaisten harjoitusten avulla. (Eloranta & Punkanen 2008, 14–15.)



Selvimmät kognitiiviset vanhenemismuutokset ilmenevät usein uuden oppimisen vaikeutena, havaintotoimintojen hidastumisena ja tarkkuuden huononemisena. Sellaiset vanhenemismuutokset taas näkyvät hyvin myöhään, jotka perustuvat olemassa olevan tietoperustan soveltamiseen, kuten kielitaito ja looginen päättelykyky. Tätä kutsutaan kiteytyneeksi älykkyydeksi. (Medina ym. 2006, 58. Eloranta & Punkanen 2008, 15.)

### 2.1.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysiseen toimintakykyyn kuuluvat muun muassa päivittäiset toiminnot, tasapaino, hygienia, kävely ja ravinnonsaanti. Fyysinen toimintakyky on suoriutumista fyysistä aktiivisuutta vaativista arkielämän toiminnoista ja päivittäisistä askareista. Tärkeitä tämän kannalta iäkkään ihmisen kohdalla ovat alaraajojen lihasvoima, kyky nousta tuolilta ylös ja kyky kävellä sekä lihasvoima. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22.) Ikääntyminen ilmenee muun muassa lihasvoiman ja –kestävyyden heikkenemisenä, koordinaatiokyvyn ja tasapainon heikkenemisenä, ketteryyden vähenemisenä sekä liikkumisen hidastumisena. Nämä kaikki altistavat ikääntynyttä kaatumistapaturmille. Ikääntyessä myös rustokudos kuluu ja nivelten liikkuvuus alenee. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.) Liikehoitoharjoituksilla vanhus voi ylläpitää tai parantaa nivelten liikkumista sekä edistää lihasvoiman parantumista. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 20.)

Fyysinen toimintakyky muodostuu lihaskunnosta, liikkeiden hallintakyvystä ja yleis-kestävyydestä. Lihaskuntoon kuuluvat voima, notkeus ja kestävyys. Liikkeiden hallintakykyyn kuuluvat tasapaino, reaktiokyky ja koordinaatio. Keskeistä fyysisen toimintakyvyn kannalta on se, millaisena ikäihminen itse kokee toimintakykynsä ja millaisena hän sitä pitää. Liikkumisen kannalta ikäihmisen jalkojen kunnolla on merkitystä, ja ihon kunnolla on merkitystä muun muassa säärihaavojen ja muiden iho-ongelmien ennaltaehkäisyssä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23.)

Fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen vaikuttaa osittain biologiset vanhenemismuutokset. Vaikka iän myötä lähes kaikki elimistön toiminnot heikkenevät, silti sai-

raudet huonontavat toimintakykyä enemmän kuin varsinainen vanheneminen. Keskimääräinen elinikä on jatkuvasti pidentynyt, joten siksipä iäkkäiden toimintakyvyn tukeminen ja säilyminen on yhä tärkeämpää. (Medina ym. 2006, 58.)

### 2.1.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu muun muassa vuorovaikutustaidot ja yhteisössä toimiminen sekä sosiaaliset taidot. Sosiaalisesti toimintakykyinen ihminen kykenee vuorovaikutukseen muiden kanssa ja pystyy solmimaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Sosiaalinen toimintakyky onkin kyky toimia muiden ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä. Ikäihmisen sosiaalinen verkosto koostuu kaikista niistä vuorovaikutussuhteista, joiden kautta hän saa sosiaalista tukea ja solmii uusia sosiaalisia kontakteja sekä säilyttää sosiaalisen identiteettinsä. Osa vanhuksen vuorovaikutusverkostoista muodostaa hänelle tukiverkoston. Sosiaalinen tukiverkosto koostuu sekä julkisesta tukiverkostosta että yksityisestä tukiverkostosta. Hyvin toimiva sosiaalinen verkosto on tärkeimpiä peruspilareita vanhuksen toimintakyvyn ja terveyden kannalta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Sosiaalinen toimintakyky on erittäin tärkeä osa toimintakyvyn kokonaisuutta, ja se on avainasemassa muiden toimintakyvyn osa-alueiden tukemisessa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25.) Tärkeimpiä ihmissuhteita vanhuksilla on yleensä omat lapset ja lapsenlapset, ja perheen sosiaaliset suhteet ja niiden toimivuus tukevat vanhuksen selviytymistä. Vanhuksen sosiaaliset suhteet ovat tärkeä voimavara, jotka parantava hyvinvointia ja elämänlaatua sekä sosiaalista toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 18. Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25.)

Vanhemmilla ihmisillä on enemmän sukulais- ja ystävyyskontakteja kuin nuoremmilla. Erilaisiin harrastuksiin ja tilaisuuksiin osallistuminen on yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa. Ja yleensä naisilla on enemmän luotettavia ja läheisiä ystäviä kuin miehillä. Toki naisillakin ikääntyminen ja terveydentila vaikuttavat sosiaaliseen toimintakykyyn ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen samalla tavoin kuin miehillä, mutta keskimäärin naiset ovat sosiaalisesti aktiivisempia kuin miehet. (Eloranta & Punkanen 2008, 17–18. Medina ym. 2006, 59.)

Ikääntyneen laajalla sosiaalisella verkostolla on positiivinen vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Fyysisen tai psyykkisen toimintakyvyn muutokset voivat kuitenkin rajoittaa sosiaalista toimintakykyä, esimerkiksi liikuntakyvyn huononeminen tai aistitoimintojen heikentyminen sekä muistin huononeminen. Nämä voivat rajoittaa vanhuksen mahdollisuutta osallistua erilaisiin tilaisuuksiin tai harrastuksiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 18. Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25.)

#### 2.1.4 Hengellinen toimintakyky

Hengelliseen toimintakykyyn kuuluu muun muassa arvot ja aatteet, elämäkatsomus, usko ja luottamus toisiin ihmisiin ja Jumalaan. Hengellisen toimintakyvyn osa-alueita ovat myös ihmisen suhde elämään ja kuolemaan. Se merkitsee vanhuksen sisäistä voimaa, joka antaa hänen elämälleen sisältöä ja tarkoitusta, toivoa ja elämän tahtoa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25.)

Joillekin hengellinen toimintakyky tarkoittaa uskonnollisuutta ja vakaumusta sekä maailmankuvan muodostamista. Toiset taas yhdistävät sen henkilökohtaiseen uskoon ja mielenrauhaan sekä itsensä hyväksymisen saavuttamiseen. Vanhuksen hengellisetkin tarpeet tulisi ottaa huomioon uskontokuntaan katsomatta tasapainoisen elämän saavuttamiseksi. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25–26.)

## 2.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi ja terveys ovat ihmisille tärkeitä arvoja. Hyvinvointi on käsitteenä laaja, ja siinä voidaan nähdä yksilöllinen ulottuvuus, sosiaalinen eli yhteisöllinen ulottuvuus sekä yhteiskunnallinen ulottuvuus. (Heikkinen & Marin 2002, 35.)

Hyvinvointi syntyy monen eri asian tuloksena, muun muassa ihmisen itsensä, hänen läheistensä ja elinympäristönsä sekä palvelujärjestelmän tuloksena. Se on ihmisen fyysistä ja psyykkistä sekä sosiaalista hyvää oloa. Hyvinvointi on kokonaisvaltainen

käsite, jossa eri alueet, psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen, vaikuttavat toisiinsa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut 2012.)

Terveys ja toimintakyky ovat keskeisessä asemassa puhuttaessa hyvinvoinnista, ja niiden ohella tärkeässä asemassa ovat ihmissuhteet eli sosiaalinen kanssakäyminen, turvallisuus ja toimeentulo sekä asuminen ja elinympäristö, ja myös mielekäs tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut 2012.)

Kuten edellä mainittiin, toimintakyky liittyy kiinteästi hyvinvointiin. Sekä toimintakyvystä että hyvinvoinnista voidaan nähdä sosiaalinen, fyysinen ja psyykkinen puoli. Toimintakyvyn ylläpitäminen ylläpitää myös hyvinvointia, ja mielestäni näitä kahta käsitettä on vaikeaa erotella toisistaan.

Ihmisen hyvinvointi on yksilöllistä, mutta silti sillä on aina myös sosiaalinen ulottuvuus. Hyvinvointia koetaan suhteessa muihin ihmisiin ja ryhmiin. Yksilön omilla kokemuksilla on myös suuri osa hyvinvoinnissa, sillä ihminen myös mittaa omaa hyvinvointiaan suhteessa aikaisempiin oloihin ja myös omiin hyvinvointiodotuksiinsa. Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat siis sekä ulkoiset olot että hänen omat kokemukset ja tunteet. (Kettunen, Ihalainen & Heikkinen 2001, 9.)

Yksilön hyvinvointi on myös sidoksissa kulttuuriin, jossa hän elää. Kulttuuriin kuuluu muun muassa erilaisia opittuja tapoja ja normeja, jotka ovat ryhmän yhteisiä, sekä erilaisia arvoja ja asenteita sekä arvostuksia. Esimerkiksi suomalainen kulttuuri, johon kuuluu muun muassa sauna ja luonnonläheisyys, merkitsevät yleensä paljon suomalaisille ja varsinkin saunalla on suuri merkitys suomalaisten hyvinvoinnille. Ulkomaalainen ei välttämättä arvosta näitä asioita yhtä paljon jos ollenkaan, eivätkä ne näin ollen kuulu hänen hyvinvointiinsa. (Kettunen ym. 2001, 9.)

Mielenterveys on myös tärkeässä osassa hyvinvoinnista puhuttaessa. Se on hyvinvoinnin perusta ja mahdollistaa sen, että voimme käyttää ja mahdollistaa toimintakykämme. Hyvä mielenterveys vaikuttaa elämänlaatuun ja tukee arjessa jaksamista ja auttaa kestämaan vastoinkäymisiä sekä selviytymään niistä. Mielenterveyden tukemisen pitäisi liittyä olennaisesti kaikkiin terveyttä kohentaviin aktiviteetteihin. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 19–20. Keady & Watts 2010, 35.)

### 2.2.1 Objektiiivinen ja subjektiivinen hyvinvointi

Hyvinvointia voidaan siis arvioida joko objektiiivisesti tai subjektiivisesti. Eri hyvinvoinnin osatekijöitä voidaan arvioida ja mitata sekä objektiiivisesti ulkoapäin että toisaalta subjektiivisesti ihmisten itsensä kokemina. (Kettunen ym. 2001, 10.)

Jos ulkopuolinen henkilö joutuu arvioimaan toisen ihmisen hyvinvointia, hän voi aloittaa selvittämällä hänen tulonsa, minkälainen asunto hänellä on, millainen on henkilön terveydentila ja toimintakyky. Tästä ei kuitenkaan saa selville ihmisen tyytyväisyyden tai onnellisuuden tasoa. Ja kuitenkin myös hyvissä oloissa elävä voi kokea olevansa huono-osainen ja taas vastaavasti ulkopuolisen silmissä huonoissa elävä voi kokea voivansa hyvin. Hyvinvoinnissa on siis myös toinen puoli, se miten hyvin ihminen itse kokee voivansa, joten sitä ei voida mitata pelkästään aineellisin kriteerein. Elämän subjektiivisten merkitysten ja tavoitteiden löytäminen on siis myös tärkeää. (Taipale, Lehto, Mäkelä, Kokko, Muuri & Lahti 2004, 11. Noppari & Koistinen 2005, 119.)

Erik Allardtin (1998) mukaan hyvinvointi lähtee ihmisten tarpeista ja näiden tarpeiden toteuttamisesta. Hyvinvointitarpeet voidaan jakaa itsensä toteuttamiseen, elintasoon ja yhteisyysuhteisiin. (Taipale ym. 2004, 11. Kettunen ym. 2001, 10.)

Yhteisyysuhteet liittyvät olennaisena osana hyvinvointiin, koska ihminen on sosiaalinen olento. Ihmisillä on tarve kuulua johonkin ja kokea yhteenkuuluvuutta. Tällöin tarpeentyydytystä voidaan arvioida objektiiivisesti sen mukaan kuinka paljon ihmisellä on ystäviä ja kavereita, työtovereita ynnä muuta. Mutta tärkeää on myös arvioida asian subjektiivista puolta, eli ihmisen omaa kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä yhteisyydestä. (Kettunen ym. 2001, 10–11.)

Ihminen haluaa myös toteuttaa itseään ja olla oma ainutlaatuinen itsensä. Näitä tarpeita voidaan mitata arvioimalla esimerkiksi ihmisen aktiivisuutta ja harrastuksia. Kuitenkin taas on tärkeää itsensä toteuttamisen subjektiivinen puoli eli se, kokeeko ihminen itse saavansa riittävästi kunnioitusta muilta ja kokeeko ihminen olevansa arvostettu. (Kettunen ym. 2001, 11.)

### 2.2.2 Psyykkinen hyvinvointi

Ihmisen hyvinvointi koostuu siis fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista. Psyykkisen hyvinvoinnin voidaan ajatella koostuvan samoista asioista kuin psyykkisen toimintakyvyn, eli muun muassa kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, mieliala ja psyykkiset voimavarat kuuluvat psyykkiseen hyvinvointiin. Myös mielen-terveys liittyy hyvinvointiin, sillä hyvä mielen-terveys on voimavara, joka pitää yllä ihmisen psyykkisiä toimintoja. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23. Heiskanen ym. 2006, 19.)

### 2.2.3 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin pohjana voidaan pitää fyysistä terveyttä ja päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Fyysisen toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen vaikuttaa myös fyysiseen hyvinvointiin. Liikunnalla voidaan tukea sekä fyysistä hyvinvointia, mutta sillä on myös vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnasta saadut mielihyvän kokemukset ja onnistumisen tunteet tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia, ja liikunnan fyysinen puoli tukee fyysistä terveyttä ja näin ollen fyysistä hyvinvointia. (Ojanen 2009, 155–156.)

### 2.2.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaaliseen hyvinvointiin voidaan ajatella kuuluvan myös samoja asioita, kuin sosiaaliseen toimintakykyynkin: ihmisen sosiaaliset taidot ja sosiaalinen verkosto. Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä ympärilleen. Perhesuhteet ja ystävyysuhteet ovat tärkeitä. Erilaisista järjestöistä, joihin voi kuulua, saa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja arvostusta. Sosiaalisella verkostolla on myönteinen vaikutus myös fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Medina ym. 2006, 59.)

Niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinenkin hyvinvointi liittyvät siis kiinteästi toisiinsa. Tukemalla yhtä hyvinvoinnin osa-aluetta, se yleensä vaikuttaa myös muihin.

### 2.3 Toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja tukeminen

Toimintakyvyn ylläpitäminen on perusta ikäihmisen hyvinvoinnille. Toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen myös tukee hyvinvointia. Käsittelen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen tässä yhdessä, koska niiden erottaminen on vaikeaa niin kuin edellä mainituista huomaa: toimintakyvyn ja hyvinvoinnin eri osa-alueista puhuttaessa niissä on hyvin paljon samaa ja niiden voidaan ajatella koostuvan samoista asioista, esimerkiksi terveydestä ja niin edelleen. Terveellisellä ravinnolla, liikunnalla, sosiaalisilla verkostoilla ja kaikenlaisilla älyllistä toimintakykyä stimuloivilla harrastuksilla on myönteinen vaikutus ikäihmisen fyysiseen ja psyykkiseen vireyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut 2012.)

**Fyysisen toimintakyvyn** tukemisen päätavoite on tukea ikäihmisen itsenäistä suoriutumista, ja näin ollen pitää yllä hänen fyysistä toimintakykyään. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23.) Sen avulla tuetaan vanhuksen terveyden edistämistä sekä mahdollisimman itsenäistä suoriutumista. Fyysisen toimintakyvyn tavoitteita ovat muun muassa fyysisten perustoimintojen ylläpitäminen, päivittäisten toimintojen ylläpitäminen ja niistä selviytyminen ja ohjaaminen liikuntaan. Esimerkiksi liikehoito-harjoituksilla vanhus voi ylläpitää tai parantaa nivelten liikkumista sekä edistää lihasvoiman parantumista. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 20, 108.)

Lihaskunnan harjoittaminen on tärkeää, koska ikääntymiseen liittyvät muutokset vaikuttavat heikentävästi lihaskuntoon. Ihmisen lihasmassa alkaa pienentyä vanheudessa ja voima heikentyä. Lihasten voimaa vaativalla työskentelyllä voidaan hidastaa lihasten surkastumista ja näin ollen toimintakyvyn heikkenemistä. Kuntosaliharjoittelu on tutkimusten mukaan hyödyllistä ja turvallista vanhuksille. Rasitukseltaan ja liikeradoiltaan sopiva ja oikeantyyppinen kuntosaliharjoittelu sopii kaikenikäisille ja on tehokas liikuntamuoto. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 108.), 111–115. Eloranta & Punkanen 2008, 64.)

Liikunta tuottaa hyvää mieltä ja siitä saadut onnistumisen kokemukset vaikuttavat myös fyysiseen hyvinvointiin, ja kuten edellä mainittiin, sillä on myös positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. (Ojanen 2009, 155–156.) Myös ravinnolla ja

unella on merkitystä. Riittävä uni ja terveellinen, monipuolinen ravinto tukevat sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. (Terveyskirjasto www-sivut 2012.)

**Psyykkisen toimintakyvyn** tukemisessa ja ylläpitämisessä keskeisimpiä asioita ovat kognitiivisten toimintojen ja emotionaalisen tasapainon eli mielialan tukeminen. Muisti ja muistaminen ovat osa jokaisen ikääntyvän elämää ja hyvinvointia. Tämän vuoksi muistamisen harjoittaminen on tärkeää vanhuksen toimintakyvyn kannalta. Psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa korostuu vanhuksen omien voimavarojen etsiminen ja löytäminen. Arjesta selviytymiseen vanhus tarvitsee omaehtoista aktiivisuutta ja motivaatioita sekä mahdollisuuden toimia itse. Psyykkisen toimintakyvyn säilyminen on keskeistä vanhusten hyvinvoinnin kannalta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 186.)

Psyykkistä hyvinvointia parantaa ja ylläpitää muun muassa mielekäs tekeminen, esimerkiksi itselle mieluisat harrastukset. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, hyvinvoinnin eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Jos esimerkiksi fyysisen hyvinvoinnin alueella on ongelmia, esimerkiksi terveysongelmia jotka haittaavat selvästi jokapäiväistä elämää, sillä on myös vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. (Ojanen 2009, 166–167.)

**Sosiaaliset suhteet** ja sosiaalinen aktiivisuus sekä sosiaalinen tuki ovat yhteydessä myös fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Hyvin toimiva sosiaalinen verkosto on tärkeimpiä peruspilareita vanhuksen toimintakyvyn ja terveyden kannalta. Läheisyyden tarve, eli halu kuulua ryhmiin ja tulla hyväksytyksi sekä saada ja antaa rakkautta, on yksi ihmisen perustarpeista. Vanhuksen sosiaaliset suhteet ovat tärkeä voimavara, jotka parantava hyvinvointia ja elämänlaatua sekä sosiaalista toimintakykyä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25. Eloranta & Punkanen 2008, 18.)

Hyviksi koetut sosiaaliset suhteet ja hyvä vuorovaikutus auttavat sopeutumaan toimintakyvyn heikkenemiseen ja erilaisiin sairauksiin sekä auttavat selviytymään erilaisista menetyksistä. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää vanhuksen itsetuntoa, lisää itsearvostusta ja vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 197.)



Sosiaalinen tuki on vanhuksille tärkeää sekä toimintakyvyn tukemisessa että hyvinvoinnin kannalta. Se on sosiaalisista suhteista saatavaa voimavaraa. Sosiaaliseen tukeen sisältyy muun muassa vanhuksen auttaminen konkreettisesti, esimerkiksi avustaminen ulkoilussa, eri tilanteissa neuvominen ja ohjaaminen sekä tunteiden ja kokemusten jakaminen vanhuksen kanssa. Ihminen tarvitsee läheisyyttä ja yhteisöllisyyttä, ja sosiaalisilla verkostoilla onkin suuri merkitys toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 197. Medina ym. 2006, 59.)

Ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä kuntoutukseen kannattaa panostaa, koska hyvinvointi ja terveys vaikuttavat ratkaisevammin sosiaali- ja terveyspalvelujen tarpeeseen ja palvelujen kustannuksiin sekä rahoituksen tarpeeseen. Ennaltaehkäisy ja varhaisen puuttumisen sekä kuntoutuksen vaikuttavuudesta on olemassa tutkimusnäyttöä. Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden koheneminen tukee itsenäistä suoriutumista ja kotona asumista sekä mahdollisuuksia toimia aktiivisena yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä.

(Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3.)

## 2.4 Päivätoiminta

Tässä tutkimuksessa on keskitytty ikäihmisten päivätoimintaan, ja on poissuljettu esimerkiksi vaikeavammaisten tai mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta.

Päivätoiminta on monentasoista ja monipuolista päiväkeskustoimintaa. Se on ennaltaehkäisevää ja kuntoutusta tukevaa toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa ja tukea vanhusta selviytymään kotona ja säilyttämään toimintakykynsä mahdollisimman pitkään hoidon, kuntoutuksen ja viriketoiminnan avulla. (Viramo 1998, 13.)

Päivätoiminta tukee vanhuksen kotona selviytymistä ja omatoimisuutta. Riittävä apu ja tuki jokapäiväisiin toimintoihin kuuluvat ikäihmisen hyvään elämään, mutta lisäksi tarvitaan myös mahdollisuuksia toimia ja harrastaa sekä tavata ystäviä. Päivätoiminta tarjoakin ikäihmisille mahdollisuuden osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan. Se myös antaa omaistaan kotona hoitavalle mahdollisuuden lepoon ja omaan

vapaa-aikaan. (Kettunen ym. 2001, 190–191. Tampereen kaupungin www-sivut 2012.)

Päivätoimintaan kuuluu muun muassa ateriapalvelua, saunotus ja pesuapua sekä muuta hygieniapalveluita, sosiaalista ryhmä- ja viriketoimintaa, askartelua ja muuta toimintaterapiaa, ryhmäliikuntaa ja yksilökohtaista fyysistä kuntoutusta esimerkiksi kuntosaliharjoittelua sekä ohjausta ja neuvontaa. (Viramo 1998, 13.)

Päivätoimintaryhmässä tapaa muita ihmisiä ja se tarjoaa mahdollisuuden yhdessä-oloon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa. Sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvän toiminnan tarkoituksena on ehkäistä yksinäisyyttä ja tukea sosiaalisia suhteita ja sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. (Viramo 1998, 13.) Erilaisilla aivotoimintaa vaativilla peleillä ja visailuilla ynnä muilla voidaan tukea ja harjoittaa muistia ja henkistä vireyttä. Fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea erilaisien liikuntaharjoitusten avulla, kuten kuntosaliharjoituksilla tai tuolijumpalla. Liikkumista voi myös yhdistää erilaisiin aivoja stimuloiviin virikkeisiin, esimerkiksi pelatessa muistipeliä yhteisen pöydän ääressä, joutuu nousemaan seisomaan, että ylettyy kääntämään kortteja ja niin edelleen.

Ollessani harjoittelussa päiväkeskuksessa, huomasin, että siellä pitää olla aika hyvä mielikuvitus, että keksii kaikenlaisia erilaisia virikkeitä, jotka olisivat mieluisia ikäihmisille. Ikäihmisten päivätoimintaan on myös paljon erilaisia niin sanottuja puuhakirjoja, joista saa vinkkejä erilaisiin viriketuokioihin ja joista löytyy myös esimerkiksi valmiita tietovisailukysymyksiä ja erilaisia arvoituksia, kuten sananlaskuja.

Päivätoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa, jolla edistetään ikäihmisten henkistä vireyttä, sosiaalisia suhteita ja toimintakykyä sekä hyvinvointia.

## 2.5 Kotipirtti ry

Kotipirtti ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka on perustettu vuonna 1998. Ensimmäiset asukkaat muuttivat sinne vuonna 2001. Kotipirtin palvelutalo sijaitsee Tampereen Tesomalla, Tohlopin kaupunginosassa rauhallisella alueella. Se toimii

alueen voimavarakeskuksena. Kotipirtin palvelutalo on yhteisö, jossa talon asukkaat ja henkilökunta sekä ympäristön asukkaat elävät yhteistä arkea niin iloineen kuin suruineenkin. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Kotipirtissä on kiinnitetty huomioita turvallisuuteen ja esteettömyyteen. Sekä sisä-että ulkotiloissa liikkuminen on suunniteltu esteettömäksi. Asunnot ja yleiset tilat ovat invamitoitettuja ja asukkailla on turvapuhelin ja – ranneke. Asukkaiden hyvinvoinnista huolehtii osaava ja ammattitaitoinen henkilökunta ympäri vuorokauden. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Kotipirtissä on viihtyisä etupiha ja ikäihmisten kuntorata sekä lämmin katettu terassi, jossa tarkenee istua viileämmälläkin säällä. Piha-alueilla liikkuminen on esteetöntä ja turvallista riippumatta vuodenajasta. Ryhmäkodissa on yhteinen sisäpiha, joka on aidattu. Kotipirtissä asukas sisustaa oman asuntonsa mieleisekseen omilla huonekaluillaan ja rakkailla esineillään. Kerroksissa käytävien päissä on pikkuinen oleskelutila ja Kotipirtin ensimmäisessä kerroksessa sijaitsevat yhteiset tilat muun muassa kuntosali, Päiväpirtti ja yhteinen ravintolatila, jotka on tarkoitettu asukkaiden käyttöön. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Henkilökunta haluaa kuunnella ikäihmisten omaa ääntä ja tahtoa sekä tukea heidän luovuuttaan ja omatoimisuuttaan. Tärkeitä palveluarvoja Kotipirtissä ovat ikäihmisten turvallisuus, hyvinvointi ja toimintakyvyn tukeminen. Palveluarvoissa huomioidaan asukkaan yksilöllisyys kunnioittamalla asukkaan itsemääräämisoikeutta. Kaikissa palveluissa korostuu yhdessä tekeminen ja asukkaista välittäminen sekä yhteisöllisyys. Henkilökunta on moniammatillista ja sen erityisosaaminen on geriatrinen kuntouttava työote. Kotipirtissä on myös paljon vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka käyvät viihdyttämässä asukkaita monella eri tavalla, muun muassa järjestämällä erilaisia toiminnallisia tuokioita. Lisäksi vapaaehtoistyöntekijät toimivat ystävinä ja asiointiapuna. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

### 2.5.1 Palveluasuminen

Palveluasuminen on tarkoitettu ikäihmisille, jotka tarvitsevat huolenpitoa ja tukea niin psyykkisen, fyysisen kuin sosiaalisenkin toimintakyvyn alenemisen vuoksi. Palvelutalossa on 21 palveluasumisen paikkaa, asunnot ovat viihtyisiä ja valoisia vuokratyösköitä, joissa on tupakeittiö, makuuhuone, parveke sekä wc- ja suihkutilat. Kaksioita on neljä ja ne on tarkoitettu pariskunnille. Talon ensimmäisessä kerroksessa on yhteinen sauna. Asukkaiden käytössä on turvapuhelin ja – ranneke sekä erilaisia tukipalveluita. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Asukkaiden toimintakykyä ja hyvinvointia tukevat lukuisat virkistys- ja toimintatuokit, joita toteuttavat Kotipirtin oman henkilökunnan lisäksi ulkopuoliset henkilöt ja Kotipirtin omat vapaaehtoistoimijat. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Asukkaille laaditaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma. Jokaisella asukkaalla on omahoitaja, joka vastaa asukkaalle tehdyn palvelu- ja hoitosuunnitelman toteutumisesta yhdessä asukkaan ja omaisten sekä muun henkilökunnan kanssa. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

### 2.5.2 Tehostettu palveluasuminen

Tehostettu palveluasuminen palvelusetelillä on tarkoitettu ikäihmisille, jotka tarvitsevat ympäri vuorokauden hoitoa ja huolenpitoa. Kotipirtin palvelutalossa on tehostettua palveluasumista dementia-ryhmäkodissa ja palveluasunnoissa. Palvelusetelin myöntää Tampereen kaupungin asiakasohjausyksikkö. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Tehostetun palveluasuminen koteja on 18, ja varustetasoltaan ne ovat samanlaisia kuin palveluasunnot. Turvallisuutta luovat turvapuhelin ja – ranneke sekä turvaliesi ja turvaportit rappukäytävien ylätasanteilla. Tarvittaessa asuntoihin on mahdollista asentaa turvamatto valvomaan asukkaan liikkumista. Yhteisissä tiloissa on sauna ja kodinhoituhuone. Asukkaita tuetaan ja kannustetaan arkipäivän askareissa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Ryhmäkodissa on muistisairautta sairastaville henkilöille 16 paikkaa. Jokaisella asukkaalla on oma huone, jossa on oma kylpyhuone ja wc sekä sähkösätky. Asukas kalustaa asunnon omilla kalusteillaan ja tavaroillaan. Asukkaiden käytössä on yhteinen ruokailutila ja olohuone. Aidatulla sisäpihalla ulkoilu ja liikkuminen ovat turvallista. Ryhmäkodin asukkaille tarjotaan virikkeitä edistämään heidän hyvinvointiaan. Näihin tuokioihin he voivat osallistua oman toimintakykynsä mukaan. Hoitajat tukevat asukkaiden omatoimisuutta ja voimavarojaan toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ryhmäkodin henkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden ja heidät on koulutettu muistisairaiden hoitamiseen. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

### 2.5.3 Lyhytaikainen palveluasuminen

Lyhytaikainen palveluasuminen on tarkoitettu lyhytkestoisiin ikäihmisten kuntoutustarpeisiin sekä omaishoitajien jaksamisen tukemiseen. Lyhytaikaisjaksoille laaditaan kuntoutussuunnitelma ja tavoitteet. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Lyhytaikaishuoneissa on oma wc- ja kylpyhuone, sähkökäyttöinen hoitovuode, turvapuhelin- ja ranneke sekä televisio ja radio. Asiakkaiden päivittäisessä käytössä ovat palvelutalon yhteistilat ja ryhmäkodin yhteistilat. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Asiakasta kannustetaan omatoimisuuteen ja tuetaan näin ollen omien voimavarojen käyttämiseen. Omahoitaja huolehtii yhdessä ryhmäkodin muun henkilökunnan kanssa asiakkaan kuntoutuksesta ja hyvinvoinnista. Lyhytaikaisjaksoilla arvioidaan asiakkaan yksin asumisen edellytyksiä ja kotona selviytymistä. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

### 2.5.4 Päiväkeskus

Päiväkeskus Päiväpirtti palvelee kymmentä asiakasta arkipäivisin. Toimintaan sisältyy asiakkaan noutaminen kotoa palvelubussilla, aamiainen ja lounas sekä iltapäivä-

kahvit, saunotus tai kylvytys sekä saattaminen kotiin. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Päiväkeskustoiminta tukee ikäihmisen kotona selviytymistä. Se edistää sosiaalista kanssakäymistä ja antaa iloa elämään. Päiväpirtissä järjestetään vaihtelevaa ja monipuolista toimintakykyä tukevaa ohjelmaa ja kuntoutusta. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Toimintaan haetaan oman asuinalueen asiakasohjaajan kautta. Myös omaishoidon palvelusetelillä on mahdollista osallistua päiväkeskuspäivään. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

#### 2.5.5 Kotihoiva

Kotipirtin kotihoivapalvelut tarjoavat ikääntyville länsitamperelaisille kotona asumisen tueksi monipuolisia palveluita. Asiakkaille tehdään ensimmäisen käynnin yhteydessä hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa kartoitetaan asiakkaan hoidon ja avun tarve. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Palveluvalikoimaan kuuluu kodinhoito sekä hoiva ja huolenpito, kaupassa käynti ja ruuan valmistus, saunotus- ja pesuavut, lääkehoito, ulkoilu- ja asiointiapu, toimintakyvyn arviointi sekä ohjaus ja neuvonta. Palveluihin kuuluu myös palvelusetelillä tuotettava omaishoitajan vapaan aikainen sijaishoito asiakkaan kotiin. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

#### 2.5.6 Ateriapalvelu

Kotipirtti ry on ulkoistanut keittiötoiminnan ja ateriapalvelut tuottaa Blue Service Partners Oy. Valmistettavat ateriat suunnitellaan ikäihmisten vaatimukset ja makutottumukset huomioon ottaen, ja ravintola tarjoaa monipuolista ja perinteistä kotiruokaa. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Asiakkaat voivat ostaa yksittäisiä aterioita tai ateriapaketteja, joka sisältää aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan sekä päiväkahvin. Asiakkaat voivat saada myös tilauksesta juhlatarjoilua. Ateriapalvelu kuljettaa Länsi-Tampereen alueelle kylmiä aterioita asiakkaille. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

### 2.5.7 Muut palvelut

Kotipirtin palvelutalon tiloja voi vuokrata kohtuuhinnoin ja järjestää erilaisia tilaisuuksia, muun muassa syntymäpäiviä ja muita juhlia, muistotilaisuuksia ja kokouksia. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

Talossa on myös asukkaiden ja muiden lähialueen ihmisten käytössä kuntosali, jossa kuntohoitajat ohjaavat liikuntaryhmiä. Asukkaita ja muita lähialueen ihmisiä palvelevat myös kolme yrittäjää: fysioterapeutti, jalkojenhoitaja ja parturi-kampaaja. (Kotipirtti ry:n www-sivut 2012.)

### 2.5.8 Yhressä nääs- projekti

Yhressä nääs- projekti on osa Vallin (Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry) Etsivä mieli- projektia. Etsivä mieli- projekti on RAY:n rahoittama ja se on nelivuotinen. Yhressä nääs- projekti jakautuu kahteen toimintalohkoon: syrjäytymisvaarassa olevien ikääntyneiden löytämiseen, eli etsivän toiminnan työmuotojen kehittämiseen ja ikääntyvien voimaantumista tukevien ryhmätoimintamuotojen kehittämiseen sekä välittävän ja yhteisöllisen verkoston luomiseen. (Brand henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.)

Ikäihmisten joukolle on tunnusomaista, että yksin asuvien määrä lisääntyy. Nyt jo 60 % yli 65-vuotiasta asuu yksin. Yksinasuminen ei kuitenkaan ole sama asia kuin yksinäisyyden kokeminen. Se kuitenkin vaatii aktiivisuutta kontaktien ylläpitämisessä ja voi altistaa syrjäytymiselle ja ahdistuneisuudelle. Ikääntyvän ihmisen masennuksen oireet voivat kehittyä nopeasti. Usein se tapahtuu elämän ilon ja kiinnostuksen tunteen menetyksenä, mielenkiinnon ja mielihyvän tunteen kokemisen puutteena ja

toimintakyvyn heikkenemisenä sekä voimattomuuden tunteena. (Brand henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.)

Tampereella pääpaino ikääntyneille tarkoitettujen palvelujen tuottamisessa on palveluissa, jotka tukevat kotona asumista, kuten asumispalvelut, siivouspalvelut, ruokapalvelut ja niin edelleen. (Brand henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.)

Kotipirtin palvelutalo toimii Länsi-Tampereen voimavarakeskuksena. Yhessä nääsprojektissa Kotipirtti kehittää Tampereen toimintamallia, alueellisesti ja yhteisöllisesti välittäväksi verkostoksi ”ketään ei jätetä”, joka etsii syrjäytymisvaarassa olevat ikääntyneiden mielenterveyttä, osallisuutta ja vuorovaikutusta tukien. Kehittämistyön yhtenä esimerkkinä käytetään Saksasta nopeasti leviävää Bielefeldin mallia. Siinä asuinalueen lähiyhteisö kutsutaan mukaan etsimään avun tarpeessa olevia: luomaan heille turvaverkosto ja mahdollistamaan omatoiminen elämä omassa kodissa. Olenaisista on ikäihmisen osallisuuden vahvistaminen ja saaminen mukaan toimintaan. (Brand henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.)

Projektin kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat, jotka ovat syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa yksinäisyyden, turvattomuuden, masennuksen tai muiden mielenterveysongelmien vuoksi. Projektin hyödynsaajina ovat lisäksi henkilöt, jotka toimivat avun tarpeessa olevien etsijöinä ja tukijoina sekä mielekkään toiminnan toteuttajina. Näin he myös mahdollistavat oman elämänsä merkityksellisyyttä. (Brand henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.)

Valtakunnallinen Etsivä mieli- projekti toteutetaan kumppanuushankkeena Suomen Mielenterveysseuran Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville (MIRAKLE)-projektin kanssa. Suomen Mielenterveysseura toimii mielenterveyden asiantuntijana Etsivä mieli-projektissa. Tampereella projektin yhteistyökumppaneina toimivat Eläkkeensaajien Tampereen yhdistys, Tampereen kaupunkilähetys ry, alueellinen vaikuttaja Länsi-Alvari, Koivupirttisäätiö, Lahdensivun koti ja Setlementtiyhdistys Naapuri ry. (Brand henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.)



### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

#### 3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää päivätoiminnan merkitystä ikäihmisen hyvinvoinnille ikäihmisten omien kokemusten perusteella. Eli avainasemassa tässä tutkimuksessa ovat ikäihmiset ja heidän mielipiteet ja kokemukset päivätoiminnan hyödyistä heille itselleen.

Tavoitteena on selvittää päivätoimintaryhmässä käyvien ikäihmisten kokemuksia ja mielipiteitä kyseisestä palvelusta: kokevatko he hyötyvänsä päiväkeskuspäivistä, onko sillä myönteisiä vaikutuksia heidän toimintakykyynsä ja hyvinvointiinsa, ja mitä päivätoimintapäivä heille merkitsee? Päiväkeskustoimintaa tarjotaan ikääntyneille ja palvelua tuotetaan heitä varten, joten mielestäni on tärkeää saada tietoa asiakkailta itseltään, että mitä he ajattelevat ja pitävät päiväkeskuksessa käymisestä, siellä tarjottavista virikkeistä ja toiminnoista ja kokevatko he saavansa siitä hyötyä ajatellen toimintakykyään ja hyvinvointiaan.

Tutkimukseen osallistuneilla oli myös mahdollista sanoa omia kehittämisideoitaan Päiväpirtin tarjoamista virikkeistä: olisiko heillä ehdottaa jotakin itselleen mieluista toimintaa mitä he haluaisivat, että päiväkeskuksessa tehtäisiin. Tämä ja kysymys tyytyväisyydestä päiväkeskusta kohtaan on suoraan palautetta Päiväpirtin henkilökunnalle, joiden mukaan he voivat kehittää toimintaansa ja mahdollisuuksien mukaan keksiä uusia virikkeitä ja toimintaa asiakkaille.

#### 3.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmana oli selvittää päiväkeskuspäivään osallistuvien ikäihmisten omia kokemuksia ja mielipiteitä kyseisestä palvelusta ja sen hyödyistä itselleen. Väestön ikääntyminen on ajankohtainen asia, ja mielestäni on tärkeää panostaa ennaltaehkäisevään työhön, joka tukee kotona asumista ja itsenäistä selviytymistä.

Tutkimusongelmana oli selvittää, kokevatko ikäihmiset saavansa päiväkeskuksesta hyötyä ja kokevatko he, että se tukee heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Tarkoituksena oli myös selvittää asiakkaiden tyytyväisyyttä ja antaa heille myös mahdollisuus antaa kehittämisideoita ja palautetta Päiväpirtin henkilökunnalle.

Mielestäni oli tärkeää saada vastauksia ikäihmisiltä, jotka käyttävät palvelua, koska he osaavat parhaiten sanoa miten he ovat kokeneet hyötyvänsä päiväkeskuksen tarjoamista palveluista, vai ovatko he hyötynneet ollenkaan. Kaikilla sosiaalipalveluilla tulee kuitenkin olla tarkoitus ja sen tulee olla tavoitteellista toimintaa. Päivätoiminnan tarkoituksena on tuottaa iloa ja virkistystä ikääntyneille ihmisille ja tukea ja ylläpitää heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Näin ollen on mielestäni tärkeää selvittää, miten ikäihmiset itse kokevat tämän asian. Tuottaako päivätoiminta heille iloa ja tukeeko se heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan, ja mitä asioita he pitävät tärkeimpinä hyvinvointinsa kannalta?

Pyrin selvittämään tätä tutkimusongelmaa muun muassa seuraavanlaisilla kysymyksillä:

*Mitkä asiat koet hyvinvointisi kannalta Sinulle tärkeimpinä päivätoiminnassa? Ympyröi kolme tärkeintä asiaa.*

*Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen on vaikuttanut hyvinvointiisi positiivisesti?*

*Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen tukee ja ylläpitää toimintakykyäsi?*

*Oletko kokonaisuudessaan tyytyväinen päivätoiminnan tarjoamiin viikkeisiin?*

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa aineistoa tutkitaan tilastollisin menetelmin ja tiedonkeruu menetelminä käytetään useimmiten kyselylomakkeita ja haastatteluita. Vastauksia kuvataan numeerisesti ja tutkimuksen tuloksia voidaan havainnollistaa kuvioden ja taulukoiden avulla. (Kananen 2008, 10–11.)

Tässä tutkimuksessa aineisto on kerätty puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka sisältää strukturoituja eli valmiit vastausvaihtoehdot sisältäviä kysymyksiä sekä kaksi avointa kysymystä. Valitsin kaksi avointa kysymystä sen vuoksi, että ne olivat luonteeltaan sellaisia, että niihin olisi ollut kovin vaikea ruveta määrittelemään valmiita vastauksia. Avoimet kysymykset olivat seuraavanlaisia:

*Mikä merkitys päivätoiminnalla on Sinulle?*

*Olisiko Sinulla jokin ehdotus, mitä haluaisit, että päiväkeskuksessa tehtäisiin, jokin mitä siellä ei vielä ole?*

Ensimmäiseen kysymykseen olisi kyllä voinut laatia valmiit vastausvaihtoehdot, mutta halusin antaa vastaajille mahdollisuuden kertoa omin sanoin päivätoiminnan merkityksestä heille. Ehdotusta kysyttäessä ainoa vaihtoehto oli laittaa avoin kysymys, koska kyseessä on jokaisen omat mieltymykset ja kiinnostuksen kohteet, joita he mahdollisesti haluaisivat ehdottaa.

Valitsin kvantitatiivisen tutkimusotteen, sillä halusin ottaa tutkimukseen mukaan kaikki päiväkeskuksen asiakkaat ja tehdä kyselyn heille kaikille.

## 4.2 Kyselylomakkeen laadinta ja aineiston keruu

Laadittaessa kyselylomaketta, kiinnitin huomiota sen ulkonäköön ja pituuteen, ja ennen kaikkea kysymysten muotoon. Yritin saada muotoiltua kysymykset siten, että jokainen vastaaja ymmärtäisi ne samalla tavalla. Mietittäessä kysymysten sisältöä, pidin koko ajan mielessä tutkimusongelman: mitä haluan näillä kysymyksillä selvittää? Täten yritin jättää kaikki turhat kysymykset lomakkeesta pois, eli sellaiset, joilla ei ole merkitystä tutkimusongelman kannalta, kuten esimerkiksi asuinpaikka.

Vastaukset kyselylomakkeeseen keräsin siten, että kävin itse haastattelemassa kyselylomakkeen pohjalta päiväkeskuksen asiakkaita. Tulimme henkilökunnan kanssa siihen tulokseen, että on parempi että menen tekemään kyselyn jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisesti, jolloin saan varmasti vastaukset kaikkiin kysymyksiin. Vastaajat ovat iäkkäitä ihmisiä, joten olisi ollut riski saada paljon vajaita kyselylomakkeita takaisin, jos olisin vain vienyt ne paikkaan ja jokainen olisi saanut itse vastata. Vastaajilla voi olla vaikeuksia esimerkiksi ymmärtää kysymyksiä oikein ja tuottaa kirjallista vastausta avoimiin kysymyksiin ynnä muuta, joten siksi katsoimme parhaaksi että menen itse tekemään kyselylomakkeet. Päiväkeskuksen henkilökunta olisi joutunut kuitenkin auttamaan vastaajia.

Kyselylomakkeessa on 12 kysymystä, joista kaksi on avoimia kysymyksiä. Kysymyksistä 11 esitin kaikille vastaajille, ja viimeisen kysymyksen osalle. Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, onko päivätoiminnalla ollut vaikutusta päivätoimintaryhmän ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Esitin tämän kysymyksen niille vastaajille, joiden kertomuksista kyselyn aikana tuli selvästi esille, että heillä on ystäviä ynnä muita päivätoimintaryhmän ulkopuolella. Ajattelin, että jos esitän kysymyksen myös sellaiselle vastaajalle, jolla ei ole päivätoimintaryhmän ulkopuolisia suhteita, siitä voi tulla paha mieli ja näin ollen koko kyselystä olisi voinut jäädä kielteinen kuva ja huono mieli. Halusin kuitenkin, että vastaajat kokisivat kyselyn mukavana ja tilaisuutena kertoa omia mielipiteitään ja kokemuksiaan, eikä niin, että siitä tulee ikävä olo.

Osa vastaajista oli tietenkin enemmän puheliaita ja juttelivat kaikenlaisia asioita kyselyn lomassa, ja osa taas vähän hiljaisempia ja vastasivat vain kysymyksiin. Tämä-

hän on ymmärrettävää koska olemme kaikki erilaisia. Tämä kuitenkin vaikeutti minun työtäni yrittää lukea rivien välistä näistä muista sosiaalisista suhteista, että voin ko esittää myös niihin liittyvän kysymyksen. Ettei vain käy niin, että kysyn vahingossa kysymyksen myös sellaiselta henkilöltä, jolla ei näitä suhteita ole ja näin ollen aiheuttaisin pahaa mieltä. Tämän vuoksi kysyin kysymyksen vain niiltä vastaajilta, joista selvästi välittyi kuva, että muitakin sosiaalisia suhteita löytyy. Halusin siis pelata varman päälle, että jokaisella vastaajalle jäisi mieluinen kuva ja jotta he vastaisuudessaakin mielellään osallistuisivat tämänkaltaisiin kyselyihin. Saattaa siis olla, että olen jättänyt kysymättä joltain henkilöltä tämän kysymyksen, joka olisi siihen voinut vastata, mutta en saanut tarpeeksi selkeää ja varmaa kuvaa, että hänellä on näitä suhteita.

Aineiston keruun suoritin siten, että kävin kahden viikon ajan maanantaista perjantaihin tekemään kyselyitä vastaajille, tein 4-6 yhden päivän aikana. Esitin kysymykset kyselylomakkeen pohjalta, tietenkin siten niin sanotusti puhekielellä, etten lukeut suoraa paperista. Mielestäni en ollut johdatteleva kysymyksissäni. Jos joku vastaaja epäröi vastauksessaan, että onko vastaus kyllä vai ei, en kysynyt johdattelevasti, että olisiko vastaus kyllä. Kysyin näissä tilanteissa, että kumpi vastaus lopulta laiteetaan. Näin ollen jokainen vastaaja valitsi itse vastausvaihtoehdon. Alun perin minulla ei ollut vastausvaihtoehdoissa vaihtoehtoa ”en osaa sanoa”, koska mielestäni se on aivan liian helppo vaihtoehto vastata, ja pelkäsin saavani liikaa niitä vastauksia. Niistä taas ei olisi ollut paljon hyötyä kun analysoidaan tuloksia. Lisäsin sen kuitenkin, koska osa ei osannut sanoa kyllä tai ei, vaan sanoivat, että ”en osaa sanoa”. Näitä vastauksia ei kuitenkaan ollut onneksi paljon. Mutta ajattelin, että jos vastaaja ei oikeasti osaa valita kyllä tai ei, ei sekään vastaus ole oikein että väkisin valitaan näistä toinen. Se olisi vääristänyt tutkimustulosta. Tästä syystä annoin osan vastata, etteivät he osaa sanoa.

Kyselylomakkeesta (LIITE 2.) kysyin mielipiteitä niin ohjaavalta opettajalta, Kotipirtin päiväkeskus Päiväpirtin henkilökunnan edustajalta sekä kavereilta, jotka myös ovat tehneet kyselylomakkeen. Tutkimuslupaa (LIITE 1.) opinnäytetyöhöni anoin Kotipirtti ry:n toiminnanjohtajalta Kaija Kalliselta sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun koulutusjohtajalta, Tuula Rouhiainen-Valolta.

### 4.3 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Kotipirtti ry:n päiväkeskus Päiväpirtin asiakkaat. Halusin ottaa kohderyhmäksi kaikki Päiväpirtin asiakkaat, jotta saisin mahdollisimman laajan aineiston. Mielestäni jokaisen asiakkaan mielipide ja kokemukset päivätoiminnan merkityksestä ovat tärkeitä, ja siksi halusin tehdä kyselyn heille kaikille. Näin ollen jokainen asiakas sai kertoa mielipiteensä ja omat kokemuksensa, ja sain kerättyä mahdollisimman luotettavan ja kattavan aineiston asiakkaiden kokemuksista.

Ainoastaan neljä henkilöä jäi kyselyiden ulkopuolelle. Yksi henkilö siitä syystä, että hän ei enää pysty tuottamaan vastauksia ja miettimään ja pohtimaan päivätoiminnan vaikutuksia muun muassa muistisairauden vuoksi. Yksi henkilö siitä syystä, että hän oli ensimmäistä kertaa päiväkeskuksessa eli oli aivan uusi, joten hänen olisi ollut mahdotonta vielä arvioida päivätoiminnan vaikutusta. Kaksi muuta henkilöä jäivät pois siksi, että he eivät olleet paikalla kun olin kyselyitä tekemässä. Näin ollen vastaajien yhteismääräksi tuli 49 henkilöä.

### 4.4 Aineiston analysointi

Aloitin aineiston analysoinnin käymällä kyselylomakkeet läpi. Tiesin, ettei niissä ole puuttuvia tietoja tai muita puutteita, koska olin siis itse ne kysellyt asiakkailta ja näin ollen itse täyttänyt. Kävin ne kuitenkin läpi ja katsoin kaikki vastaukset. Silmäilin myös jo valmiiksi avoimien kysymysten vastauksia, jotka käsittelen sitten erikseen.

Tämän jälkeen numeroin kyselylomakkeet ja syötin ne havaintomatriisiksi Exceltaulukkolaskentaohjelmaan. Numerointi helpotti sitten tietojen tarkastelua myöhemmässä vaiheessa, jos esimerkiksi piti myöhemmin tarkastaa joitain vastauksia. Myös tietojen syöttäminen Exceliin oli helpompaa, kun lomakkeet oli numeroitu, ja tämä myös varmisti sen, että jokainen lomake tulee syötettyä vain kerran ja aineisto tulee näin ollen laitettua oikein.

Analysoin tuloksia Excelin havaintomatriisista Tixel- ohjelmalla. Purin tulokset kirjallisesti ja tein Tixelillä myös erilaisia taulukoita ja kuvioita joistakin kysymyksistä havainnollistamaan tuloksia. Esimerkiksi pylväsdiagrammista näkee nopeasti ja helposti prosenttijakauman eri vastausten välillä.

Avoimet kysymykset analysoin siten, että kokosin ne ensin Wordiin jokaisesta kyselylomakkeesta. Sen jälkeen kävin ne läpi ja ryhmittelin samanlaiset ja samankaltaiset vastaukset yhteen ja teemoitin ne. Sitten kokosin eri teemojen alle siihen liittyviä vastauksia, ja otin mukaan myös suoria lainauksia joistakin vastauksista.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Vastaajien taustatiedot

#### 5.1.1 Sukupuoli ja ikä

Vastaajista naisia oli 39 henkilöä eli 80 % ja miehiä 10 henkilöä eli 20 %. Yhteensä vastaajia oli 49 henkilöä. Vastaajista nuorin oli 60- vuotias ja iäkkäin vastaajista oli 93- vuotias. Vastaajien keski-ikä oli 82 vuotta. Suurin osa vastaajista sijoittui ikähaarukkaan 81–85- vuotta sekä 86–90- vuotta. Taulukossa yksi on vastaajien ikäjakauma sekä lukumäärin että prosentein esitettynä. (TAULUKKO 1.)

Taulukko 1. Vastaajien ikäjakauma

ikä	<i>Lkm</i>	%
- 60	1	2
61 - 65	0	0
66 - 70	2	4
71 - 75	5	10
76 - 80	5	10
81 - 85	18	37
86 - 90	12	24
91 - 95	6	12
Yht.	49	100

## 5.2 Päivätoiminnan merkitys

Yksi avoin kysymys käsitteli päivätoiminnan merkitystä, kysymys oli *Mitä päivätoiminta merkitsee Sinulle?* Jokainen vastaaja sai vastata omin sanoin mitä päivätoiminnassa käyminen heille merkitsee. Vastauksista nousi esille selvästi neljä eri teemaa, jotka olivat *yhdessäolo ja sosiaalinen kanssakäyminen, virkistäytyminen ja aktiivisuus, virikkeet ja ohjelma*, sekä ”*päivätoiminnan suuri merkitys.*” Käsittelen seuraavaksi kunkin esille nousseen teeman erikseen, ja jokaisen alla on myös muutamia suoria lainauksia vastauksista.

Yli puolessa vastauksista (28 henkilöä) mainittiin *yhdessäolo ja sosiaalinen kanssakäyminen*, joihin laskin mukaan myös sellaiset vastaukset, joissa mainittiin esimerkiksi se, että ryhmäläiset ovat mukavia, koska ajattelin sen kuuluvan myös tämän teeman alle. Vastauksista tuli esille se, että on tärkeää kun tapaa muita ihmisiä, pääsee ainakin kerran viikossa pois kotoa toisten ihmisten seuraan, saa juttuseuraa ja pääsee keskustelemaan toisten kanssa. Vastauksissa mainittiin, että porukka on mukavaa ja samanikäistä ja -tyylistä, hoitajat ovat mukavia ja he neuvovat ja auttavat eri asioissa. Seuraavassa on muutamia suoria vastauksia tästä temasta.

*”Tapaa muita ihmisiä.”*

*”Näkee tuttuja ja saa juttuseuraa, hoitajat ovat mukavia.”*

*”Täällä neuvotaan ja autetaan.”*

*”Mielipiteiden vaihtoa.”*

*”Henkireikä, aina kun on yksin kotona niin tällä on suuri sosiaalinen merkitys, kun saa olla ihmisten kanssa tekemisissä.”*

Toisena teemana esille nousi *virkistäytyminen ja aktiivisuus*. Noin puolet vastauksista sisälsi mainintoja virkistäytymisestä, piristyksestä ja vaihtelusta arkeen. Vastauksissa sanottiin, että päivä on virkistävä, se auttaa aktivoimaan, päivistä saa vaihtelua



elämään ja se pitää pirteänä. Suurimmassa osassa vastauksista mainittiin juuri virkistys ja vaihtelua arkeen. Seuraavassa on muutamia lainauksia näistä vastauksista.

*”Auttaa aktivoimaan.”*

*”Virkistää kun on yksin kotona”.*

*”Vaihtelua arkeen, saa/pitää pukeutua vieraskuntoon.”*

*”On mielenterveydellisesti, psyykkisesti ja fyysisesti rentouttavaa ja kivaa.”*

*”Virkistävä päivä, antaa paljon seuraaville päiville elämänhalua.”*

Kolmas esille noussut teema oli *virikkeet ja ohjelma*. Vastauksissa mainittiin, että on mukavaa käydä kun on ohjelmaa, päivä kuluu mukavasti, hyvää viihdettä on tarjolla ja ruoka on valmiina. Monessa näistä vastauksista nousi esille saunan ja pesuapujen tärkeys, muistia virkistävien pelien ynnä muiden tärkeys sekä kuntosali. Mainittiin muun muassa, että muistia virkistetään esimerkiksi muistipelien avulla, pääsee kuntosalille harjoittelemaan, ja pääsee pesulle avustajan kanssa ja siitä mainittiin vielä monessa vastauksessa, että se on todella tärkeää ja jopa tärkein asia. Seuraavassa on suoria lainauksia tämän teeman vastauksista.

*”Hyvä ruoka ja kaikki, puhtaus saunasta.”*

*”Pääsee kuntosalille, muistia virkistetään esimerkiksi muistipeleillä, se on hyvä asia.”*

*”Sauna on kaikista tärkein.”*

*”Pääsee pesulle, se on tärkeää.”*

*”On mukavaa käydä kun on ohjelmaa.”*

Neljäs esille noussut teema oli *päivätoiminnan suuri merkitys*. Yli puolessa vastauksessa vastattiin, että päivätoiminnalla on suuri merkitys, se on oleellinen osa elämässä nykyään ja että tykätään käydä siellä. Monessa vastauksessa tuli esiin myös se, että pääsee kotoa pois, kun ei paljon missään muualla enää käydä. Kun on yksin kotona, on mukava aina kerran viikossa päästä päiväkeskusryhmään tutuiksi tulleiden kavereiden kanssa. Muutamassa vastauksessa mainittiin myös että päiväkeskuspäivä on viikon kohokohta, sitä aina odotetaan ja viikot menee mukavasti päiväkeskuspäivää odotellessa. Seuraavassa on vielä tästä teemasta valmiita vastauksia.

*”Merkitsee paljon, tykkään todella paljon käydä, olen pahoillani jos loppuu.”*

*”Paljon merkitsee, viikon kohokohta.”*

*”Suuri merkitys, ainut päivä viikossa jolloin lähdän minnekään kotoa.”*

*”Merkitsee todella paljon, saan todella paljon irti näistä päivistä.”*

*”Äärettömän tärkeää, on kuin toinen sunnuntai viikossa, tykkään todella paljon.”*

*”Viikot menee hienosti, kun odottaa, että tämä päivä koittaa.”*

### 5.3 Hyvinvoinnin kannalta tärkeimmät asiat päiväkeskuksessa

Yhdessä kysymyksessä halusin selvittää mitä päivätoiminnan tarjoamia virikkeitä he pitävät tärkeimpinä. Jokaisen vastaajan piti valita kolme heille hyvinvointinsa kannalta tärkeintä asiaa. Valittuja asioita ei tarvinnut laittaa tärkeysjärjestykseen, eli mikä on kaikista tärkein, toiseksi tärkein ja mikä kolmanneksi tärkein. Sillä ei ollut merkitystä, vaan jokainen sai valita kolme tärkeintä asiaa satunnaisessa järjestyksessä.

Seuraavassa käsittelen vastaukset siten, että kunkin asian jälkeen kerrotaan, moniko vastaajista on valinnut sen. Suluissa on ilmoitettu miten kunkin asian kohdalla vastaukset jakaantuivat prosentteittain.

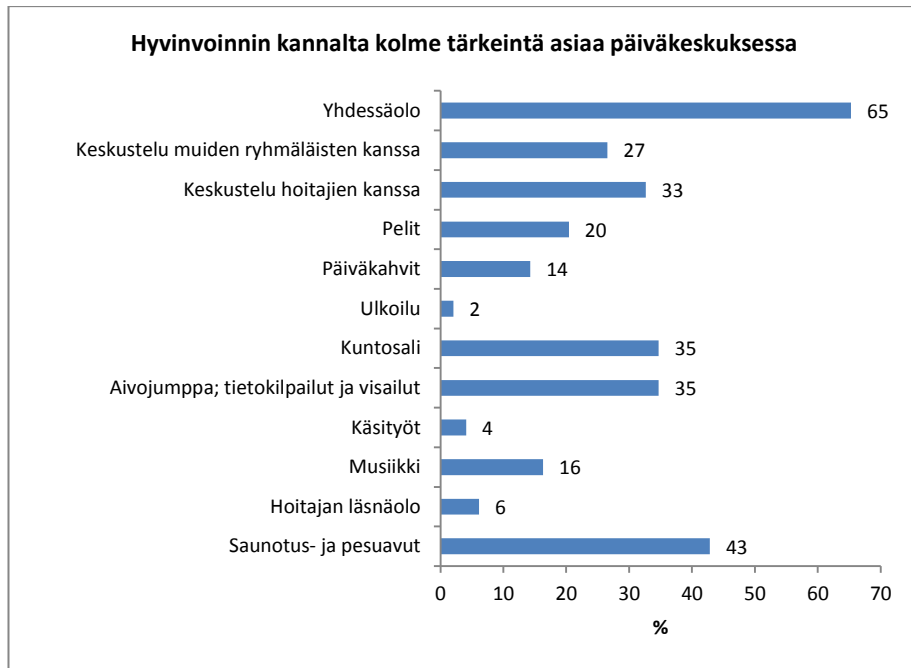
Yhdessäolo sai huomattavasti eniten vastauksia, 32 henkilöä (65 %) valitsi sen yhdeksi tärkeimmistä asioista. Toiseksi eniten vastauksia sai saunotus- ja pesuavut. 21 henkilöä (43 %) vastaajista piti saunotus- ja pesuapua yhtenä tärkeimmistä asioista päiväkeskuksessa.

Kuntosali ja aivojumppa; tietokilpailut ja visailut saivat kolmanneksi eniten vastauksia. 17 henkilöä (35 %) piti sekä kuntosalia että aivojumppaa tärkeimpien virikkeiden joukossa. 16 henkilöä (33 %) valitsi hoitajien kanssa keskustelun ja 13 henkilöä (27 %) vastasi, että keskustelu muiden ryhmäläisten kanssa on tärkeimpien asioiden joukossa.

10 henkilöä (20 %) valitsi pelit tärkeimpien asioiden joukkoon, musiikin valitsi 8 henkilöä (16 %) ja päiväkahvit valitsi 7 henkilöä (14 %).

Hoitajan läsnäoloa piti tärkeimpien asioiden joukossa 3 henkilöä (6 %), käsitöitä 2 henkilöä (4 %) ja ulkoilua yksi henkilö (2 %)

Kaikkien vastaajien kesken vastaukset jakaantuivat siis siten, että tärkeimpinä asioina pidettiin yhdessäoloa, saunotus- ja pesuapuja, kuntosalia sekä aivojumppaa; tietokilpailuja ja visailuja. Vähemmän tärkeimpinä asioina pidettiin hoitajan läsnäoloa, käsitöitä ja ulkoilua. Seuraavassa kuviossa (KUVIO 1.) näkyy kaikkien vastausten jakauma prosentteina eri vaihtoehtojen välillä.



Kuvio 1 Kolme tärkeintä asiaa hyvinvoinnin kannalta

#### 5.4 Päivätoiminnan vaikutus

##### 5.4.1 Onnellisuus, turvallisuuden tunne, iloisuus, virkistyneisyys, aktiivisuus

Yhdessä kysymyksessä halusin selvittää, onko päivätoiminnalla ollut vaikutuksia seuraaviin asioihin: onnellisuus, turvallisuuden tunne, iloisuus, virkistyneisyys ja aktiivisuus. Kysymyksessä kysyttiin *Onko päivätoiminnassa käyminen vaikuttanut seuraaviin asioihin positiivisesti?* Vastausvaihtoehdot jokaisessa edellä mainitussa kohdassa olivat *kyllä* ja *ei* sekä lisätty vaihtoehto *en osaa sanoa*.

Käsittelen jokaisen asian erikseen taas siten, että kuinka moni henkilö on vastannut *kyllä*, *ei* tai *en osaa sanoa*, ja suluissa näkyy prosenttijakauma.

Vastaajista 40 henkilöä (82 %) koki, että päivätoiminnassa käyminen on vaikuttanut positiivisesti heidän onnellisuuteen eli he vastasivat kysymykseen *kyllä*. 9 henkilöä (18 %) vastasi tähän kysymykseen *ei*, kukaan vastaajista ei vastannut *en osaa sanoa*.

Kysyttäessä, onko päivätoiminnalla ollut positiivinen vaikutus turvallisuuden tunteeseen, vastaukset jakaantuivat seuraavanlaisesti. 37 henkilöä (76 %) vastasi kyllä, 8 henkilöä (16 %) vastasi ei ja 4 henkilöä (8 %) vastasi en osaa sanoa.

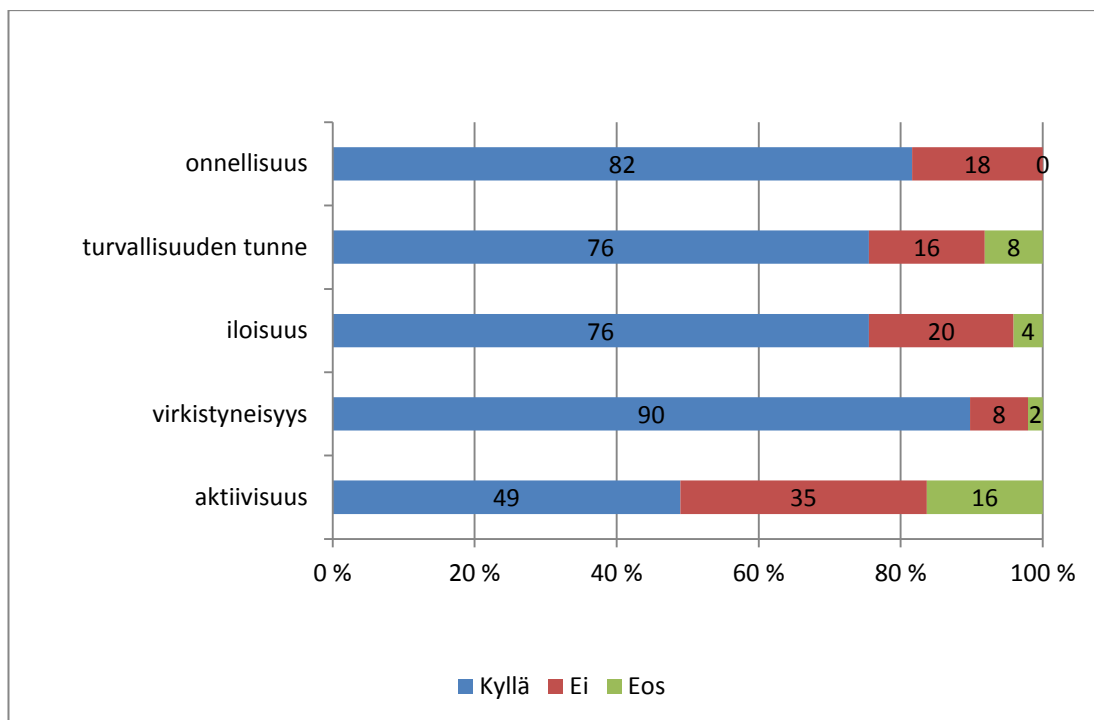
Vastaajista 37 henkilöä (76 %) koki olevansa iloisempi kuin ennen päivätoimintaryhmässä käymistä eli he vastasivat kysymykseen kyllä. 10 henkilöä (20 %) vastasi ei ja 2 henkilöä (4 %) vastasi en osaa sanoa.

Vastaajista 44 henkilöä (90 %) eli suurin osa koki olonsa virkeämmäksi kuin ennen päivätoimintaryhmässä käymistä. Ainoastaan 4 henkilöä (8 %) vastasi tähän kysymykseen kielteisesti ja yksi henkilö (2 %) vastasi en osaa sanoa.

Aktiivisuuden kohdalla vastaukset jakaantuivat siten, että 24 henkilöä (49 %) koki olevansa aktiivisempi kuin ennen päivätoimintaryhmässä käymistä. 17 henkilöä (35 %) vastasi tähän kysymykseen ei ja 8 henkilöä (16 %) vastasi en osaa sanoa.

Vastaajat kokivat näiden tulosten perusteella päivätoiminnalla olevan eniten vaikutusta virkeyteen ja onnellisuuteen, jopa 90 % koki olevansa virkeämpi ja 82 % koki olevansa onnellisempi kuin ennen kuin ovat käyneet päivätoimintaryhmässä.

Seuraavassa kuviossa (KUVIO 2.) näkyy jokaisen viiden asian kohdalla vastausten jakauma prosentteina.



Kuvio 2 Onko päivätoimintaryhmässä käymisellä ollut positiivinen vaikutus seuraaviin asioihin?

#### 5.4.2 Hyvinvointi, toimintakyky, päivittäisissä arkitoiminnoissa selviytyminen

Selvitin päivätoiminnan vaikutusta kunkin henkilön hyvinvointiin, toimintakyvyn ylläpitämiseen ja päivittäisissä arkitoiminnoissa selviytymiseen seuraavilla kysymyksillä:

*Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen on vaikuttanut hyvinvointiisi positiivisesti?*

*Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen on vaikuttanut päivittäisissä arkitoiminnoissa selviytymiseesi positiivisesti?*

*Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen tukee ja ylläpitää toimintakykyäsi?*

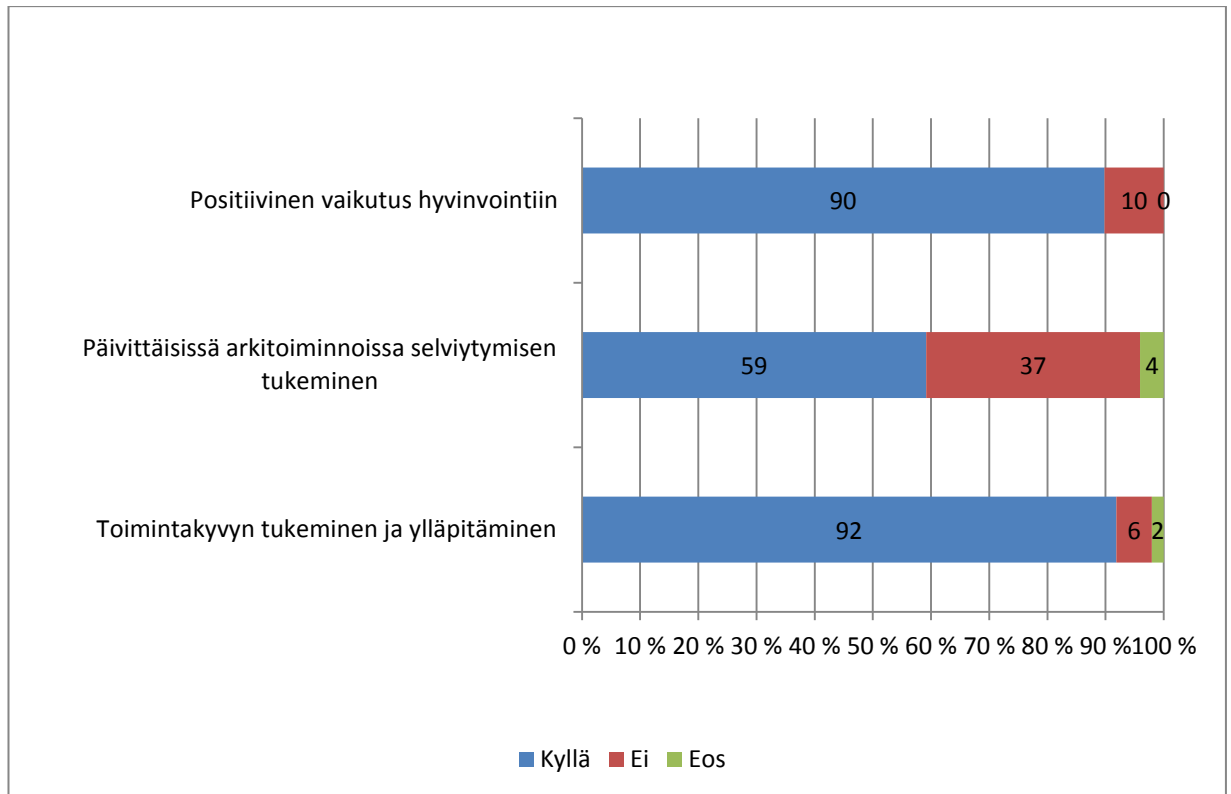
Vastausvaihtoehdot kussakin kysymyksessä olivat *kyllä* ja *ei*, sekä jälkikäteen lisätty vastausvaihtoehto *en osaa sanoa*, koska kaikki eivät osanneet valita *kyllä* ja *ei* vaihtoehtojen väliltä.

Vastaukset jakaantuivat siten, että 44 henkilöä (90 %) koki, että päivätoimintaryhmässä käymisellä on ollut positiivinen vaikutus heidän hyvinvoinnilleen. 5 henkilöä (10 %) ei kokenut, että olisi ollut positiivista vaikutusta. Kukaan ei vastannut, ettei osaa sanoa.

Vastajista 29 henkilöä (59 %) koki, että päivätoiminnassa käyminen on vaikuttanut positiivisesti päivittäisissä arkitoiminnoissa selviytymiseen. Tähän kysymykseen vastasi 18 henkilöä (37 %) *ei* ja 2 henkilöä (4 %) *en osaa sanoa*.

45 henkilöä (92 %) koki, että päivätoiminnassa käyminen tukee ja ylläpitää heidän toimintakykyään. 3 henkilöä (6 %) vastasi *ei*, ja yksi henkilö (2 %) vastasi *en osaa sanoa*.

Seuraavassa kuviossa (KUVIO 3.) näkyy kaikkien kolmen asian kohdalla vastausten prosenttijakauma *kyllä*, *ei* ja *en osaa sanoa* vastausten välillä.



Kuvio 3 Päivätoiminnan vaikutus

### 5.5 Tyytyväisyys ja suosittelu

Kysymykseen *Oletko kokonaisuudessaan tyytyväinen päivätoiminnan tarjoamiin virikkeisiin* 48 henkilöä vastaajista vastasi kyllä, ja prosentteina tämä on 98 %. Eli melkein kaikki ovat tyytyväisiä. Jokainen vastaaja eli 49 henkilöä suosittelisi päivätoimintaa sellaisille ihmisille, jotka eivät käy missään ryhmissä. Molemmissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot olivat *kyllä* ja *ei*.

### 5.6 Ehdotuksia ja toiveita

Yhdessä kysymyksessä kysyin päiväkeskuksen asiakkailta, olisiko heillä itsellään jotain ehdotuksia ja toiveita, mitä päiväkeskuksessa tehtäisiin. Kysymys kuului näin: *Olisiko Sinulla jokin asia, mitä toivoisit, että päivätoimintaryhmässä tehtäisiin? Sel-lainen mitä siellä ei vielä ole*. Vastaukset jakaantuivat siten, että 12 henkilöä vastasi, etteivät osaa ehdottaa mitään. 18 henkilöä vastasi, että ei ole mitään ehdotuksia. Vas-tauksissa mainittiin muun muassa, että kaikkea on, eikä mitään puutu, ei voi toivoa



enempää, kaikkien toiveita kuunnellaan ja tyytyväisiä ollaan virikkeisiin ja ohjelmaan, joita päiväkeskuksessa on. Seuraavassa on muutama suora lainaus näistä vastauksista.

*”En tunne, että olisi puutetta mistään, olen tyytyväinen.”*

*”Ei ole, kaikkea tehdään ja kaikkein toiveita kuunnellaan, esimerkiksi ei mennä jumppasalille kun kukaan ei halunnut, olen tyytyväinen.”*

*”Ei mulla mitään ole, täällä on kaikki mää toivon, saa olla tutun porukan kanssa.”*

*”En rupea pösmäröimään.”*

Kaikista vastaajista 19 henkilöä ehdotti jotain, enimmäkseen toiveet olivat sen kaltaisia että jotakin jo olemassa olevaan aktiviteettiä toivottiin lisää.

Eniten ehdotuksia ja toiveita tuli liittyen liikuntaan. Kuntosalia toivottiin enemmän ja myös ulkoilua haluttaisiin. Myös muistiin liittyviä harjoitteita toivottiin ja muita aivotointia vaativia harjoitteita, esimerkiksi sananlaskuja ja arvoituksia toivottiin lisää.

*”Ulkoilua ja liikuntaa voisi olla enemmän.”*

*”Kuntosalille pitäisi saada jokin naru, missä voisi harrastaa ja voimistaa käsivoimia.”*

*”Ulkoilua voisi olla enemmän kun on turvallisempaa mennä ulos, kun on hoitaja mukana. Mutta ehkä menemmekin enemmän ulos kun tulee kevät.”*

*”Ulkona enemmän liikuntaa, mutta ryhmäläisten kunto huomioon ottaen ei ehkä onnistu.”*

*”Tietovisailuja ja muistiin liittyviä harjoitteita enemmän.”*

*”Aivotoiminnalle enemmän esimerkiksi kyselyitä ynnä muita voisi olla enemmän, jotta aivot pysyisi jotenkin tolpillaan. Sellaisia muistiin liittyviä ja muistia virkistäviä toimia.”*

Myös askartelua toivottiin, esimerkiksi erilaisten korttien tekemistä ja bingoa toivottiin. Musiikkia myös toivottiin enemmän ja vanhojen laulujen laulamista.

*”Askartelua, tykkään tehdä paljon käsillä.”*

*”Korttien tekemistä, esimerkiksi synttärikortteja.”*

*”Enemmän lauluja ja laulamista.”*

*”Laulettaisiin vanhoja lauluja.”*

Edellä mainittuja ehdotuksia ja toiveita esitti jokaista vähintään kaksi vastaajaa. Näiden lisäksi tuli vielä seuraavat neljä ehdotusta, joita ehdotti kutakin yksi vastaaja.

*”Lääkäri tavoitettavissa, olisi kiva että voisi käydä kysyyn jos tarvii.”*

*”Enemmän keskustelua, ryhmä päättäisi aiheen josta sitten yhdessä keskusteltaisiin.”*

*”Ryhmätyöskentelyä.”*

*”Tehtäisiin retkiä, joita on joskus tehty.”*

## 5.7 Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen

Kysyin viimeisen kysymyksen siis osalta vastaajista kuten aiemmin olen maininnut. Esitin kysymyksen *Tukeeko päivätoiminnassa käyminen päivätoimintaryhmän ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä* 17 henkilölle.

Näiden 17 vastaajan kesken vastaukset jakaantuivat siten, että 14 henkilöä vastasi kyllä ja 2 henkilöä vastasi ei. Yksi vastaaja vastasi en osaa sanoa. Prosenttein nämä jakaantuivat siten, että kyllä- vastauksia oli 82 %, ei- vastauksia 12 % ja en osaa sanoa vastauksia 6 %. Vastausvaihtoehdot olivat *kyllä* ja *ei*, sekä lisäksi yhdeksi vastausvaihtoehdoksi *en osaa sanoa*, koska yksi henkilö ei osannut valita vaihtoehtojen kyllä ja ei väliltä.

## 6 TULOSTEN TARKASTELU

### 6.1 Tutkimuksen johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ikäihmisten mielipiteitä ja kokemuksia päivätoiminnan vaikutuksista heidän hyvinvoinnilleen ja toimintakyvylleen sekä selvittää, mitä päivätoiminta ikäihmisille merkitsee.

#### *Päivätoiminnan merkitys*

Tulosten mukaan päivätoiminnalla on vastaajille suuri merkitys. Yhdessäolo ja sosiaalinen kanssakäyminen olivat ylivoimaisesti tärkeimmät asiat päiväkeskuksessa. Tämä kävi ilmi avoimista vastauksista (avoimessa kysymyksessä mitä päivätoiminta merkitsee) sekä kysymyksessä, jossa piti valita hyvinvoinnin kannalta kolme tärkeintä asiaa päiväkeskuksessa, siinä yhdessäolon valitsi yhdeksi tärkeimmistä asioista 65 % vastaajista. Myös sauna- ja pesuapuja pidettiin tärkeinä, ne valitsi 43 % sekä kuntosalia ja aivotoimintaa vaativia harjoitteita pidettiin tärkeinä, ne molemmat saivat 35 % kaikista vastauksista.

Myös keskustelu hoitajien ja muiden ryhmäläisten kanssa nousi tärkeäksi asiaksi, sekä virkistäytyminen ja aktiivisuus merkitsevät ikäihmisille paljon. Avoimessa kysymyksessä, jossa kysyttiin päivätoiminnan merkitystä, yhdeksi teemaksi nousi juuri virkistäytyminen ja aktiivisuus sekä sosiaalisuus ja yhdessäolo.

#### *Päivätoiminnan vaikutus*

Päivätoiminnalla koettiin olevan positiivinen vaikutus hyvinvointiin, päivittäisissä arkitoiminnoissa selviytymiseen ja sen koettiin tukevan ja ylläpitävän toimintakykyä. Päivätoiminnassa käymisellä koettiin olevan myös positiivisia vaikutuksia onnellisuuteen, turvallisuuden tunteeseen, iloisuuteen sekä virkistäytyneisyyteen. Sen koettiin myös vaikuttavan aktiivisuuteen positiivisesti, vaikka se ei saanut yhtä paljon kannatusta kuin muut edellä mainituista. Kaiken kaikkiaan päivätoiminta koettiin tärkeänä osana hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemisessa, ja sillä koettiin olevan positiivinen vaikutus kaikkiin edellä mainittuihin asioihin.

#### *Tyytyväisyys*

Melkein kaikki vastaajat, 98 % vastaajista, oli kokonaisuudessaan tyytyväisiä päivätoiminnan tarjoamiin virikkeisiin. Jokainen vastaaja suosittelisi päivätoimintaa sellaisille henkilöille, jotka eivät käy missään tuollaisissa ryhmissä. Avoimista vastauksista kävi myös ilmi, että moni vastaaja on todella tyytyväinen ja kiitollinen kun saa käydä, päiväkeskuspäivää odotetaan innolla ja se on viikon kohokohta. Asiakkaat ovat siis todella tyytyväisiä ja päiväkeskuksessa viihdytään.

#### *Toiveita*

Kysyttäessä toiveita ja ehdotuksia mitä virikkeitä ja tekemistä haluaisi päiväkeskukseen, vastaukset jakaantuivat kolmeen osaan: niihin, jotka eivät osanneet ehdottaa mitään, niihin jotka eivät kaivanneet mitään vaan joiden mielestä kaikkea on jo tarpeeksi, sekä niihin, jotka ehdottivat jotain. Ehdotukset olivat kaikki oikeastaan toiveita, että jotakin virikettä olisi enemmän.

Eniten näissä toiveissa toivottiin liikuntaa ja kuntosalia enemmän. Myös muistiin liittyviä harjoitteita toivottiin lisää. Askartelua ja musiikkia myös toivottiin enemmän.

## 6.2 Eettiset kysymykset

Tehdessäni tutkimusta pyrin ottamaan huomioon eettiset kysymykset ja toimimaan sen mukaan. Anoin tutkimuslupaa opinnäyteyölleni Kotipirtti ry:ltä sekä Satakunnan ammattikorkeakoululta. Kysyin jokaiselta vastaajalta suostumuksen osallistua tutkimukseen, esittelin itseni ja kerroin mistä on kysymys: että teen opinnäytetyötä tästä aiheesta ja haluan saada mahdollisimman monelta tietoa heidän mielipiteistään ja omista kokemuksistaan. Osallistuminen kyselyyn oli täysin vapaaehtoista, ketään ei käsketty väkisin vastaamaan kyselylomakkeeseen, vaan jokaiselta kysyttiin haluaako osallistua ja minkä takia olisi tärkeää saada jokainen osallistumaan tutkimukseen.

Toimin rehellisesti koko tutkimuksen ajan, kerroin rehellisesti mitä teen ja miksi teen sekä mihin tuloksia käytetään. Kerroin myös lisätietoa opiskeluistani, opinnäytetyön teosta ja aiheesta ynnä muuta niille henkilöille, jotka halusivat tietää lisää. Jokaiselle kerrottiin kuitenkin perusasiat, eli kuka olen, mitä teen, miksi teen, mihin tuloksia käytän ja että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään anonymisti. Kyselylomakkeisiin ei tullut nimiä. Keräsin itselleni erillistä nimilistaa, koska en tunne asiakkaita niin pysyin siten kärryillä siitä, kenelle olen jo kyselyn tehnyt, etten tee vahingossa kahta kertaa samalle ihmiselle. Tämänkin selitin jokaiselle vastaajalle aina kun aloin tehdä kyselyä. Jokainen vastaaja oli siis tietoinen siitä, mihin kyselyyn he vastaavat ja mihin tutkimukseen osallistuvat, kenen kanssa he asioivat ja mihin niitä tuloksia käytetään, sekä että heidän henkilöllisyytensä ei tule kenenkään tietoon missään vaiheessa eli tutkimus suoritetaan anonymisti.

Vastaajille ei aiheutunut haittaa tutkimukseen osallistumisesta. Halusin, että jokaiselle vastaajalle jää hyvä mieli kyselyyn osallistumisesta, joten pyrin ensinnäkin luomaan ystävällisen ilmapiirin, suorittamaan kyselyn vastaajan ehdoilla ja hänen tahdissaan, en hätiköinyt vaan annoin rauhassa miettiä vastauksia ja niin edelleen. Tämän vuoksi en esimerkiksi kysynyt viimeistä kysymystä (*Tukeeko päivätoiminnassa käyminen päivätoimintaryhmän ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä?*)

kaikilta, koska ajattelin siitä aiheutuvan pahaa mieltä jos ei ole päiväkeskusryhmän ulkopuolisia sosiaalisia suhteita. En siis halunnut, että kenellekään olisi jäänyt huono mieli tutkimukseen osallistumisesta. Mielestäni onnistuin hyvin tässä, sillä nähdäkseni kuitenkin kaikille jäi kyselyn jälkeen hyvä mieli ja he olivat iloisia kun saivat kertoa mielipiteitään. Monet jopa sanoivat, kun lopuksi kiitin sitten vastauksista, että ei kestä kiittää, kivaa oli ja mukava vastaila. Tunnelmakin jokaisen vastaajan kanssa oli hyvä ja miellyttävä, olen itse mielestäni aika sosiaalinen ihminen niin ehkä se tuli luonnostaan sitten siinä tilanteessa, että haastattelutilanne oli luonteva ja molemmilla osapuolilla, niin minulla kuin haastateltavalla, oli hyvä ja luonteva olla, eikä tullut kiusaantunutta oloa.

Kyselylomakkeessa kyselin vain tutkimuksen kannalta oleellisia asioita, ja säilytin sekä nimilistaa ja että kyselylomakkeita asianmukaisesti ja huolellisesti. Kun olin saanut kaikki kyselylomakkeet tehtyä, hävitin nimilistan koska sitä en enää tarvinnut. Kyselylomakkeita ei ole nähnyt kukaan ulkopuolinen, eli vain minä olen nähnyt vastaukset. Kyselylomakkeet hävitin myös heti, kun olin saanut tulokset analysoitua, enkä enää tarvinnut kyselylomakkeita.

Analysoin tulokset objektiivisesti ja totuudenmukaisesti. En ole muuttanut vastauksia enkä muutoinkaan vääristänyt tutkimustulosta. Kaikki kerätty aineisto on analysoitu ja julkaistu totuudenmukaisesti ja selkeästi, eikä tulosta ole vääristelty eikä muutettu.

Tulen toimittamaan valmiin opinnäytetyön Kotipirttiin, jossa henkilökunta voi halutessaan tutustua siihen ja myös miksei vierailijatkin. Opinnäytetyössäni ei ole salaista tietoa, vaan tulokset ovat julkisia, ja niitä voi lukea kuka vain aiheesta kiinnostunut.

### 6.3 Tulosten luotettavuuden pohdinta

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetään termejä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa sitä, että tutkitaan tutkimusongelman kannalta oikeita asioita. Reliabiliteetilla mitataan tulosten luotettavuutta ja tarkkuutta, eli että tulokset eivät ole sattumanvaraisia. (Kananen 2008, 79.)

Tutkimukseni validiteettia voidaan mielestäni pitää hyvänä. Teoriaosuus ja mittaukset tukevat toisiaan. Teoriaosuudessa olen käsitellyt hyvinvoinnin ja toimintakyvyn käsitteitä sekä päivätoiminnan määritelmää. Teoria osuus tukee kyselylomaketta ja auttaa hahmottamaan tutkimustuloksia, jos jollekin lukijalle esimerkiksi toimintakyvyn tai päivätoiminnan käsite on vieras. Kyselylomakkeessa olen kysynyt vain tutkimusongelman kannalta keskeisiä asioita. Lisäsin myös joihinkin kysymyksiin vastausvaihtoehdon *en osaa sanoa*, koska kaikki vastaajat eivät osanneet valita kyllä ja ei vastausvaihtoehtojen väliltä. En halunnut vääristää tutkimustuloksia pakottamalla vastaajia valitsemaan joko kyllä tai ei vaihtoehdon, jos he eivät oikeasti osanneet kysymykseen vastata. Jos olisin väkisin käskenyt valitsemaan jomman kumman, se olisi mielestäni vääristänyt tulosta, koska oikeasti vastaaja ei tiennyt, kumman vastaisi. Tästä syystä siis lisäsin myös vastausvaihtoehdon, ettei tiedä.

Reliabiliteetilla mitataan siis tulosten tarkkuutta. Luotettavassa tutkimuksessa tutkimustulokset eivät ole sattumanvaraisia, tähän voi vaikuttaa vaikkapa se, jos esimerkiksi otos on pieni. Tutkimuksen kohderyhmän tulee edustaa koko perusjoukkoa, jota tutkitaan. (Heikkilä 2004, 30.) Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat kaikki päiväkeskuksen asiakkaat, joten siinä mielessä tulokset ovat tarkkoja ja luotettavia, ja niiden voidaan sanoa koskevan koko päiväkeskuksen asiakasjoukkoa, koska ainoastaan neljä henkilöä jätti vastaamatta kyselyyn. Perustelut tähän olen kertonut aiemmin, miksi he jäivät tutkimuksesta pois. Päiväkeskuksessa kuitenkin asiakkaat vaihtuvat, ja näin ollen tietenkin tämä tutkimus pitäisi uusina esimerkiksi tietyn väliajoin, jotta sitä voisi yleistää monien vuosien päähänkin. Tämä riippuu tietenkin siitä, kuinka nopeasti asiakkaat vaihtuvat päiväkeskuksessa. Mutta tämän hetken tilanteesta tutkimus kertoo luotettavat tulokset päivätoiminnan merkityksestä, koska siihen on vastannut melkein jokainen päiväkeskuksessa käyvä asiakas.

Vastaajat ovat iäkkäitä, ja osalla on muistisairauksia, joten saattaa olla, että vaikka joillekin vastaajille tehtäisiin tämä sama kysely uudestaan, vastaukset voisivat hiukan poiketa edellisistä. En kuitenkaan usko, että vastaukset olisivat täysin erilaisia ja muuttaisivat ratkaisevasti tutkimuksen tuloksia, mutta mahdollista vastausten muuttuminen tietenkin tällaisessa tilanteessa on. Mielestäni on kuitenkin tärkeää, että jokainen päiväkeskuksen asiakas sai osallistua tutkimukseen, ja näin ollen saatiin mahdollisimman luotettava ja tarkka kuva tämänhetkisten päiväkeskuksen asiakkaiden

mielipiteistä ja kokemuksista päivätoiminnan vaikutuksesta ja merkityksestä heille. Pidän tutkimustuloksia luotettavana ja otos on ollut mahdollisimman laaja, joten se on lisännyt tutkimuksen luotettavaa tulosta.

Kyselylomakkeen kysymykset mietin tarkkaan ja huolellisesti, jotta niistä saisi mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan tutkittavasta asiasta. Tein monta raakaversioita kyselylomakkeesta, josta sitten karsin turhia kysymyksiä tutkimusongelman kannalta pois. Pidän jokaista kysymystä laatiessani mielessä tutkimusongelman, ja sen mitä haluan kysymyksillä selvittää. Mielestäni onnistuin tässä hyvin. Kysyin myös Kotipirtti ry:n henkilökunnan edustajalta mielipiteitä kyselylomakkeesta ja ohjaavalta opettajaltani. Niiden mukaan sitten parantelin vielä lomaketta parannusehdotusten tiimoilta.

Tulokset olen käsitellyt objektiivisesti ja luotettavasti, enkä ole vääristänyt enkä vaikuttanut tutkimustulokseen. Kävin itse tekemässä kyselylomakkeet vastaajille, mutta en ollut johdatteleva. Kuten olen aikaisemmin maininnut, kysyin kysymykset ja annoin vastaajien itse miettiä vastaukset. Esimerkiksi jos joku vastaaja sanoi, ettei oikein tiedä, olisikohan se kyllä tai ehkä sittenkin ei. En kysynyt, että no laitetaanko kyllä vastaukseksi, vaan kysyin että kumpi se vastaus on. En siis johdatellut vastauksissa yhtään. Jos joku sanoi, ettei osaa vastata, lisäsin vastausvaihtoehdon *en osaa sanoa*. Mielestäni siis se, että menin itse kyselemään vastaukset, ei vähentänyt tutkimuksen luotettavuutta. Päinvastoin se mielestäni lisäsi sitä, koska se varmisti sen, että saan jokaiselta vastaajalta vastaukset kaikkiin kysymyksiin, ettei tule vajaita kyselylomakkeita takaisin.

Tämä on ensimmäinen tutkimus, jonka teen itsenäisesti, joten tietenkin varmasti tulee myöhemmin mieleen asioita, joita olisi kannattanut tehdä eri tavalla ja niin edelleen. Mutta tämä on myös oppimisprosessi, joten pidän tärkeänä myös sitä, että tuollaisia ajatuksia tulee mieleen ja oppii ”virheistään”. Sehän tarkoittaa sitä, että olen oppinut tutkimuksen tekemisestä ja kehittänyt itseäni tutkijana.



#### 6.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää mietittäessä ikäihmisten palvelujen kehittämistä ja ennaltaehkäisevien palveluiden tärkeyttä. Ennaltaehkäisevistä palveluista on helpompi säästää ja karsia niitä, mutta ennaltaehkäisevistä palveluista säästäminen saattaa aiheuttaa jatkossa lisää kustannuksia. (Högmander & Sainio 2012, A4.) Mielestäni on tärkeää panostaa ennaltaehkäiseviin palveluihin ja tästä tutkimuksesta selviää, että ikäihmiset kokevat hyötyvänsä päivätoiminnasta: se auttaa tukemaan heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan.

Kotipirtin henkilökunta voi hyödyntää tuloksia muun muassa siten, että mahdollisuuksiensa mukaan toteuttavat asiakkaiden toiveita koskien viriketoimintaa ja mitä he toivoivat lisää, esimerkiksi liikuntaa ja tietovisailuja ynnä muuta. Henkilökunta saa myös tietoa asiakkaiden tyytyväisyydestä päiväkeskuksesta ja mitä se heille merkitsee sekä miten ikäihmiset kokevat hyötyvänsä siitä: henkilökunta tekee tärkeää ja arvokasta työtä ikäihmisten hyväksi.

Jatkotutkimuksena tälle työlle voisi tehdä samankaltaisen kyselyn muihin päiväkeskuksiin, jolloin tuloksia voisi laajemmin yleistää jos muista päiväkeskuksista tulee samankaltaisia tuloksia. Lisätutkimuksena voisi myös kartoittaa Tampereen kaupungin päiväkeskustarjontaa ja muita ennaltaehkäiseviä palveluita osana ikäihmisten palvelujärjestelmää.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava ja opettavainen prosessi. Se ei kuitenkaan onneksi ollut loppujen lopuksi yhtään niin kauheaa kuin olin aina luullut ja pelännyt. Aloittaminen oli vaikeaa, mutta kun pääsin alkuun teoria osuuksien kirjoittamisessa ja tulosten analysoinnissa, tekstiä alkoi kuitenkin tulla hyvää tahtia. Tulosten analysointia pelkäsin eniten, koska se vaikutti niin vaikealta ja haastavalta ruveta analysoimaan tuloksia Excel- ja Tixel ohjelmien avulla. Halusin kuitenkin ottaa tut-

kimukseen mukaan kaikki päiväkeskuksen asiakkaat, joten kyselylomake oli paras aineistonkeruu menetelmä. Tulosten analysointi sujui hyvin, ja kun siinäkin pääsi alkuun ja huomasi, ettei se niiden ohjelmien käyttö niin vaikeaa ollutkaan, analysointi oli tosi kivaa. Minulle oli aivan uutta analysoida mitään itse keräämää aineistoa, ja oli jotenkin tosi mielenkiintoista nähdä miten kyselylomakkeen laadinnasta päästään tulosten analysointiin ja tutkimustuloksiin. Oli hauskaa analysoida itse tekemäänsä tutkimusta ja sen tuloksia. Tämä on ensimmäinen tutkimus, jonka teen itse, joten tietenkin varmasti tulee myöhemmin mieleen asioita, joita olisi voinut ja kannattanut tehdä eritavalla. Mutta kuten olen aikaisemminkin jo maininnut, tämä on oppimisprosessi ja olen kyllä mielestäni kehittänyt omaa ammatillista tietouttani tämän prosessin aikana ja kehittynyt tutkijana. Olen kyllä kaiken kaikkiaan tyytyväinen tähän opinnäytetyöhöni.

Mielestäni tutkimuksen toteuttaminen sujui suunnitelman mukaan, ja teoriaosuudet tukevat tutkimusongelmaa. Opinnäytetyöni etenee johdonmukaisesti ja tulokset on analysoitu selkeästi ja tarkasti. Yhteistyö Kotipirtin kanssa sujui todella hyvin. Alkuun tietenkin vähän jännitti mennä sinne tekemään kyselylomakkeita heidän arjen keskelle. Päiväkeskuksessa päivät vietettiin kuitenkin aivan normaalisti, että vähän jännitti, että miten minä sinne joukkoon sovin tekemään kyselyitä ja että olenko häiriöksi ynnä muuta. Kaikki meni kuitenkin todella hyvin, ja henkilökunta otti minut hyvin vastaan ja auttoi aina tarvittaessa esimerkiksi kun kyselin asiakkaiden nimiä ja kuka minulta vielä puuttuu ja sen sellaista. Minulle ei tullut kertaakaan ulkopuolinen olo tai sellainen olo, että olisin ollut kenenkään tiellä. Kyselyiden tekeminen sujui hyvin ja kukaan asiakkaista ei joutunut sen takia jättämään mitään viriketuokiota kokonaan väliin, mikä oli mielestäni hyvä juttu. Välillä pelailin itsekin mukana ja osallistuin viriketuokioihin.

Mielestäni päivätoiminta on tärkeää ennaltaehkäisevää työtä. Ja kuten tutkimustuloksista käy ilmi, päivätoiminnalla on suuri merkitys ikäihmisille. Sillä koetaan olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseen ja ylläpitämiseen. Tätä tutkimusta voidaan hyödyntää esimerkiksi mietittäessä päivätoiminnan tulevaisuuden tarjontaa.

Kotipirtin henkilökunta pitää päivätoimintaa merkittävänä kotona asumisen tukemisen muotona. Heidän mielestään päiväkeskusten alueellistaminen on ollut järkevää, koska siten saadaan asiakkaiden kuljetuskustannuksia pienemmiksi. Päivätoiminnan tyyllisellä palvelulla on ehdottomasti oma tilauksensa ja tarpeensa palveluissa. Lielahteen vuonna 2013 valmistuvaan Lielahditäloön on suunnitteilla kaupungin päiväkeskustoimintaa ja Pappilanpuiston palvelukeskus aloitti toimintansa maaliskuussa 2012. (Brand henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.)

Tällä hetkellä päiväkeskuksissa eletään muutosten aikaa, ja Kotipirtissä odotellaan mielenkiinnolla, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. (Brand henkilökohtainen tiedonanto 19.4.2012.)

## LÄHTEET

- Brand, S. 2012. Kotipirtti ry. Tampere. Henkilökohtainen tiedonanto sähköpostin välityksellä. Lähetetty 19.4.2012. Viitattu 20.4.2012.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2003. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heiskanen, T. Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Högmander, J. & Sainio, S. 2012. Tampereen talous vajoaa, palveluista pakko säästää. Talousjohto vaatii säästöjä, kukaan ei halua sanoa, mistä. Aamulehti 11.4.2012, A4.
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 89: Jyväskylän yliopistopaino.
- Keady, J. & Watts, S. 2011. Mental health and later life. Delivering an holistic model for practice. London: Routledge.
- Kettunen, T. Ihalainen, J. & Heikkinen, H. 2001. Monimuotoinen sosiaaliturva. 3. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Kotipirtti ry:n www-sivut. Viitattu 19.4.2012. <http://www.kotipirttiry.fi/>
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Helsinki: Edita.
- Medina, A. Vehviläinen, S. Haukka, U-M. Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.
- Noppiari, E. & Koistinen, P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Viitattu 3.4.2012. [www.stm.fi](http://www.stm.fi)
- Sosiaaliportti www-sivut. 2012. Viitattu 3.4.2012. [www.sosiaaliportti.fi](http://www.sosiaaliportti.fi)
- Taipale, V. Lehto, J. Mäkelä, M. Kokko, S. Muuri, A. & Lahti, T. 2004. Sosiaali- ja terveydenhuollon perusteet. 5. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Tampereen kaupungin www-sivut. Viitattu 22.4.2012. <http://www.tampere.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut. Viitattu 7.4.2012 ja 16.4.2012.  
[www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Terveyskirjaston www-sivut. 2012. Viitattu 8.4.2012. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Viramo, P. 1998. Vanhakin vertyy: päivä kuntoutuksen ja viriketoiminnan vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn ja terveyteen. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Tyyli-paino Oy.

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS 27.2.2012

## Tutkimuslupa-anomus

Ystävällisesti pyydän Kotipirtti ry:ltä tutkimuslupaa opinnäytetyötäni varten. Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa Porin yksikössä sosionomiksi, tarkoitukseni on valmistua kesäkuussa 2012. Opinnäyteydessäni tutkin päivätoiminnan vaikutusta ikäihmisten hyvinvoinnille heidän näkökulmastaan. Opinnäyteyöni ohjaajina toimivat lehtori Eija Mälkki ja Sari Brand Kotipirtti ry:stä.

Opinnäyteyöni on määrällinen tutkimus, joka toteutetaan kyselylomakkeilla. Tulen itse haastattelemaan asiakkaat kyselylomakkeen pohjalta Kotipirtti ry:n päiväkeskukseen Päiväpirttiin. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään ja analysoidaan anonyymisti. Tutkimuksen avulla saadaan esille asiakkaiden mielipiteitä päivätoiminnasta ja miten he kokevat sen vaikutukset itselleen.

Myönnän luvan aineiston keruuseen

En myönnä lupaa aineiston keruuseen

Tampere 27.2.2012

Aika ja paikka

Kaija Kallinen

Kaija Kallinen, toiminnanjohtaja

**Kysely päivätoiminnan merkityksestä ikäihmisen hyvinvoinnille**

<b>1. Sukupuoli</b>	
1. Nainen	
2. Mies	

<b>2. Ikä</b>	

<b>3. Mitä päivätoiminta merkitsee Sinulle?</b>	

<b>4. Mitkä asiat koet hyvinvointisi kannalta Sinulle tärkeimpinä päivätoiminnassa? Ympyröi kolme tärkeintä asiaa.</b>	
1. Yhdessäolo	7. Kuntosali
2. Keskustelu muiden ryhmäläisten kanssa	8. Aivojumppa; tietokilpailut ja visailut
3. Keskustelu hoitajien kanssa	9. Käsityöt
4. Pelit	10. Musiikki
5. Päiväkahvit	11. Hoitajan läsnäolo
6. Ulkoilu	12. Saunotus- ja pesuavut

<b>5. Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen on vaikuttanut seuraaviin asioihin positiivisesti?</b>
1. Onnellisuus: Koetko olevasi onnellisempi kuin ennen päivätoimintaryhmässä käymistä? 1. Kyllä 2. Ei
2. Turvallisuuden tunne: Koetko olosi turvallisemmaksi kuin ennen päivätoimintaryhmässä käymistä? 1. Kyllä 2. Ei
3. Iloisuus: Koetko olevasi iloisempi kuin ennen päivätoimintaryhmässä käymistä? 1. Kyllä 2. Ei
4. Virkistyneisyys: Koetko olevasi virkeämpi kuin ennen päivätoimintaryhmässä käymistä? 1. Kyllä 2. Ei
5. Aktiivisuus: Koetko olevasi aktiivisempi kuin ennen päivätoimintaryhmässä käymistä? 1. Kyllä 2. Ei
<b>6. Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen on vaikuttanut hyvinvointiisi positiivisesti?</b>
1. Kyllä 2. Ei
<b>7. Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen on vaikuttanut päivittäisissä arkitoiminnoissa selviytymisestä positiivisesti?</b>
1. Kyllä 2. Ei



**8. Koetko, että päivätoimintaryhmässä käyminen tukee ja ylläpitää toimintakykyäsi?**

1. Kyllä
2. Ei

**9. Oletko kokonaisuudessaan tyytyväinen päivätoiminnan tarjoamiin virikkeisiin?**

1. Kyllä
2. Ei

**10. Suositteletko päivätoimintaa sellaisille, jotka eivät käy missään ryhmässä?**

1. Kyllä
2. Ei

**11. Olisiko Sinulla jokin asia, mitä toivoisit, että päivätoimintaryhmässä tehtäisiin? Sel-  
lainen mitä siellä ei vielä ole.**

**12. Tukeeko päivätoiminnassa käyminen päivätoimintaryhmän ulkopuolisten sosiaalis-  
ten suhteiden ylläpitämistä?**

1. Kyllä
2. Ei

**KIITOS VASTAUKSESTASI!**