



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

**Koulutusmateriaali Kuopion kaupungin
vanhusten päiväryhmätoiminnan ohjaajille**

Anne Rautiainen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op.

12/2013

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Anne Rautiainen	Sivumäärä 35 ja 3 liitesivua
Työn nimi Koulutusmateriaali Kuopion kaupungin vanhusten päiväryhmätoiminnan ohjaajille	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kristiina Hämäläinen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Kuopion kaupungin vanhusten päiväryhmätoiminta, Suokadun palvelukeskus/ Ulla Reiman	
Tiivistelmä <p>Toteutin toiminnallisen opinnäytetyön Kuopion kaupungin vanhusten päiväryhmätoiminnan ohjaajille. Päiväryhmätoiminta on tarkoitettu ikääntyville, jotka asuvat itsenäisesti tai omaishoitajan turvin. Päiväryhmätoiminnan tavoitteena on pitää yllä ikääntyvän toimintakykyä ja toimia kohtauspaikkana.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa materiaalipaketti ohjaajien käyttöön, jonka avulla he saisivat uusia ideoita ohjaukseen sekä uusia menetelmiä arjen työhön. Tavoitteena oli myös, että koulutuksen avulla ohjaajat saisivat tavata toisiaan ja jakaa osaamistaan muille.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on sähköinen materiaalipaketti, joka on tarkoitettu Kuopion päiväryhmätoiminnan ohjaajille. Keräsin materiaalia pitämällä ohjaajille koulutuksen, jossa selvitin heidän toiveitaan materiaalipaketin suhteen. Materiaalipaketti on tehty muistitikulle ja se sisältää monipuolisesti teoriaa ikääntyvien ohjaamiseen, osallistamiseen ja sosiokulttuuriseen innostamiseen. Lisäksi olen koonnut netistä erilaisia linkkejä mitä voi hyödyntää ohjaamisessa. Lopuksi materiaalipaketista löytyy hyväksi havaittuja menetelmiä, joita voi käyttää ikääntyvien ohjaamiseen. Materiaalipaketin kokoamisen lähtökohtana oli yhteisöpedagogin (AMK) ammatillinen osaaminen ja tietoperusta.</p> <p>Opinnäytetyöni raportointi koostuu aluksi tietoperustasta, jonka pohjalta rakensin opinnäytetyön tuotoksen. Käsittelen tietoperustassa ikääntyvän hyvän elämän lähtökohtia ja kuinka heidän hyvinvointia voitaisiin edistää sekä mitä kaikkea ikääntymiseen elämänvaiheena liittyy. Työn lopussa kuvaan opinnäytetyön toteutumista ja itse prosessia sekä mitä kaikkea työn tekeminen on pitänyt sisällään.</p> <p>Uskon, että opinnäytetyöstä on hyötyä niin tilaajalle kuin ammattialalle. Ikääntymiseen liittyvät opinnäytetyöt ovat harvinaisia ammattialallamme ja toivon, että työ rohkaisee muitakin opiskelijoita innostumaan työstä ikääntyneiden parissa. Uskon, että yhteisöpedagogille (AMK) olisi käyttöä tulevaisuudessa ikäihmisten parissa tehdyssä työssä.</p>	
Asiasanat ikääntyvä, sähköinen materiaalipaketti, koulutus, ohjaaminen, yhteisöpedagogi	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Anne Rautiainen	Number of Pages 38
Title Educationmaterial to the city of Kuopio for instructors of elderly daycare action	
Supervisor Kristiina Hämäläinen	
Subscriber and/or Mentor Daycare action of elderly people, service center of Suokatu/ Ulla Reiman	
Abstract <p>I have made this functional thesis for instructors to the city of Kuopio who work in elderly daycare action. The daycare action is destined for elderly people, who live by themselves or with caring for close relatives. The mission of daycare action is to maintain elderly people's ability to function and they can meet other elderly there.</p> <p>Output of this functional thesis is an electronic material package, which is mean to the instructors of day care action. I have collected material by making education for instructors and asking their hopes about an electronic material package. I have made a material package for the memory stick and it contains versatile theory subjects like the instruction of elderly people, involvement and social-cultural motivation. Moreover I have collected different kind of links which instructors can use in their work. In conclusion the material package contains good methods, which can be useful when they instruct elderly people. The starting point in this an electronic material package is a professional knowing of a community educator.</p> <p>The aim of this functional thesis is to produce electronic material package for instructors. By this, they could get new ideas and methods for their everyday work. Another aim for this thesis was, that by education instructors had possibility to see each other by sharing their know-how.</p> <p>Reporting of this thesis consists first from theories which is the base of the electronic material package. In theory I deal with good living of elderly people and how we could promote their well-being. The end of the thesis I describe execution and process of the thesis and what this work consist of.</p> <p>I believe that the order and our industry gain from this thesis. Thesis of elderly people are unusual in our industry so I hope that my thesis will encourage other students become enthusiastic working with elderly people. I believe that a community educator would be useful working with elderly people in future.</p>	
Keywords Elderly people, electronic material package, education, instruction, a community educator	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TOIMIJAT.....	8
2.1 Vanhusten päiväryhmätoiminnan lähtökohtia	8
2.2 Kokopäiväryhmätoiminta	9
2.3 Osapäiväryhmätoiminta	10
3 IKÄÄNTYVÄN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN	10
3.1 Ikääntyvän terveys ja hyvinvointi	11
3.2 Ikääntyvän toimintakyky ja sen tukeminen.....	15
3.3 Sosiokulttuurinen innostaminen	16
3.4 Yhteisöllisyys ja osallisuus.....	18
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
4.1 Kysely ohjaajille	21
4.2 Koulutukset	23
4.3 Palautteet koulutuksesta	25
4.4 Tuotos.....	27
4.5 Työn hyödynnettävyys	28
4.6 Oppiminen ja itsearviointi.....	29
5 LOPUKSI.....	31
LÄHTEET	33
LIITTEET	36
Liite 1. Kysely koulutukseen liittyen	36
Liite 2. Palautekysely koulutuksesta	37

1 JOHDANTO

Ikääntyvien määrä on koko Suomessa kasvussa ja ennusteen mukaan yli 75-vuotiaiden määrä tulee kasvamaan vuoteen 2030 mennessä kaksinkertaiseksi. Kuopion ikärakenne tulee vanhenemaan ja eniten kasvaa 65–74-vuotiaiden määrä. (Kuopion kaupunki 2011.) Päädyin tekemään opinnäytetyöni ikääntyviin liittyen, koska aihe kiinnostaa minua henkilökohtaisesti ja aihe on erittäin ajankohtainen.

Opinnäytetyöni tilaaja on Kuopion kaupungin vanhusten päiväryhmätoiminta ja palveluesimies Ulla Reiman. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on tehty työelämälähtöisesti. Se tarkoittaa sitä, että olen tehnyt opinnäytetyön tilaajan tarpeisiin. Opinnäytetyötyöni tuotos on sähköinen materiaalipaketti vanhusten päiväryhmätoiminnan ohjaajien käyttöön. Idea materiaalipaketista tuli opinnäytetyön tilaajalta. Materiaalipaketti on vanhusten päiväryhmätoiminnan ohjaajien käyttöön jätetty tuotos, jota ohjaajat voivat käyttää omassa työssään tai kun kaipaavat uusia ideoita ohjaamiseen. Se sisältää monipuolisesti teoretietoa sekä erilaisia menetelmiä ja linkkivinkkejä menetelmiin. Materiaalipaketin kokoamisen lähtökohtana ovat olleet ohjaajien toiveet ja tarpeet sekä yhteisöpedagogin (AMK) ammatillinen osaaminen.

Opinnäytetyöni kehittämispäätöksenä oli saada ohjaajille uusinta tietoa ohjaamisesta ja erilaisista menetelmistä sekä pitämäni koulutuksen avulla saada selville mitä asioita ja työkaluja ohjaajat kaipaavat työhönsä. Opinnäytetyöni materiaalipaketin lähtökohtana on ollut ikääntyvien toimintakyvyn ja hyvän elämän edistäminen. Tietoperusta koostuu yhteisöllisyydestä, ikääntyvien toimintakyvyn tukemisesta, sosiokulttuurisesta innostamisesta ja ikääntyvien ohjaamisesta. Aihepiirin teemat nousivat esille keskusteltuani opinnäytetyön tilaajan kanssa ja tutustuessani Kuopion vanhusten päiväryhmätoimintaan. Ennen materiaalipaketin tekoa pidin tilaajan toiveesta koulutuksen Kuopion päiväryhmätoiminnan ohjaajille. Koulutuksen tavoitteena oli tuoda näkyväksi yhteisöpedagogin (AMK) ammatillista osaamista, sekä ohjaajille mahdollisuuden jakaa ajatuksia ja ideoita toisilleen. Koulutuksen avulla keräsin lisätietoa ohjaajilta tuotoksen suhteen, jota aloin työstämään heti koulutuksen jälkeen.

Vaikka yhteisöpedagogin (AMK) osaaminen liitetään vahvasti nuorisotyöhön, yhteisöpedagogi voi työskennellä myös ikääntyvän väestön kanssa. Koen, että yhteisöpedagogin osaamista voitaisiin hyödyntää jatkossa vanhustyössä. Toivon, että työelämä tavoittaa yhteisöpedagogit ikääntyvien pariin ja että myös opiskelijat innostuisivat työstä ikääntyvien kanssa.

Väestön ikärakennetta kuvataan usein väestöpyramideilla (kuvio 1.) Väestöpyramidi olisi ihanteellinen, jos se nimensä mukaisesti olisi pyramidin muotoinen, alhaalta ylöspäin kapeneva. Ihannetilanne väestön kannalta olisi, jos lapsia ja nuoria olisi eniten ja ikääntyviä vähiten. Tällä hetkellä Suomessa puhutaan suurista ikäluokista, jotka pian jäävät eläkkeelle, eli heitä maassamme on hyvin paljon. Vuonna 2012 tehty väestöpyramidi osoittaa, että eniten maassamme on 45–64-vuotiaita. Kuviosta 1 selviää että ennusteen mukaan vuonna 2030 nämä suuret ikäluokat ovat ikääntyviä, vanhuksia tai senioreita, miksi heitä haluamme kutsua. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhuksia on tällöin väestössämme paljon ja heistä täytyy pystyä pitämään huolta. (Kunnat.net 2013.)

Kuvio 1.



Koska väestön ikärakenne on muuttumassa, tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota ikääntyvään väestöön ja heidän hyvinvointiinsa. Jokainen ikääntyvä ansaitsee hoivaa ja huolenpitoa sekä yhteisöllisyyttä. Kun ikääntyvä väestö kasvaa ja työkäisten määrä vähenee puhutaan väestöllisestä huoltosuhteesta. Väestöllinen huoltosuhde tarkoittaa, että työkäisten määrä väestössämme pienenee ja samalla ikääntyvien väestö kasvaa, jolloin heistä tulee pystyä huolehtimaan. Alueelliset erot väestön huoltosuhteessa tulee ottaa huomioon, toisella paikkakunnalla huoltosuhde on parempi kuin toisella. Vanhusväestön suuri määrä asettaa haasteita sille, kuinka saadaan nuoria lisää vanhustyön pariin. (Ruotsalainen 2013.)

Ikääntyminen voidaan nähdä negatiivisena asiana ja rasitteena yhteiskunnassamme, koska heistä täytyy pitää huolta. Viime vuosina on pyritty ajattelemaan voimavaralähtöisesti eli ikäihmisistä ajatellaan voimavarana yhteiskunnassamme. Ikääntyneillä on elämäkokemusta, tietoa ja taitoja mitä nuorilla ei välttämättä vielä ole. Jokainen ikääntyvä ansaitsee hyvän elämän. Negatiivisten asioiden sijaan olisikin tärkeää osata katsoa asioita positiivisesta perspektiivistä käsin. (Aejmaleus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 26.) Kurki (2007) kirjoittaa kirjassaan ”Innostava vanhuus” myyteistä ja stereotyyppioista mitä yleensä ikääntyviin liitetään. Yksi stereotyyppiä on ikääntyvien hyödyttömyys. Yhteiskunnassamme voidaan ajatella, että vanha ihminen on hyödytön. Hyötyä ei kuitenkaan voida mitata tekemisellä, koska jokainen ihminen on hyödyllinen. Toinen myytti joka mielletään vanhuuteen, on raihnaisuus ja koetaan että vanhuus on vastenmielinen elämänvaihe. Monelle vanhuusaika on tasapainoista ja rauhallista aikaa, jolloin saa aikaa itselle. Vanhuuteen liitetään erilaisia sairauksia ja toimintakyvyn alenemista, jolloin ajatellaan että ikääntyvät ovat passiivisia paikallaan olijoita. (Kurki 2007, 19–21.) Olisi tärkeää, että yhteiskunnassamme osattaisiin arvostaa enemmän ikääntyviä ja pyrittäisiin ongelmien sijaan löytämään ne voimavarat, mitä ikääntyvät voivat antaa. Heillä on paljon viisautta ja annettavaa meille nuorille, sekä monenlaista osaamista, mitä me nuorempi sukupolvi emme edes ymmärrä. Vaikka vanhuudessa olisikin sairautta ja toimintakyvyn puutetta meidän tulisi ajatella ikääntymisestä ja iäkkäistä positiivisemmin- olemmehan kaikki joskus vanhoja.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ JA TOIMIJAT

Opinnäytetyön tilasi Kuopion kaupungin vanhusten kuntouttava päiväryhmätoiminta ja palveluesimies Ulla Reiman. Kohderyhmänä opinnäytetyössäni olivat Kuopion kaupungin päiväryhmätoiminnan ohjaajat, joille tein sähköisen koulutusmateriaalin. Kuopion kuntouttavan päiväryhmätoiminnan tavoitteena on edistää kotona asuvien ikääntyvien toimintakykyä ja samalla myös edistää heidän sosiaalisia suhteitaan. Kuopiossa on järjestetty avointa toimintaa ikääntyville, esimerkiksi päivätansseja, seurakunnan tapahtumia ja yhteislaulutilaisuuksia. Näihin tapahtumiin on avoin pääsy. Kuopion kaupunki järjestää erikseen koko -ja osapäiväryhmätoimintaa sellaisille ikääntyville, jotka eivät voi osallistua avoimeen toimintaan kuntonsa tai toimintakykynsä vuoksi. Nämä ikääntyvät asuvat kotona yksin tai omaishoitajan turvin. (Kuopion kaupunki 2013c.)

2.1 Vanhusten päiväryhmätoiminnan lähtökohtia

Opinnäytetyöni kohdentui siis Kuopion kaupungin vanhusten koko- ja osapäiväryhmien ohjaajille. Työntekijöitä Kuopion kaupungin osa- ja kokopäiväryhmissä on yhteensä 15–17. Ohjaajilla on monenlaista koulutustaustaa. Ohjaajien koulutuksista löytyy 1 fysioterapeutti, 4 toiminnanohjaajaa, 1,5 toimintaterapeuttia, 7,5 lähi-, kodin-, perus- ja sairaanhoitajaa sekä palveluesimies. (Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut 2013.) Vanhusten päiväryhmätoiminta on tarkoitettu ikääntyville, jotka eivät kuntonsa tai toimintakykynsä vuoksi voi osallistua avoimeen ryhmätoimintaan. Niinpä heille on järjestetty erillistä kuntouttavaa päiväryhmätoimintaa Päiväryhmätoiminnan tarkoituksena on tukea kotona asuvan ikääntyvän voimavaroja ja selviytymistä kotona mahdollisimman pitkään sekä antaa heille hyvinvointia elämään. Osa- ja kokopäiväryhmät tarjoavat ikääntyville virikkeellistä toimintaa, jolla tuetaan omatoimisuutta. Mikäli ikääntyvällä on omaishoitaja, saa hän omaa aikaa ja näin tuetaan omaishoitajan jaksamista. (Kuopion kaupunki 2013 c.) Kuten aiemmin mainitsin, Kuopion kaupungin vanhusten päiväryhmätoiminnassa käy sellaisia vanhuksia, jotka asuvat ja toimivat arjessaan omaishoitajan turvin. Omaishoitajuus on sitovaa ja vanhusten päiväryhmätoiminta

antaa omaishoitajalle välillä vapaata. Suomen Omaishoidon verkosto määrittelee omaishoidon seuraavasti ”*Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti*”. On vaikea joskus määrittää, milloin joku on omaishoitaja. Suomessa arvioidaan olevan noin 60 000 omaista jotka hoitavat täysin laitoshoitokuntoista läheistään. Omaishoitajuutta on ollut Suomessa aina, mutta paremmin se on tullut ihmisten tietoisuuteen vasta 1990-luvulla. Usein omaishoitajuus liitetään ainoastaan ikääntyvien hoitamiseen mutta siihen kuuluu lisäksi vammaisten ja pitkäaikaissairaiden hoitaminen. (Salanko- Vuorela 2010, 7-9.)

Kuopion vanhusten päiväryhmätoimintaa ohjataan aina pareittain, jolloin työparina voi olla eri koulutustaustan omaava ohjaaja. Työssä korostuu siis moniammatillinen työote. Moniammatillisuutta on nykyään paljon sosiaali - ja terveysalalla. Moniammatillisuus tarkoittaa monen eli alan ja asiantuntijoiden yhteistyötä. Moniammatillisuudesta on hyötyä niin asiakkaalle kuin työtiimille. Työskentelytiimi voi jakaa ja vaihtaa kokemuksiaan sekä antaa omaa osaamistaan muille. Moniammatillisuus lisää myös työssä jaksamista; kaikkea ei tarvitse osata itse. (Vilen, Leppämäki ja Ekström 2002, 343.)

2.2 Kokopäiväryhmätoiminta

Kokopäiväryhmätoimintaa järjestetään Kuopion alueella kahdeksassa eri toimintakeskuksessa Kuopion alueella. Kokopäiväryhmä toimii kuusi tuntia päivässä, johon kuuluu aamupala, lounas ja päiväkahvi. Ryhmäläisillä on myös mahdollisuus saunaan ja peseytymiseen päivän aikana maksua vastaan. Yksi ryhmä toimii kerran viikossa. Yhteensä päiväryhmätoiminnassa käy asiakkaita viikossa enimmillään 136 henkilöä. Kokopäiväryhmässä on kuntouttavaa ja virikkeellistä toimintaa ikääntyville ja samalla heillä on mahdollisuus myös päivittäiseen lepo hetkeen. Kokopäiväryhmätoiminta on kokonaisvaltaista hoitoa ja huolenpitoa. Mikäli ryhmäläinen tarvitsee kokopäiväryhmään kyydin, on se järjestettävissä yhteiskuljetuksella. Kokopäiväryhmätoimintaan tulee aina hakea erillisellä

hakulomakkeella. Päivämaksu on 15,10 euroa ja mahdollinen peseytymismaksu on 3,50 euroa. (Kuopion kaupunki 2013a.)

2.3 Osapäiväryhmätoiminta

Osapäiväryhmätoiminta toimii puolestaan kolme tuntia kerrallaan. Osapäiväryhmätoimintaa järjestetään seitsemässä toimintakeskuksessa ja niihin tulee hakea oman mielenkiinnon mukaan. On olemassa erilaisia osapäiväryhmiä; arjen toimintakykyä tukeva ryhmä, muistia tukeva ryhmä, käsityöpainotteinen ryhmä, liikuntapainotteinen ryhmä, toiminnalla kuntoon ryhmä ja joka toinen viikko toimiva taidepainotteinen ryhmä. Ryhmiin haetaan oman mielenkiinnon mukaan. Nämä ryhmätoiminnot sisältävät aamupalan ja päiväkahvin, keskustelua, liikuntaa, toimintatuokioita, retkiä ja asiantuntijoita. Osallistumismaksu on 6,40 euroa kerta. Enimmillään asiakkaita käy osapäiväryhmässä 88 henkilöä. (Kuopion kaupunki 2013 b.)

3 IKÄÄNTYVÄN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Jokainen määrittelee itse milloin on iäkäs. Ihminen ei välttämättä tunne itseään vanhaksi 60- tai 70-vuotiaana, eikä joskus edes 80-vuotiaanakaan. Kuitenkin eläkeiän saavuttaminen on eräänlainen ikääntymisvaiheen alku, joka tapahtuu usein ennen 65. ikävuotta. Monelle terveys on mittari, joka määrittää sen onko iäkäs vai ei. (Turunen 2005, 263.)

Me jokainen vanhenemme ja se on väistämätöntä. Kuinka sitten ikääntyvää tulisi kutsua? Ikääntyvän henkilön kutsuminen ikääntyväksi, vanhaksi, vanhukseksi, ikäihmiseksi tai senioriksi on hyvin vaihtelevaa ja riippuu missä asiayhteydessä sitä käytetään. Nykyään puhutaan seniorikansalaisesta, ikäihmisestä ja vanhemmasta aikuisesta ja nämä käsitteet ovatkin syrjäyttäneet vanhus-käsitteen. Myös ikääntymisen numeerinen määrittely on haastavaa. Ihmistä ei tulisi mitata hänen ikänsä vaan hänen persoonansa kautta. (Kurki 2007,17–18.)

Kun tarkastellaan ikääntymistä ja vanhuutta kehityspsykologian kautta, kehityspsykologi Erik H. Eriksonin mukaan vanhuuden kehitystehtävänä on mielen

eheys ja eletyn elämän hyväksyminen. Kun ihminen hyväksyy elämänsä ja hyväksyy kuoleman osana elämäntulkua, on ihminen selittänyt elämänsä kriisivaiheet. Jos puolestaan käy niin, että kehitystehtävä epäonnistuu, ikääntyvä voi katkeroitua, pelätä kuolemaa ja ahdistua menneisyydestään. Toinen kehitystehtäväteoreetikko Robert Havighurst puolestaan asettaa erilaisia kehitystehtäviä vanhuuteen, joita ovat isovanhemmuus, eläkkeelle siirtyminen, sopeutuminen kehon muutokseen sekä muuttuva rooli yhteiskunnassa. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 122.)

Tutkittaessa ikääntyviä ja ikääntymistä, puhutaan gerontologiasta. Kun työskennellään ikääntyvien parissa on hyvä ymmärtää ja tiedostaa mitä gerontologia tarkoittaa, koska termiä käytetään paljon. Se on tieteenala, joka tutkii mitä vanheneminen on ja mitkä kaikki asiat liittyvät vanhenemismuutoksiin. Tieteenala tutkii myös, miten vanheneminen vaikuttaa yksilön lisäksi yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Gerontologia on siis laaja tieteenala. Nyt ja tulevaisuudessa tarvitaan tällaista tieteenalaa, koska väestön eliniänodote on kasvussa ja yli 80-vuotiaita tulee olemaan Suomessa enenevässä määrin. Gerontologiaa ei sovi sekoittaa geriatriaan, joka puolestaan tarkoittaa lääketieteenalaa, johon liittyy sairauksien tutkimista, niiden hoitoa ja kuntoutumista. (Voutilainen, Rautasalo, Isola & Tiikkainen 2008, 15.)

3.1 Ikääntyvän terveys ja hyvinvointi

Kuopion kaupungin päiväryhmätoiminnan yksi tavoite on ikääntyvän terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Terveys ja hyvinvointi kietoutuvat toinen toisiinsa. Ikääntyvän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu mielekäs tekeminen ja elämän merkityksellisyys. Kun siirrytään eläkkeelle, on tärkeää korvata työ jollakin mielekkäällä tekemisellä, koska se tuottaa ihmiselle hyvinvointia. Kun ohjataan ikääntyviä tai toimitaan heidän kanssaan, on tärkeää ymmärtää ikäihmisiin liitettyjä sairauksia, jotta ymmärtää mistä ne voivat johtua.

Terveys on laaja käsite. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Tätä määritelmää on kritisoitu sen vuoksi, että se jakaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osaan. Terveys on kuitenkin fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ja osa-

alueet vaikuttavat toinen toisiinsa joko heikentäen tai vahvistaen terveyttä. (Lyyra 2007, 16.)

Fyysinen vanheneminen tarkoittaa niitä prosesseja, joissa elinten toimintakyky heikkenee. Yksilöiden väliset erot fyysisessä vanhenemisessä on ilmeisiä, koska perimällä on suuri merkitys. Perimän lisäksi elintavat ja millaisessa ympäristössä ihminen elää, vaikuttavat fyysiseen vanhenemiseen. Fyysinen vanheneminen on hidas prosessi ja voi kestää hyvinkin kauan, ennen kuin muutokset fyysisessä terveydessä haittaavat jokapäiväistä toimintaa. (Aejmelaeus ym. 2007, 29-30.) Psyykinen vanheneminen puolestaan käsittää oppimisen, muistin, mielialan ja älykkyyden heikentymisen. Ikääntyvä oppii asioita eri tavalla kuin nuori, ikääntyvälle on helpompi oppia kokonaisuuksia kuin irrallisia yksityiskohtia. Oppimiseen tarvittava aika myös lisääntyy. (Aejmaleus ym. 2007, 18-19.)

Sosiaalinen vanheneminen on laaja käsite ja kun tarkastellaan ikääntymistä yhteiskunnassamme yksilön tai ryhmän näkökulmasta, voidaan puhua sosiaaligerontologiasta eli sosiaalisesta vanhenemisestä. Tämä käsite tarkastelee ikääntyvän ja hänen ympäristössään tapahtuvia muutoksia. Fyysinen vanheneminen näkyy meille ulospäin mutta ei pitäisi unohtaa myöskään sosiaalista ja psyykkistä vanhenemista. Ihminen on sosiaalinen eläin ja tarvitsee toisia ihmisiä elämänsä jokaisessa vaiheessa. Ikääntyessä sosiaaliset roolit voivat muuttua. Esimerkiksi työssäkäyvän rooli on muuttunut eläkeläisen rooliksi ja vanhemman rooli voi muuttua isovanhemman rooliksi. Jokaisessa ikäkaudessa on erilaiset sosiaaliset iät. Ikääntyneen sosiaaliseen vanhenemiseen liittyy vahvasti myös yhteiskunnallinen asema. Nykyisin ikääntyneitä pyritään kuuntelemaan enemmän ja on hyväksi terveydelle että saa vaikuttaa omiin asioihinsa ja tulee kuulluksi. (Aejmaleus ym. 2007, 23-24.)

Ikääntyessä ja toimintakyvyn laskiessa voi tulla esiin erilaisia sairauksia mm. sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä muistihäiriöitä. Myös mielenterveyden häiriöitä on todettu ikääntyvillä, mutta se voi johtua myös siitä että että masentuneisuutta diagnosoidaan nykypäivänä herkemmin. Syy sille, miksi ikääntyessä erilaiset sairaudet lisääntyvät, on monimutkainen juttu. Ajan myötä kehossa tapahtuu muutoksia jotka altistavat sairauksille. (Lyyra 2007,18-19.)

Nykyaikana puhutaan paljon erilaisista mielialan häiriöistä ja masennuksesta, ja on hyvä asia että se nostetaan esille myös ikääntyvien osalta. Psykkinen hyvinvointi on merkittävä osa meidän jokaisen terveyttä. Mielen tasapaino on sitä, että kokee oman elämänsä vähintään siedettäväksi. Mielen tasapainoon liittyy myös hyvän olon kokemisen tunne ja se miten pystyy selviytymään vaikeuksista. (Heikkinen 2007, 131.) Jokaisella meistä voi joskus olla masennusta, mutta masennuksesta voidaan puhua vasta silloin, kun se on pitkäaikaista ja se haittaa arkiaskareista suoriutumista. Masentuneisuuden voi aiheuttaa esimerkiksi läheisen ihmisen menettäminen, vaikea elämäntilanne tai pettyminen omiin unelmiin. Masennus vaatii aina hoitoa jos se haittaa jokapäiväistä elämää.

Ikääntyvien yleisin psykkinen ongelma on juuri masennus. Vakavaa depressiota tavataan 2-5 prosentilla ja lievempää masennusta jopa 15–30 prosentilla. Naisilla masennusta on enemmän kuin miehillä. Ikääntyessä toimintakyky voi laskea ja samalla siihen liittyvä voimattomuus voi laukaista masennuksen. Myös taloudelliset huolet ovat yleisiä ikääntyneillä, koska sairaudet ja niiden hoitaminen maksaa, eikä eläke välttämättä riitä kaikkiin kustannuksiin. Kuten aiemmin mainitsin, menetykset voivat laukaista masennuksen. Läheisen kuolema, varsinkin leskeksi joutuminen jättää yksin ja mieli voi masentua pitkäksiin aikaa. Myös oman kuoleman ajatuksiin nousu voi vaikuttaa masentuneisuuteen. (Heikkinen 2007, 133, 136-137.)

Kuopion vanhusten päiväryhmätoiminnassa käy paljon muistisairaita, joten koen tärkeäksi aiheeksi käsitellä muistisairauksia tarkemmin. Varsinkin kokopäiväryhmätoiminnassa suurimmalla osalla on jonkinasteinen muistisairaus. Osapäiväryhmässä muistisairauksia on vähemmän, koska osapäiväryhmätoimintaan osallistuminen vaatii parempaa toimintakykyä. Iän karttuessa ongelmia terveyteen voivat tuoda muistihäiriöt, yleisimpänä dementia, Alzheimerin tauti ja Lewyn kappale-tauti. Muistihäiriötä tavataan yli 85-vuotiailla jopa 35 prosentilla. Kun epäillään muistihäiriötä, täytyy tehdä perusteellinen selvitys mistä häiriöstä on kyse. On tärkeää löytää oikea diagnoosi, jotta voidaan helpottaa asiakkaan oireita. Muistihäiriöissä käytetään joskus lääkehoitoa. (Aejmaleus ym 2007, 219.)

Yleisin dementiaa aiheuttava sairaus on Alzheimerin tauti ja sairastuneita on Suomessa yli 60 000. Korkea ikä on tärkein vaaratekijä mutta myös muita altistavia

tekijöitä löytyy kuten esimerkiksi erilaiset aivovammat, hoitamaton verenpaine ja veren suuri kolesterolipitoisuus. Alzheimerin tauti voidaan todeta aivokuvauksella, jossa voi nähdä aivomuutoksia ohimolohkojen sisäosissa. Oireena alkuvaiheessa voi olla keskittymisvaikeudet, eksyminen ja sanavaraston häviäminen. Kun tauti on edennyt keskivaikeaksi, oireet etenevät ja toimintakyky heikkenee. Ihminen eksyy helposti ja tarvitsee päivittäistä apua arkiaskareissa. Alzheimerin taudin tyypillinen kesto on noin 12 vuotta, mutta se vaihtelee. Joskus Alzheimerin tautiin liittyy käytöshäiriöitä, kuten esimerkiksi masennusta, levottomuutta jopa aggressiivisuuttakin, joka voi olla hoitajille ja omaisille hyvin raskasta. Jos oireet haittaavat elämää, henkilölle voidaan määrätä esimerkiksi masennuslääkettä tai muuta lääkehoitoa. (emt. 2007, 220-221.)

Muistihäiriöisen kohtaamisessa ja ohjaamisessa on tärkeää suhtautua henkilöön yksilönä, eikä vain muistisairana. Toki on tärkeää ymmärtää erilaisia muistihäiriöitä ja mitä kaikkea siihen kuuluu, mutta lähtökohtana on se, että ihminen kohdataan yksilönä. Tärkeää on myös luoda turvallinen ympäristö, koska dementoitunut voi herkästi kokea itsensä turvattomaksi. Turvallisuutta tukee lämmin suhtautuminen, kiireettömyys, mielipiteiden kysyminen ja rauhallisuus. (em 2007, 228-229.) Kun ohjataan ryhmää jossa on dementoituneita, on sanattomalla vuorovaikutuksella suuri merkitys. Muistisairas vaistoa herkästi kohtaamisen; onko se aitoa ja arvostavaa. Muistisaira kanssa käytetään paljon menetelmänä muistelutyötä; ovathan varhaiset muistot heidän mielessään kirkkaina. Ne myös ylläpitävät henkilön identiteettiä kun hän saa kertoa elämästään. (Hohenthal-Antin 2013, 25, 27.)

3.2 Ikääntyvän toimintakyky ja sen tukeminen

Ikääntyvän jäljellä olevaa toimintakykyä tulee harjoittaa, koska muuten selviytyminen jokapäiväisessä elämässä vaikeutuu. Kuopion vanhusten päiväryhmätoiminta on tarkoitettu ikääntyville, jotka eivät voi osallistua avoimeen toimintaan, vaan tarvitsevat ohjattua toimintaa. Lähtökohtaisesti päiväryhmätoiminta on tarkoitettu sellaisille

ikäntyville, joiden toimintakyky on jo huomattavasti heikentynyt ja toiminnan avulla pyritään tukemaan jäljellä olevia voimavaroja. (Reiman 2013.)

Samoin kuin terveys, toimintakyky voidaan jakaa myös fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Toimintakyky tarkoittaa sitä, kuinka ihminen tai tässä tapauksessa ikääntyvä pystyy selviytymään jokapäiväisestä elämästään. Toimintakykyä voidaan lähestyä voimavaralähtöisesti tai sitten ajatellaan sitä vajavuutena. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu esimerkiksi suoriutuminen päivittäisistä toiminnoista kuten esimerkiksi kävely, ruuanlaitto ja portaiden nouseminen. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu puolestaan kognitiiviset eli älylliset toiminnot, kuten psyykinen hyvinvointi, stressi ja psyykkiset selviytymiskeinot. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu vuorovaikutussuhteet muiden ihmisten kanssa sekä vapaa-ajan vietto ja erilaiset harrastukset. Kaikki nämä ulottuvuudet ovat sidoksissa toisiinsa ja ovat tärkeitä hyvinvoinnin ylläpidossa. (Lyyra 2007, 21.)

Ikääntyvän ihmisen toimintakykyä tulee harjoittaa, jotta hyvä toimintakyky säilyisi mahdollisimman pitkään ja ikääntyvä kokisi arjen mielekkääksi. On tärkeää harjoittaa kaikkia osa-alueita, niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin toimintakykyä. Fyysistä toimintakykyä voi harjoittaa monilla eri liikuntamenetelmillä. Monesti toimintakyvyn lasku ilmenee parhaiten fyysisen toimintakyvyn heiketessä. On tärkeää että ikääntyvä liikkuu päivittäin, koska fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen lisäksi se parantaa mielialaa. Liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia terveydelle, se muun muassa parantaa lihaskuntoa ja tasapainoa, auttaa painon hallinnassa ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Liikunta tulisi olla päivittäistä mutta kuitenkin omat voimavarat huomioon ottamista. Tärkeää liikunnan lisäksi fyysisen toimintakyvyn tukemisessa on riittävä lepo sekä oikeanlainen ravinto. Liikunta parantaa unen laatua ja ruokakin maistuu paremmin. (Aejmaleus ym. 2007, 152.) Ohjaajana kannattaa liikuntaa käyttää menetelmänä aina, vaikka pienimuotoisesti. Esimerkiksi erilaiset tuolijumput ovat hyviä ikääntyville, samalla tulee vuorovaikutusta toisten kanssa. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen on myös äärimmäisen tärkeää. Erilaisten harrastusten avulla voidaan tukea ja ylläpitää ikääntyvien psyykkistä hyvinvointia. Esimerkiksi Kuopion päiväryhmätoiminnassa käynti ylläpitää yksilön psyykkistä toimintakykyä. Tärkeää psyykkisessä toimintakyvyn tukemisessa on yksilön oma päätäntävalta, mitä ikääntyvä haluaa tehdä. Yksilön päätäntävalta omista asioistaan ja hyvinvoinnistaan

on tärkeää. Yksilöä voidaan aktivoida erilaisiin taideharrastuksiin tai osallistumalla järjestötoimintaan, mihin yksilö itse haluaa osallistua. Tärkeää on se, että yksilö saa itse valita mistä hän kokee saavansa psyykkistä hyvinvointia. (Ruoppila 2002, 143-144.) Käytännössä yksilön psyykkistä toimintakykyä voi tukea vaikka erilaisilla tehtävillä, joissa joutuu käyttämään aivotyöskentelyä mm. tietovisat, ristisanatehtävät jne.

On tärkeää että vanhetessa ihmisellä on tukiverkkoa ympärillään, koska sosiaalisten suhteiden tarve ei vähene ikääntyessä. Parhaiten sosiaalista toimintakyvyn arviointia tekee ikääntyvä itse; kokeeko hän, että hänellä on sosiaalista vuorovaikutusta toisten kanssa. Sosiaalista toimintakykyä voi rajoittaa erilaiset sairaudet ja oma psyykinen hyvinvointi. Ikääntyneet pitävät tärkeimpänä ihmissuhteenaan omia lapsiaan ja perhettään ja monesti naisilla on suurempi sosiaalinen verkosto. Ikääntyvien sosiaalista verkostoa voidaan selvittää verkostokartalla. Verkostokartta auttaa selvittämään, kuinka paljon yksilöllä on läheisiä ihmisiä ympärillään ja miten paljon vuorovaikutusta yksilöllä on. Lisäksi ikääntyvä itse voi hahmottaa omaa sosiaalista verkostoaan ja siihen voidaan vaikuttaa mm. harrastustoiminnalla jolloin sosiaalinen verkosto voisi lisääntyä. (Aejmaleus ym 2007. 57, 59.) Kaikki ryhmätoiminta ja erilaiset harrastukset lisäävät yksilön sosiaalista toimintakykyä ja siihen ohjaajana kannattaa panostaa. Kuntouttava päiväryhmätoiminta on yksi kanava sosiaalisten suhteiden ylläpitämiselle ja luomiselle. Esimerkiksi erilaiset tutustumispelit ja leikit ovat tärkeitä ryhmätoiminnassa.

3.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on uusi käsite, jota käytetään nykyään paljon kun ollaan tekemisissä ikääntyvien kanssa. Sosiokulttuurinen innostaminen on nykyajan käsite ja siihen törmää, kun tekee töitä ikääntyneiden parissa ja on hyvä ymmärtää mitä se tarkoittaa. Nykyaikana ajatellaan, että ikääntyneillä on vain aikaa ja heille täytyy löytää puuhastelua, olipa se mitä hyvänsä. Sosiokulttuurisen innostamisen käsitteen kautta kuitenkin nähdään, että ikääntyvä on aktiivinen ja osallistuva kansalainen. Kaikki toiminta tulisi lähteä ikääntyneestä käsin ja yksilöllisesti. Ohjaajalla tulee olla menetelmäosaamista ja hänen tulee tarjota mielekästä tekemistä yksilölle, mutta ikääntynyt itse valitsee kuitenkin omat mielenkiinnon kohteensa.

Ohjaaja on innostaja . (Kurki 2007, 15.) Käsitteenä sosiokulttuurinen innostaminen ei ole yksiselitteinen ja se vaatiikin perehtymistä asiaan. Sosiokulttuurinen innostaminen on alun perin lähtenyt liikkeelle Ranskasta jo toisen maailmansodan jälkeen mutta Suomessa käsite on vielä melko uusi. Sosiokulttuurisessa innostamisessa on mukana kolme ulottuvuutta; pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen. Pedagoginen ulottuvuus on kasvatuksellista toimintaa eli innostamisella pyritään jollakin tavalla kasvattamaan ja opettamaan uutta. Sosiaalinen ulottuvuus puolestaan liittyy ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja ryhmään. Kulttuurinen liittyy yhteiskuntaan ja ihmisen luovuuteen ja monimuotoisuuteen. (Kurki 2007, 71.)

Mitä sosiokulttuurinen innostaminen sitten on käytännön tasolla? Suomessa puhutaan innostaja-käsitteestä, joka tähtää asenteiden muuttumiseen. Innostajalla on kasvatuksellinen ja sosiaalinen ote ja käytännössä hän rohkaisee, ohjaa, motivoi ja herkistää ihmisiä osallistumaan. Tärkeää sosiokulttuurisessa innostamisessa on muuttaa ihmisiä passiivisista aktiiviksi, jolloin he itse vaikuttavat oman elämänsä kulkuun. Innostaminen ei ole tietty toimintamalli tai tietty menetelmä jota tulee orjallisesti noudattaa, vaan on tärkeää ryhmän kanssa käyttää erilaisia osallistavia menetelmiä, joilla ihmiset saadaan mukaan toimintaan. Ohjaajan tehtävänä on antaa erilaisia vaihtoehtoja toiminnalle. Innostaminen on aina tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa joka vahvistaa sekä yksilöä että ryhmää. Toiminnassa ajatellaan, että ikääntyvä saa itse vaikuttaa toimintaan ja yhteisöönsä ja on oman elämänsä aktiivinen toimija. (emt. 2007, 70-72.)

Otettuani selvää sosiokulttuurisesta innostamisesta, jouduin tosissani paneutumaan mitä se pitää sisällään. Koen, että sosiokulttuurinen innostaminen ja osallisuus ovat hyvin lähellä toisiaan, koska molemmissa on tärkeää ihmisen aktiivinen osallistuminen. Sosiokulttuurisessa innostamisessa innostajalla on suuri merkitys.

Mistä sitten johtuu että ylipäänsä tällainen käsite kuin sosiokulttuurinen innostaminen on levinnyt maassamme? Se voi johtua siitä, että Suomessa on tällä hetkellä käynnissä paljon rakenteellisia muutoksia kuten esimerkiksi väestön ikärakenne, jolloin on väistämätöntä keksiä uusia toimintamalleja. Kolmas sektori, eli yhdistykset ja järjestöt ovatkin vahvistaneet toimintaansa. Innostamisen avulla pyritään saamaan ihmisiä liikkeelle parantamaan meidän kaikkien elämää. Innostamista sovelletaan

paljon maaseudulla jossa pyritään vahvistamaan yhteisöllisyyttä. Maaseuduilla toimii erilaisia seuroja, joissa kaikki seuran jäsenet ovat aktiivisia toimijoita eikä vain yksi ihminen pyöritä koko seuraa. Innostamista tapahtuu myös paljon nuorisotyössä ja erilaisissa projekteissa. (Kurki 2007, 75-76.)

3.4 Yhteisöllisyys ja osallisuus

Vanhusten päiväryhmätoiminta Kuopiossa tarjoaa ikääntyville mahdollisuuden osallistua yhteisön toimintaan ja päiväryhmätoiminnan yksi tavoitteesta onkin tarjota ikääntyville yhteisöllisyyden kokemus. Jokainen ihminen tarvitsee toisia ihmisiä olipa sitten minkä ikäinen tahansa. Kuuluminen eri yhteisöihin lisää hyvinvointia. Yhteisöllisyydestä puhuttaessa käytetään ilmaisua sosiaalinen pääoma, joka tarkoittaa osallistumista yhteisöihin ja verkostoihin ja siihen liittyy vahvasti luottamus. Käsite on syntynyt siksi, että hyvinvointiin ajatellaan liittyvän vahvasti sosiaalisen ympäristön. (Tilastokeskus 2010.) Sosiaalinen pääoma -käsite on syntynyt 1900-luvulla Robert D. Putnamin johdosta ja käsitteen sisältöä on muokattu ajan saatossa eri henkilöiden toimesta. Sosiaalinen pääoma on kohdannut paljon kritiikkiä muun muassa siksi, että sitä on vaikea arvoida ja mitata. (Hyyppä 2002, 48, 54.) Sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille ja on tutkittu, että niillä joilla on paljon sosiaalista pääomaa, on myös parempi elämänlaatu. Entisaikaan sosiaalista kanssakäymistä on ollut enemmän mitä nykyaikaan, joten sosiaalinen pääoma on vähentynyt. (Ojanen 2009, 114.) Voi olla, että nykyaikana sosiaalinen media on lisännyt ihmisten kanssakäymistä verkossa ja samalla kasvokkain tapaaminen on vähentynyt.

Ikääntyvien yksinäisyys on nykypäivän ongelma ikääntyvien keskuudessa. Yksinäisyys voi johtua monesta eri syystä. Ikääntyvien läheiset voivat asua kaukana ja tukiverkkoa ei ympärillä ole. Fyysiset ongelmat ikääntyessä voivat rajoittaa kulkemista ja osallistumista erilaisiin aktiviteetteihin. Kun ei käy töissä, voi tuntea itsensä yksinäiseksi jos ei ole päivittäisiä arjen rutiineja, jossa näkisi muita ihmisiä. Yksinäisyyden tunne voi olla jatkuvaa tai väliaikaista. Ulkopuolinen henkilö ei voi arvioida onko toinen yksinäinen vai ei vaan se on subjektiivinen kokemus, jolloin jokainen määrittelee sen itse. Ikä itsessään ei oletettavasti aiheuta yksinäisyyttä vaan se, että ikääntymiseen liittyy muutoksia ja menetyksiä esimerkiksi leskeksi jääminen.

Yksinäisyys on uhka terveydelle, koska se voi vaikuttaa heikentävästi fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Yksinäisyys voi ennustaa masennusta, muistin heikkenemistä ja jopa kuolleisuutta. Sosiaalisen verkoston puuttuminen vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin heikentävästi. (Tiikkainen 2007, 149, 153.)

Kun ikää karttuu ja luovutaan työelämästä, voi tuntua että putoaa tyhjiöön. Työelämän loppumisen jälkeen tulee etsiä uutta tekemistä ja arkirutiineja. Erilaiset sosiaaliset toiminnot vahvistavat identiteettiä ja rikastavat elämää. Vanhusbarometri on selvittänyt senioreiden ajankäyttöä ja harrastustoimintaa vuosina 1994 ja 1998. Siitä selviää, että naiset ovat selvästi aktiivisempia kuin miehet. Selvityksestä käy ilmi, että sosiaaliset aktiviteetit vievät suurimman osan senioreiden ajasta joihin kuuluu ystävien ja sukulaisten tapaamista, seurakunnan tilaisuuksia sekä järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa. (Hakonen 2008, 141-142.)

Osallisuus on tärkeä käsite joka on nostettu esille monessa yhteydessä kun tehdään työtä ikääntyvien parissa. Osallisuus on määritelty osallisuushanke Sallin mukaan seuraavasti: *”Osallisuus on jokaisen ihmisen yksilöllinen kokemus suhteestaan ympäröiviin yhteisöihin ja yhteiskuntaan”* Se on siis jokaisen yksilöllinen ja henkilökohtainen tunne eikä kukaan ulkopuolinen voi sanoa onko joku henkilö osallinen vai ei. Osallisuus liittyy samalla erilaisiin yhteisöihin kuulumiseen ja vaikuttamisen tunteeseen joka tuo hyvinvointia ihmisen elämään. Osallisuus on syrjäytymisen vastakohta. (Jelli-järjestötietopalvelu 2013.) Sosiaalinen osallisuus käsittää yhteyden omaan perheeseen, osallistumisen erilaisiin toimintoihin, liikkumisen harrastuksissa sekä vaikuttamismahdollisuudet yhteiskunnassa. Ikääntyvillä varsinkin se, että voi elää mahdollisimman pitkään tutussa ympäristössä ja osallistua erilaisiin toimintoihin on hyvin tärkeää. Kun toimintakyky heikkenee, myös osallistumismahdollisuudet voivat vähentyä. Ikääntyessä on myös tärkeää sosiaaliset kontaktit ja osallistuminen erilaisiin toimintoihin ja näihin asioihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Ikääntyneillä on oikeus osallistua ja vaikuttaa omaan elämäänsä vaikka voimavarat ovat vähäisiä. (Haverinen 2008, 232-235.)

Osallisuus on yksi yhteisöpedagogin (AMK) osaamisalueista. Osallisuutta käsitellään puhuttaessa niin lapsista, nuorista kuin aikuisistakin. Osallisuuden lisäksi puhutaan paljon sosiaalisesta vahvistamisesta, joka tarkoittaa syrjäytymisen ehkäisyä.

Sosiaalinen vahvistaminen on siis ennaltaehkäisevää työtä, jonka avulla pyritään ehkäisemään ihmisten syrjäytymistä neuvomalla, tukemalla ja ohjaamalla. Sosiaalinen vahvistaminen on sekä yksilön että yhteisön tukemista. Kun yksilö voi hyvin, myös yhteisö saa siitä voimaa ja toisinpäin. Vaikka sosiaalista vahvistamista käytetään nuorisotyössä, voidaan käsitettä käyttää myös ikääntyneisiin, koska jokaisessa ikävaiheessa ihminen tarvitsee sosiaalista vahvistamista. (Lundbom & Herranen 2011, 5-6)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Olin aiemmin opinnoissa tehnyt projektiopintoja ikääntyneiden parissa ja tulevana yhteisöpedagogina (AMK) koen, että ikääntyneet ovat tulevaisuuden ala. Huomasin, että ikääntyneisiin liittyviä opinnäytetöitä ei alallamme juurikaan ole tehty, joten koin tarpeellisena tarttua aiheeseen. Lopulta myös oma mielenkiinto ratkaisi opinnäytetyön aiheen. Tiesin muuttavani lähitulevaisuudessa Kuopioon, joten koin luonnollisena asiana tekeväni opinnäytetyön juuri Kuopioon.

Opinnäytetyön tekeminen lähti käyntiin tammikuussa 2013, kun aloin etsimään internetistä tietoa ikäihmisiin liittyvistä järjestöistä ja toimintapaikoista Kuopion alueella. Minulla ei ollut tässä vaiheessa vielä tarkkaa aihetta muuta kuin se, että opinnäytetyö tulisi liittymään jollakin tavalla ikääntyneisiin. Ajatuksena oli myös tehdä käytännöllinen, toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tutkimuksellista otetta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina jokin tuotos, esimerkiksi materiaalipaketti, opas, tapahtuma tms. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu käytännön osuus sekä raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Aikani selattuani löysin Kuopion kaupungin Internet-sivuilta ikäihmisten päiväryhmätoiminnan ja otin yhteyttä palveluesimies Ulla Reimaniin, josta tuli opinnäytetyöni tilaaja. Yhteistyö hänen kanssaan lähti käyntiin heti alkuvuodesta 2013 ja huhtikuussa tutustuin käytännössä vanhusten päiväryhmätoimintaan yhdessä toimintakeskuksessa, Suokadun palvelutalossa. Tutustuin palvelutalon toimintaan ja olin ohjaajien mukana tutustumassa sekä osa- että kokopäiväryhmätoimintaan. Tutustumisen aikana sain tutustua ohjaajiin sekä tarkastella heidän ohjaamistaan ja menetelmiään. Tutustuminen toimintaan oli

tärkeää, koska sain käsityksen siitä millaista toimintaa koko- ja osapäiväryhmissä on ja voisiko toimintaa jollain tavalla kehittää. Mietin paljon varsinaista aihetta ja tuotosta opinnäytetyöhöni ja ajattelin tekeväni menetelmäkansion ohjaajille. Opinnäytetyön tilaajalta nousi kuitenkin idea, että pitäisin koulutuksen päiväryhmätoiminnan ohjaajille ohjaamisesta ja uusista asioista, joita minä tulevana yhteisöpedagogina (AMK) voisin heille antaa. Aikani mietittyäni ajattelin ottaa haasteen koulutuksesta vastaan, vaikka se tuntuikin haasteelliselta. Koin kuitenkin tärkeäksi toteuttaa tilaajan toiveet, koska hän koki tällaisen koulutuksen tärkeäksi.

Työn tavoitteena oli antaa ohjaajille uusia virikkeitä ja menetelmiä koulutuksen muodossa. Lisäksi toinen tärkeä tavoite oli saada ohjaajat tapaamaan toisiaan ja vaihtamaan ajatuksia, koska työtä tehdään moniammatillisesti. Koulutuksesta ei kuitenkaan muodostunut lopullinen tuotos vaan se oli enemmänkin tiedonkeruumenetelmä, josta ammensin tietoa varsinaiseen tuotokseen; sähköiseen materiaalipakettiin.

4.1 Kysely ohjaajille

Ennen koulutuksen suunnittelua halusin saada ohjaajilta tietoa, mitä he koulutukseltani odottavat ja olisiko heillä erityistoiveita koulutuksen suhteen. Olin suunnitellut pitäväni koulutuksen koko- ja osapäiväryhmien ohjaajille erikseen, koska heidän työnkuvansa ja kohderyhmänsä on hiukan eri. Osapäiväryhmän osallistujilla on parempi toimintakyky, he pystyvät toimimaan ryhmässä itsenäisesti ilman ohjaajan jatkuvaa avustamista. Osapäiväryhmien päivä on myös erilainen, osallistujat ovat ryhmätoiminnassa vain 3 tuntia kerrallaan. (Reiman 2013.)

Koulutuksen suunnittelu alkoi kyselylomakkeen teolla, joka oli suunnattu koulutukseen osallistuville ohjaajille. Kyselylomakkeella selvitin, mitä asioita ohjaajat toivoivat, että koulutuksessa käsiteltäisiin, sekä halusin tietää ennakoon onko heille järjestetty ohjaajakoulutusta aiemmin. Lisäksi halusin tietää, millaisia uusia menetelmiä he haluaisivat oppia. Lähetin kyselylomakkeet sähköpostitse palveluesimies Ulla Reimanolle, joka toimitti kyselylomakkeet eteenpäin ohjaajille. (Liite 1.) Taustatiedot helpottivat koulutuksen suunnittelussa. Sain yhteensä

kuusi vastausta sekä osa- että kokopäiväryhmien ohjaajilta. Kyselyn vastaukset olivat erittäin hyvä apu koulutusta suunniteltaessa, koska sain tietää ohjaajien odotuksista koulutukseen liittyen sekä lähtötasosta mikä heillä ohjaajina on. Toivottavaa olisi ollut, jos olisin saanut enemmänkin vastauksia.

Vastauksista kävi ilmi, että ohjaajat toivoivat koulutukseen uusia ideoita ja työkaluja ohjaamiseen. Eräs vastaajista toivoi yhteisöllisen kasvatuksen tuomia uusia huomioita sekä myös jotain uutta. Yhdestä vastauksesta kävi ilmi, että eräs ohjaajista toivoi vanhan kertausta, mutta en saanut tarkempaa selvitystä mitä asioita hän halusi kerrattavan. Menetelmiä toivottiin myös, mutta ei osattu tarkemmin perustella millaisia menetelmiä. Kyselylomakkeella halusin myös selvittää, millainen ohjaustausta heillä on ja kokisivatko he tarpeelliseksi ohjauskoulutuksen.

Kokopäiväryhmäohjaajien vastauksista kävi ilmi, että ohjauskoulutus on tarpeellinen, koska osa on aloittanut vasta äskettäin päiväryhmätoiminnan ohjaajana. Myös opinnäytetyötilaaja Ulla Reiman kertoi, että kokopäiväryhmien ohjaajille kannattaa kertoa enemmän ohjaamisesta, koska siellä tarvetta ohjaamiskoulutukselle on. Se johtuu siitä, että kokopäiväryhmien ohjaajien koulutustaustasta useimmalla löytyy lähihoitaja tai kodinhoitaja, jolloin heidän koulutukseen ei ole kuulunut ohjaamiskoulutusta, vaan he ovat oppineet ohjaamisen tekemisen kautta. Kokopäiväryhmän ohjaaja joutuu työssään tekemään avustamistyötä koska ikääntyneillä on toimintakyvyn vajavuutta. Osapäiväryhmien ohjaajien koulutustaustoista löytyy muun muassa fysioterapeutti, toiminnanohjaaja ja toimintaterapeutti, jolloin heidän koulutukseen on jo kuulunut osana ryhmänohjaamista. (Reiman 2013.)

Sain ohjausta ja neuvontaa koulutuksen suunnitteluun, mutta enimmäkseen sain suunnitella sen itse. Jouduin kerta toisensa jälkeen kysymään itseltäni *mitä* ja *miksi*, kun lähdin suunnittelemaan koulutusta. Koulutuksen tavoitteena oli antaa uutta tietoa ohjaajille ja samalla he saisivat vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia muiden ohjaajien kanssa. He toimivat aina työpareittain, joten he eivät tapaa usein muiden ohjaajien kanssa.

Kaikista tärkeintä koulutuksen suunnittelussa on tavoitteet; mitä koulutuksella pyritään saamaan aikaan ja miksi se järjestetään. On myös tärkeää että koulutuksen tilaajalla ja itse kouluttajalla on realistiset ja samansuuntaiset käsitykset koulutuksen tavoitteiksi. Joskus tilaajalla on selkeä ja rajattu näkemys, mitä koulutukselta haluaa tai sitten tilaaja antaa kouluttajalle vapaat kädet. (Kupias & Koski 2012, 11,15.) Tavoitteeni tälle koulutukselle oli antaa ohjaajille jotakin uutta ja virkistävää sekä heille mahdollisuuden tavata toisiaan keskustellen ikääntyvien ohjaamisesta ja erilaisista menetelmistä.

4.2 Koulutukset

Koulutuksen suunnittelussa täytyi ottaa huomioon osallistujien lähtötaso. Osalle ohjaaminen oli uutta ja he olivat juuri aloittaneet ohjaamaan ryhmiä, kun taas osa on ohjannut ryhmiä todella kauan ja heidän tietotaitonsa oli laaja. Kun suunnitellaan koulutusta, tulee tietää mikä on osallistujien lähtötaso; tulevatko he oppimaan täysin uutta asiaa vai oppimaan uutta vanhan asian päälle. Tässä koulutuksessa kyse oli uuden oppimisesta vanhan asian päälle. Tällä koulutuksella pyrittiin siihen, että osallistujat saavat uutta näkökulmaa ikääntyvien ohjaamiseen sekä uusia vinkkejä. On tärkeää hyödyntää osallistujien aiempaa osaamista koulutuksessa keskustellen ja kysellen. (Kupias & Koski 2012, 29.)

Sana ”koulutus” myös aiheutti minulle päänvaivaa; mitä minä opiskelijana voisin tuoda heille uutta. En halunnut, että olisin ylhäältäpäin kertomassa asioita, vaan halusin että koulutus olisi keskustelevaa ja itse ohjaajat ovat kuitenkin oman alansa asiantuntijoita. Lisäksi aiheen rajaaminen oli haasteellista; mikä on tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää. Toiminnallisen opinnäytetyön yksi tärkein asia on aiheen rajaaminen ja sen perusteleminen. Lisäksi tärkeää on tietoperustan hallinta mutta myös sen yhdistäminen käytäntöön. (Vilka & Airaksinen 2003, 42.) Lopulta päädyin ottamaan koulutuksen sisällöksi ohjaamisen, osallisuuden, sosiokulttuurisen innostamisen, ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämisen sekä muutamia menetelmiä ja menetelmälinkkejä. Koin nämä aiheet tärkeäksi kun ohjataan ikääntyviä ja näitä teemoja toivottiin myös vastauslomakkeissa.

Koulutus alkoi itsemme esittelyllä valokuvan keinoin ja sen jälkeen keskustelimme ohjaamisesta. Teorian lisäksi heidän tuli keskenään miettiä millainen on hyvä ohjaaja ja kävimme kaikkien kanssa vastaukset läpi. Ohjaukseen liittyen jokainen sai tehdä ohjaustestin, josta selvisi millainen ryhmäohjaaja on. Käsittelimme koulutuksessa lisäksi osallisuutta ja sosiokulttuurista innostamista sekä kuinka ylläpidetään ikääntyvän toimintakykyä. Lisäksi ohjaajat saivat käyttää menetelmänä runotehtävää, jossa jokainen ryhmä koosti oman runonsa annetuista sanoista. Lopuksi esittelin erilaisia menetelmälinkkejä ja kirjallisuutta mistä kannattaa hakea lisätietoa.

Koulutukset tapahtuivat kahtena eri päivänä osa- ja kokopäiväryhmien ohjaajille erikseen kesäkuussa 2013. Kokopäiväryhmille oli suunniteltu aikaa koulutuksiin kaksi iltapäivää, mutta saimme käytyä kaikki asiat yhdessä iltapäivässä. Olin varautunut pitämään heille koulutuksen kahtena päivänä, koska heille ohjaamiskoulutusta ei ole aiemmin järjestetty. Pidin ensin koulutuksen kokopäiväryhmän ohjaajille, joita paikalla oli 8. Koulutukset menivät hyvin, saatiin paljon keskustelua aikaan ja he kokivat siitä olevan hyötyä. Koulutukseen meni aikaa noin kolme tuntia.

Osapäiväryhmien ohjaajilla oli paljon kokemusta ja tietoa ohjaamisesta jo entuudestaan, kuten minulla oli tiedossa, joten heille koulutus oli alun perin suunniteltu vain yhdelle iltapäivälle. Myös heidän kanssaan saatiin aikaan keskustelua ja vuorovaikutusta. Käviin samat asiat läpi heidän kanssaan mutta jätin ohjaamisen teorian käsittelemättä.

4.3 Palautteet koulutuksesta

Koska kyseessä oli ensimmäinen koulutukseni, halusin kerätä osallistujilta palautetta koulutukseen liittyen, sekä toiveita itse varsinaiseen tuotokseen, sähköiseen materiaaliin. Jotta ihminen voi kehittyä toiminnassaan, tarvitsee hän palautetta. Palaute on tärkeää osallistujilta mutta itselleen tulee tehdä myös itsearviointia. Palautetta tulisi myös osata vastaanottaa, jotta palautteesta olisi jotain hyötyä. Jos

palautetta ei saa, ei myöskään voi oppia omista virheistään. (Kupias & Koski 2012, 164.)

Kokopäiväryhmän ohjaajien palautteet koulutuksesta olivat pääosin positiivisia ja sainkin heiltä hyvää palautetta sekä koin, että siitä oli heille hyötyä. Halusin selvittää, oliko koulutuksesta kokopäiväryhmätoiminnan ohjaajille hyötyä (Liite 2.). Kokopäiväryhmän ohjaajien palautteet olivat seuraavan laisia:

” Oli kiinnostava, kaikki tieto hyvästä. Ala minulle melko uusi, tietoa tarvitaan. Keskustelu on aina hyvästä. ”

” Olihan tämä, koska en ole ollut aiemmin ryhmäohjaajakoulutuksessa”

” Oli hyvä, vaikka vastaanottaminen ja iltapäivä- loma lähellä omat voimavarat vähissä. Positiivisesti avautui- tietoa ohjauksesta. ”

” Sain uusia ideoita!”

” Sain eväitä työhön”

”Kyllä- aina oppii uutta.”

Pääosin koulutukseen oltiin siis tyytyväisiä. Halusin tietää myös mitä toivotaan itse tuotokseen, sähköiseen materiaaliin. Siihen toivottiin seuraavan laisia asioita:

” Miten dementoituneita ihmisiä ohjataan, kaikki kiinnostaa”

” Muistisairaat”

” Kaikkea mahdollista viriketoiminnan ohjaukseen liittyvää”

” Jotain jumppalinkkejä/ käsillä tekemistä”

”Erilaisia Internet-linkkejä, jumppavideoita, pelisivuja, musiikkia yms. ”

Osapäiväryhmien ohjaajien palautteet jakoivat enemmän mielipiteitä. Se johtunee siitä, että heillä on enemmän tietämystä asioista joista koulutuksen pidin. Tässä ohjaajien vastauksia koulutuksen hyödyllisyydestä ja uusien asioiden oppimisesta:

”Koostaa tiimimme perustyön periaatteita, opin uusia linkkivinkkejä, materiaalinhakukanavia”

” Kiva saada uutta näkökantaa tekemiseen, sosiokulttuuri jäi kiinnostamaan”

”Tuttua asiaa, palautui mieleen. Opin uusia virikelinkkejä, materiaalit hyviä”

” Koen tarpeelliseksi, koska ryhmänohjaustaitoni ovat tekemisen kautta opittuja, mutu-tuntumalla ja pitkällä työkokemuksella. Sain kovasti vahvistusta tekemälleni-> olen ollut oikealla tiellä.”

” Ihan mukavia toiminnallisia harjoituksia, opin joitakin uusia käsitteitä”

” Ei suoranaista hyötyä- on tätä työtä.”

” Eipä juuri ollut hyötyä”

Halusin myös heiltä kerätä palautetta tuotostani varten. Tähän kohtaan sain niukasti palautetta. Tuotokseen toivottiin linkkivinkkejä ”materiaalivarastona”, lisätietoa ryhmä- ja yksilöohjauksesta sekä sosiokulttuurista.

Yksi koulutuksen tavoitteista oli myös se, että ohjaajat saisivat tavata toisiaan ja jakaa kokemuksiaan ja tietoa työstään toisille. Koulutuksen palautelomakkeessa kysyin, oliko tällaisesta koulutuksesta hyötyä ohjaajille ja kokivatko he tarvitsevansa vastaavanlaisia tapahtumia uudestaan, missä näkisivät toisiaan. Sain vastaukseksi monelta vastaajalta, että olisi hyvä jos näkisi toisia ohjaajia useammin, jolloin voisi jakaa vinkkejä ja samalla voisi luoda yhteishenkeä. Eräs vastaaja totesi, että olisi hyvä, jos olisi erilaisia asiakas-caseja, joita voisi yhdessä miettiä ja jakaa hyväksi koettuja keinoja käytäntöön. Kaiken kaikkiaan kollegoiden tapaamisiin suhtauduttiin myönteisesti, koska tällöin voi jakaa tietotaitoa. On rikkaus, että työntekijöillä on erilainen koulutustausta ja työpareina ohjaajat voivat antaa toisilleen uutta tietoa. On myös tärkeää oman kehittymisen kannalta tavata muita ohjaajia, joilta voi oppia uutta. Kontion (2010) mukaan moniammatillisuuden lähtökohtana on asiakas, jota huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Se vaatii, että ryhmässä on tarpeeksi osaamista jota jaetaan toisille. Yksilöiden osaamista tulisi levittää toisten tietoon yhteisten tapaamisten avulla. (Kontio 2010.) Kuinka sitten Kuopion päiväryhmätoiminnan ohjaajat voisivat kehittää moniammatillisuutta ja lisätä tietoa toisille? Olisi tärkeää, jos ohjaajille järjestettäisiin aikaa tapaamisiin vaikka kerran kuussa. Tällöin he saisivat jakaa kokemuksiaan ja keskustella asioista mitkä heidän mielestään on ajankohtaisia ja tärkeitä.

4.4 Tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena tein sähköisen materiaalin Kuopion vanhusten päiväryhmätoiminnan ohjaajille. Se ei ole julkinen, joten en liitä sitä tähän opinnäytetyöhön. Se ei myöskään ole tarkoitettu muualle kuin Kuopion kaupungin kuntouttavan päiväryhmätoiminnan käyttöön. Sähköinen materiaalipaketti on tehty ohjaajien toiveiden sekä käyttämäni koulutusmateriaalin pohjalta. Lähtökohtana on, että ohjaajat voivat käyttää sitä ohjaamisen tukena kun haluavat uusia menetelmiä tai linkkejä menetelmiin. Lisäksi sieltä löytyy monipuolisesti teoretietoa. Sähköinen materiaalipaketti on koottu muistitikulle, joka on annettu palveluesimies Ulla Reimanille.

Olen etsinyt tietoa sähköiseen materiaaliin Internetistä sekä alan kirjallisuudesta. Lisäksi olen käyttänyt lähteenä myös ohjaajien ajatuksia ja toiveita. Pääpaino materiaalipaketilla on ylipäänsä ohjaaminen ja toimiminen ikääntyvien parissa sekä erilaiset menetelmät joita voi soveltaa ikääntyvien viriketoiminnassa. Valitsin rakenteeseen sellaisia asioita, joita tulevana yhteisöpedagogina (AMK) pidän tärkeänä. Yhteisöpedagogin ammatillisen osaamisen lähtökohtia ovat muun muassa osallisuuden tukeminen, syrjäytymisen ehkäisy ja yhteisöllisyyden lisääminen sekä vahva toiminnallisten menetelmien kirjo. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2013.) Nämä ovat teemoja, joita tarvitaan kun työskennellään vanhusten päiväryhmätoiminnassa.

Sähköisen materiaalin rakenne:

- Ohjaaminen (teoriaa)
- Osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen (teoriaa)
- Menetelmäosaaminen (teoriaa)
- Ikäihmisten toimintakyvyn säilyttäminen (teoriaa)
- Sosiokulttuurinen innostaminen (teoriaa)
- Menetelmäesite:

- *taide- ja kulttuurikasvatuksen menetelmiä*: runotehtävä, maisema tarinasta, tunnekortit, voimauttava valokuva, aarrekartta, värit menetelmänä, sadutus, minä-taulu
- *Tutustumismenetelmiä*: aikajana, tutustumisbingo, liike ja nimi, kysymyskortit, nimipallo, muistelurasian teko
- *Kosketuksen avulla tapahtuvia menetelmiä*: kosketusjuoru, rentouspisteet, hedelmien ja vihannesten tunnistaminen kosketuksen avulla
- Joharin Ikkuna

Joharin ikkuna on vuorovaikutusmalli, jonka avulla voi kehittää omia vuorovaikutustaitojaan.

- Linkkivinkit

Internet- ja kirjallisuusvinkkejä mm. musiikkimenetelmiä, liikuntamenetelmiä, taidemenetelmiä ja uudenlaisia menetelmiä

- Millainen olen ryhmänohjaajana- kysymysmoniste
- Muistisairaahan ohjaaminen (teoriaa)
- Osallisuus vähentää iäkkäiden eriarvoisuutta- artikkeli
- Palautekysely koulutuksesta
- Ryhmä (teoriaa)
- Ohjaajien ajatuksia osallisuudesta
- Ohjaajien mielipiteet- millainen on hyvä ohjaaja

4.5 Työn hyödynnettävyys

Sähköinen materiaalipaketti on tarkoitettu Kuopion vanhusten päiväryhmätoiminnan ohjaajien käyttöön ja uskon siitä olevan hyötyä ohjaajille. Työ ei ole tarkoitettu laajempaan käyttöön mutta toki se voisi olla hyödyllinen myös muissa ikäihmisten päiväryhmätoimintapaikoissa. Materiaalipaketti on koottu muistitikulle jonka on saanut Kuopion päiväryhmätoiminnan palveluesimies Ulla Reiman ja hän on lähettänyt materiaalin eteenpäin ohjaajille. Haasteena on se, kuinka helposti materiaalipaketti on ohjaajien tavoitettavissa ja tuleeko heillä käytettyä materiaalia arjen työssä. Työstä on eniten hyötyä, jos materiaalipaketin tulostaa ja tekee

jokaiseen yksikköön kansion muotoon. Tällöin materiaalipaketti olisi helposti jokaisen saatavilla.

Olen saanut palautetta tuotoksesta palveluesimies Ulla Reimanilta, että se näyttää monipuoliselta ja sähköinen materiaali on jokaisen ohjaajan käytössä. Eräs ohjaajista myös aikoo työstää siitä manuaalisen kansion. Ohjaajat antoivat palveluesimiehen kautta hyvää palautetta materiaalipaketista. Sain kuulla, että linkkivinkit ovat hyödyllisiä, kattava pakkaus uusia ideoita ja hyviä vinkkejä ryhmänohjaukseen. Nämä palautteet osoittavat, että työstä on ollut hyötyä ja tuotosta tullaan hyödyntämään. Vaikka sain tuotoksen tekemiseen pitkälti vapaat kädet, olen pyrkinyt tekemään siitä sellaisen, että siitä olisi hyötyä ohjaajille käytännön tasolla ja että se antaisi ohjaajille uusia ideoita ja ajatuksia. Uskon, että tämän työn avulla olen pystynyt antamaan ohjaajille tuoretta näkökulmaa ohjaamiseen ja nykyaikaisia menetelmiä heidän käyttöönsä.

4.6 Oppiminen ja itsearviointi

Opinnäytetyön prosessi on ollut matka, jossa olen oppinut paljon opinnäytetyön tekemisestä, itse aiheesta ja myös itsestäni. Vaikka ikääntyminen ja siihen liittyvät asiat aiheena oli minulle entuudestaan tuttuja projektioipintojen kautta, jouduin tosissaan miettimään mitä uutta pystyn antamaan aiheesta kohderyhmälle eli Kuopion kaupungin vanhusten päiväryhmätoiminnan ohjaajille. En ollut aikaisemmin kouluttanut ketään työntekijöitä jotka ovat ammattilaisia, joten koin sen itselle uudeksi ja hieman pelottavaksikin asiaksi. Ajatus kouluttajana opiskelijan näkökulmasta aiheutti minulle eniten päänvaivaa. Pohdin sitä, olenko enemmän kouluttaja vai liikkeellepanija. Hyvä kouluttaja ei välttämättä ole aina esillä vaan hän voi olla myös taka-alalla. Kouluttajan on hyvä miettiä etukäteen onko hän esiintyjä, tiedon välittäjä vai oppimisen edistäjä. Koin että olin eniten oppimisen edistäjä. Siinä kiinnitetään huomiota siihen, mitä osallistujissa tapahtuu ja miten oppiminen heihin vaikuttaa. Tällöin kouluttaja ei ole niin keskipisteenä. (Kupias & Koski 2012, 145-146.)

Haastavinta työn tekemisessä oli aiheen rajausta, mikä on olennaista ja mikä ei. Minulla ei ollut yhtä tiettyä aihetta mihin perehdyin, vaan aiheena oli ikääntyvien

ohjaamiseen liittyvä sähköinen materiaali ja työn laajuus asetti omat haasteensa. Perehdyin tietoperustaan jo opinnäytetyön alkuvaiheessa ja mietin, mitkä ovat olennaisia asioita tässä opinnäytetyössä. Vaikka mielestäni pyrin rajaamaan aiheen hyvin, itse koulutuksesta ja varsinaisesta tuotoksesta tuli rönsyilevä. Toisaalta, kun on kyse koulutusmateriaalista, sen täytyy olla laajempi kokonaisuus. Koulutuksen suunnittelussa ajattelin, että mitä enemmän tietoa, sen parempi, koska olisi ollut noloa, mikäli minulla olisi loppunut koulutusmateriaali kesken. Koulutukseen olin valmistautunut runsaalla materiaalipaketilla ja itse koulutuksessa päätin, mitkä asiat ovat tärkeitä. Kysyin myös koulutuksen alussa, mitkä asiat heitä kiinnostivat. Koulutusmateriaalin suunnittelu on aikaa vievää puuhaa ja monesti aika näkymätöntä. Havainnollistin materiaalia diaesitysten muodossa sekä käytin apuna fläppitaulua. On tärkeää valita sellainen havainnollistamisväline, että koulutukseen osallistujat pystyvät seuraamaan mukana. (Kupias & Koski 2012, 75.)

Koulutus kuului osana tuotokseen, koska koulutuksen avulla sain luotua sähköisen materiaalipaketin. Tuotoksen olisi voinut tehdä monesta eri näkökulmasta. Vaikka sähköisestä materiaalista tuli runsas ja siinä on monipuolisesti tietoa, olen miettinyt mitä olisin voinut tehdä paremmin. Jos saisin koota materiaalipaketin nyt uudestaan, pyrkisin rajaamaan sähköistä materiaalia vielä tiiviimmäksi, jolloin aiheita pääsisi käsittelemään syvällisemmin. Sähköisessä materiaalissa keskittyisin enemmän menetelmiin enkä niinkään teoriaan. Myös perusteleminen on ollut minulle haastavaa; miksi olen valinnut juuri kyseisen aiheen. Olenkin koko opinnäytetyön prosessin ajan joutunut kyselemään itseltäni kysymyksiä *"mitä"* ja *"miksi"*, jotka ovat auttaneet minua löytämään punaisen langan aina uudestaan ja uudestaan opinnäytetyön prosessissa.

Olen myös pohtinut koulutuksen hyödyllisyyttä; olisiko pelkkä sähköinen materiaalipaketti ollut riittävä ilman koulutuksia. Uskon, että sähköinen materiaalipaketti olisi riittänyt, mutta toisaalta koulutuksessa pääsin syvemmin tutustumaan ohjaajiin ja sain heihin henkilökohtaisempaa kontaktia. Koulutuksen suunnittelussa oppii valtavasti asioita itse aiheesta ja joutuu kyseenalaistamaan niitä. Jotta voi opettaa tai kouluttaa muita, täytyy asia ensin oppia itse.

Vaikka koulutukset menivät pääosin hyvin, olisin voinut valmistautua koulutuksen pitoon paremmin ja käyttää enemmän menetelmiä. Koulutuksen yksi tavoitteista oli moniammatillisuuden tukeminen, jolloin ohjaajat saavat vaihtaa ajatuksia toistensa kanssa sekä hyväksi havaittuja menetelmiä. Tämä tavoite ei mielestäni toteutunut odotetulla tavalla. Olisi ollut hyvä keksiä tähän tavoitteeseen joku menetelmä, koska keskustelua ei mielestäni ollut tarpeeksi ohjaajien välillä vaan koulutus oli enemmän ohjaajavetoista ja keskustelua ohjaajien ja minun välillä.

Olen oppinut toiminnallisen opinnäytetyön eri vaiheista sekä mitä opinnäytetyön tekeminen ylipäänsä vaatii. Se vaatii pitkäjänteisyyttä, itsekuria, motivaatiota tekemiseen ja innostusta. Opinnäytetyön tekeminen yksin on myös lisännyt vastuullisuutta ja aikataulussa pysymistä. Vaikka opinnäytetyössä olisi ollut vielä parannettavaa, olen pääosin tyytyväinen itse tuotokseen.

5 LOPUKSI

Olen tyytyväinen siihen, että valitsin opinnäytetyöni aiheeksi ikääntyvät, vaikka se ei ole perinteinen yhteisöpedagogin (AMK) valitsema opinnäytetyön aihe. Vaikka ikääntyvien ohjaamiseen on olemassa erilaisia menetelmäoppaita ja internetistä löytyy tietoa paljon, koin tärkeäksi päästä henkilökohtaisesti antamaan ohjaajille jotakin uutta ja kiinnostavaa sekä samalla tuoda tutuksi omaa ammattialaa ja osaamista. Koen, että nykyaikana ei kiinnitetä niin paljon huomiota ikääntyvien sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, vaikkakin niillä on suuri merkitys heidän hyvinvointiin. Nykyään keskitytään enemmän ikääntyvän fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin, vaikka ikääntyvät juuri tarvitsisivat merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita. Vuorovaikutussuhteet luovat hyvinvointia ja juuri päiväryhmätoiminnot joissa on muita ihmisiä ovat merkityksellisiä.

Toivon, että tämän opinnäytetyön kautta ohjaajat saivat uutta menetelmätietoutta ja uusia ideoita ohjaukseen. Ohjaamisessa tottuu yleensä käyttämään tuttuja menetelmiä mutta joskus on hyvä kokeilla aivan jotain uutta. Toivon myös, että entuudestaan vieraammat käsitteet, kuten sosiokulttuurinen innostaminen, osallisuus

ja sosiaalinen vahvistaminen käsitteinä avautuivat ohjaajille. Ainakin minulle kyseiset käsitteet ovat auenneet paremmin kuin koskaan tämän opinnäytetyön prosessin aikana.

Haluan kiittää Kuopion kaupungin päiväryhmätoiminnan tilaajaa Ulla Reimania sekä kaikkia niitä ohjaajia, joiden kanssa sain tehdä yhteistyötä. Työn tekeminen on ollut minulle haaste mutta samalla äärimmäisen opettavainen kokemus.

LÄHTEET

Aejmelaesus Riitta, Kan Suvi, Katajisto Kaija-Riitta & Pohjola Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hakonen Sinikka 2008. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtä. Teoksessa Suomi Asta & Hakonen Sinikka (toim.) Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Haverinen Riitta 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta- ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Suomi Asta & Hakonen Sinikka (toim.) Kulerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Heikkinen Riitta-Liisa 2007. Mielen tasapaino. Teoksessa Tiikkainen Pirjo (toim.) Vanheneminen ja terveys.129-144. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Hohenthal-Antin Leonie 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: Bookwell Oy.

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2013. Yhteisöpedagogi. Viitattu 5.11.2013. <http://www.humak.fi/opiskelu/opiskelu-humakissa/yhteisopedagogi>

Hyyppä T Markku 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Jelli- järjestötietopalvelu 2013. Osallisuus. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys. Viitattu 27.9.2013. <http://www.jelli.fi/osallisuus/osallisuus/>

Kontio Mari 2010. Moniammatillinen yhteistyö. Tukeva-hanke. Viitattu 13.11.13. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/99678721-328a-49f8-b1cb-495bf4215ff8>

Kuopion kaupunki 2011. Kuopion väestö, elinkeinot ja asuminen 2013-2017. Kuopion kasvutavoitteet ja lähtötiedot vuoden 2013 talousarvion ja vuosien 2014-2016 toiminta- ja taloussuunnitelman laadintaa varten. Konsernipalvelut, strateginen maankäyttö ja Talous ja Strategiapalvelu. Viitattu 12.9.2013. http://www.kuopio.fi/c/document_library/get_file?uuid=b1d3bba0-34d9-445a-a3b4-e31f75d727c8&groupId=12167

Kuopion kaupunki 2013a. Kokopäiväryhmät. Viitattu 13.9.2013.
http://www.kuopio.fi/c/document_library/get_file?uuid=31c3533c-ba22-403b-bff6-8270a890cad4&groupId=159965

Kuopion kaupunki 2013b. Osapäiväryhmät. Viitattu 13.9.2013.
http://www.kuopio.fi/c/document_library/get_file?uuid=b01fdbf7-8f54-4008-a609-45cd933a78f7&groupId=159965

Kuopion kaupunki 2013c. Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut. Viitattu 13.9.2013.
 Päivitetty 21.8.2013. <http://www.kuopio.fi/web/sosiaalipalvelut/yhteiso-ja-toimintakeskuspalvelut>

Kunnat.net 2013. Väestö. Viitattu 4.10.2013
<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tilastot/indikaatori/Sivut/ind.aspx?ind=8002&th=800>

Kupias Päivi & Koski Mia 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy.

Kurki Leena 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Anjalankoski: Solver palvelut Oy.

Lundbom Pia & Herranen Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Lundbom Pia & Herranen Jatta (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen käytänteinä ja kokemuksina. Sarja C, oppimateriaaleja 26. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Lyyra Tiina-Mari 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. 16-28. Hoitotieto. Tampere: Tammer -Paino Oy.

Nurmiranta Hanna, Leppämäki Päivi & Horppu Sari 2009. Kehityspsykologiaalapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Ojanen Markku 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Reiman Ulla 2013. Sähköpostikysely 23.5.2013. Kuopio

Ruoppila Isto 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen Eino & Marin Marjatta (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Ruotsalainen Kaija 2013. Väestö vanhenee- heikkeneekö huoltosuhte? Tilastokeskus. Päivitetty 21.2.2013. Viitattu 4.10.2013.
https://tilastokeskus.fi/tup/vl2010/art_2013-02-21_001.html

Salanko- Vuorela Merja 2010. Omaishoidon yleisyys Suomessa. Teoksessa Meriranta Marjo (toim.) Omaishoitajan käsikirja. 7-18.

Tiikkainen Pirjo 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Hoitotieto. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Tilastokeskus 2010. Mitä sosiaalinen pääoma on? Päivitetty 17.11.2010. Viitattu 26.9.2013 <http://www.stat.fi/tup/sospo/kasite.html>

Turunen E Kari 2005. Ikävaiheiden kriisit. Juva: WS Bookwell Oy.

Vilen Marika, Leppämäki Päivi ja Ekström Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WS Bookwell Oy.

Vilkkä Hanna & Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Voutilainen Päivi, Rautasalo Pirkko, Isola Anja ja Tiikkainen Pirjo 2008. Gerontologisen hoitotyön tietoperusta. Teoksessa Voutilainen Päivi & Tiikkainen Pirjo (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Yhteisö- ja toimintakeskuspalvelut 2013. Kuopion kaupunki. Tiivistetty PowerPoint-esitys. Viitattu 2.10.2013

LIITTEET

Liite 1. Kysely koulutukseen liittyen

Hei ! Tulen pitämään koulutuksen ohjaamisesta, osallisuudesta ja menetelmistä kesäkuussa. (Kokopäiväryhmien ohjaajille 18–19.6, osapäiväryhmien ohjaajille 25.6.)

Olisin kiitollinen, jos ehtisit vastaamaan kyselyyn mielellään 31.5. mennessä. Se helpottaa koulutuksen suunnittelussa. Voit lähettää liitteenä tämän vastattuna osoitteeseen anne.schroderus@humak.edu

Kiitos! :)

- Oletko osa- vai kokopäiväryhmän ohjaaja?
- Oletko aiemmin ollut koulutuksessa missä käsitellään ohjaajuutta tai onko koulutuksessasi käsitelty aihetta. Koetko tarpeelliseksi ohjauskoulutuksen, miksi?
- Mitä toiveita/ odotuksia sinulla on koulutukseen liittyen?
- Onko osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen tuttuja käsitteitä, kerro esimerkki.
- Millaisia uusia menetelmiä haluaisit oppia?

Liite 2. Palautekysely koulutuksesta

Koulutuspäivä/työpajapäivä on yksi opinnäytetyöni osa-alueista ja varsinainen tuotos on sähköinen materiaali, jonka jokainen saa käyttöönsä. Olisitko ystävällinen, ja vastaisit seuraaviin kysymyksiin.

1. Oliko koulutus/ työpajatoiminta hyödyllinen, miksi?

2. Opitko jotain uutta, mitä?

3. Koetko että jatkossa olisi tarvetta tavata useammin kollegoita tämän kaltaisissa tapahtumissa, miksi?

4. Mistä haluaisit saada vielä lisätietoa sähköiseen materiaaliin?

5. Kehitettävää jatkoon

6. Muuta, mitä

Kiitos :)