

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveysala

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2016

Nita-Riina Valtonen

IKÄÄNTYVÄN IHMISEN OIKEUS HYVÄÄN ARKEEN

– valmennusmalli vertaisryhmätoimintaan

Nita-Riina Valtonen

IKÄÄNTYVÄN IHMISEN OIKEUS HYVÄÄN ARKEEN

- valmennusmalli vertaisryhmätoimintaan

Kokemus hyvästä arjesta on yksilöllistä. Hyvä arki muodostuu yksilön mahdollisuuksista ja tarmoa tehdä hänelle itselle tärkeitä asioita. Ihmisillä tulisi iästä ja terveydentilastaan huolimatta olla oikeus ja mahdollisuus valita sellainen elämä, joka on heidän mielestään hyvä.

Tämä kehittämisprojekti oli osa kansainvälistä HASIC-hanketta, Healthy Ageing Supported by Internet and Community, (2014 – 2016). HASIC-hanketta koordinoidaan Suomesta ja hankkeessa on mukana seitsemän Euroopan maata. Hankkeen tavoitteena on voimaannuttaa yli 65-vuotiaita omaksumaan terveellisiä elämäntapoja ja tukea heidän hyvinvointiaan. Hankkeessa voimaantumista, osallisuutta ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa tuetaan vertaisryhmätoimintaa kehittämällä sekä mentoroinnilla.

Kehittämisprojektin tavoitteena oli luoda ikääntyviä ja heidän oikeuksiaan koskeva valmennusmalli, jonka avulla on mahdollista valmentaa ikääntyviä vapaaehtoisia toimimaan vertaisryhmissä mentoreina. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli antaa tiedollisia valmiuksia käsitellä ikääntyvien oikeuksia eri näkökulmista vertaisryhmätoiminnassa.

Ikääntyvän oikeus hyvään arkeen -valmennusmalli pohjautui sosiaalis-kognitiiviseen oppimisteoriaan ja narratiivisuuteen. Valmennusmalli sisälsi näyttöön perustuvaa tietoa ikääntyvän hyvän arjen elementeistä sekä pienryhmätyöskentelyä ja keskusteluja. Ennen lopullisen valmennusmallin luomista sen toimivuutta testattiin kahden eri Turun ammattikorkeakoulun aikuiskoulutuksen sosionomiopiskelijaryhmän kanssa. Lopullisen valmennusmallin rakentamisessa hyödynnettiin koulutuksien alku- ja palautekyselyitä.

Kehittämisprojektin tuotoksena luotiin ikääntyvän oikeus hyvään arkeen -valmennusmalli. Sen avulla voidaan valmentaa ikääntyviä vapaaehtoisia toimimaan vertaisryhmissä mentoreina. Valmennusmallin avulla on myös mahdollista tukea ikääntyvien voimaantumista, osallisuutta ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa vertaisryhmissä.

ASIASANAT:

Ikääntyvä, hyvä arki, oikeudet, vertaisryhmä, valmennusmalli

Nita-Riina Valtonen

OLDER PEOPLE RIGHT TO GOOD EVERYDAY LIFE

- coaching model for peer group activity

Experiences of good everyday life are very subjective. Good life means that individuals have the possibilities to do things they consider to be important. People should have the right and possibility to choose the kind of life they think is good despite of the age and health.

The development project was a part of international HASIC-project, Healthy Ageing Supported by Internet and Community, (2014 – 2016). The project is coordinated from Finland and seven other European countries are involved. The general objective of the HASIC project was to empower older people (65+) to adopt healthier lifestyle and to support their well-being. Within the program empowering, participation and social networks of people were supported by mentoring and peer group development.

The aim of the development project was to create a coaching model related to older people and their rights in order to enable coaching of voluntary older people to act as a peer group mentor. The purpose of the development project was to give information about rights of older people from different perspectives.

The coaching model was based on socio-cognitive learning theory and narrative. The coaching model included evidence based knowledge of the elements of good life of older people, as well as small discussing and working together in small groups. Before creating the final model, the functionality was tested with two groups of social service students of Turku University of Applied Sciences. The coaching model was evaluated and developed based on the results received from initial and final feedback of the training. From the available feedback and the observations it was apparent that the coaching model works well to bring in difficult subjects into discussion.

The result of the development project was a coaching model of older people's rights of good everyday life. The model can be used to coach voluntary older people to act as a peer group mentor. The model can also be used in a peer group to help and to support older people to empower and strengthen their social participation and control of their own lives

KEYWORDS:

Ageing, older people, good everyday life, peer group, rights, coaching model

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämiprojektin tausta	8
2.2 Kehittämiprojektin tarve	9
2.3 Kehittämiprojektin tavoite ja tarkoitus	10
3 IKÄÄNTYVÄN OIKEUS HYVÄÄN ARKEEN	11
3.1 Oikeudet	11
3.2 Arjen hyvinvointi	13
3.3 Isovanhemmuus ja hyvä arki	14
3.4 Vapaaehtoistyö	15
3.5 Vertaistoiminta ja hyvinvointi	16
3.6 Sosiaali- ja terveyspalvelut	16
3.7 Ikääntyvän omat vaikuttamisen mahdollisuudet	18
4 VALMENNUSMALLI VERTAISRYHMÄTOIMINTAAN	20
4.1 Valmennusmallin teoreettinen viitekehys	21
4.2 Valmennusmallin rakentaminen	22
4.3 Koulutuksellisen osan toteutus	24
4.4 Valmennusmallin ensimmäinen pilotointi	25
4.5 Valmennusmallin ensimmäisen pilotoinnin tulokset ja arviointi	29
4.6 Valmennusmallin toinen pilotointi	30
4.7 Valmennusmallin toisen pilotoinnin tulokset ja arviointi	33
4.8 Eettisyys ja luotettavuus	34
5 IKÄÄNTYVÄN IHMISEN OIKEUS HYVÄÄN ARKEEN -VALMENNUSMALLI	35
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN PROSESSI	39
6.1 Projektiorganisaatio	39
6.2 Kehittämiprojektin eteneminen	41
6.3 Kehittämiprojektin arviointia	44
7 POHDINTA	47

LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje
- Liite 2. Alkukysely
- Liite 3. Palautekysely
- Liite 4. Oikeuskortit

KUVIOT

- | | |
|--|----|
| Kuvio 1. Valmennusmallin oikeuskortteihin valitut oikeudet | 24 |
| Kuvio 2. Kehittämisprojektin eteneminen | 43 |

TAULUKOT

- | | |
|---|----|
| Taulukko 1. Ensimmäisen pilotoinnin valmennusmallin runko. | 28 |
| Taulukko 2. Toisen pilotoinnin valmennusmallin runko. | 32 |
| Taulukko 3. Ikääntyvän oikeudet hyvää arkeen -valmennusmalli. | 38 |
| Taulukko 4. SWOT eli nelikenttäanalyysi. | 45 |

1 JOHDANTO

Ikääntyminen on sekä sosiaalisesti että taloudellisesti yksi 2000-luvun suurimpia haasteita. Kustannusten hillitsemiseksi sekä kansalaisten terveyden ylläpitämiseksi ja aktiivisen ikääntymisen tukemiseksi tarvitaan uusia keinoja. (Euroopan komissio 2015.) Aktiiviseen ikääntymiseen kuuluvat kansalaisten terveellisten elintapojen, osallisuuden ja sosiaalisen kanssakäymisen vahvistuminen sekä yksilön oman elämänhallinnan voimistuminen (Euroopan unioni 2012; HASIC 2014). Aktiivinen ikääntyminen on Euroopan unionin (EU) Eurooppa 2020 – EU:n kasvustrategian 2010–2020 keskiössä ja monet EU-rahoitteiset hankkeet pitävät sisällään aktiivisen ikääntymisen tukemisen ja kehittämisen (AGE Platform Europe 2011).

Omalta osaltaan aktiivisen ikääntymisen tukemiseen pyrkii vastamaan myös kansainvälinen HASIC (Healthy Ageing Supported by Internet and Community) -hanke. Hanke saa osarahoitusta Euroopan unionin toisesta terveystalan ohjelmasta. Hankekokonaisuus rakentuu monista erillisistä projekteista, joiden kaikkien tavoitteena on tukea aktiivista ikääntymistä yli 65-vuotiaiden keskuudessa ja voimaannuttaa heitä omaksumaan terveellisempiä elintapoja. Hankkeessa näitä tuetaan vertaisryhmätoimintaa kehittämällä sekä mentoroinnilla. (HASIC 2014.) Tämä kehittämisprojekti oli HASIC-hankkeen osaprojekti ja aihealueena olivat ikääntyvän ihmisen oikeudet ja näkökulmana hyvä arki. Tässä raportissa ikääntyvästä ihmisestä käytetään sanaa ikääntyvä.

Voimaantuminen on tilanne, jossa päätösvalta omista asioista on yksilöllä itsellään ja hän tunnistaa omat voimavaransa (Tuorila 2013, 666 – 671). Tämä ei aina onnistu yksin, vaan saatetaan tarvita ammattilaisen antaman neuvonnan ja ohjauksen lisäksi myös vertaistukea (Heinola & Helo 2012; Euroopan komissio 2014). Suomessa Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.1.2012/980 (myöhemmin Vanhuspalvelulaki) painottaa iäkkään ihmisen omien voimavarojen tukemista ja hyvinvoinnin edistämistä. Ikääntyviä koskevaa toimintaa tulee suunnitella aktiivisen ikääntymisen näkökulmasta ja osallisuuden lisäämisellä. (Kivelä & Vaapio 2011, 21; Vanhuspalvelulaki 2012.) Mielekästä tekemistä, kuten elinikäistä oppimista, tulee kannustaa sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitoa tukea. Tarvitaan yhdessä tekemistä ja sitä, että kaikessa kuuluu iäkkään oma ääni. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Ihmisillä tulisi iästä ja terveydentilastaan huolimatta olla oikeus ja mahdollisuus valita sellainen elämä, joka on heidän mielestään hyvä. He tarvitsevat rohkeutta haastaakseen omia käsityksiään siitä, mitä ikääntyminen nykypäivänä tarkoittaa. Ikääntyviä ei tulisi nähdä ainoastaan suurena palveluita käyttävänä ryhmänä. (World Health Organization 2012, 23; Sosiaali- ja terveysministeriö 2014; Bluestone 2015, 22; Euroopan parlamentti 2015a, 2.) Ikääntyvän ”hyvää arkea” voidaan tarkastella koetun elämänlaadun kautta. Hyvä arki muodostuu siitä, että yksilöllä on mahdollisuuksia ja tarmoa tehdä hänelle itselle tärkeitä asioita. Näihin tarvitaan elämänhallinnan tunnetta ja toimintatahdon säilymistä. (Vanhustyön keskusliitto 2015.)

Tämän kehittämisprojektin tavoitteena oli luoda ikääntyviä ja heidän oikeuksiaan koskeva valmennusmalli, jonka avulla on mahdollista valmentaa ikääntyviä vapaaehtoisia toimimaan vertaisryhmissä mentoreina. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli antaa tiedollisia valmiuksia käsitellä ikääntyvien oikeuksia eri näkökulmista vertaisryhmätoiminnassa.

Valmennusmalli pilotoitiin kahdessa Turun ammattikorkeakoulun aikuiskoulutuksen sosionomiryhmässä. Opiskelijoille pidettiin koulutukset, joiden tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden tiedollisia valmiuksia käsitellä ikääntyvän hyvää arkea ja siihen liittyviä oikeuksia vertaisryhmätoiminnassa. Kehittämisprojektin tuotoksena luotiin ikääntyvän oikeus hyvään arkeen -valmennusmalli. Valmennusmallin avulla voidaan valmentaa ikääntyviä vapaaehtoisia toimimaan vertaisryhmissä mentoreina.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämiprojektin tausta

Useimmilla EU:n alueilla on havaittu ikääntyneen väestön suhteellisen osuuden kasvavan asteittain. On ennustettu, että vuonna 2050 maailman väestöstä jo neljäsosa on yli 65-vuotias. Euroopassa heitä olisi tuolloin jo lähes 30 % väestöstä. (WHO 2012, 5; Colombo 2015, 30; Euroopan komissio 2015; Eurostat 2015.) Euroopan parlamentin työasiakirjassa (2015b) korostetaan peruseriaatteena sitä, että ikääntymistä tulisi tarkastella mahdollisuutena eikä rasitteena ja että ikääntyneet ovat yhteiskunnalle voimavara. Heillä on korvaamaton rooli tiedon siirtämisessä tuleville sukupolville ja ikääntyneiden arvo tulisi tuoda esille.

Ikääntymisessä ei ole kyse vain iäkkäiden määrän kasvusta, vaan koko väestörakenteen muutoksesta. Väestön tarpeisiin on varauduttava entistä paremmin. Vaikka ennaltaehkäisevän terveydenhuollon ja aktiivisen ikääntymisen tavoitteet ovat laajalti tiedostettuja, niin taidoissa ja tiedoissa on kehittämisen tarvetta. Edistämällä ja turvaamalla mahdollisimman tervettä ja toimintakykyistä ikääntymistä tämä voi toteutua. Pohdittaessa keinoja näiden edistämiseksi, tulee ikääntyvä ihminen ottaa kokonaisuutena huomioon. HASIC-hanke vastaa tähän haasteeseen kehittämällä ikääntyvien kansalaisten terveyden edistämiseen ja aktiivisuuteen kehitettyjä työkaluja. (Euroopan komissio 2014, STM 2014.) Suomen sosiaali- ja terveystalouden Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020 -strategian mukaisesti ikääntyneiden palveluja tulisi uudistaa niin, että niiden käyttäjät ovat aktiivisesti niitä kehittämässä. Näin tuetaan myös ikääntyvän henkilön osallisuutta ja aktiivisuutta. (STM 2011.)

Kehittämiprojektin taustalla oleva HASIC-hanke on kansainvälinen ja se saa osarahoitusta Euroopan unionin toisesta terveysalan toimintaohjelmasta (2008 – 2013). Mukana hankkeessa on seitsemän Euroopan maata: Alankomaat, Espanja, Norja, Saksa, Suomi, Unkari ja Viro. Hankkeen vetovastuu on Turun ammattikorkeakoululla. Jokaisesta maasta on mukana alueellisia toimijoita sekä kunnalliselta puolelta että kolmannelta sektorilta. Turun alueella niitä ovat Turun kaupungin hyvinvointitoimiala, Kaarinan kaupunki, Turun kaupunkilähetys ry:n Senioripysäkki ja Fingerroos-säätiö. Hanke pyrkii tuottamaan ikäihmisille laadukkaita ja kustannustehokkaita palveluja ja edistämään alueellisten toimijoiden yhteistyötä. Tavoitteena on myös valmentaa vapaaehtoisia ikääntyviä (65+) ja

ammattilaisia ikääntyvien vertaisryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnan kehittämisen avulla pyritään tukemaan terveitä elämäntapoja. Lisäksi terveyskäyttäytymisen itsearviointiin ja seurantaan kehitetään online-välineitä terveiden elämäntapojen edistämiseksi. (HASIC 2014.)

2.2 Kehittämisprojektin tarve

On osoitettu, että voimaantuminen ja omahoito auttavat ihmisiä kontrolloimaan terveysriskejä ja ylläpitämään elämänhallintaa. Lisäksi oikeanlainen tieto ja vertaistuki auttavat iäkkäitä ihmisiä ylläpitämään terveyttään ja estämään heidän syrjäytymistään. (WHO 2012, 23.) Lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.1.2012/980 (myöhemmin Vanhuspalvelulaki) on kirjattu muun muassa palveluiden saatavuudesta, saavutettavuudesta, laadusta, riittävydestä ja palvelutarpeiden arvioinnista. Laki painottaa iäkkään ihmisen omien voimavarojen tukemista ja hyvinvoinnin edistämistä. Toimintaa tulee suunnitella aktiivisen ikääntymisen näkökulmasta ja osallisuuden lisäämisellä. (Kivelä & Vaapio 2011, 21; Vanhuspalvelulaki 2012.)

Sosiaali- ja terveysministeriön antaman laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (uudistui 2013) tarkoituksena on tukea Vanhuspalvelulain toteuttamista. Suosituksen keskeisiä sisältöjä ovat omatoimisuuden lisääminen, osallisuus ja toimijuus, sekä mahdollisimman hyvän ja terveellisen ikääntymisen tukeminen, sekä palveluiden rakenteiden kehittäminen. Mielekästä tekemistä tulee kannustaa (kuten elinikäistä oppimista), ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa tukea. Tarvitaan yhdessä tekemistä ja sitä, että kaikessa kuuluu iäkkään oma ääni. (STM 2014.) Tämä kehittämisprojekti oli osa HASIC-hankkeen koulutus- ja vertaistoiminnan kehittämisen osiota. Aihealueena olivat ikääntyvien oikeudet ja näkökulmana laadukas arki. Tutkimusten mukaan ikääntyvä tarkastelee oikeuksiensa toteutumista sen kautta, miten hänen arkensa näyttäytyy (Valkila, Litja, Aalto & Saari 2009, 66 – 71; Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 150 – 166; Kivelä & Vaapio 2011, 203 – 228). Ikääntyvillä on pitkän elämäkokemuksensa myötä paljon annettavaa yhteiskunnalle esimerkiksi vapaaehtoistyön ja vahvan sosiaalisen pääoman omaamisen kautta (WHO 2012, 6, 24).

2.3 Kehittämiprojektin tavoite ja tarkoitus

Kehittämiprojektin tavoitteena oli luoda ikääntyviä ja heidän oikeuksiaan koskeva valmennusmalli, jonka avulla on mahdollista valmentaa ikääntyviä vapaaehtoisia toimimaan vertaisryhmissä mentoreina. Kehittämiprojektin tarkoituksena oli antaa tiedollisia valmiuksia käsitellä ikääntyvien oikeuksia eri näkökulmista vertaisryhmätoiminnassa.

3 IKÄÄNTYVÄN OIKEUS HYVÄÄN ARKEEN

Kokemus hyvästä arjesta on yksilöllistä. Hyvä arki muodostuu yksilön mahdollisuuksista ja tarmosta tehdä hänelle itselle tärkeitä asioita. Jokainen ikääntyy ainutlaatuisella tavallaan ja kokemus hyvästä vanhenemisesta on yksilöllistä. Vanhuudella on oma ja erityinen tehtävä elämänkulussa ja se on tietynlainen tilinpäätösvaihe. (Laine 2013, 7.) Arki muodostuu toiminnoista eri ympäristöissä, joissa toimitaan joko yksin tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Eri toiminnoissa tavoitellaan hyvinvointia eli erilaisten tarpeiden tyydyttymistä. Tarpeilla tarkoitetaan tässä yhteydessä erityisesti niitä, joiden tyydyttäminen on olennaista arjen sujumiseksi. Elämän tarkoituksellisuuden tunne on ikääntyvälle tärkeää. Voimavarat muodostuvat elämänhallinnan tunteesta ja toimintatahdon säilymisestä. (Eloranta 2009, 6; Ylä-Outinen 2012, 164; Vanhustyön keskusliitto 2015, 11.) Arjen hyvinvointi keskittyy siihen, miten ihmiset hallinnoivat arjen ympäristöissä toimintojen kokonaisuuksia ja miten he tämän kokevat. Arjessa toimiminen vaikuttaa koettuun hyvinvointiin, onnellisuuteen ja siihen, että on elämään tyytyväinen. (Raijas 2011, 243 – 263.)

Ikääntyvän hyvää arkea voidaan tarkastella koetun elämänlaadun kautta. Elämänlaadun käsite kuuluu yksilön hyvinvoinnin tarkasteluun, eikä sille ole olemassa vain yhtä määritelmää. Siihen sisältyy aineellinen hyvinvointi, läheisyssuhteet, terveys ja toimintakyky, psyykkinen ja emotionaalinen hyvinvointi sekä käsitys itsestä. Yksilö tuottaa itse omaa hyvinvointiaan omin päätöksin niin pitkälle kuin se on mahdollista. (Vaarama ym. 2010, 150 – 166; Salonen 2015, 11 – 14.) Ikääntyvät tulisi ottaa mukaan heitä koskevien toimintojen suunnitteluun, toteuttamiseen ja myös arviointiin, sillä he ovat oman arkensa parhaita asiantuntijoita. Toimijuuden käsitteen avulla on mahdollista nostaa esille ikäihmisen oma motivaatio ja hänelle mielekäs tekeminen. Toimijuuden ulottuvuuksia ovat kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen, jotka kytkeytyvät toisiinsa, mutta ovat erillään pidettäviä. (Salonen 2015, 24; Vanhustyön keskusliitto 2015, 11.)

3.1 Oikeudet

Oikeus sanana tarkoittaa vapautta tehdä tai olla tekemättä jotain, tietynlaisena järjestelmänä lakeineen ja periaatteineen (Sanakirja.org 2015). Ihmisoikeudet, jotka ovat osa

kansainvälistä oikeutta, perustuvat Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) peruskirjaan sekä YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmalliseen julistukseen vuodelta 1948. Ihmisoikeuksia ovat esimerkiksi oikeus elämään, oikeus osallistua, oikeus opetukseen, kokoontumis- ja yhdistymisvapaus, liikkumisen vapaus, oikeus työhön ja kehitykseen. Valtiot ovat sitoutuneet ihmisoikeussopimuksiin. (YK 1948.) EU:n perusoikeusasiakirjan ainoana tarkoituksena on suojella ihmisten perusoikeuksia. Lissabonin sopimuksen (2009) myötä perusoikeusasiakirjasta tuli lainvoimainen 25 jäsenvaltiossa. (Euroopan parlamentti 2015a.) Huomionarvoinen seikka on, että Suomi on saanut YK:lta useamman huomautuksen ihmisoikeuksien puutteellisesta toteutumisesta. Vuonna 2014 Wales hyväksyi ensimmäisenä maana maailmassa ikäihmisten oikeuksien julistuksen, ja on ollut johtavana maana edistämässä ikäihmisten tasa-arvoista kohtelua. Julistus on tarkoitettu ammattilaisten työskentelyn tueksi sekä ikääntyvien omaan käyttöön, jotta heillä olisi tietoisuus siitä, että heidän oikeutensa ovat samanlaiset kuin muillakin. (Welsh Government 2014.)

Itsemääräämisoikeus

Ihmisoikeuksiin liittyy läheisesti itsemääräämisoikeus eli autonomia, jonka kohdalla lainsäädäntöä oltiin Suomessa uudistamassa. Uudistuksen piti astua voimaan marraskuussa 2014, mutta lakiesitystä ei ehditty käsitellä eduskunnassa vaalikauden 2011–2014 aikana ja ehdotus raukesi vaalikauden päättyttyä. (Eduskunta 2015.) ”Autonomia tarkoittaa yksilön vapautta päättää omasta elämästään ja terveydestään sekä vapautta toimia päätöksensä mukaisesti” (Kyngäs & Hentinen 2008, 47). Yksilön kompetenssi eli kyky harkita, päättää ja toimia on oleellista itsemääräämisoikeuden toteuttamisessa. Itsemääräämisoikeuden tarkoituksena on turvata mahdollisuus omien mielipiteiden muodostamiseen, omiin moraalisiin ja uskonnollisiin vakaumuksiin sekä omiin tekoihin. Muiden itsemääräämisoikeutta ei kuitenkaan tule omilla valinnoilla loukata. Itsemääräämisoikeus on myös vastuunottamista tehdyistä valinnoista ja oikeutta tehdä väärä valintoja. (Launis 1994, 51; Kyngäs & Hentinen 2008, 47; Konsensuslausuma 2012, 44 – 62.) Itsemäärääminen on yksi keskeisimpiä arvoja Suomen kaltaisissa yhteiskunnissa, ja kytkeytyy oleellisesti sosiaaliseen toimintaan (Niemi 2011, 169 – 170). On hankalaa kuvailla, miten se arjen toiminnoissa toteutuu. Kokemukset itsemääräämisoikeuden toteutumisesta ovat yksilöllisiä ja ne syntyvät silloin, kun voidaan itse vaikuttaa ja olla osallisena omaa elämää koskevissa päätöksissä. (Myllymäki, 2014, 58.) Ikääntyville itsemääräämisoikeuden säilyminen on tärkeää (Järnström 2011, 49). Ikääntyvän mahdollisuus osallistua palveluidensa suunnitteluun, toteutukseen ja niiden arviointiin tukee sitä,

että hän kokee elämänsä arvokkaana ja mielekkäänä (Karvonen-Kälkäjä 2014). Itsemääräämisen rajoittaminen on perusteltua silloin, kun ihmisen oma toiminta rajoittaa ilman hyväksyttäviä perusteita, joko toisen yksilön itsemääräämisoikeutta tai oman elämän mahdollisuuksia jollain tavalla. Itsemääräämisoikeuden rajoittaminen herättää kysymyksiä ja siihen liittyvät asiat ovat hankalia ja monimuotoisia. (Niemi 2011, 193.)

Velvollisuudet

Suomen kansalaisilla ja Suomessa asuvilla ei ole vain oikeuksia, vaan myös velvollisuuksia (Suomen perustuslaki 11.6.1999 / 731). Itsemääräämisoikeutta, kuten mitään muutakaan oikeutta, on mahdotonta käyttää, mikäli yksilön oikeus ei jollain tavalla sido myös muita yksilöitä. Itsemääräämisoikeudesta syntyvien velvoitteiden luonne riippuu siitä, minkä tyyppiseksi oikeudeksi se luokitellaan. Myös yhteiskunnalla on myönteisiä velvoitteita, joiden tehtävänä on luoda järjestelmä, joka turvaa yksilön eheyden ja luo mahdollisuuksia hyvän päätöksen tekemiseen ja sen toteuttamiseen. (Rauhala 1994, 80 – 94.) Suomen perustuslain (11.6.1999 / 731) kansalaisille turvaamat perusoikeudet tuovat mukanaan velvoitteen olla vaarantamatta muille kuuluvia samoja perusoikeuksia.

3.2 Arjen hyvinvointi

Hyvinvoinnilla on perinteisesti nähty olevan kolme ulottuvuutta, jotka ovat terveys, subjektiivinen eli oma kokemus hyvinvoinnista sekä objektiivinen eli materiaallinen hyvinvointi. Keskeisiä hyvinvoinnin tekijöitä ikääntyville ovat tunne oman elämän hallinnasta ja aktiivisuus eli osallistuminen. (Selvä Suunta - ohjaajan käsikirja 2012, 16 – 17.) Ikääntyvällä on oikeus arjen hyvinvointiin. Ikääntyvän hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemisen ja edistämisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota mielen hyvinvointiin liittyviin seikkoihin. Mielen hyvinvointia tarkasteltaessa oleellisia tekijöitä ovat muutoksista ja menetyksistä selviytymisen keinot ja yksilölliset voimavarat. Mielen hyvinvoinnilla on merkitystä siihen, miten yksilö kokee oman elämänlaatunsa. Hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat henkilökohtaisten tekijöiden lisäksi myös ne arvot, jotka yhteiskunnassa vallitsevat. Ikääntyvän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hän saa arvostusta muilta. (Heimonen 2013, 2 – 3; Laine, Fried, Heimonen & Kälkäinen 2014, 7 – 8; Salonen 2015, 71.)

Suomalaisessa tutkimuksessa tarkasteltiin kolmasikälaisten eli 65–85 vuotta täyttäneiden vapaa-ajan toimintaa. Tutkimuksessa mukana olleilla ei ollut vielä säännöllisiä sosiaali- ja terveyspalveluja. Tulokset osoittivat, että ihmisten välinen vastavuoroisuus lisäsi sosiaalista pääomaa ja tuotti hyvinvointia. Vapaaehtoistyö koettiin mielekkäänä, koska siitä tuli tunne, että voi olla avuksi. Osallistumishalukkuuteen vaikutti oma halu, kiinnostus ja terveys. Vapaa-ajan aktiviteetit tukivat ja ylläpitivät hyvinvoinnin eri osa-alueita. Hyvinvoinnin näkökulmasta aktiviteetit painottuivat henkilökohtaiseen kokemukseen yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta hyväksymisestä, hyödyksi olemisen tunteesta, onnistumisen tunteesta sekä siitä, että toiminta oli riittävän haasteellista ja sisällöllisesti mielekästä. (Salonen 2015, 5 – 7, 66 – 68.) Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää pohtia, millälaisia asioita kunkin hyvään elämään kuuluu ja mitkä asiat vaikuttavat onnellisuuden tunteeseen. Ne puolestaan vaikuttavat siihen, millaiseksi elämänsä ja itsensä tuntee. (Selvä Suunta – ohjaajan käsikirja 2012, 18; Laine 2013, 39.)

3.3 Isovanhemmuus ja hyvä arki

Isovanhemmaksi tuleminen on hieno kokemus ja lastenlapset tuovat isovanhemmilleen paljon iloa ja sisältöä elämään. Isovanhemman rooli poikkeaa paljon vanhempien rooleista, erityisesti kasvatusvastuun osalta, sillä sitä ei ole. Tämän ikääntyvä kokee myönteisenä asiana, sillä se tuo suhteeseen iloa, rentoutta ja vapautta. Näitä on saattanut puuttua suhteessa omiin lapsiin. Elämänilon kokeminen lastenlasten kautta pitää kiinni arjen toiminnassa ja tapahtumissa. Samalla syntyy merkityksellisyyden tunne. (Juhela 2006; Järvinen 2009; Peltomäki 2014.) Isovanhemmat ovat merkityksellisiä myös lastenlasten henkiseen kasvuun, koulutukselle ja kielellisen ilmaisun kehittymiselle. Oppiminen on molemminpuolista, sillä isovanhemmatkin oppivat jälkipolvilta. (Smorti, Tschiesner & Farreti 2012, 895 – 898.)

Tanskanen (2014, 60 – 68) tutki isovanhempien antaman investoinnin eli heidän oman panoksensa (osallistumisensa) merkitystä vanhempien lastenhankintaan ja lasten hyvinvointiin. Tutkimustulokset osoittivat, että niillä oli yhteys. Esimerkiksi se, mitä suuremman ajallisen panoksen isovanhemmat antoivat, niin sitä todennäköisempää oli, että vanhemmat hankkivat lisää lapsia. Isovanhemmuutta käsiteltäessä, keskimäinen sukupolvi, eli lastenlasten vanhemmat ovat tärkeässä asemassa. Lasten ollessa pieniä, he voivat sekä estää että edistää isovanhempien osallistumista lastenlasten elämään. Suomessa isovanhemmilla ei ole lastenlasten virallista tapaamisoikeutta. Eroilanteet tai huonot välit

lasten kanssa voivat aiheuttaa välien katkeamisen lastenlasten kanssa kokonaan. Isovanhemmuutta ei tunnisteta poliittisessa päätöksenteossa eikä lainsäädäntö määrittele isovanhemmille oikeuksia tai velvollisuuksia huolehtia lapsesta, edes tilanteessa, jossa vanhemmat ovat siihen kykenemättömiä. Oikeuden päätöksellä voidaan huoltajuuden muutoksia tehdä. (Väestöliitto 2015.) Isovanhemmilla oli Majamaan (2015, 10) tutkimuksen mukaan iso rooli sekä taloudellisen tuen-, että lastenhoitoavun antajana, yhdeksän kymmenestä aikuisesta lapsesta ($n = 1435$) sai vanhemmiltaan lastenhoitoapua. Tämä tukee muiden tutkimusten (Juhela 2006, Järvinen 2009, Ylä-Outinen 2012, Peltomäki 2014, Tanskanen 2014, Fried 2015, 55) tuloksia siitä, että isovanhempana olo on monelle elämänlaatua ja mielen hyvinvointia tukeva asia.

3.4 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö määritellään kahden käsitteen avulla eli vapaaehtoisuus ja palkattomuus, ja se on vapaaehtoistoiminnan synonyymi. Vapaaehtoistyötä tehdään yksilön omasta halusta ja motivaatiosta ilman taloudellisen hyödyn tavoittelemista. (Angerman & Sitterman 2010, 3; Pessi & Oravasaari 2010, 9.) Vanhuudessa elämän merkityksellisyys, mielekkyys ja tarkoituksellisuus ovat koetuksella. Jotkut eivät onnistu ylläpitämään niitä tunteita itse, vaan tarvitaan läheisten tai vapaaehtoisten apua ja tukea. (Seppelin 2011, 12; Sarvimäki 2015, 9 – 20.) Vapaaehtoistyön muotoja on monia. Vertaistuen antaminen on yksi niistä. (Valliluoto 2014, 14.)

Vapaaehtoistoiminnalla on todettu olevan myönteinen vaikutus etenkin ikääntyneiden vapaaehtoistyössä mukana olevien hyvinvoinnille. Eläkeikäisenä tehty vapaaehtoistyö lisää sosiaalista aktiviteettiä, mielenterveyttä ja tyytyväisyyttä elämään. (von Bonsdorff & Rantanen 2011, 162 – 169; Cattan, Hogg & Hardill 2011, 328 – 332; Mundle, Naylor & Buck 2012, 20.) Vapaaehtoistyön saajien kokemukset ovat hyvin samansuuntaisia. Kokemuksissa korostuvat saajan kokema myönteinen vaikutus, joka liittyy arvokkuuden tunteeseen, itsetunnon vahvistumiseen, hyvinvointiin, mielialan kohenemiseen, elämänpäiirin laajenemiseen ja sosiaalisuuteen. (Mundle ym. 2012; Äyräväinen, Lyyra, Lintunen & Rantanen 2012, 172 – 181.) Vapaaehtoistyön voima piile siinä, että se antaa yksilöille ja yhteisöille merkityksiä sekä antamisen ja saamisen elämyksiä (Nylund & Yeung 2005, 13). Salosen (2015) tutkimustuloksesta ilmeni, että kolmasikälaisten voimavaroja vahvistaa tietoisuus siitä, että on muille avuksi. Tunne siitä, että on hyödyllinen ja pystyy olemaan avuksi, kohottaa itsetuntoa ja tämä tunne voimaannuttaa ihmistä.

Kim ja Konrath (2015, 122 – 129) tutkivat vapaaehtoistoiminnassa mukana olevien ikääntyvien terveystalveluiden käyttöä. Tutkimuksessa ilmeni, että tähän ryhmään kuuluvat käyttivät muita enemmän esimerkiksi ennaltaehkäiseviä palveluita ja olivat lähes 40 prosenttia vähemmän sairaalahoidossa. Lääkärinpalveluita he käyttivät lähes saman verran kuin muut. Tulokset viittaavat siihen, että nämä ihmiset olivat aktiivisempia ja muita tietoisempia omasta hyvinvoinnistaan ja terveytensä edistämisestä. Vapaaehtoisuuden vuotta vietettiin Euroopassa vuonna 2011 ja tämä osoitti sen, että vapaaehtoistyön tärkeys on huomioitu ja nostettu yhdeksi keskeiseksi tekijäksi myös EU:n strategioissa. Kansainvälisessä vertailussa Suomi kuuluu aktiivisten vapaaehtoistoimintaan osallistujien joukkoon ja valtaosa toiminnasta tapahtuu kolmannen sektorin järjestöissä (Valliluoto 2014, 23).

3.5 Vertaistoiminta ja hyvinvointi

Vertaistoiminta on yksilön hyvinvointia tukevaa ja vahvistavaa. Etenkin ikääntyvät ovat elämäkokemuksensa, taitojensa ja joustavuutensa vuoksi tärkeitä vapaaehtoistoiminnan sektorilla. (Faulkner & Basset 2012, 41 – 47; Wilson 2013, 109 – 116.) Vertaistoiminta tuottaa hyvinvointia ja sellaista sosiaalista pääomaa, jota ei kyetä viranomaistoimin tuottamaan. Vertaistoiminta toimii myös arkipäivän elämälaadun vahvistajana. (Seppelin 2011, 13.) Vertaistoiminnassa vertaistuen muodostavat sellaiset ihmiset, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa ja haluavat jakaa kokemuksiaan muiden kanssa. Vertaistukea voi saada ryhmissä, joissa ennestään tuntemattomat tapaavat toisensa. Näissä ryhmissä ei ole mahdollista keskittyä vain omaan tilanteeseen, vaan perusajatuksena on, että jokaisella on sisäisiä voimavaroja, joita muut voivat vahvistaa. (Nylund 2005, 203 – 204; Laimio & Karnell 2010, 9 – 20; Mikkonen 2011, Särkelä-Kukko 2013, 5.) Kun ryhmien jäsenet suunnittelevat ja järjestävät itse tapaamisensa, heidän roolinsa aktiivisina toimijoina vahvistuu (Jansson 2014, 189).

3.6 Sosiaali- ja terveystalvelut

Ikääntyvät tarvitsevat palveluita muuta väestöä enemmän, sillä toimintakyky muuttuu iän myötä, ja heidän kohdalla etenkin ennaltaehkäisevien ja hyvinvointia lisäävien palveluiden tarve on huomionarvoinen asia. Niillä edistetään ja ylläpidetään toimintakykyä ja hyvinvointia, joihin myös ikääntyvällä on oikeus. (STM 2014, 18; STM 2016.) Salosen

(2015, 55) tutkimuksessa haastatellut ikääntyvät korostivat hyvän fyysisen toimintakyvyn ja terveyden merkitystä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, jolla on suuri merkitys sille, että yksilö kokee arkensa olevan hyvää.

Suomen lainsäädäntö pyrkii omalta osaltaan tukemaan mahdollisimman hyvän arjen toteutumista. Jokaisella kansalaisella on oikeus riittäviin sosiaali- ja terveystalouteihin (Suomen perustuslaki 11.6.1999/73). Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (17.8.1992/785) ja Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) määrittelevät oikeudelliset potilaiden ja asiakkaiden kohtelun periaatteet. Heillä on oikeus saada asianmukaista, hyvää ja laadukasta palvelua. Ihmisarvoa, vakaumusta ja yksityisyyttä ei saa loukata. Apua ja palveluja tulee saada laissa säädetyssä ajassa. (STM 2015.) Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) määritellään sosiaalipalvelujen järjestäminen ja palvelujen saatavuus. Ikääntyvällä on oikeus arjen hyvinvointiin ja sosiaali- ja terveystalouteiden saatavuus ja tasapuolisuus vahvistaa elämänlaatua.

Vanhuspalvelulaki (28.12.2012/980) täydentää muuta lainsäädäntöä. Sen ensisijaisena tarkoituksena on edistää ja tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia ja parantaa palvelujen laadukkuutta sekä vaikuttaa niiden sisältöön ja toteuttamiseen. Ikääntyneellä tarkoitetaan laissa vanhuuseläkeikäistä (yli 63-vuotiaita) väestöä. (Kunnat.net 2013a.) Kuntien tulee selvittää ikääntyvien palveluntarpeet ja tehtävä niiden toteuttamiseksi suunnitelma. Suunnitelmien toteuttamiseksi on osoitettava riittävät voimavarat. (Valvira 2015, 24.) Palvelukokonaisuuksien rakentamisessa tulisi huomioida asiakaslähtöisyys, jonka ideaali lähtee yksilön tarpeista ja toiveista liikkeelle. Yksilö osallistuu siihen omien voimavarojensa mukaisesti ja keskeistä on kokonaisvaltaisuus ja tasavertaisuus. (Valkila ym. 2009, 66 – 71; Järnström 2011, 255; Kivelä & Vaapio 2011, 203 – 228.)

Marraskuussa 2015 hallitus linjasi tarkemmin sosiaali- ja terveystalouteiden rakennuudistusta (sote-uudistus). Tällä uudistuksella pyritään turvaamaan kansalaisten yhdenvertaiset ja asiakaslähtöiset palvelut. Uudistuksessa korostetaan yksilön vapautta valita itse perustason palveluiden tuottajansa. (Kunnat.net 2016a.) Uudistus tulee esimerkiksi lisäämään asiakkaille rakennettujen sähköisten palveluiden määrää. Niiden käyttö lisää osallisuutta, tietoisuutta ja tekee heistä entistä aktiivisempia toimijoita. (Sairaanhoitajaliitto 2015, 9.)

3.7 Ikääntyvän omat vaikuttamisen mahdollisuudet

Hyvän arjen avaimet löytyvät omasta ajattelusta ja asennoitumisesta (Laine 2013, 5). Ikääntyvä voi omalla toiminnallaan ja osallistumisellaan vaikuttaa oman hyvän arkensa toteutumiseen. Eläkkeelle jäädessään ihminen elää niin sanottua kolmatta ikäänsä (65 - 85 vuotta) ja tällöin on luonteva aika etsiä itselle uusia toiminnan muotoja työnteon tilalle. Kolmannen iän aikana korostuu sosiaalinen aktiivisuus, elämäntilanteen hallinta ja itsensä toteuttaminen. (Salonen 2015, 5.) Kuntaliiton julkaisema Vallakas-kuntalainen -vaikuttamisopas ohjaa ja rohkaisee kuntalaisia osallistumaan, keskustelemaan ja ottamaan kantaa. Opas sisältää selkeitä käytännön ideoita esimerkiksi vaikuttamisesta. (Rantakokko ym. 2009.)

Vanhusneuvosto on yksi vaikuttamisen väylä. Vanhusneuvostolle on tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi päättäjien lisäksi myös kuntalaisille. (Kunnat.net 2016b.) Sille on annettava mahdollisuus osallistua suunnitteluun, seurantaan ja arviointiin ja yleensäkin toimintaan, jolla on vaikutusta ikääntyneen väestön hyvinvointiin. Vanhusneuvosto ei aja yksilön asiaa, vaan suurempia linjauksia. (Kunnat.net.2013b.) Kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista on säädetty kuntalaissa (27 §) ja vanhusneuvostoista tuli vanhuspalvelulain 11 §:n myötä lakisääteisiä ja kuntien pysyvä elin. Vanhusneuvosto on merkittävä linkki kunnan ikäihmisten ja päätöksentekijöiden välillä. Sen antamien lausuntojen, suositusten, tai muiden vastaavien kannanottojen vaikutuspiiriin kuuluvat itse asiassa kaikki kuntalaiset. (Latvalahti 2015, 11 – 18; Kunnat.net 2016b.) Vanhusneuvostojen kokoonpanoissa on suuria vaihteluita. Valitaan vanhusneuvoston jäsenet millä tahansa tavalla tai perusteella, niin kunnan tulisi asettaa ikääntyvän väestön tarpeista ja hyvinvoinnista huolehtiminen kaiken muun edelle. (Latvalahti 2015, 24 – 25.)

Sitran (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto) toteutti ”Aktiivinen kansalainen kaiken ikäisenä” – hankkeen vuosina 2013–2015. Kuntien kanssa yhteistyössä kehitettiin ikääntyvien kotona asumista tukevia palveluita. Keskeisessä asemassa olivat vanhusneuvostot ja erilaiset kansalaisraadit. Kuntalaisten osaamista ja kokemusta hyödynnettiin ja yksinäisyyttä pyrittiin vähentämään esimerkiksi vapaaehtoistyön avulla. Hanke osoitti, että suomalaiset eläkeläiset ovat maailman koulutetuimpia ja terveimpiä ja heillä oli halua ja kiinnostusta osallistua esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan ja ottaa vastuuta omasta elämästään ja päättää itse omista palveluistaan. (SITRA 2016.)

Yhdistys- ja järjestötoiminta tarjoavat monia mahdollisuuksia ikääntyvien vapaa-ajan toimintaan. Erilaisten harrastusten avulla ikääntyvät voivat säilyttää henkiset voimavaransa ja vahvistaa edelleen henkistä suorituskyykyään. (Salonen 2015, 27, 49.) Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) tutkimus alueellisesta terveydestä ja hyvinvoinnista toi esille sen, että osallistumismahdollisuuksia tulisi lisätä. Osallistumista estävät tekijät tulisi minimoida, sillä osallistuminen lisää sosiaalista aktiivisuutta, vireyttä ja hyvinvointia. (Murto ym. 2014, 1 – 4.) Vanhuspalvelulain voimaantulon myötä ikääntyvien odotukset todellisen vaikuttamisen osalta ovat vahvistuneet. Eläkeläisten joukossa on todellisia ammatilaisia, joiden osaamista kannattaisi hyödyntää. (Latvalahti 2015, 29.)

4 VALMENNUSMALLI VERTAISRYHMÄTOIMINTAAN

HASIC-hankkeessa valmentamisen ja oppimisen menetelmät pohjautuvat seuraaviin teoreettisiin lähtökohtiin; transteoreettinen muutosvaihemalli, motivoiva haastattelu, narratiivisuus ja sosiaalis – kognitiivinen oppimisteoria (HASIC 2014).

Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan elämäntapamuutokset tapahtuvat vaiheittain ja ne vaativat yleensä aikaa. Mallin mukaan muutosvaiheeseen kuuluu viisi vaihetta. Ne ovat esiharkinta (vielä ei ole muutosvalmiutta), harkinta (valmiutta on jo), päätöksenteko ja toiminta ja viimeisenä ylläpito. Vaiheiden aikana motivaatio ja valmius vaihtelevat ja samalla käyttäytyminen muuttuu. Muutosta ei tapahdu koko ajan eteenpäin, vaan välillä myös taaksepäin. Muutosvaiheen alussa korostuvat ajatukset, tuntemukset ja kokemukset. Repsahdukset kuuluvat muutokseen. Muutoksen ohjaajalle on tärkeää ymmärtää ja tunnistaa muutoksen eri vaiheet ja se, että eri vaiheessa olevat ihmiset tarvitsevat erilaista tukea ja ohjausta. (Prochaska 2008, 845 – 848.) Muutosvaiheessa ohjaajan ja tuen antajan on tärkeä ottaa kokonaisuus haltuun (Ilanne-Parikka 2011, 11).

Motivoiva haastattelu on asiakaskeskeistä ja yhteistyössä tapahtuvaa keskustelua, jonka tavoitteena on vahvistaa yksilön sisäistä motivaatiota ja sitoutumista muutokseen tutkimalla ja selvittämällä käyttäytymiseen liittyvää ristiriitaa (Koski-Jänne 2008, Miller & Rollnick 2013). Muutosprosessi voidaan jaotella neljään osaan, joita ovat muutokseen ryhtyminen, sitoutuminen, muutoksen tarkentaminen, motivaation herättäminen ja suunnittelu. Suunnittelu pitää sisällään sekä sitoutumisen kehittymisen sekä selkeän muutossuunnitelman muodostumisen. (Miller & Rollnick 2013.) Mitä enemmän ihmistä ohjaavat tämän sisäiset motivaatiot, sitä tyytyväisempi hän on ja tyytymättömämpi, mikäli toimintaa määrittelevät liian paljon yksilön ulkopuolelta tulevat tekijät (Salinas-Jiménez, Artés, Salinas-Jiménes 2010, 773 – 779).

Narratiivi on kertomus, jonka avulla voidaan ymmärtää ihmisten identiteettiä ja se suuntaa kohti tulevaa. Kertomus on vuorovaikutusta ihmisten välillä ja sitä on kaikkialla. Ketukari (2014, 20) käyttää tutkimuksessaan sanaa narratiivi, sillä se sisältää sekä kertomuksen että tarinan. Narratiivit ovat tietoa ja vuorovaikuttamista. Kiinnostus vanhenemiseen liittyvistä seikoista ja kysymyksistä on herännyt vasta viime vuosikymmenten aikana. Yleisesti kiinnostus narratiiviseen perspektiiviin käyttäytymistieteissä on ollut kasvussa ja etenkin sosiaaligerontologiassa sitä on käytetty. Narratiivinen gerontologia tutkii elämän päätöslukua eli vanhuutta tarinan kautta eli toisin sanoen, miltä vanhuus näyttää

tarinoiden kautta tutkittuna. Se tutkii sitä, miten ikääntyneet elämänsä tarinaa ”juonittavat”. (Bohlmeijer ym. 2011, 364.) Kun pyritään tavoittelemaan sellaista vanhenemisen ilmiötä, joka perustuu kokemukseen ja tiedostavaan tunteeseen, niin ihmistä kokonaisuutena käsittelevä ihmiskäsitys on välttämätön. (Heikkinen 2013, 237 – 244.)

Sosiaalis-kognitiivinen oppimisteoria. Aikuinen nähdään aktiivisena, itseohjautuva oppijana ja toimijana. Tämä käsitys vaikuttaa siihen, miten opetusta suunnitellaan ja toteutetaan. (Itä-Suomen yliopisto 2015.) Sosiaalis-kognitiivinen oppimisteoria perustuu malliin, jossa kognitio, käyttäytyminen, yksilöön liittyvät muut tekijät ja ympäristövaikutteet ovat keskenään vuorovaikutuksessa ja vaikuttavat kaksisuuntaisesti. Se, mitä henkilö toivoo, uskoo ja asettaa tavoitteeksi, vaikuttaa käyttäytymiseen. Sosiaalis-kognitiivisen oppimisteorian mukaan ihmiset ovat sidoksissa vahvasti ympäristöönsä ollen sekä tuotteita että tuottajia. Ihminen käsittelee kokemuksiaan ja laajentaa tietämystään ja oppii. Omakohtaisista kokemuksista oppiminen voi tapahtua myös ympäristöä havainnoimalla. Oppiminen tapahtuu tällöin epäsuorasti. Suurin osa sosiaalisesta oppimisesta tapahtuu muita havainnoimalla joko suorasti tai epäsuorasti. (Rantala 2009, 110 – 116; Denler, Wolters & Benzon 2014; Boston University 2016.)

4.1 Valmennusmallin teoreettinen viitekehys

Tässä kehittämisprojektissa valmentaminen ja oppiminen tapahtuivat ryhmätoiminnan avulla. Ryhmät ovat sosiaalista ennaltaehkäisyä ja ryhmätoiminta vahvistaa sosiaalista osallisuutta (Vanhustyön keskusliitto 2015). Ryhmän tarkoitus on avata osallistujalle uusia mahdollisuuksia oppia ja vaihtaa ajatuksia. Ryhmäprosessi on kaikkien siihen osallistuvien yhteinen matka, johon kukin osallistuu omista lähtökohdistaan, tarpeistaan ja toiveistaan käsin. Ryhmätyö lisää yhteisöllisyyttä ja vaatii osallistujiltaan vuorovaikutustaitoja, toisten näkemysten kuuntelemista, kunnioittamista sekä kykyä arvostaa ja tuoda esille omia näkemyksiään. Parhaimmillaan kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat ryhmän työskentelyyn tasavertaisesti ja jokainen on antajan ja saajan roolissa. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 11; Laine ym. 2014, 6.) Ryhmätoiminnassa on kyse myös ryhmädynamiikasta. Jokainen ryhmä on erilainen ja muodostuu siihen tulevien yksilöiden pohjalta. Näin ollen sama sisältö ei sovi kaikille, vaan sitä tulee muokata aina ryhmän mukaan. Ikääntyville suunnatussa toiminnassa keskeistä on, että jokaiselle löytyy jotain sellaista tekemistä, joka häntä itseään kiinnostaa. Ryhmän työskentelyn etenemisen kannalta on hyvä, että työskentelyä ohjaa tai vetää joku. Ryhmän ohjaaja luotsaa matkan

suuntaa ja luo edellytykset teemojen käsittelylle ja avoimelle ilmapiirille. Olennaista on luoda tilaa keskustelulle, ajatusten vaihdolle ja kysymyksille. Näin pysytään aikataulussa, asiassa ja tavoitteisiin pyrkimisessä. (Martin ym. 2012, 13; Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7 – 8; Laine ym. 2014, 2.)

Elinikäinen oppiminen on sitä, että ihminen oppii uusia asioita koko elämänkaarensa ajan. Tästä on tullut välttämätön asia, sillä ympäröivä yhteiskunta kehittyy ja muuttuu nopeasti. (Lifelong Learning Council Queensland INC 2016.) Osallistumalla ihmisen kasvu ja kehittyminen mahdollistuu elämän joka vaiheessa. (Kuikka, Brand & Holmi 2014, 6 – 7.) On tärkeää, että ikääntyvän myönteiset käsitykset omasta itsestään oppijana vahvistuvat uusien oppimiskokemuksien kautta. Kannustus, rohkaisu ja myönteisen palautteen saaminen luovat kokemuksen siitä, että on onnistunut. (Honkonen 2010, 7.) Ikääntyvän henkinen vireystila säilyy sitä parempana, mitä mielekkäämpiä aktivoivia toimintoja hänellä on. Tällaisen toiminnan lähtökohtana on aina ihminen itse ja hänen toivonsa. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 10.)

Kehittämiprojektin valmennusmalli perustui sosiaalis-kognitiiviseen oppimisteoriaan ja narratiivisuuteen. Narratiivisuuden lähtökohtana on ajatus, että ihminen jäsentää elämänsä ja kokemuksiaan kertomalla (Ylä-Outinen 2012, 154). Sosiaalis-kognitiivisuus taas painottaa sitä, että ihminen oppii havainnoimalla ympäristöään ja käsittelemällä kokemuksiaan. Nämä teoreettiset lähtökohdat sopivat vertaisryhmiin, sillä niissä pyritään oppimaan toisilta ja vaihtamaan ajatuksia kerrottujen kokemusten ja tarinoiden kautta. Niissä oppiminen tapahtuu havainnoimalla toisia joko suorasti tai epäsuorasti. Narratiivit opetuksellisissa tilanteissa ovat esimerkki siitä, että kuulijoille ei tuoteta valmista vastausta, vaan narratiivien avulla kuuliija voi muodostaa uusia näkökulmia jo aiemmin tuttuihin asioihin ja ”haastaa” näin omia ajatuksiaan ja ennakkoluulojaan kuuntelemalla toisten kertomuksia, kokemuksia ja tarinoita. (Ironsides 2006, 478 – 487.) Esimerkiksi elämäntarinoiden tarkasteleminen voi vahvistaa yksilön tunnetta hallita elämänsä, sillä omien asioiden ja ajatusten näkyväksi tekeminen voi olla joillekin erityisen tärkeää (Portankorva-Koivisto 2010, 94).

4.2 Valmennusmallin rakentaminen

Valmennusmallin rakentaminen aloitettiin miettimällä sitä, millä tavalla ikääntyvien oikeuksia voitaisiin ottaa puheeksi vertaisryhmätöinnässä. Valmennusmallin tarkoituk-

sena oli antaa tiedollisia valmiuksia käsitellä ikääntyvien oikeuksia hyvän arjen näkökulmasta. Valmennusmallin testaaminen sosionomiopiskelijoille pidettävissä koulutuksissa tuli ottaa mallin laadinnassa huomioon. Valmennusmallissa tuli olla toiminnallisten ja osallistavien osioiden lisäksi riittävä, näyttöön perustuvaan tietoon pohjautuva teoreettinen osio, jotta pystyttiin mahdollistamaan opiskelijoiden riittävien tiedollisten valmiuksien saanti.

Käsiteltäviksi aiheiksi valittiin hyvään arkeen liittyviä asioita, joita kirjallisuudessa on liitetty ikääntyvän elämänlaatua ja mielen hyvinvointia parantaviksi. Valmennusmallin suunnittelun pohjana oli narratiivisuus ja sosiaalis-kognitiivinen oppimisteoria. Näihin teorioihin perustuen ei etukäteen haluttu liikaa määrätä sitä, mistä oikeuksista ja hyvään arkeen vaikuttavista tekijöistä osallistajat keskustelevat. Vuorovaikutus toisten osallistujien kanssa, ympärillä olevien tekijöiden (muiden osallistujien) havainnointi, omat lähtökohdat, elämäntarinat ja kokemukset olivat aihealueen puheeksi oton lähtökohtina.

Valmennusmalli suunniteltiin eteneväksi kokonaisuudeksi, jossa oli tasapainossa näyttöön perustuva tutkittu tieto sekä osallistava toiminta yksilö- ja pienryhmätehtävien muodossa, jossa osallistujien keskinäinen vuorovaikutus oli tärkeässä roolissa. Valmennusmallissa kaksi näyttöön perustuvaa tietopakettia tukivat mallin toiminnallisia osioita ja antoivat perusteen sille, miksi kyseiset aiheet valittiin. Yksilö- ja pienryhmätehtäviin valittiin työskentelyn menetelmäksi oikeuskortit ja niihin liittyvä keskustelu. Tietopaketeista toinen oli ennen näitä tehtäviä ja toinen niiden jälkeen. Idea kyseisten korttien käyttöön saatiin ihmisoikeudet -korteista sekä tutustumalla ryhmäohjaamista käsitteleviin käsikirjoihin ja oppaisiin. Yhdessä oikeuskortit -sarjassa oli 15 korttia ja yhtä korttia lukuun ottamatta niihin kirjoitettiin jokin oikeus, joka tutkitun tiedon perusteella liittyy ikääntyvän hyvän arjen toteutumiseen. Yhteen korttiin kirjoitettiin sana velvollisuus, koska oikeudet tuovat mukanaan velvollisuuksia. Haluttiin antaa osallistujille myös mahdollisuus keskustella tästä vaihtoehdosta. Projektipäällikön lähes kahdenkymmenen vuoden kokemus ikääntyvien hoitotyöstä oli osaltaan vaikuttamassa siihen, mitkä oikeudet kortteihin valittiin. Valmennusmalliin oikeuskortteihin valitut oikeudet on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Valmennusmallin oikeuskortteihin valitut oikeudet.

Korttien lukumäärä 15 valikoitui satunnaisesti eikä keskustelua haluttu liian paljon ohjata antamalla liian suurta määrää vaihtoehtoja. Koska valmennusmalli luotiin pilotoitavaksi opiskelijoiden koulutuksiin, niin valmennusmalliin liitettiin projektiryhmän jäsenten kanssa yhdessä laadittu saatekirje (Liite 1) sekä aihealueeseen liittyvä alkukysely (Liite 2) ja yhteinen palautekysely (Liite 3). Nämä hyväksyttiin myös ohjausryhmän toimesta.

4.3 Koulutuksellisen osan toteutus

Valmennusmallia pyrittiin arvioimaan käytännön kautta. Valmennusmallin toimivuutta testattiin kahdessa erillisessä valmennusmallin pilotoinnissa. Pilotoinnit suoritettiin pitämällä Turun ammattikorkeakoulun aikuiskoulutuksen sosionomiopiskelijoille (kaksi eri ryhmää) koulutus. Kouluttajana toimi kehittämisprojektin projektipäällikkö. Koulutuk-

sessä kartoitettiin opiskelijoiden asenteita ikääntyvien (yli 65-vuotiaat) oikeuksiin ja kehitettiin mentoreiden valmennusmallia. Ennen varsinaisen koulutuksen alkua opiskelijoille jaettiin saatekirje, jossa kerrottiin projektin taustoista sekä avattiin alku- ja loppukyselyiden merkitystä koulutusten kehittämisessä. Koulutuksen alkukyselyn ja lopussa olevan palautekyselyn avulla pyrittiin hakemaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Miten koulutukseen osallistuvat opiskelijat asennoituivat ikääntyvien oikeuksiin?
- 2) Mitä opiskelijat kokivat koulutuksesta oppineensa?

Koulutusten tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden valmiuksia ohjata ikääntyneitä vapaaehtoisia toimimaan vertaisohjaajina eli mentoreina, toimimaan vertaisohjaajien tukena sekä se, että opiskelijat saavat tiedollisia valmiuksia käsitellä ikääntyneiden oikeuksia eri näkökulmista. Koulutusten tarkoituksena oli kehittää ikääntyneen oikeudet aihealueesta valmennusmalli, jota ammattilaiset voivat käyttää vertaisohjaajavalmennuksessa.

4.4 Valmennusmallin ensimmäinen pilotointi

Valmennusmalli pilotoitiin ensimmäisen kerran 16.10.2015 Turun ammattikorkeakoulussa. Paikalla oli 14 opiskelijaa. Kouluttaja joutui jo ennen koulutuksen alkua muuttamaan sisällön kulkua, sillä ryhmän tulo paikalle myöhässä aiheutti aikatauluun kymmenen minuutin muutoksen. Lisäksi ryhmä toivoi koulutuksen loppumista kymmenen minuuttia suunniteltua aiemmin.

Koulutus alkoi kouluttajan esittäytymisellä. Hän kertoi projektin taustoista ja näytti saatekirjeen, jossa oli kerrottu alkukyselyn merkityksestä koulutusten kehittämisessä, taustalla olevan HASIC-hankkeen sekä koulutuksen tavoitteita. Kouluttaja johdatteli aihealueeseen ja jakoi samalla opiskelijoille ennakotehtävän, joka toimi alkukyselynä. Tällä pyrittiin saamaan vastauksia opiskelijoiden asenteista. Samalla hän jakoi jokaiselle koulutuksen myöhemmässä vaiheessa tarvittavat oikeuskorttisarjat sekä palautekyselyn.

Ennakotehtävä osoittautui ajatuksia herättäväksi, sillä opiskelijat kirjoittivat paperille paljon tehtävän esimerkkitapaukseen liittyviä mielteitä. Aikaa kirjoittamiselle oli varattu viisi minuuttia ja kouluttaja joutui keskeyttämään osan aikataulussa pysymisen vuoksi. Alun viivästymisen vuoksi kouluttaja ei voinut antaa ylimääräistä aikaa, koska tässä vaiheessa ei ollut tietoa siitä, tarvittiinko loppukeskusteluihin se aika, joka niihin oli varattu.

Tämän osion jälkeen oli vuorossa ensimmäinen tutkittuun tietoon perustuva kouluttajan pitämä luentotyyppinen tietopaketti aihealueeseen liittyvistä asioista. Tietopaketti sisälsi tietoa oikeuksista ja velvollisuuksista ja erityisesti ihmis- ja itsemääräämisoikeuksista. Käsiteltiin myös isovanhemmuuden merkityksestä ikääntyvän arkeen ja mielen hyvinvoinnille sekä isovanhempien asemasta lainsäädännön osalta. Teemat valikoituivat siten, että ensimmäisessä tietopaketissa käsiteltiin yleisiä käsitteitä ja määritteitä aihealueen tiimoilta. Ikääntyvän hyvään arkeen, elämänlaatuun ja vertaistoimintaan liittyvät asiat jätettiin tarkoituksellisesti toiseen tietopakettiin, jotta niiden avulla ei ohjattaisi liikaa toiminnallisessa osiossa tehtäviä valintoja. Tietopaketin tarkoitus ei ollut kouluttajan yksinpuhelu, vaan kouluttaja pyysi opiskelijoita osallistumaan ja esittämään kysymyksiä. Tähän osioon oli varattu aikaa 15 minuuttia, mutta kouluttaja tiivistä sen kymmeneen minuuttiin.

Seuraavaksi oli toiminnallinen osio yksilö- ja pienryhmätyöskentelyn muodossa. Kouluttaja oli jakanut jokaiselle opiskelijoille oikeuskortit-korttisarjan (Liite 4). Siinä oli 15 korttia ja jokaisessa kortissa luki eri oikeus. Oikeudet valittiin aiempaan tutkimustietoon perustuen ja ne käsittelivät kaikki arkisen elämän oikeuksia. Kouluttaja pyysi opiskelijoita ensin itsenäisesti valitsemaan kahdesta kolmeen sellaista korttia, jotka herättivät heissä eniten ajatuksia ja tämän jälkeen kirjaamaan paperille muutamalla sanalla, miksi he valitsivat juuri ne kortit. Tämän jälkeen kouluttaja pyysi opiskelijoita muodostamaan neljä ryhmää. Ryhmiä tuli kaksi kolmen hengen ja kaksi neljän hengen ryhmää. Ryhmytymisen jälkeen heidän tuli ryhmissä esitellä valitsemansa kortit ja kertoa, miksi he valitsivat juuri kyseiset kortit. Sitten he valitsivat kaikista ryhmänsä valitsemista korteista kolmesta viiteen sellaista korttia, joita he pitivät keskeisimpinä. Viimeiseksi ryhmät vuorotellen kertoivat muille ryhmille, miksi he päätyivät niihin kortteihin. Kyseiset valinnat toimivat keskustelun avaajina ja opiskelijat pohtivat oikeuksiin liittyviä asioita eri näkökulmista ja omista kokemuksistaan. Myös kouluttaja osallistui keskusteluun ja asetti kysymyksiä. Aikaa koko oikeuskortti-tehtävään oli varattu 40 minuuttia, mutta siihen meni 30 minuuttia. Kouluttaja kävi tämän osion liian tiiviisti läpi, koska hän koki tarvetta vastata opiskelijoiden pyyntöön koulutuksen aiemmasta loppumisesta.

Keskustelun jälkeen oli toinen tietopaketti. Kouluttaja toi esille sen, mitä on ikääntyvän hyvä arki, miten ikääntyvät itse kokevat oman elämänlaatunsa sekä voimaantumisen merkityksen ja ikääntyvän kuulemisesta ja vapaaehtoistyön vaikutuksista ikääntyvän hyvinvoinnille. Koulutuksen tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden valmiuksia ohjata ikäänty-

neitä. Tästä syystä kouluttaja kertoi myös vertaistoiminnasta ja sen merkityksestä osallisuuden vahvistumiselle ja mitkä asiat ovat keskeisiä keskusteluryhmän ohjaajalle ja miten ammattilaiset voivat kannustaa ikääntyviä vapaaehtoisia lähtemään vetämään ryhmää. Aikaa kului suunnitellun 15 minuutin sijasta kymmenen minuuttia, koska aikataulu viivästyi jo alussa.

Tämän jälkeen valmentaja näytti videon ikääntyneistä japanilaisista miehistä, jotka lähtivät sairauksistaan ja muiden estelyistä huolimatta toteuttamaan seikkailunhaluaan ja unelmiaan. Ajatuksena oli näyttää, että ikääntymisestä huolimatta yksilöllä on oikeus tehdä itselle tärkeitä asioita ja vanhuus ei ole vain hoivaa ja palveluita, vaan elämää pitää myös muistaa elää. Video kesti kolme minuuttia. Ensimmäiseen pilotointiin käytettiin suunnitellun 90 minuutin sijaan aikaa 70 minuuttia alun viivästyksen takia ja opiskelijoilta tulleen pyynnön (aikaisemmasta lopettamisesta) vuoksi. Ensimmäisen pilotoinnin valmennusmallin runko on kuvattu seuraavalla sivulla taulukossa 1.

Taulukko 1. Ensimmäisen pilotoinnin valmennusmallin runko.

Ikääntyvän ihmisen oikeus hyvään arkeen -valmennusmalli vertaisryhmätöimintaan (ensimmäinen pilotointi, suunniteltu 90min, toteutui 70min)	
5 min	Valmentaja esittelee itsensä ja johdattelee ikääntyvien oikeudet aiheeseen. Valmentaja jakaa koulutuksen aikana tarvittavan materiaalin (oikeuskortit – sarja, ennakotehtävä, palautekysely, saatekirje, tyhjä paperi) ja kertoo kehittämisprojektin taustoista.
5 min	Valmentaja pyytää osallistujia lukemaan ja vastamaan alkukyselynä toimivaan ennako eli case – tehtävään .
15min (toteutui 10min)	Ensimmäinen tietopaketti. Valmentaja kertoo, mitä tarkoitetaan oikeuksilla, velvollisuuksilla, ihmisoikeuksilla ja itsemääräämisoikeudella. Valmentaja käy läpi tutkittua tietoa isovanhemmudesta ja sen merkityksestä ikääntyvän arkeen ja mielen hyvinvoinnille. Tämän osion aikana kaikki voivat osallistua keskusteluun ja esittää mielipiteitään.
30min (suunniteltu 40min)	Toiminnallinen tehtävä (yksilö- ja pienryhmätehtävä) <ol style="list-style-type: none"> 1) Osallistujia pyydetään ottamaan heille aiemmin jaetut oikeuskortit esille ja tutustumaan niihin. Heille annetaan ohjeeksi valita korteista 2-3 sellaista korttia, jotka herättävät eniten ajatuksia tai kiinnostusta. Heidän tulee kirjata muutamalla sanalla ylös, miksi päätyivät kyseisiin kortteihin (5min). 2) Tämän jälkeen osallistujat jakautuvat neljään ryhmään. Ryhmät eivät saa olla liian isoja, koska isoissa ryhmissä ei kaikkien ääni tule kuuluksi. Mikäli osallistujia on 6-8, niin jakaudutaan pareittain. Alle viiden hengen ryhmissä kokoonnutaan yhteen ryhmään. Ryhmissä tai pareittain käydään läpi valitut kortit. Kukin kertoo vuorollaan, miksi valitsivat kyseiset kortit. Sen jälkeen ryhmät tai parit valitsevat yhteisesti aiemmin valituista korteista kolme keskeisintä korttia ja kirjaavat lyhyesti valinnan perusteet. (15min) 3) Tämän jälkeen kukin ryhmä tai pari kertoo vuorotellen valintansa muille ryhmille (n. 4x5min ryhmien tai parien määrästä riippuen). Toiset voivat pyytää kommentointivuoroa esittelyjen lomassa. 4) Lopuksi yleistä keskustelua valituksi tulleista oikeuksista ja ajatusten herättelyä siitä, millaisia velvollisuuksia näihin oikeuksiin voisi liittyä.
15min (toteutui 10min)	Toinen tietopaketti. Ikääntyvän hyvä arki (millainen sen koetaan olevan ja mitkä ovat keskeisiä asioita elämänlaadun kannalta). Keskustelua voimaantumisen merkityksestä, ikääntyvän kuulemisesta ja vapaaehtoistyön vaikutuksista. Kerrotaan vertaistoiminnasta ja sen merkityksestä osallisuuden vahvistumiselle. Valmentaja käy läpi asioita, jotka ovat keskusteluryhmän ohjaajalle keskeisiä ja miten voidaan kannustaa ihmisiä vetämään tällaista ryhmää (diaesitys, joissa näistä lyhyet koosteet ja lähteet).
5min	Valmentaja näyttää seuraavan videon https://www.youtube.com/watch?v=vksdBSVAM6g
5min	Lopuksi palautekyselyyn vastaaminen ja kiitossanat

4.5 Valmennusmallin ensimmäisen pilotoinnin tulokset ja arviointi

Valmennusmallin ensimmäiseen pilotointiin osallistui 14 sosionomiopiskelijaa (kaikki naisia), ja jokainen vastasi alkukyselyyn. Sillä haettiin vastauksia kysymykseen, joka liittyi koulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden asenteisiin ikääntyvien oikeuksista. *Alkukyselyn* perusteella opiskelijoiden asenteet olivat myönteisiä. Opiskelijat olivat sitä mieltä, että ikääntyvän tulisi ensisijaisesti pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan vaalimalla ystävyyssuhteita, harrastamalla ja viettämällä aikaa haluamallaan tavalla. Avoimen ja rehellisen keskustelun merkitystä lasten kanssa korostettiin. Opiskelijoiden mielestä isovanhemmilla ei ole velvollisuutta olla aina käytettävissä, kun lastenhoitoapua kaivataan, sillä he ovat omat lapsensa jo kasvattaneet. Isovanhemmuus on opiskelijoiden kokemusten mukaan muutakin kuin lastenhoitoa, sillä on myös lastenlasten henkiselle kasvuille merkitystä. Moni korosti sitä, että omat jutut tehdään ensin. Alla olevat lainaukset kuvaavat opiskelijoiden myönteisiä asenteita ikääntyvien oikeuksista.

”Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ja omat jutut ensin”

”Ikääntyvän tulee huolehtia omasta jaksamisesta”

”Oikeus ottaa omaa aikaa”

Opiskelijoiden vastauksissa toistui useita kertoja seuraavat sanat: avoimuus, rehellisyys, oma aika, ystävät, sovitusta kiinni pitäminen, jaksaminen, vertaistuki, ja ”aktiivinen aikuinen päättää itse asioistaan”. Vastauksista tuli esiin ikääntyvien arvostus ja oikeuksien kunnioittaminen ja niistä kiinni pitämisen tärkeys.

Palautekyselyyn vastasivat kaikki koulutukseen osallistuneet opiskelijat. Palautteen avulla oli tarkoitus saada vastauksia kysymykseen siitä, mitä he kokivat koulutuksesta oppineensa. Oikeuskortit toimivat palautekyselyn perusteella hyvin. Opiskelijat kokivat, että ne toimivat keskustelun avaajina ja niiden avulla oli helppo ottaa puheeksi vaikeita asioita. Koulutus oli saanut heidät miettimään, miten tärkeää on itsemääräämisoikeus myös ikääntyville ja miten monipuolinen ja vaikeakin käsite se on. He oppivat, että aktiivinen elämä edistää hyvinvointia ja sitä kautta vahvistaa ikääntyvän hyvää arkea. Tietopaketeista opiskelijat kokivat saaneensa tietoa ja vinkkejä etenkin vertaistuen merkityksestä ja ryhmän ohjaamisesta. He kokivat saaneensa vahvistusta sille, että ammattilaiselta vaaditaan laajaa tietämystä ja osaamista, kun he toimivat ikääntyneiden parissa.

Lopussa näytetty video ikääntyvistä miehistä jätti osallistujille hyvän mielen ja se koettiin ajatuksia herättävänä. Seuraavassa on opiskelijoiden mielteitä koulutuksesta.

”Kortit hyvä menetelmä ja mielenkiintoinen tapa”

”Video on ihana”

”Itsemääräämisoikeus tärkeää iästä huolimatta”

”Tajusi, miten tärkeää voi olla vertaistuki”

Ryhmältä saadun palautteen pohjalta valmennusmallin runkoa ei juurikaan tarvinnut muuttaa. Kouluttaja pyysi ryhmän opettajalta palautetta omasta toiminnastaan. Palaute oli muuten kannustavaa ja myönteistä, mutta opettaja kannusti antamaan enemmän aikaa opiskelijoiden keskinäiselle keskustelulle. Kouluttajan innostuneisuus aiheeseen ja tietämys ikääntyneen arjesta vaikutti tämän runsaaseen puheen määrään. Tähän seikkaan hän paneutui valmistautuessaan toiseen koulutuskertaan.

4.6 Valmennusmallin toinen pilotointi

Koulutus, jossa valmennusmalli pilotoitiin toisen kerran, pidettiin Turun ammattikorkeakoulun Salon yksikössä marraskuun 3. päivä 2015. Valmennusmallia pilotoitiin kahdesti siksi, että ensimmäisen pilotoinnin palautteiden jälkeen valmennusmallia oli mahdollista kehittää, ja sen jälkeen testata valmennusmallia uudelleen toisen ryhmän kanssa, ennen lopullisen mallin rakentamista. Kouluttajalla ei ollut etukäteen tietoa kummankaan ryhmän koosta eikä sukupuolijakaumasta. Näihin tekijöihin ei siis etukäteen voinut valmistautua. Tämä ryhmä oli myös sosionomiopiskelijaryhmä ja paikalla oli seitsemän opiskelijaa ja opettajan sijainen (kaikki naisia). Koska ryhmä oli niin pieni, opettaja halusi osallistua koulutukseen yhtenä opiskelijana. Näin saatiin tasaluku ja voitiin muodostaa pienryhmien sijaan neljä paria. Koska osanottajien lukumäärä ei ollut valmentajalla tiedossa ennen koulutuksen alkua, ryhmätehtävään ei tehty etukäteen muutoksia. Aikaa koulutukseen oli varattuna 90 minuuttia, kuten ensimmäisessä pilotoinnissakin. Toisella kerralla ei ollut tarvetta tiivistää tietopaketin läpikäymiseen varattua aikaa, vaan keskustelulle annettiin enemmän aikaa ja koulutus kesti suunnitellut 90 minuuttia. Yksilö- ja pienryhmätehtävän toteutus muuttui siltä osin, että neljän ryhmän sijasta muodostettiin neljä paria. Parityöskentelyn aikana oli havaittavissa runsasta keskustelua ja se saattoi

johtua siitä, että pareittain keskustellessa on ryhmäkeskustelua enemmän puheenvuoroja käytössä. Keskustelua syntyi pienen ryhmän ($n = 8$) kanssa enemmän, kuin lähes kaksikertaa suuremman ensimmäisen pilotointiryhmän ($n = 14$) kanssa. Muuten koulutus eteni sovitusti ja kesti sille varatun ajan. Toisen pilotoinnin valmennusmalli ja sen eteneminen on kuvattu seuraavalla sivulla taulukossa 2.

Taulukko 2. Toisen pilotoinnin valmennusmallin runko

Ikääntyvän ihmisen oikeus hyvään arkeen -valmennusmalli vertaisryhmätöimintaan (toinen pilotointi 90min)	
5 min	Valmentaja esittelee itsensä ja johdattelee ikääntyvien oikeudet aiheeseen. Valmentaja jakaa koulutuksen aikana tarvittavan materiaalin (oikeuskortit – sarja, ennakotehtävä, palautekysely, saatekirje, tyhjä paperi) ja kertoo kehittämisprojektin taustoista.
5 min	Valmentaja pyytää osallistujia lukemaan ja vastamaan alkukyselynä toimivaan ennakko eli case – tehtävään .
15min	Ensimmäinen tietopaketti. Valmentaja kertoo mitä tarkoitetaan oikeuksilla, velvollisuuksilla, ihmisoikeuksilla ja itsemääräämisoikeudella. Esitetään tutkittua tietoa isovanhemmudesta ja sen merkityksestä ikääntyvän arkeen ja mielen hyvinvoinnille. Tämän osion aikana kaikki voivat osallistua keskusteluun ja esittää mielipiteitään. Valmentaja esittää osallistujille kysymyksiä aiheiden tiimoilta.
40min	Toiminnallinen tehtävä (yksilö- ja ryhmätehtävä) <ol style="list-style-type: none"> 1) Osallistujia pyydetään ottamaan aiemmin jaetut oikeuskortit esille ja tutustumaan niihin. Heille annetaan ohjeeksi valita korteista 2-3 sellaista korttia, jotka herättävät eniten ajatuksia tai kiinnostusta. Heidän tulee kirjata muutamalla sanalla ylös, miksi päätyivät kyseisiin kortteihin (5min). 2) Tämän jälkeen osallistujat jakautuvat neljään ryhmään. Ryhmät eivät saa olla liian isoja, koska isoissa ryhmissä ei kaikkien ääni tule kuulluksi. Mikäli osallistujia on 6-8, niin jakaudutaan pareittain. Alle viiden hengen ryhmissä kokoonnutaan yhteen ryhmään. Ryhmissä tai pareittain käydään läpi valitut kortit. Kukin kertoo vuorollaan, miksi valitsivat kyseiset kortit. Sen jälkeen ryhmät tai parit valitsevat yhteisesti aiemmin valituista korteista kolme keskeisintä korttia ja kirjaavat lyhyesti valinnan perusteet. (15min) 3) Tämän jälkeen kukin ryhmä tai pari kertoo vuorotellen valintansa muille ryhmille (n. 4x5min ryhmien tai parien määrästä riippuen). Toiset voivat pyytää kommentointivuoroa esittelyjen lomassa. 4) Lopuksi yleistä keskustelua valituksi tulleista oikeuksista ja ajatusten herättelyä siitä, millaisia velvollisuuksia näihin oikeuksiin voisi liittyä
15min	Toinen tietopaketti. Ikääntyvän hyvä arki; millainen sen koetaan olevan ja mitkä ovat keskeisiä asioita elämänlaadun kannalta. Keskustelua voimaantumisen merkityksestä, ikääntyvän kuulemisesta ja vapaaehtoistyön vaikutuksista. Kerrotaan vertaistoiminnasta ja sen merkityksestä osallisuuden vahvistumiselle. Valmentaja käy läpi asioita, jotka ovat keskusteluryhmän ohjaajalle keskeisiä ja miten voidaan kannustaa ihmisiä vetämään tällaista ryhmää (diaesitys, joissa näistä lyhyet koosteet ja lähteet).
5min	Valmentaja näyttää seuraavan videon https://www.youtube.com/watch?v=vks-dBSVAM6g
5min	Lopuksi palautekyselyyn vastaaminen ja kiitosanat

4.7 Valmennusmallin toisen pilotoinnin tulokset ja arviointi

Kouluttaja koki ilmapiirin koulutuksen aikana olevan hyvä ja keskusteleva. Opiskelijoiden palaute oli ensimmäisen pilotoinnin lailla myönteistä. Ennakkotehtävä herätti hyvin samansuuntaisia ajatuksia kuin ensimmäisessä pilotoinnissa. Opiskelijat pitivät ennakkotehtävän (Liite 2) tilannetta hyvin tavallisena nykypäivän ikääntyvän elämässä. Ikääntyviltä odotetaan paljon lastenhoitoapua, rahallista tukea ja henkistä tukea. Avointa keskustelua läheisten kanssa ja omien voimavarojen huomioimista kannustettiin. Opiskelijat miettivät sitä, että ikääntyvät saattavat tuntea syyllisyyttä, jos asettavat omat ystävät ja menot etusijalle. Opiskelijoilla oli hyvin myönteinen ja kannustava asenne siihen, että ikääntyvän pitää saada elää omannäköistä elämää. Kaikkien ikääntyvien ei tarvitse olla samanlaisia, vaan erilaisuus on rikkaus. Alla on opiskelijoiden ajatuksia *alkukyselyssä*.

”Ikääntyville uskallusta puhua tilanteesta”

”Oikeus sanoa EI!”

”Tämän päivän isovanhemmille arki juuri tuollaista (yrittää ehtiä joka suuntaan)”

Yleisesti oltiin sitä mieltä, että kiireinen arki on nykyajan isovanhemmille tuttua ja ”ei” on vaikea sana. Alkukyselyiden vastauksissa oli monen kohdalla seuraavia sanoja: rohkeus, oma tahto, avoimuus, keskustelu, roolit ja odotukset, ystävät. Pidettiin tärkeänä olla avoimia sekä keskustelevia ja kommentoitiin sitä, miten ikääntyville asetetaan tietynlaisia odotuksia eläköitymisen jälkeen. Kuten pilotointiryhmä, niin tämäkin ryhmä piti ikääntyvän itsemääräämisoikeuden toteutumista hänen omassa arjessa tärkeänä.

Palautekyselyyn vastasivat kaikki osallistujat. Opiskelijat nostivat palautteissa esille ikääntyvän yksilöllisyyden ja vertaistuen merkityksen. Vertaistuen ja vapaaehtoistyön esille nostaminen koettiin hyvänä asiana ja kolmannen sektorin merkitystä ei tule väheksyä. Seuraavassa on esimerkkejä palautekyselyn kommenteista.

”Kortit on hyvä keino avata keskustelua eri näkökulmista”

”Yksilöllisyys tärkeää ikääntyessä”

”Minusta tehtävä oli todella hyvä, sillä se viritti ryhmässä hyvää keskustelua”

Palaute oli myönteistä ja vahvisti ensimmäisestä pilotoinnista saatua palautetta siitä, että korttien käyttö on hyvä keino käsitellä vaikeitakin asioita. Yksi opiskelija oli miettinyt, että joskus ihminen tarvitsee johdattelua jonkin asian työstämiseksi ja keskustelun aloittamiseksi. Tutkimustietoon perustuvat tietopaketit osoittautuivat tärkeiksi. Voimaantumisen, ikääntyneen äänen kuuluminen ja vertaistuen voima oli palautteissa arvioitu asioiksi, joiden läpikäyminen koulutuksessa oli ollut opiskelijoiden mielestä tärkeää. Ikääntyvien vapaaehtoisten valmentamiseen käytettävään valmennusmalliin ei toisen koulutuskerran jälkeen tehty muutoksia.

4.8 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys on rehellisyyttä, rehtiyttä ja vastuullista toimintaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Eettinen tekeminen on kurinalaista, järjestelmällistä ja täsmällistä (Vilkkä 2005, 21). Koulutusten eettisyys taattiin siten, että koulutuksen alussa osallistujille kerrottiin kehittämisprojektin ja koulutuksen tavoitteista ja tarkoituksesta. Koulutukset olivat osa heidän opintojaan ja lähiopetusta, joten heillä oli niiden edellyttämä läsnäolovelvoite. Osallistujia ei pakotettu osallistumaan keskusteluihin ja vastaaminen alku- ja palautekyselyyn oli täysin vapaaehtoista ja tapahtui nimettömästi ilman mitään tunnistetietoja. Vastauspaperit hävitettiin asianmukaisesti vastausten analysoinnin jälkeen.

Koulutuksista saadut alku- ja palautekyselyjen vastaukset analysoitiin soveltaen laadullista eli kvalitatiivista sisällönanalyysiä. Luotettavuutta arvioitaessa tulee pohtia uskottavuutta, vahvistettavuutta, refleksiivisyyttä ja siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Uskottavuus edellyttää, että tulokset on kuvattu siten, että lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty. Aineiston ja tulosten kuvaus on tärkeä luotettavuuskysymys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Kehittämisprojektin projektipäällikön pitkä asiantuntemus ikääntyvien hoitotyöstä, aito mielenkiinto aiheeseen ja koulutuksen rakentuminen näyttöön perustuvaan tutkimustietoon vahvistivat uskottavuutta. Vahvistettavuutta lisäsi se, että alku- ja loppukyselyt tehtiin yhteistyössä projektiryhmän kanssa ja niitä pohdittiin ja analysoitiin tarkasti molempien pilotointien jälkeen. Lisäksi ohjausryhmä hyväksyi ne. Tässä projektissa etenkin ennakotehtävä toimi hyvin oikeuksiin liittyvien asenteiden selvittämisessä. Alku- ja palautekyselyn mallit ovat käytettävissä myös muiden aihealueiden kanssa. Niitä voidaan soveltaa ja muuttaa eri aiheeseen sopiviksi. Koko kehittämisprojektin ajan projektipäällikölle oli tärkeää, että sen toteutuksen eri vaiheissa toimittiin luottamuksellisesti, tarkasti ja rehellisesti.

5 IKÄÄNTYVÄN IHMISEN OIKEUS HYVÄÄN ARKEEN - VALMENNUSMALLI

Valmennusmallia pilotoitiin kahdella opiskelijaryhmällä, ja palautteet osoittivat valmennusmallin toimivan hyvin ammattilaisia valmennettaessa. Pilotoinneissa käytettyä valmennusmallia pystyttiin muuttamaan yksilö- ja pienryhmätehtävässä ryhmäkoon mukaan. Se osoitti omalta osaltaan mallin muunnettavuutta nopeasti vaihtuvissa tilanteissa. Alkukyselyiden perusteella opiskelijoiden asennoituminen ikääntyvien oikeuksia kohtaan oli myönteistä. Palautekyselyt osoittivat sen, että valmennusmalli toimii tässä aihealueessa. Vastausten perusteella opiskelijat kokivat saaneensa lisää tietoa ja valmiuksia käsitellä ikääntyvän hyvään arkeen kuuluvia asioita sekä pohtia ikääntyvien oikeuksia ja velvollisuuksia eri näkökulmista. Yleisesti koettiin, että ikääntyvien ohjaaminen ja aktiivisuuden tukeminen on tärkeää. Lopullisessa valmennusmallissa kouluttajasta tai ryhmän ohjaajasta puhutaan valmentajana. Seuraavana on kuvaus valmennusmallin etenemisestä.

Valmennusmallin perustana oli sosiaalis-kognitiivinen oppimisteoria sekä narratiivisuus. Vuorovaikutus toisten osallistujien kanssa, muiden osallistujien havainnointi, omat lähtökohdat, elämäntarinat ja kokemusten jakaminen ja toisilta oppiminen otettiin huomioon, kun mallia rakennettiin.

Esittäytyminen: Valmentaja esittäytyy ryhmälle ja johdattelee osallistujat käsiteltävään aihealueeseen eli ikääntyvien oikeuksiin hyvässä arjessa. Samalla hän jakaa tarvittavan materiaalin: alkukyselyn eli ennakotehtävän, oikeuskortit (15 kappaletta / sarja), tyhjän paperin ajatusten kirjaamista varten, sekä palautekyselyn. Hän kertoo alkukyselyn ja palautekyselyn tarkoituksen eli niiden avulla voidaan valmennuksen onnistumista arvioida. Valmentaja painottaa, ettei ole tarkoitus pitää luentomaista koulutusta, vaan luoda aikaan keskustelua, ajatusten ja kokemusten vaihtoa. Valmennuksen tavoite on luoda vuorovaikutuksellinen tilanne, jossa oppiminen tapahtuu narratiivien ja havaintojen avulla. Alkuvaiheeseen kuluva aika on noin viisi minuuttia.

Alkukysely: Alkuesittelyn jälkeen osallistujat vastaavat ennakotehtävään, jonka tarkoituksen valmentaja on heille kertonut. Tehtävän tarkoituksena on alustaa valmennuksen seuraavaan vaiheeseen herättämällä ajatuksia ja mielipiteitä ikääntyvien hyvän arjen oi-

keuksista. Valmentaja kerää alkukyselyn vastaukset. Valmentaja voi hyödyntää alkukyselyn vastauksia mahdollisessa seuraavassa tapaamisessa tai toisen ryhmän valmennuksen sisällön suunnittelussa. Vastaamiseen on hyvä varata aikaa ainakin viisi minuuttia.

Tietopaketti 1: Kolmannessa vaiheessa valmentaja käsittelee ensimmäisen tietopaketin. Se pitää sisällään seuraavat aiheet: mitä oikeuksilla ja velvollisuuksilla tarkoitetaan ja miten määritellään ihmisoikeudet ja ikääntyville tärkeä itsemääräämisoikeus. Lisäksi siinä on näyttöön perustuvaa tietoa isovanhemmuuden merkityksestä ikääntyvien arkeen ja mielen hyvinvointiin. Osallistujat voivat keskeyttää esityksen ja esittää omia ajatuksiaan, kommenttejaan ja mielipiteitään. Vaikka on kyse teoreettisesta osuudesta, pyrkimyksenä on, että valmentaja saa ryhmäläiset osallistumaan ja keskustelemaan käsiteltävistä aiheista.

Yksilö- ja pienryhmätehtävät: Valmentaja pyytää osallistujia avaamaan eteensä korttisarjan. Sarjassa on 15 korttia ja jokaisessa lukee joku oikeus, joka tutkimustiedon mukaan on ikääntyvien arjessa tärkeä. Valmentaja pyytää jokaista valitsemaan kahdesta kolmeen sellaista korttia, jotka herättävät eniten ajatuksia tai kiinnostusta ja kirjaamaan muutamalla sanalla itselle muistiin, miksi päätyi juuri niihin kortteihin. Tämän jälkeen osallistujat jakaantuvat ryhmän koosta riippuen joko neljään ryhmään (enimmillään viisi kussakin ryhmässä) tai mikäli osallistujia alle kymmenen, niin pareittain. Ryhmissä jokainen kertoo vuorollaan toisille ryhmän jäsenille, miksi hän valitsi juuri kyseiset kortit. Ryhmä tai pari valitsee yhteisesti valitsemistaan korteista kahdesta viiteen heidän mielestään tärkeintä korttia. Lopuksi kukin ryhmä tai pari kertoo toisille ryhmille omat valintansa ja perustelee valintansa muutamalla lauseella. Tässä vaiheessa muut voivat osallistua keskusteluun ja kommentoida pyytämällä puheenvuoroa. Lopuksi valmentajan johdolla keskustellaan valituista oikeuksista ja herätellään ajatuksia siitä, mitä velvollisuuksia näihin oikeuksiin voisi liittyä. Yksilö- ja ryhmätehtävään varataan aikaa 40 – 45 minuuttia. Tässä osiossa asioiden käsittely ja uuden oppiminen tapahtuvat valmennusmallin perustana olevien teoreettisten lähtökohtien pohjalta. Osallistujille ei tuoteta valmiita vastauksia, vaan narratiivien avulla kuuliija voi muodostaa uusia näkökulmia jo aiemmin tuttuihin asioihin ja ”haastaa” näin omia ajatuksiaan ja ennakkoluulojaan kuuntelemalla toisten kertomuksia, kokemuksia ja tarinoita. Sosiaalis-kognitiivisen oppimisteorian mukaan ihminen oppii havainnoimalla ympäristöään ja käsittelemällä kokemuksiaan. Tällaista havainnointia tapahtuu, kun työskennellään ryhmissä.

Tietopaketti 2: Valmentaja tuo esille näyttöön perustuvaa tietoa siitä, millainen ikääntyvän hyvä arki on, ja mitkä ovat keskeisiä asioita ikääntyvän hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta. Tämän lisäksi valmentajan johdolla käydään läpi voimaantumisen merkityksestä, ikääntyvän kuulemisesta, vapaaehtoistyön vaikutuksista hyvinvoinnille sekä verstaistuen voimasta. Myös tämän keskustelun pohjalla on näyttöön perustuva tieto, jota valmentaja voi omalla kokemustiedollaan täydentää. Tämän jälkeen valmentaja käy vielä läpi muutaman keskeisen asian keskusteluryhmän vetämisestä ja sen ideasta sekä siitä, millä tavoin voi kannustaa ikääntyviä ryhtymään ryhmän ohjaajaksi / vetäjiksi. Koko tämän osion ajan osallistujilla on mahdollisuus sanoa mielipiteitään, kertoa kokemuksistaan, sekä asettaa valmentajalle tai muille kysymyksiä.

Lisäksi: Valmentaja voi halutessaan esittää aihealueeseen tai tilanteeseen liittyvän video (kesto noin viisi minuuttia). Esimerkiksi videon ikääntyneistä japanilaisista miehistä, jotka lähtivät sairauksistaan ja muiden estelyistä huolimatta toteuttamaan seikkailunhaluaan ja unelmiaan. Videon tarkoitus on osoittaa, että ikääntymisestä huolimatta yksilöllä on oikeus tehdä itselle tärkeitä asioita ja elämää pitää myös muistaa elää. Jokin aihealueeseen liittyvä video tai esitys konkretisoi aiemmin valmennuksessa läpikäytyjä asioita.

Lopuksi: Valmentaja antaa osallistujille mahdollisuuden esittää kysymyksiä ja kommentoimaan valmennusta. Valmentaja pyytää heitä vastaamaan palautekyselyyn (aikaa varataan viisi minuuttia). Palautteen avulla valmentaja arvioi valmennusmallin toimivuutta ja kehittämistarpeita. Valmentaja voi käyttää saatua palautetta myös seuraavan valmennuksen tai valmennuskerran suunnittelussa. Lopuksi hän kiittää osallistumisesta. Ikääntyvän ihmisen oikeus hyvään arkeen -valmennusmalli on kuvattu taulukossa 3.

Taulukko 3. Ikääntyvän ihmisen oikeus hyvään arkeen -valmennusmalli vertaisryhmätoimintaan.

Ikääntyvän ihmisen oikeus hyvään arkeen -valmennusmalli vertaisryhmätoimintaan (90min)	
5min	Valmentaja esittelee itsensä ja tutustuu samalla ryhmään. Hän johdattelee ikääntyvän oikeudet aiheeseen ja jakaa valmennuksen aikana käytettävän materiaalin. Valmentaja kertoo alkukyselyn ja palautekyselyn tarkoituksen, sekä kannustaa osallistujia kertomaan mielipiteitään ja ajatuksiaan koko valmennuksen ajan.
5min	Valmentaja pyytää osallistujia lukemaan ja vastamaan alkukyselynä toimivaan ennakko eli case – tehtävään . Tämän jälkeen osallistujat vastaavat seuraavaan kysymykseen: Millaisia ajatuksia tämä tilanne Sinussa herättää?
15min	Tietopaketti 1: Sisältää näyttöön perustuvaa tietoa oikeuksista ja velvollisuuksista, isovanhemmuuden merkityksestä arkeen ja mielen hyvinvoinnille. Keskustelua aiheista.
40min	Yksilö- ja pari- tai pienryhmätyöskentely <ol style="list-style-type: none"> 1) Osallistujia pyydetään ottamaan aiemmin jaetut oikeuskortit esille ja tutustumaan niihin. Heille annetaan ohjeeksi valita korteista 2-3 sellaista korttia, jotka herättävät eniten ajatuksia tai kiinnostusta. Heidän tulee kirjata muutamalla sanalla ylös, miksi päätyivät kyseisiin kortteihin (5min). 2) Tämän jälkeen osallistujat jakautuvat neljään ryhmään. Ryhmät eivät saa olla liian isoja, sillä isoissa ryhmissä ei kaikkien ääni tule aina kuulluksi. Mikäli osallistujia on 6-8, niin jakaudutaan pareittain. Alle viiden hengen ryhmissä kokoonnutaan yhteen ryhmään. Ryhmissä tai pareittain käydään läpi valitut kortit. Kukin kertoo vuorollaan, miksi valitsivat kyseiset kortit. Tämän jälkeen ryhmät tai parit valitsevat yhteisesti aiemmin valituista korteista kolmesta viiteen keskeisintä korttia ja kirjaavat lyhyesti valinnan perusteet. (15min) 3) Tämän jälkeen kukin ryhmä tai pari kertoo vuorotellen valintansa muille ryhmille (n. 4x5min ryhmien tai parien määrästä riippuen). Toiset voivat pyytää kommentointivuoroa esittelyjen lomassa. 4) Lopuksi yleistä keskustelua valituksi tulleista oikeuksista ja ajatusten herättelyä siitä, millaisia velvollisuuksia näihin oikeuksiin voisi liittyä
15min	Tietopaketti 2: Sisältää näyttöön perustuvaa tietoa ikääntyvän hyvästä arjesta, elämänlaadun keskeisistä tekijöistä, sekä voimaantumisen merkityksestä ja ikääntyvän kuulemisesta. Käsitellään vapaaehtoistyön vaikutuksista ikääntyvän hyvinvoinnille ja mikä on vertaistoiminnan osuus osallisuuden vahvistumisesta. Lisäksi annetaan vinkkejä ryhmän ohjaamisesta. Keskustelua aiheista.
5min	Halutessa valmentaja voi näyttää aiheeseen / tilanteeseen liittyvä video. Esi-merkki: https://www.youtube.com/watch?v=vksdBSVAM6g
5min	Lopuksi osallistujat vastaavat loppukyselyyn. Tämä jälkeen valmentaja kiittää osallistumisesta.

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN PROSESSI

Projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen jonkun tietyn tehtävän suorittamiseksi (Ruuska 2007, 19). Projektityön tarkoituksena on saavuttaa jokin ennalta määriteltä kertaluontoinen tavoite tai tulos (Kettunen 2009, 15; Pelin 2011, 23).

Projekteja voidaan luokitella monella eri tavalla. Yhteistä niille on se, että niille on asetettu selkeä tavoite, joka pyritään saavuttamaan projektityöllä. Projekti on ihmisten välistä toimintaa, jota johdetaan suunnitelmallisesti. Jokaisella projektiin valitulla on oma roolinsa ja vastuualueensa. Projektin kannalta keskeinen asiakas on projektisuunnitelma, johon projektin hallinta ja onnistumisen arviointi perustuvat. Suunnitelmaan on asetettu myös aikataulu, päättymispäivä ja taloudelliset reunaehdot. Jokaisen projektin etenemistä ja tuloksia seurataan ja kontrolloidaan. Projektin eteneminen ja onnistuminen vaativat sen, että projekti vastuutetaan. Tämä tarkoittaa, että se annetaan yhden ihmisen eli projektipäällikön päävastuulle. Näin tiedetään kenen puoleen voi kääntyä, mikäli ilmenee ongelmia tai muuten ei edetä odotetulla tavalla. Projektipäällikön ensimmäinen tehtävä on projektisuunnitelman laatiminen. (Ruuska 2007, 18 – 23; Kettunen 2009, 15 – 17.)

Sisällöltään ja luonteeltaan projektit voivat olla kovinkin erilaisia. Kehittämishankkeissa käytetään usein ulkopuolisia toteuttajaresursseja ja tavoitteena on toimintaan tai tuotteeseen liittyvä muutos (Kettunen 2009, 19.) Tässä kehittämissuunnitelmassa projektiorganisaatioon kuuluivat projektipäällikkö, ohjausryhmä sekä projektiryhmä. Projektipäällikön kehittämisen tukena oli prosessin ajan työelämämentori. Projektisuunnitelmaan kirjattiin työskentelyn eri vaiheiden aikataulut ja kehittämissuunnitelma eteni suunnitellun prosessin mukaisesti.

6.1 Projektiorganisaatio

Projektipäällikkö pitää huolen siitä, että toiminnot, joita on suunniteltu, toteutuvat ja työnjako ja muu organisointi tapahtuu tarkoituksenmukaisella tavalla. Pystyäkseen tehtävää hoitamaan, hänen tulee perehtyä hyväksyttyyn projektisuunnitelmaan. (Länsi-Suomen lääninhallitus, 2009, 10.) Hyvään *projektisuunnitelmaan* kuuluu riskien kartoittaminen ja

potentiaalisten ongelmien selvittäminen. Riskienhallinnan tehtävänä on vähentää projekteihin kuuluvaa epävarmuutta. Se on varautumista odottamattomiin tilanteisiin. Hyvälläkään ennakoinnilla ei pystytä ehkäisemään kaikkia ongelmia, mutta niitä tulee huomattavasti vähemmän. (Ruuska 2007, 248; Pelin 2011, 217.) Tässä kehittämisprojektissa projektipäällikkö vastasi valmennusmallin suunnitelmasta, pilotointien ajankohdan sopimisesta ja niiden tiedottamisesta, toteutuksesta ja arvioinnista sekä raportin kirjoittamisesta suunnitellun aikataulun mukaisesti.

Projektin ohjaamista, koordinoitua, arviointia ja seuranta varten perustetaan *ohjausryhmä*. Ohjausryhmä on projektipäällikön tuki ja päätöksentekijä, joka ohjaa projektia kohti tavoitettaan. Toisaalta se valvoo, että projektipäällikkö tekee työnsä ja projekti etenee. (Kettunen 2009, 168.) Ohjausryhmälle projektipäällikkö esittelee projektin etenemistä ja suunnitelmaa. Ennen kuin ohjausryhmä on suunnitelman hyväksynyt, projekti ei etene toteuttamisen asteelle. Tämän kehittämisprojektin ohjausryhmään kuuluivat HASIC-hankkeen osaprojektien viisi projektipäällikköä, tutoropettaja, Turun Ammattikorkeakoulun kaksi opettajaa ja kaksi hanketyöntekijää sekä HASIC-hankkeen projektipäällikkö. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla esitettiin projektisuunnitelma ja käytiin alustavasti läpi tulevien valmennusten kohderyhmiä. Seuraavaa ohjausryhmän tapaamista varten projektipäällikkö teki tarkan suunnitelman koulutuksen toteutukselle. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen hän suunnitteli konkreettisesti sisältörungon. Viimeisessä kokoontumisessa projektipäällikkö esitti lopullisen valmennusmallin. Ohjausryhmän tapaamiset toteutuivat suunnitelman mukaisesti. Viestintää oli myös sähköpostitse liittyen valmennuskertojen ryhmiin ja ajankohtaan.

Projektiryhmä valmistelee ohjausryhmän kokoukset ja tuo käsittelyyn ne asiat, jotka vaativat sen päätöstä, muun muassa projektisuunnitelman muutokset (Pelin 2011, 67). Tässä kehittämisprojektissa projektiryhmän muodostivat hankkeeseen liittyvien eri kehittämisprojektien projektipäälliköt, joita oli yhteensä viisi. Projektiryhmä kokoontui tarpeen mukaan tai etukäteen sovittuna ajankohta. Sen tarkoituksena oli yhdessä miettiä saatekirjeitä, ennakkotehtäviä, valmennuksien toteuttamista ja toimia toistensa tukena.

Projektiryhmä kokoontui ensimmäisen kerran huhtikuussa 2015, jolloin siinä oli neljä jäsentä. Toukokuussa 2015 ryhmän vahvuuteen tuli toisesta ryhmästä samaan hankkeeseen omaa kehittämisprojektiaan tekevä projektipäällikkö. Sen jälkeen ryhmä kokoontui usean kerran. Yhteyttä pidettiin ahkerasti myös sosiaalisen median välityksellä. Ilman

projektiryhmän vertaistukea, sparrausta ja ystävyyttä projekti ei olisi pysynyt aikataulussa. Projektiryhmä on avoimesti jakanut saamaansa tietoa ja tehnyt kirjallisia tuotoksia yhdessä ja ollut hyvin sitoutunutta.

Työelämämentorina toimi projektipäällikölle työelämästä tuttu henkilö, joka toimii työsään lähiesimiehenä. Mentorilla on kohdettaan eli mentoroitavaa enemmän tietoa, kokemusta ja ymmärrystä. Mentorointisuhde perustuu luottamukseen ja mentorointiprosessista hyötyvät kaikki siihen osallistuvat. Hyvä mentor kuuntelee arvostelematta eikä anna valmiita ratkaisuja ja vastauksia, vaan ohjaa ja neuvoo. Mentorointiprosessi edellyttää aikaa ja sitoutumista. (Itä-Suomen yliopisto 2010, 2 – 3; Karjalainen 2010, 33; Maukonen 2015, 5 – 6; Opetushallitus 2016a.) Kehittämishankkeen edetessä mentorin rooli kannustajana ja henkisenä tukena kasvoi. Koska mentor omasi pitkän työkokemuksen ikääntyvien parissa työskentelystä, projektipäällikkö sai myös uusia näkökulmia pohdittua ikääntyvien oikeuksia ja niiden toteutumista. Tapaamisia kasvokkain oli neljä, mutta sen lisäksi yhteyttä pidettiin sähköpostitse ja sosiaalisen median välityksellä.

6.2 Kehittämishankkeen eteneminen

Kehittämishankkeen prosessi rakentui neljästä eri vaiheesta. Näitä olivat hankkeen aloitus-, suunnittelu-, toteutus ja arviointi- sekä päätösvaihe. Kehittämishankkeeseen sai alkunsa syksyllä 2014, jolloin HASIC-hanketta esiteltiin. Kiinnostus HASIC-hanketta kohtaan syntyi projektipäällikön pitkästä työkokemuksesta ikääntyvien parissa ja mielenkiinnon kohteista. Hankkeen osa-alueista ”Ikääntyvän oikeudet” tuntui omimmalta ja melko haasteelliselta. Alun ongelmaksi muodostui se, miten ja mistä näkökulmasta oikeuksia tulisi tarkastella. Hankkeen valinta määritteli ohjausryhmän ja tulevan projektiryhmän kokoonpanon.

Kehittämishankkeeseen alkoi tutustumalla hankkeeseen, toimeksiantosopimuksen allekirjoittamisella, työelämämentorin valinnalla ja mentorisopimuksen teolla. Kehittämishankkeen ideointi ja taustalla olevaan hankkeeseen tutustuminen, aiempiin tutkimuksiin perehtyminen sekä *kirjallisuuskatsauksen kirjoittaminen* aloitettiin syksyllä 2014. Kirjallisuuskatsaus valmistui tammi-helmikuussa 2015 ja sen pohjalta aloitettiin toteutussuunnitelman teko. Alun perin valmennus suunniteltiin toteutettavan ikääntyville mentoreille, mutta keväen 2015 aikana valmennuksen kohderyhmä muuttui ja toteutussuunnitelmaa muokattiin sen mukaisesti. Kehittämishankkeen *toteutussuunnitelman* ensimmäinen versio esi-

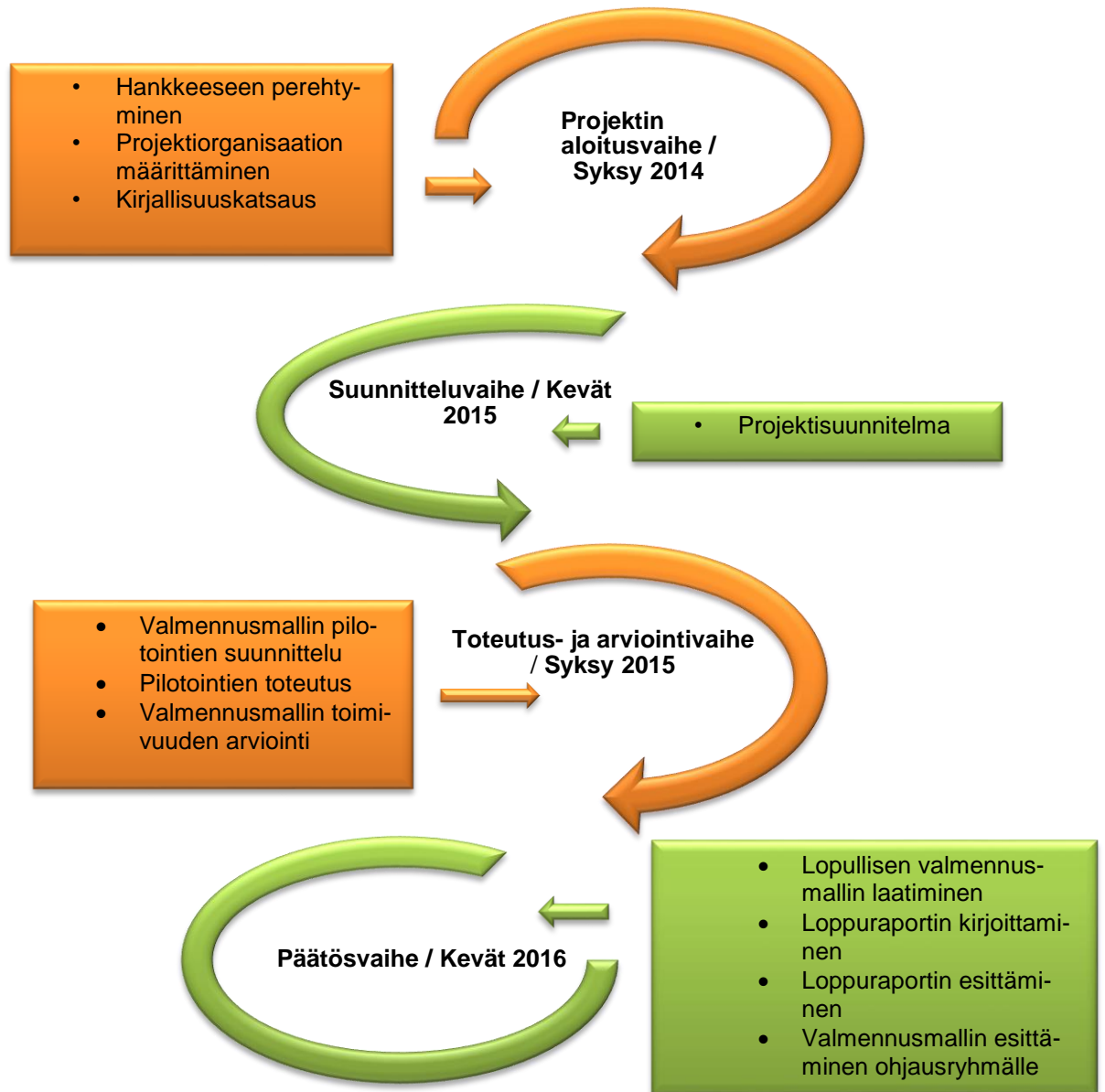
tettiin ohjausryhmälle toukokuussa 2015. Samassa yhteydessä selvisi, että valmennusmallia tulisi pilotoimaan projektipäällikön pitämässä koulutuksissa Turun ammattikorkeakoulun aikuiskoulutuksen sosionomiopiskelijoille (kahdelle eri ryhmälle) osana heidän opintojaan. Kesän 2015 aikana rakentui koulutusten sisältö ja *muokattu toteutus-suunnitelma* hyväksyttiin ohjausryhmässä elokuussa 2015. Tämän jälkeen varmistuivat ryhmät, joille projektipäällikkö piti koulutukset, ja valmennusten ajankohdat. Ikääntyvien oikeuksiin liittyvää valmennusmallia testattiin kahdessa aikuiskoulutuksen sosionomiryhmässä.

Koulutukset pidettiin lokakuussa ja marraskuussa. Koulutus, jossa valmennusmalli pilotoitiin ensimmäisen kerran, pidettiin lokakuussa 2015 Turun ammattikorkeakoulun Turun yksikössä. Toinen pilotointi pidettiin Turun ammattikorkeakoulun Salon yksikössä marraskuussa. Molempien pilotointien jälkeen kouluttajana toiminut projektipäällikkö analysoi saadut alku- ja palautekyselyiden vastaukset. Ensimmäisen pilotoinnin jälkeen oli alku- ja palautekyselyn perusteella mahdollisuus muokata ja kehittää valmennusmallin sisältöä. Palaute oli myönteistä, eikä mallin toimivuudesta tullut kehittämisehdotuksia. Näin ollen mallin sisältörunkoa ei ollut tarvetta muuttaa varten toista pilotointia varten. Kouluttaja pyrki vähentämään omia puheenvuorojaan toista pilotointia suunnitellessa, jotta opiskelijoille jäisi enemmän aikaa ja tilaa vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia.

Toisella koulutuskerralla oli osallistujia lähes puolet vähemmän kuin ensimmäisellä kerralla. Tämä vaikutti keskustelun määrään. Kun ryhmä on liian suuri suhteessa varattuun aikaan tai tehtävänantoon, keskustelulle saattaa jäädä liian vähän aikaa. Tällöin joukon hiljaisimmat voivat jäädä ilman puheenvuoroa, jos he eivät sitä rohkene pyytää. (Laine ym. 2014, 11.) Keskustelua syntyi enemmän ja palaute oli ensimmäistä ryhmää myönteisempää. Ikäinstituutin (2014) Mielen hyvinvoinnin silta -oppaan käytännön ohjeissa suositellaan keskusteluryhmän kooksi 5 – 8 henkilöä. Näin voidaan taata ryhmän toiminta mahdollisista keskeytyksistä ja poissaoloista huolimatta. Ryhmän koko vaikuttaa siihen, miten ryhmäprosessi onnistuu. (Laine ym. 2009, 11.)

Pilotointien jälkeen valmennusmallia vielä hiottiin ja muokattiin ja se *esitettiin ohjausryhmälle* loppukeväästä 2016. Tämän jälkeen valmennusmalliin tehtiin ohjausryhmän ehdottamia korjauksia. Lopullinen malli valmistui toukokuussa 2016. Projektiin kuuluu myös sen *päättäminen*. Se ei tarkoita vain loppuraportin kirjoittamista, vaan sen on päätyttävä myös henkisesti. Virallisesti ohjausryhmälle kuuluu projektin päättäminen. Useat projektit jättävät päättyessään uusia ajatuksia ja ideoita uusista tarpeista. Nämä tulisi kirjata ylös

uusia projekteja varten. (Kettunen 2009, 181 – 182.) Kehittämiskojehti päätettiin touko-
kuussa 2016. Kehittämiskojehtin eteneminen on esitetty kuviossa 2.



Kuvio 2. Kehittämiskojehtin eteneminen.

6.3 Kehittämiprojektin arviointia

Hyvään projektisuunnitelmaan kuuluu riskien kartoittaminen ja potentiaalisten ongelmien selvittäminen. Riskienhallinnan tehtävänä on vähentää projekteihin kuuluvaa epävarmuutta ja se on siis varautumista odottamattomiin tilanteisiin. Hyvälläkään ennakkoinnilla ei pystytä ehkäisemään kaikkia ongelmia, mutta niitä tulee huomattavasti vähemmän. (Ruuska 2007, 248; Pelin 2011, 217.) Riskit voidaan jakaa eri tyyppisiin. Näitä ovat tekniset, aikataululliset ja taloudelliset riskit sekä organisaatioon, henkilöihin ja tiedonkulkuun liittyvät vaikeudet. Myös ulkopuoliset hankinnat, toimittajat ja asiakkaaseen liittyvät riskit tulee kartoittaa. Kansainvälisissä projekteissa riskejä ovat myös eri maiden lainsäädännöt, poliittiset ja sotilaalliset riskit. Myös kulttuuriset eroavaisuudet tulee huomioida. (Pelin 2011, 218). Tämän kehittämisprojektin eri vaiheissa riskejä arvioitiin SWOT eli nelikenttäanalyysin avulla. Lyhenne SWOT tulee englanninkielisistä sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). Näistä vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä. Mahdollisuudet ja uhat taas ovat ulkoisia tekijöitä. (Opetushallitus 2016b.) Suunnitelmavaiheessa tehtiin nelikenttäanalyysi, joka on taulukossa 4. Tällöin arvioitiin projektin etenemisen ja toteuttamisen kannalta keskeisiä sekä myönteisiä että kielteisiä tekijöitä. Myönteiset tekijät voivat vähentää kielteisten tekijöiden riskiä. Kun projektipäällikkö arvioi riskejä, voi hän samalla miettiä, omaako hän esimerkiksi itse sellaisia vahvuuksia, joilla voidaan sisäisiin riskeihin vaikuttaa. Kehittämisprojektissa tuli vastaan taulukossa olevia riskitekijöitä, mutta myös vahvuuksia ja mahdollisuuksia, joilla oli myönteinen vaikutus projektiin (taulukossa kursivoituina ja tummennettuina).

Taulukko 4. SWOT eli nelikenttäanalyysi.

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
substanssiosaaminen sinnikkyys tunnollisuus kiinnostus ikäihmisiin sosiaalisuus rohkeus kohderyhmän ilmapiiri myönteinen luovuuden mahdollisuus pitkä kokemus	epävarmuus innovatiivisuuden puute liian teoreettinen lähestymistapa valmennusmallin toimimattomuus kohderyhmän ilmapiiri kielteinen käsitys tämän hetken ikääntyneestä voi olla vanhanaikainen kommunikaatio-ongelmat jumiutuminen yhteen ajattelumalliin mallin toimiminen ammattilaisten silmin, onko välttämättä todellista?
MAHDOLLISUUDET	UHAT
ei ole määriteltä, miten ja millainen mallin tulee olla → luovuus ei ole ammattilaisille tehty malli tiivis projektiryhmä, tuki ennakkotehtävä ja etätehtävien palaute	tekniset ongelmat aikatauluongelmat, aikataulu pettää materiaalin puutteellisuus rahoituksen puute yksityiselämän yllätykset toisen projektin päällekkäisyys (samansuuntainen aihe) tiedotus ei toimi miten tiedetään, että malli toimii ikääntyneiden kohdalla? projektiryhmän koolle saaminen aikatauluongelmien takia

Projektipäälliköllä oli aiempaa kokemusta projektiryhmässä toimimisesta, mutta ei projektin johtamisesta. Se toi projektin toteutukselle omat haasteensa. Koska kokemusta ei ollut, henkinen valmistautuminen mahdollisiin muutoksiin oli vaikeaa. Heikkouksista vastaan tuli ajoittainen *epävarmuus* projektin toteutuksen etenemisestä aikataulussa. Tämä toi mukanaan *innovatiivisuuden ajoittaisen puuttumisen*, kunnes projektiryhmän kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen tilanne ”raukesi”. Epävarmuutta loivat koulutusten sisältörunkoa ja valmennusmallia suunniteltaessa *valmennusmallin toimivuus sekä pelko liian teoreettisesta lähestymistavasta*. Samoin projektipäällikön *kokemattomuus* kouluttajan tehtävistä oli vähäistä ja koulutusten aikatauluttaminen etukäteen oli vaikeaa.

Uhan projektin suunnitellulle etenemiselle ja koulutusten läpiviemiselle aiheutti *yksityiselämän yllätykset*. Ajoittainen *aikataulujen yhteensovittaminen* sekä ohjaus- että projektiryhmässä aiheutti uhkaa projektin suunnitellulle etenemiselle, koska seuraavaan vaiheeseen siirtyminen vaati aina ohjausryhmän hyväksyntää.

Vahvuutena oli projektipäällikön *substanssiosaaminen ja kiinnostus ikääntyviä kohtaa*. Pitkä käytännön kokemus iäkkäiden parissa työskentelystä antoi paljon kokemustietoa näyttöön perustuvan tiedon tueksi, kun tietopaketteja ja oikeuskortteja mietittiin. Se, ettei valmennusmallin runkoa oltu etukäteen määritelty, antoi *luovuudelle mahdollisuuden*. Projektipäällikkö oli osannut varautua moniin haasteisiin ja uhkiin, mutta ei yksityiselämän muutoksiin. Niiden läpikäymisessä *projektiryhmän tuki* korostui. Haasteista selvittiin ja projekti vietiin suunnitelman mukaisesti loppuun.

7 POHDINTA

Ihminen on vanhanakin täysvaltainen ja hänellä on oikeus siihen, että häntä myös kohdellaan täysivaltaisena. Itsemääräämisoikeus on myös oikeutta tehdä vääriä valintoja. (Konsensuslausuma 2012, 44 – 62.) Nämä kaksi lausetta ovat sellaisia, joissa kiteytyvät ne asiat, jotka usein unohtuvat, kun puhutaan ikääntyvistä. Miksi ikääntyvät eivät saisi elää arkeaan kuten itse haluavat, tehdä itse valintansa ja virheensä niin kuin muutkin tekevät? Jokaisella ihmisellä on oikeus ihmisarvoiseen elämään ja elämäntarkoituksellisuuden tunne on keskeinen tekijä ikääntyvän elämässä ja mielen hyvinvoinnin tarkastelussa. Tätä tarkasteltaessa on ikäihmisen kokemusten kuuleminen tärkeää. Ihmisen tarve tulla hyväksytyksi, kuulluksi ja huomioonotetuksi tasavertaisena muiden kanssa ei häviä iän myötä, vaan kulkee mukana läpi koko elämän. Kun pohditaan hyvinvointia ja hyvää arkea, niin on tärkeää miettiä sitä, mitä kuuluu juuri hänen hyvään elämäänsä. Nämä tekijät vaikuttavat paljon siihen, millaiseksi yksilö elämänsä ja itsensä kokee. Kukaan toinen ei voi määritellä toisen hyvää vanhuutta tai elämää yleensääkään.

Kehittämiprojektin aihealue ikääntyvien oikeudet valikoitui siksi, että projektipäälliköllä on pitkä, reilun 15 vuoden työkokemus ikääntyvien hoitotyöstä kotihoidosta, jossa ikääntyvien oikeuksien huomioonottaminen on tärkeää kaikessa tekemisessä. Haastetta lisäsi se, että kokemusta juuri eläköityneiden ja ns. terveiden parissa työskentelystä ei ollut. Ikäkäsitys on uudistunut, mutta ihmisten henkilökohtaiset käsitykset eivät ole ehkä pysyneet siinä vauhdissa mukana.

Tällä hetkellä etenkin valtiovallan katseet ovat kääntyneet siihen suuntaan, että ihmisten tulisi ottaa paljon enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja sen ylläpitämisestä. Palvelujen ja turvan tilalle on tullut vastuu pitää itsestään huolta. Tämä tuo kuitenkin myös mahdollisuuksia, eli ikääntyvien omat voimavarat tulevat käyttöön ja ikäihmisten tietoisuus omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä kasvaa. Heillä on myös vahvistunut halu vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, osallistua ja tulla kuulluksi. (Salonen 2015, 21 - 23.)

Kehittämiprojekti eteni kokonaisuudessaan suunnitelman mukaisesti. Vaikka koulutusten kohderyhmän vaihtuminen alkuperäisestä ideasta vaikuttikin suunnitelman sisältöön ja koulutuksen painopisteisiin, niin ne eivät vaikuttaneet aikataulun viivästymiseen. Epätietoisuutta oli ajoittain, mutta se kasvatti projektipäällikön pitkäjänteisyyttä ja yleistä ymmärtämystä projektityöskentelystä. Vaikka kokemusta projektipäällikkönä toimimisesta

ei ollut, niin projektipäällikön toiminta oli koko projektin ajan määrätietoista, tunnollista ja siihen sitoutunutta. Suurinta epävarmuutta siitä, saavutettaisiinko tavoitteet, aiheuttivat kuitenkin opetukselliset tilanteet, joissa pilotointiin valmennusmallia, ja annettiin ammatillisille tiedollisia valmiuksia ottaa puheeksi ikääntyvän oikeudet. Projektipäälliköllä ei ollut aiempaa kokemusta tämän tyyppisten koulutusten suunnittelusta ja toteutuksesta, vaikka onkin aiemmin toiminut työpaikallaan järjestelmäkouluttajana. Opiskelijoille pide-tyissä koulutuksissa kartoitettiin kyselyjen avulla sitä, miten opiskelijat asennoituivat ikääntyvien oikeuksiin. Opiskelijoiden asenteet ikääntyvien oikeuksia kohtaan olivat hyvin myönteisiä ja kielteisiä ajatuksia ei tullut esille.

Opiskelijoilta saatujen palautteiden perusteella kehittämisprojektin tuotoksena luotu valmennusmalli vertaisryhmätoimintaan toimii sellaisenaan ikääntyvän oikeudet aihealueen kohdalla, ja sitä voidaan käyttää sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ja ammattilaisten koulutuksessa. Koska malli toimi niin hyvin puheeksi oton tukena ja keskustelun ja pohdinnan pohjana, niin mallia voidaan käyttää myös muiden aihealueiden kanssa. Kehittämisprojektin tavoitteena oli luoda ikääntyviä ja heidän oikeuksiaan koskeva valmennusmalli, jonka avulla on mahdollista valmentaa ikääntyviä vapaaehtoisia toimimaan vertaisryhmissä mentoreina. Nyt valmennusmallia pilotoitiin sosiaalialan aikuisopiskelijoilla, jotta valmennusmallin toimivuudesta ikääntyvien kohdalla ei näin ollen saatu tietoa. Jotta toimivuudesta ikääntyvien vertaisryhmissä saadaan tietoa, niin jatkossa projektipäällikkö pyrkii oman työnantajansa kautta samaan mahdollisuuden päästä testaamaan valmennusmallin toimivuutta ikääntyvien vertaisryhmään.

Projektiorganisaatiossa ohjausryhmä toimi tehtäviensä mukaisesti. Se arvioi, kannusti ja tuki projektipäällikköä prosessin aikana. Ohjausryhmä oli palautteenantajana kriittinen, mutta ohjaava. Koska ohjausryhmässä toimi opetus- ja terveysalan ammattilaisia, niin he osasivat asettaa kysymyksensä ilman, että he antoivat suoria vastauksia. Projektiryhmän rooli oli koko projektin ajan tärkeä. Se aloitti aktiivisen työskentelyn heti muodostamisen jälkeen. Jokainen jäsen osallistui projektiryhmän toimintaan ja kaikkien mielipiteitä kuunneltiin ja päätökset tehtiin yhdessä. Projektiryhmä työskenteli tiiviisti ja organisoivat kehittämisprojektien yhteisiä osa-alueita, joita olivat saatekirje, sekä alku- ja loppukyselyjen muodostaminen. Näin saatiin yhtenevät mallit kaikille.

Projektipäällikön käsitys siitä, millaisia asioita ikääntyvät pitävät tärkeinä hyvässä arjessaan, vahvistui projektin edetessä. Ikääntyville kehitettävässä toiminnassa tulee muistaa se, että heidät kannattaa ottaa mukaan jo suunnitteluvaiheessa, joka vaikuttaa heidän osallisuuteensa jatkossa. Esimerkiksi sähköiset palvelut ja koko virtuaalinen maailma

kehittyä huimaa vauhtia ja on vaikeaa ajatella, että muutaman vuoden kuluttua olisi juuri lainkaan sellaista ikääntyvää (yli 65-vuotiasta), joka ei käyttäisi jonkinlaista mobiililaitetta tai tietokonetta. Heillä on tällöin rajattomat mahdollisuudet hakea tietoa ja seurata maailman tapahtumia ja olla aktiivisia ikääntyviä.

Hyvästä ikääntymisestä voidaan esittää erilaisia malleja ja tutkia sitä, miten ikääntyvät määrittelevät hyvän arkensa rakentuvan. Jokainen kuitenkin kokee elämänsä tapahtumat juuri sillä omalla tavallaan, omien tarinoidensa ja taustojensa valossa.

LÄHTEET

- AGE Platform Europe. 2011. How to promote active ageing in Europe. EU support to local and regional actors. Viitattu 18.8.2015 http://www.age-platform.eu/images/stories/EN/brochure_activeageing_en.pdf
- Angerman, A. & Sitterman, B. 2010. Volunteering in the European Union – An Overview. Working paper no.2 of the Observatory for Sociopolitical Developments in Europe. Viitattu 23.2.2016 http://www.sociopolitical-observatory.eu/uploads/tx_aebgppublications/Working_Paper_no_2_Observatory_Volunteering_in_the_EU_Overview.pdf
- Bluestone, K. 2015. The future of development is ageing. Teoksessa P. Love (toim.) Ageing: Beate the Issues. OECD INSIGHTS Pariisi: OECD, 22 – 24. Viitattu 3.2.2016 http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/ageing_9789264242654-en
- Bohlmeijer, E.T., Westerhof, G.J., Randall, W., Tromp, T. & Kenyon, G. 2011. Narrative foreclosure in later life: Preliminary considerations for a new sensitizing concept. *Journal of Aging Studies* 25, 364 – 370.
- von Bonsdorff, M. & Rantanen, T. 2011. Benefits of formal voluntary work among older people- A review. *Aging Clinical and Experimental Research* 23, 162 – 169.
- Boston University. 2016. Behavioral Change Models. Social Cognitive Theory. Viitattu 25.2.2016 <http://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/MPH-Modules/SB/SB721-Models/SB721-Models5.html>
- Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.) 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin - osa1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Helsinki: Kopioniini Oy.
- Cattan, M., Hogg, E. & Hardill, I. 2011. Improving quality of life ageing populations: What can volunteering do? *Maturitas* 70, 328 – 332.
- Colombo, F. 2015. Health systems are still not prepared for an ageing population. Teoksessa P. Love (toim.) Ageing: Beate the Issues. OECD INSIGHTS Pariisi: OECD, 30-33. Viitattu 8.2.2016 http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/ageing_9789264242654-en
- Denler, H., Wolters, C. & Benzon, M. 2014. Social Gognitive Theory. Education.com. Viitattu 28.1.2015 <http://www.education.com/reference/article/social-cognitive-theory/>
- Eduskunta 2015. Sosiaali-ja terveydenhuollon asiakkaan itsemääräämisoikeus. Viitattu 8.2.2016 https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LATI/Sivut/sosiaali_ja_terveydenhuollon_asiakkaan_itsemaaramisoikeus.aspx
- Eloranta, S. 2009. Supporting older people's independent living at home through social and health care collaboration. Turku: Turun yliopiston julkaisuja. *Annales Universitatis Turkuensis* 869.
- Euroopan komissio 2014. Projects database. Viitattu 12.10.2015 <http://ec.europa.eu/chafea/projects/database.html?prjno=20131206>
- Euroopan komissio 2015. Kansanterveys. Viitattu 12.1.2016 http://ec.europa.eu/health/ageing/policy/index_fi.htm
- Euroopan parlamentti 2015a. EU:n perusoikeusasiakirja. Viitattu 8.2.2016 <http://www.europarl.europa.eu/aboutparliament/fi/0003f4e5/EU:n-perusoikeuskirja.html>

Euroopan parlamentti. 2015b. Työasiakirja. Kertomus aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalaisen teemavuoden 2012 toteutuksesta, tuloksista ja yleisestä arvioinnista. Viitattu 23.2.2016 <http://www.europarl.europa.eu/committees/fi/empl/working-documents.html>

Euroopan unioni. 2012. EU:n panos aktiiviseen ikääntymiseen ja sukupolvien väliseen solidaarisuuteen. Luxemburg: Euroopan unionin julkaisutoimisto. Tulostettu 12.1.2016 <http://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=8710&langId=fi>

Eurostat. 2015. Population structure and ageing. Viitattu 8.2.2016 http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing#Past_and_future_population_ageing_trends_in_the_EU

Faulkner, A. & Basset, T. 2012. A helping hand: taking peer support into the 21st century. *Mental Health and Social Inclusion* 16, 41 – 47.

Fried, S. 2015. Elämän tarkoituksellisuus ja ikääntyminen: näkökulmia kirjallisuudesta ja ikäihmistien haastatteluista. Teoksessa S- L. Heimonen & S. Fried (toim.) *Vanhuuden mieli*. Helsinki: Ikäinstituutti 45 – 63.

HASIC (Healthy Ageing Supported by Internet and Community). 2014. Viitattu 3.2.2016 <http://hasicproject.eu/en/node/31>

Heikkinen, R. 2013. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä, & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 237 – 244.

Heimonen, S. 2013. Ikäihmisen hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa S. Fried, S. Heimonen & P. Jokinen (toim.) *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi*. Katsaus kirjallisuuteen. *Ikäinstituutti, Oraita* 1 / 2013, 1 - 6.

Heinola, R. & Helo, K. 2012. Eloisa Ikä -ohjelma (2012 - 2017). Vanhustyön keskusliitto Ry. Viitattu 3.2.2016 https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi_mediabank/Eloisa%20ik%C3%A4%202012-2017%20ohjelmasuunnitelma%20VTKL.pdf

Honkonen, U. 2010. Anna minulle aikaa. Ikääntyvän ihmisen oppimista helpottavia tekijöitä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Kehittämishankeraportti.

Ilanne-Parikka, P. 2011. Metabolic Syndrome: Lifetime intervention in subjects with impaired glucose tolerance. Tampereen Yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Ironside, P. 2006. Using narrative pedagogy: Learning and practicing interpretive thinking. *Journal of Advanced Nursing* 55, 478 – 486.

Itä-Suomen yliopisto. 2010. Tukea työllistymiseen, verkostojä, neuvoja ja vinkkejä. Mentorointi- tiipas.

Itä-Suomen Yliopisto. 2015. Oppimis- ja ohjauskäsityksiä. Viitattu 28.1.2015 <http://www.uef.fi/fi/aducate/oppimis-ja-ohjauskasityksia#Ihmiskasitys>

Jansson, A. 2014. Ystäväpiiri- ryhmätoiminta lievittää iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä. *Gerontologia* 28, 184 – 191.

Juhela, T. 2006. Isovanhempien tuki ja lapsiperheen arjessa selviytyminen. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Progradu -tutkielma.

Järnström, S. 2011. ”En tiedä mitä ne ajatellee mun kohtalokseni”. Etnografinen tutkimus asiakkuudesta ja asiakaslähtöisyydestä geriatrisessa sairaalassa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Väitöskirja.

- Järvinen, L. 2009. Isovanhemmuus lapsiperheen voimaannuttajana. HyvinvointiTV:n ohjelma-tuotantona. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Terveystieteiden koulutusohjelma. Helsinki. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karjalainen, M. 2010. Ammattilaisten käsityksiä mentoroinnista työpaikalla. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Karvonen-Kälkälä, A. 2014. Saako vanhana päättää itse asioistaan? Muistiliitto. Ajankohtaista. Viitattu 14.2.2016 <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/ajankohtaista/muistiliiton-blogi/blogikirjoitukset/saako-vanhana-paattaa-itse-asioistaan/>
- Kettukari, K. 2014. Mahdollistavan johtajuuden (ante)narrativeja. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Hallintotiede. Progradu -tutkielma.
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2., uudistettu painos. Juva: WSOYpro Oy.
- Kim, E. & Konrath, S. 2015. Volunteering is prospectively associated with health care use among older people. *Social Science & Medicine* 149, 122 – 129.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.
- Konsensuslausuma: Kohti parempaa vanhuutta 2012. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Suomen akatemia. *Gerontologia* 26, 44 – 62.
- Koski-Jänne, A. 2008. Motivoiva haastattelu. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Viitattu 31.1.2015 http://paly-fi-bin.directo.fi/@Bin/1569749affa59b45a266a63fd1ca1254/1422725149/application/pdf/179566/3.4.2008_torstaikoulutus_koski_jannes.pdf
- Kuikka, A. (toim.), Brand, S. & Holmi, M. 2014. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin -osa 2. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2014. Helsinki: Sahalan kirjapaino Oy.
- Kunnat.net. 2013a. Vanhuspalvelulaki. Viitattu 22.2.2016 <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/vanhuspalvelulaki/Sivut/default.aspx>
- Kunnat.net. 2013b. Vanhusneuvostot. Viitattu 22.2.2016 <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/vanhusneuvostot/Sivut/default.aspx>
- Kunnat.net. 2016a. Asiantuntijapalvelut. Sote-palvelurakennemuutos. Viitattu 22.2.2016 <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/hallinto-jarjestaminen-tuottaminen/sote-palvelurakennemuutos/Sivut/default.aspx>
- Kunnat.net. 2016b. Vanhusneuvostot. Viitattu 12.1.2016 <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/vanhusneuvostot/Sivut/default.aspx>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1-2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kyngäs, H. & Hentinen, M. 2008. Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö. (Adherence to treatment and care) Helsinki: WSOY.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta.Kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9 – 20.
- Laine, M. 2013. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Helsinki: Ikäinstituutti.

Laine, M., Fried, S., Heimonen, S. & Kälkäinen, S. 2014. Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ikäinstituutti.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista 28.12.2012/980 (myöh. Vanhuspalvelulaki).

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.

Latvalahti, J. 2015. Vanhusneuvosto-opas. Helsinki: Eläkeläisjärjestöjen etujärjestö EETU ry ja SITRA

Launis, V. 1994. Kenelle itsemääräämisoikeus kuuluu? Teoksessa J. Pietarinen, V. Launis, J. Räikkä, E. Lagerspetz, M. Rauhala & M. Oksanen. Oikeus itsemääräämiseen. Helsinki: Painatuskeskus.

Lifelong Learning Council Queensland INC. 2016. What is lifelong learning? Viitattu 26.2.2016 http://www.llcq.org.au/01_cms/details.asp?ID=12

Länsi-Suomen lääninhallitus. 2009. Opas EU -projektin toteuttajalle. Projekti käytäntöjä esimerkein ohjelmakausi 2007 – 2013

Majamaa, K. 2015. Who receives parental help? Parental financial support and practical help for adult children from the perspectives of giver and receivers. The University of Helsinki. Faculty of Social Sciences. Academic Dissertation.

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 9. Helsinki: Multiprint Oy.

Maukonen, E. 2015. Vertaismentorointi esimiestyön tukena. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ylempi ammattikorkeakoulu. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 4.2.2016 <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89361/Maukonen%20Elina.pdf?sequence=1>

Mikkonen, I. 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa P. Lundholm & J. Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen Ammattikorkeakoulu, HUMAK. Helsinki. Sarja C. Oppimateriaaleja 26, 2011, 204 – 219.

Miller, R. & Rollnick, S. 2013. Motivational Interviewing. Helping People Change. Third edition. New York: The Guilford Press.

Mundle, C., Naylor, C. & Buck, D. 2012. Volunteering in health and care in England. A summary of key literature. The KingsFund, 1 – 23. Viitattu 3.2.2015 http://www.kingsfund.org.uk/sites/files/kf/field/field_related_document/volunteering-in-health-literature-review-kingsfund-mar13.pdf

Murto, J., Kaikkonen, R., Sainio, P., Pentala, O., Koskela, T., Luoma, M-L., Koponen, P. & Koskinen, S. 2014. Ikääntyneiden kokemukset terveydestään, toimintakyvystään ja palveluiden saamisesta erityisvastuualueittain. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos

Myllymäki, S. 2014. Vanhusten näkemyksiä itsemääräämisoikeuden toteutumisesta kotihoidossa. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Sosiaalityö. Pro gradu-tutkielma.

Niemi, P. 2011. Minä itse ja sen määrittäminen. Teoksessa T. Kotiranta, P. Niemi & R. Haaki (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy, Yliopistokustannus, HYY- yhtiö, 169 – 197.

- Nylund, M. & Yeung, A. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa M, Nylund & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta -anti ,arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 13 – 38.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M, Nylund & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta -anti ,arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195 – 213.
- Opetushallitus. 2016a. Säädökset ja ohjeet. Mentorointi. Viitattu 4.2.2016 http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/mentorointi
- Opetushallitus 2016b. SWOT-analyysi. Viitattu 15.3.2016 http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi
- Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. 7., uudistettu painos. Keuruu: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.
- Peltomäki, P. 2014. Kotona asuvan ikäihmisen perheen hyvinvointi. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja.
- Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaistoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. Helsinki: Yliopistopaino
- Portaankorva-Koivisto, P. 2010. Elämyksellisyyttä tavoittelemassa. Narratiivinen tutkimus matematiikan opettajaksi kasvusta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Prochaska, J. 2008. Decision Making in the Transtheoretical Model of Behavior Change. Medical Decision Making 28, 845 – 848.
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa J. Saari. Hyvinvointi, suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy, Yliopistokustannus, HYY yhtymä, 243 – 263.
- Rantakokko, J-P., Lehtinen, T., Lundström, I. & Kenni, M. 2009. Vallakas - kuntalaisen vaikuttamisopas. Tulostettu 28.1.2016 <http://www.kunnat.net/fi/palvelualueet/demokratia/osallistuminen/vallakas/Documents/Vallakas%20-%20kuntalaisen%20vaikuttamisopas.pdf>
- Rantala, O. 2009. Kun ikä ei ole oppimisen este. Teoksessa I. Tanskanen & T. Suominen-Romberg (toim.) Esteettömästi saavutettavissa. Turun Ammattikorkeakoulun raportteja 82. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Rauhala, M. 1994. Mihin itsemääräämisoikeus velvoittaa? Teoksessa J. Pietarinen, V. Launis, J. Räikkä, E. Lagerspetz, M. Rauhala & M. Oksanen. Oikeus itsemääräämiseen. Helsinki: Painatuskeskus.
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa- suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7. painos. Vantaa: Talentum Media Oy.
- Sairaanhoitajaliitto. 2015. Sairaanhoitajaliiton sähköisten terveyspalvelujen strategia vuosille 2015 – 2020. Sairaanhoitajaliiton raportti 10/2015. Viitattu 23.2.2016 https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2016/01/S%C3%84HK%C3%96SET_TERVPALV_STRATEGIA.pdf
- Salinas-Jiménez, M., Artés, J. & Salinas- Jiménez, J. 2010. Income, Motivation, and Satisfaction with Life: An Empirical Analysis. Journal of Happiness Studies 11, 773 – 779.
- Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43.

Sanakirja.org. 2015. Viitattu 23.2.2015 <http://www.sanakirja.org/search.php?q=oi-keus&l=17&l2=17>

Sarvimäki, A. 2015. Elämän tarkoitus, merkitys ja mielekkyys vanhuudessa. Teoksessa S. Heimonen & S. Fried (toim.) Vanhuuden mieli. Helsinki: Ikäinstituutti, 9 – 20.

Selvä suunta 2012. Suuntana selvästi parempi eläkeikä –ohjaajan käsikirja. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.2.2016 http://www.selvasuunta.fi/ryhmatoiminnan_kasikirja%281%29%281%29.pdf.

Seppelin, M. 2011. Sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt sosiaali- ja terveysministeriön kumppaneina. Sosiaali- ja terveysministeriön järjestöpoliittiset linjaukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 5. Viitattu 23.2.2016 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112194/URN%3aNB%3afi-fe201504224603.pdf?sequence=1>

SITRA 2016. Hyvinvointi. Ikäihmiset. Viitattu 22.2.2016 <http://www.sitra.fi/hyvinvointi/ikaihmiset>

Smorti, M., Tschiesner, R. & Farreti, A. 2012. Grandparents – Grandchildren Relationship. Social and Behavioral Sciences 46, 895 – 898.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaali- ja terveystalouden strategia. Julkaisuja 1 Tulostettu 27.1.2015 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-14357.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Asiakkaan ja potilaan oikeudet. Viitattu 2.2.2015 http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/asiakkaanoikeudet

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Ehkäisevät palvelut iäkkäille ihmisille. Viitattu 18.4.2016 <http://stm.fi/ikaantyneiden-ehkaisetvat-palvelut>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Särkelä- Kukko, M. 2013. Vertaistoiminta setlementtityössä. Valtakunnallinen vertaistoiminnan koulutus 1. Powerpoint esitys. Viitattu 1.2.2016 <http://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/f912d3da48d1a236d8090006e83eb6cb/1422731625/application/pdf/385272/Vertaistoiminta%20setlementtity%C3%B6ss%C3%A4%2016102013.pdf>

Tanskanen, A. 2014. Isovanhemmat, vanhempien lastenhankinta ja lasten hyvinvointi. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D60. Helsinki: Väestöliitto.

Tuorila, H. 2013. Potilaan voimaantuminen ei horjuta vaan tukee asiantuntijaa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 129, 666 – 671.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 4.3.2016 <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2010. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Yliopistopaino, 150 – 166.

Valkila, N., Litja, H., Aalto, L. & Saari, A. 2009 Consumer panel study on elderly people's wishes concerning services. Archives of Gerontology and Geriatrics 51, 66 – 71.

Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 4/ 2014. Helsinki: Kilpailu- ja kuluttajavirasto.

Valvira 2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon valtakunnallinen valvontaohjelma vuosille 2015 – 2018. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira.

Vanhustyön keskusliitto 2015. Eloisa ikä –ohjelma-asiakirja. Viitattu 12.10.2015 <http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/041454e496bd8c2b5593c9f4f7fe3ec2/1452600892/application/pdf/141517/EloisalkaOhjelmaAsiakirja2015.pdf>

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2015. Isovanhempien asema. Viitattu 8.2.2016 http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/avio-ja_avoliiton_lakitieto/isovanhempien_asema/

Welsh Government 2014. Declaration of Rights for Older People in Wales. Viitattu 23.2.2016 <http://gov.wales/topics/health/publications/health/strategies/rights/?lang=en>

WHO (World Health Organization). 2012. Good health adds life to years. Global brief for World Health Day 2012. Geneve: World Health Organization.

Wilson, N. 2013. Valuing older workers in the voluntary sector. Working with Older People, 17, 109 – 116.

Yhdistyneet Kansakunnat. 1948. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. Tulostettu 23.2.2015 <http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisen arki – kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Äyräväinen, T., Lyyra, T-M., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2012. Vastavuoroisuus ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä apua saaneiden henkilöiden kokemana. Gerontologia 26, 172 – 82.

Saatekirje



Hyvä sosionomiopiskelija,

Seuraava kysely liittyy pitämiimme koulutustilaisuuksiin ja kyselyn tarkoituksena on auttaa rakentamaan koulutusta. Koulutus liittyy osana seitsemän Euroopan maan yhteiseen HASIC-hankkeeseen (Healthy Ageing Supported by Internet and Community). Hankkeen tavoitteena on voimaannuttaa yli 65-vuotiaita omaksumaan terveellisiä elämäntapoja ja yhtenä sen osa-alueena on vertaisryhmätoiminnan kehittäminen. Tämän koulutuksen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden valmiuksia ohjata ikääntyvien vertaisryhmämentorien valmennusta. Kyselyssä kartoitetaan Sinun näkemyksiäsi ikääntyvien oikeuksista.

Koulutuksen kehittämiseksi on tärkeää, että vastaat seuraaviin kysymyksiin.

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin YAMK- opiskelijat:

Nita Valtonen (koulutuksen vetäjä)
nita.valtonen@edu.turkuamk.fi

Johanna Jokinen
johanna.jokinen@edu.turkuamk.fi

Piia Kulmala
piia.kulmala@edu.turkuamk.fi

Jaana Laapotti
jaana.laapotti@edu.turkuamk.fi

Miia Sepponen
miia.sepponen@edu.turkuamk.fi

Alkukysely



CASE:

Anni on 69 – vuotias vastikään eläkkeelle jäänyt aktiivinen ja hyvätuloinen isoäiti. Hänellä on paljon ystäviä ja harrastuksia, joiden parissa viettää mielellään aikaansa. Hänellä on kaksi tytärtä, joista toisella on kolme lasta. Toisella ei lapsia ole. Lastenlapset ovat hänelle tärkeitä ja Annia pyydetäänkin melko usein erinäisistä syistä johtuen lastenhoitajaksi. Hän kokee ajoittain, että ei aina ehdi tavata ystäviään eikä harrastaa, vaan joutuu usein lastenlasten hoitamisen takia peruuttamaan omia menojaan. Hän ei tiedä, miten ottaisi asian puheeksi tyttärensä kanssa, niin ettei syntyisi väärinkäsityksiä. Hän haluaisi myös tarjota rahallista tukea, jotta tytär voisi välillä palkata lastenhoitajan, mutta on miettinyt miten toinen tytär siihen suhtautuisi.

Millaisia ajatuksia tämä tilanne Sinussa herättää?

Palautekysely



PALAUTEKYSELY

Kirjoita kolme tärkeintä asiaa, jotka opit koulutuksen aikana

Oikeuskortit

OIKEUS LAPSENLAPSIIN	VELVOLLISUUS
OIKEUS TERVEYTEEN	OIKEUS OMAAN RAHAAN
OIKEUS PALVELUIHIN	OIKEUS YSTÄVIIN
OIKEUS LEPOON	OIKEUS YKSITYISYYTEEN
ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS	OIKEUS VAIKUTTAA
OIKEUS OSALLISTUA	OIKEUS TASA-ARVOON
OIKEUS SANOA KYLLÄ	OIKEUS SANOA EI
OIKEUS TUNTEISIIN	