

Vanhusten kokemukset hyvinvoinnista
Terhokerhossa

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaaliala
Sosionomi AMK
Sosiaalipedagoginen aikuis-
ja perhetyö
Opinnäytetyö
kevät 2017
Kerttu Rantanen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

RANTANEN, KERTTU:

Vanhusten kokemukset
hyvinvoinnista Terhokerhossa

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 29 sivua, 3 liitesivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Laadullisessa opinnäytetyössäni haastattelin teemahaastattelulla lapsiperheiden ja vanhusten Terhokerhoon osallistuneita Hollolan palvelutalo Huilin vanhuksia. Haastattelut toteutettiin helmikuussa 2017. Tavoitteenani oli selvittää, miten vanhuksat kokivat Terhokerhon yhteistoiminnan vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa.

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys koostuu asiasanoista vanhuus, vanhuksen toimintakyky ja sen tukeminen sekä sosiokulttuurinen innostaminen. Viitekehystenä toimii terveyden ylläpitäminen sekä terveyden edistäminen vanhuksella.

Tuloksista selvisi, että vanhuksat kokivat Terhokerho- toiminnan tärkeäksi heidän elämässään. Vanhuksat pitivät toiminnasta ja odottivat toimintaa sekä olivat sitoutuneet toimintaan. Tuloksista kävi myös ilmi, että vanhuksat saivat mielihyvän kokemuksista toiminnasta. Esimerkiksi toiminnan jälkeen he olivat pirteämpiä. Lapsen mukana olo oli myös tärkeää vanhukselle. Vanhuksat toivoivat, että Terhokerho- toimintatuokioita tulisi lisätä. Nykyisellään niitä järjestetään Hollolan palvelutalo Huilissa kerran kuukaudessa.

Asiasanat: vanhuus, toimintakyvyn tukeminen, sosiokulttuurinen innostaminen

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

RANTANEN, KERTTU: The perceived effects of participating
in Terhokerho activity on the well-
being of the elderly

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for work with adults

29 pages, 3 pages of appendices

Spring 2017

ABSTRACT

This qualitative thesis is based on interviews with the elderly residents of the Huili nursing home in Hollola who took a part in Terhokerho, a co-operational activity organised for families with children and the elderly. The interviews were conducted in February 2017. The aim of the thesis was to establish whether participating in this activity had any impact on the welfare of the elderly.

The qualitative part of my thesis focuses on old age, functionality capacity of the elderly and supporting it, and socio-cultural inspiration, in the context of improving the health and well-being of the elderly.

The results revealed that participating in the Terhokerho activity was important to the elderly residents of the Huili nursing home. They enjoyed the activity, looked forward to it, and committed to it. Furthermore, the results showed that elderly experienced pleasure and felt more alert after partaking in the Terhokerho activity. The presence of children was also of importance to the elderly, and they expressed their wish that the Terhokerho activity would take place more often. As of now, the Terhokerho co-operational activity for the elderly and families with children is organized once a month.

Key words: old age, functionality capacity, sociocultural inspiration

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	2
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE SEKÄ TIEDONHAKU	4
3.1	Tarkoitus ja tavoite	4
3.2	Tiedonhaun kuvaus	4
4	VANHUUS	5
4.1	Vanhuksen toimintakyvyn ylläpitäminen	6
4.2	Vanhuksen psyykkinen toimintakyky ja sen ylläpitäminen	7
5	HYVINVOINTI	9
5.1	Vanhuksen hyvinvoinnin edistäminen	10
6	SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN	11
6.1	Sosio-kulttuurinen innostaminen vanhustyössä	11
6.2	Vanhuksen ja lapsiperheiden virikkeellinen yhteistoiminta	12
7	AINEISTON HANKINTA	14
7.1	Teemahaastattelu aineistokeruumenetelmänä	14
7.2	Aineiston analyysi	15
8	TULOKSET	17
8.1	Toiminnan tärkeys	17
8.2	Mielihyvän kokemus	17
8.3	Erilaiset toiminnat	18
8.4	Kokemus lasten mukanaolosta	19
9	POHDINTA	21
9.1	Opinnäytetyön luotettavuus	21
9.2	Eettisyys	23
9.3	Tulosten pohdinta	23
9.4	Jatkotutkimushaasteet	25
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tein lapsiperheiden ja vanhusten Terhokerhon yhteistoiminnasta. Halusin vanhusten kokemuksiä siitä, miten toiminta vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Terhokerhoa pidetään kerran kuukaudessa Hollolassa palvelutalo Huilissa. Haastattelin Terhokerho toimintaan osallistuneita palvelutalo Huilin vanhuksia. Menetelmänä käytin teemahaastattelua. Vanhusten hyvinvointi on hyvin ajankohtainen ja kiinnostava aihe sekä ollut paljon mediassa esillä.

Suomen väkiluku on kasvanut kovaa vauhtia, ja se jatkuu voimakkaana vuoteen 2030. Näin olleen tulevaisuudessa Suomessa tilastokeskuksen ennusteen mukaan olisi jo 5,68 miljoona ihmistä. Tällöin yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä nousisi tämän hetkisestä 16 prosentista 26 prosenttiin vuonna 2030. (Tilastokeskus 2017.) Tästä voimme päätellä, että vanhusten määrä koko ajan Suomessa vain kasvaa.

Erilaista tuki- sekä palveluasumista järjestävät niin kunnat kuin yksityiset yritykset ja järjestöt. Kunnalliseen palveluasumiseen voi kuulua ryhmä- tai palvelukoti sekä palvelutalo, jossa asiakkaalla on oma asunto. Esimerkiksi palvelutalossa voi olla päiväsaikaan aktiiviteettejä vanhuksille, mutta myös ympärivuorokautista palvelua. Asiakkaalla on käytössä yksilöllisesti sovitut palvelut. Ne voivat esimerkiksi olla kotihoito, ateriapalvelu sekä avustaminen arkiaskareissa. Vanhuksen hoidollisen tarpeen lisääntyessä puhutaan joko tehostetusta tai tuetusta palveluasumisesta. Tällöin henkilökunta on saatavilla vuorokauden ympäri. Kuitenkin tuetussa palveluasumisessa hoitohenkilökunta on tavoitettavissa aamusta iltaan. (Kunnallinen palveluasuminen 2015.)

Vuoden 2015 lopussa vanhainkotihoiton määrä oli laskenut 15 prosentilla, kun taas tehostetun palveluasumisen määrä nousi seitsemällä prosentilla. Vanhusten laistos- sekä asumispalvelut olivat 2000-luvun alun ajan nousussa, kuitenkin viimeisten neljän vuoden aikana ne ovat kääntyneet laskuun. (Thl 2017e.)

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöni aihe on yhteistoiminta lapsiperheiden ja vanhusten välillä. Tarkastelen asiaa vanhusten näkökulmasta. Näkökulmana onkin, miten vanhus kokee yhteistoiminnan vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa. Minulla ei ole opinnoissani juurikaan kokemusta vanhuksista, joten sen takia halusin ottaa opinnäytetyöaiheekseni vanhukset. Yhteistoiminta eri sukupolvien välillä on tärkeää ja se on myös ajankohtainen aihe.

Terhokerhon toiminnan pohjana oli Koko Suomi leikkii- hanke, jonka ideana oli saada kaikki suomalaiset leikkimään, ikään katsomatta. Hankkeen rahoittajana toimi Suomen kulttuuri rahasto. Hanke oli kolmevuotinen, joka oli vuosina 2014–2016. (Mikä on terhokerho 2017.)

Toimeksiantajanani toimii Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysturva ry sekä Yhteispelillä- hankkeen projektipäällikkö. Yhteispelillä- hankkeen tarkoituksena on lisätä lapsiperheiden sekä vanhusten hyvinvointia, osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä Lahdessa sekä Hollolassa. Yhteispelillä- hanke mahdollistaa vanhusten sekä lapsiperheiden Terhokerho- toiminnan, jonka järjestää Mannerheimin lastensuojeluliitto. Yhteispelillä- hanke järjestää myös esimerkiksi yhteisiä ruokatreffejä monitoimitalolla lapsiperheille sekä vanhuksille.

Terhokerho on ilmainen, johon ovat tervetulleita lapset, vanhuset sekä aikuiset. Se on maanlaajuinen ja sen pyrkimyksenä on säännöllinen kerhotoiminta. Isoimmilla paikkakunnilla terhokerhoja järjestetään viikottain, kun taas pienemmillä harvemmin. Terhokerhon ideana on lapsiperheiden ja vanhusten yhteistoiminta, jossa esimerkiksi leikitään, askarrellaan sekä lauletaan. Tärkeää kerhossa on molemminpuolinen oppiminen sekä molempien huomioon ottaminen. (Mikä on terhokerho 2017.)

Olin seuraamassa Hollolan palvelutalo Huilissa lapsiperheiden ja vanhusten yhteistoimintaa marraskuussa 2016. Marraskuisella yhteistoimintakerralla aiheena oli leikki. Terhokerhossa toimintoina oli valokuvien avulla asioiden muistelu sekä lopuksi leikittiin erilaisia

ryhmäleikkejä yhdessä.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE SEKÄ TIEDONHAKU

3.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää teemahaastattelun avulla, kuinka vanhus kokee lapsiperheiden ja vanhusten yhteistoiminnan vaikuttavan hyvinvointiinsa. Tutkimustehtävänäni on: Miten vanhus kokee yhteistoiminnan vaikuttavan hyvinvointiinsa.

Tarkoitukseni on kehittää lapsiperheiden ja vanhusten Terhokerho-toimintaa. Tulevaisuudessa Terhokerho pystyy kehittämään toimintaansa. Tärkeä näkökulma toiminnassa on ikääntyneen oman jaksamisen vahvistaminen sekä yksinäisyyden ehkäisy.

3.2 Tiedonhaun kuvaus

Lähdeaineiston rajasin siten, että käytin vuodesta 2006 eteenpäin julkaistua lähdemateriaalia. Teoriatietoa hain erilaisista ajankohtaisista julkaisuista sekä tuoreimmista tutkimuksista.

Lähdemateriaalin hakusanoina käytin vanhuus, vanhuksen toimintakyky, sosiokulttuurinen innostaminen sekä hyvinvointi. Toiminnallisia opinnäytetöitä löytyi niin lasten ja vanhusten yhteistoiminnasta kuin lapsiperheiden ja vanhusten yhteistoiminnasta. Etenkin toiminnalliset opinnäytetyöt olivat suosittuja.

Tiedonkeruussa käytin erilaisia tietokantoja. Tiedonhaussa käytin Melinda-, Google-, Google Scholar- sekä ARTO- tietokantoja. Hain myös Masto-Finnan kautta uusinta kirjallisuutta. Käytin Lahden ammattikorkeakoulun Fellmannian tietokirjaston informaatiopalveluita tiedonhaussa apunani tammikuussa 2017. Tietokirjaston informaatiopalvelusta sain apua tiedonhakuun Masto-Finnan kautta sekä enemmän tietoa Melinda tietokannasta.

4 VANHUUS

Opinnäytetyössäni käytän termiä vanhuus. Vanhuuden käsite on moniulotteinen, jota voidaan katsoa biologisesta, psykologisesta sekä subjektiivisesta näkökulmasta. Biologiseen näkökulmaan liittyvät esimerkiksi vanhuksen ikääntyvä keho sekä keholliset vaivat. (Maununaho 2012,28.) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista määrittelee ikääntyneen väestön vanhuuseläkkeeseen oikeutettuun ikään. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, 3§ 2017). Suomessa vanhuuseläkkeen alaikäraja on 65- vuotta, joten yleisenä määrittelynä vanhuudelle onkin yleinen eläkeikä (Vanhuuseläke 2017).

Tänä päivänä käytetään termiä kolmasikä. Kolmasikä luokitellaan keski- iän ja vanhuuden väliin. Yleistä on, että hyväkuntoisimmat saattavat tehdä esimerkiksi erilaista vapaaehtoistyötä tai palkallista avustustyötä. Nämä aktiiviset vanhemmat kansalaiset luokitellaan kolmanteen ikään. (Kolmasikä- mahdollisuus 2016.)

Toimintaa, joka tukisi sukupolvien välistä kohtaamista, kehitetään jatkuvasti. Toiminnallisia opinnäytetöitä löytyykin lasten ja ikääntyneiden välisestä yhteistoiminnasta. Mediassa on ollut paljon esillä sukupolvien välinen kohtaaminen. Nuorten ja vanhusten yhteisasumiskokeilu palvelutalossa oli yksi Helsingin kaupungin nuorisosiisankeskuksen Oman muotoinen kotihanketta, johon Laurean ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat tekivät opinnäytetyön. Nuoret ja vanhukset kokivat yhteisasumisen merkityksellisenä ja onnistuneena. Positiivisina asioina olivat yhteisöllisyyden kokemukset, vuorovaikutus, avoin ilmapiiri sekä vertaistuki. Haasteina olivat esimerkiksi liian vähäinen kontakti molempien välillä, median kuormittavuus sekä vaikeus järjestää yhteistä aikaa. (Marttila & Nykänen, 3. 2016.)

Individualistisen kulttuurin tyypillisiä piirteitä ovat se, että ihmisen maailmankuva ja identiteetti on itsekeskeinen. Asumme yksin ilman koko

sukua. Perheeseen luetaan ainoastaan vain ydinperhe.(Väestöliitto 2017.) Näin ollen Suomessa ei ole yleistä asua isovanhempien kanssa yhdessä.

4.1 Vanhuksen toimintakyvyn ylläpitäminen

Ikääntyneen toimintakyvyn tukemisesta on määritelty laki, jonka tarkoituksena on tukea vanhuksen hyvinvointia, terveyttä sekä itsenäistä suoriutumista. Lain tavoitteena on myös vahvistaa vanhuksen vaikutusmahdollisuutta hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveystalveluiden sisältöön sekä toteutukseen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 1§ 2017.)

Toimintakykyä tarkastellaan monipuolisesti niin ihmisen kykyjen, tavoitteiden ja elin- sekä toimintaympäristön kautta. Ihmisen ollessa toimintakykyinen hän pystyy selviytymään arkielämän perustoiminnoista. Tähän kuuluu perusasioiden hoitamista, ystävien tapaamista sekä harrastuksiin osallistumista. Ikääntyessä on luonnollista, että nämä toiminnot heikkenevät. Esimerkiksi sairaudet voivat osaltaan vaikuttaa kykyyn toimia eri osa-alueilla. Tutkimuksen mukaan etenkin 75 vuotta täyttäneiden naisten fyysinen toimintakyky heikkenee ja ongelmat tulevat miehiä nopeammin. Fyysisen toimintakyvyn heiketessä voi esimerkiksi lisääntyä riski kaatumisille tai muille tapaturmille. (THL 2016g.)

Toimintakyvyn ylläpitäminen voi olla mahdollisuus itsenäisempään elämään sekä mahdollisuus osallistua erilaisiin toimintoihin kuten harrastuksiin. Vanhuksille onkin tärkeää kertoa erilaisista yhteiskunnan talveluista, apulaitteista sekä vanhusta tukevasta ympäristöstä. Vanhuksen toimintakykyä edistävät esimerkiksi sairauksien ehkäiseminen ja sen hoito, toimintakykyongelmien varhainen puuttuminen, vanhuksen toiminnan lisääminen sekä hänen ympäristö sellaiseksi, joka on muokattu hänelle sopivaksi. (THL 2016g.) Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on edistää hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta.

Tavoitteena on myös poistaa eriarvoisuutta sekä lisätä osallisuutta. Yhdenvertaisin perustein taata tarpeelliset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut, mutta myös muut toimenpiteet, jotka lisäävät yksilön hyvinvointia. Sosiaalihuoltolaissa keskeisenä on asiakaskeskeisyys ja tärkeää onkin, että asiakas saa hyvää palvelua sekä kohtelua. (Laki sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 1§ 2016.)

4.2 Vanhuksen psyykkinen toimintakyky ja sen ylläpitäminen

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu mielenterveys, joka onkin yksi hyvinvoinnin kulmakivistä. Vanhuksilla on elämää paljon takana, näin ollen elämäkokemukset ovat sekä heikentäneet että vahvistaneet vanhuksen psyykkistä hyvinvointia. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan joka toinen yli 65- vuotiaista kokee elämänsä ja sen laadun hyvänä. Mielen hyvinvointia heikentää yksinäisyys, menetykset, sairaudet sekä toimintakyvyn vajaavuus. Yli 65- vuotiaista miehistä yksinäisiksi koki itsensä kuusi prosenttia ja naisista 11 prosenttia. (THL 2017c.) 80- vuotta täyttäneistä naisista 20 prosenttia koki itsensä yksinäisiksi. Yksinäisyyttä lisää esimerkiksi, että vanhuksella on vähän sosiaalista verkostoa, hänen fyysinen toimintakykynsä huononee tai läheisen menetys. (THL 2017f.) Tärkeää on vahvistaa oman mielen hyvinvointia vanhuksenakin. Aikuista vaikeampaa on tunnistaa vanhuksen masennus tai sen oireita. Masennuksen oireet voivat helposti sekoittua muistisairauden sekä eri sairauksien oireisiin. (THL 2017c.)

Vanhuksen psyykkistä hyvinvointia pystytään lisäämään erilaisten toimintojen avulla. Ihminen tarvitsee toisten ihmisten seuraa, näin ollen yleistettynä lapsiperheiden yhteistoiminta tukisi vanhuksen psyykkistä hyvinvointia. Suuri osa ikääntyneistä pitää yhteyttä läheisiinsä viikottain. Läheiset tuovat turvaa ja he ovat apuna ikääntyneen elämässä. Vanhus saattaa myös esimerkiksi hoitaa omaa lastenlastaan. Harrastustoimintaan osallistui kolmannes 63- vuotiaista sekä 80- vuotiaista joka viidennes. Toinen tärkeä huomio on vanhuksen liikkuminen ja ulkoileminen. Se virkistää mieltä sekä psyykkistä jaksamista. (THL 2017d.)

Vanhuksen olisi hyvä ulkoilla, oli apuvälineenä sitten pyörätuoli tai rollaattori. Yksi iso psyykkistä hyvinvointia lisäävä tekijä on oppiminen. Miettiessäni Terhokerhoa, joka on lapsiperheiden ja vanhusten yhteistoimintaa, lapset oppivat vanhuksilta sekä vanhukset oppivat lapsilta. Voin päätellä näin, kun olin seuraamassa erästä yhteistoimintakertaa. Sanonta ”Nauru pidentää ikää” pitää tässäkin kohtaa paikkansa, sillä se on myös yksi psyykkisen hyvinvoinnin sekä mielen kohentamisen tekijä. Tärkeä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on se, että vanhus saa kertoa erilaisia tarinoita omasta elämästään. (THL 2016d.) Vanhuksen tärkeitä sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmia ovat esimerkiksi se, että vanhuksella on sosiaalinen verkosto, hän on vuorovaikutuksessa perheensä sekä ystäviensä kanssa ja hän saa tukea, jos sitä tarvitsee. Vanhuksen on tärkeä myös huomata yksinäisyyden näkökulma. Iän lisääntyessä vanhusten yksinäisyyskin kasvaa. (THL 2017f.)

5 HYVINVOINTI

Hyvinvointi jaetaan kolmeen osatekijään, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi sekä elämänlaatu. Hyvinvointi- termi viittaa sekä yksilön että yhteisön hyvinvointiin. Yhteisötason osa-alueisiin kuuluvat muun muassa elinolot, asuinolot, ympäristö, työ sekä koulutus. Kun taas yksilölliseen hyvinvointiin kuuluu sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. (THL 2017a.)

Hyvinvoinnin osatekijän terveyden alalajina ovat fyysinen-, psyykinen-, sosiaalinen hyvinvointi. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluu terveyttä edistävä liikunta. Tärkeää on, että se on säännöllistä ja se on rutiininomaista sekä se on osa arkea. Pienillä askelilla voi tehdä muutoksia kuten esimerkiksi, jos vanhus pystyy tai jaksaa kävellä lähimpään kauppaan tai hissini sijasta mennä portaita kotiovelle. Liikunnalla on vaikutus myös ihmisen henkisessä hyvinvoinnissa. Toinen tärkeä fyysistä hyvinvointia edistävä asia on ravinto. Tärkeää on syödä monipuolisesti ja terveellisesti sekä tarpeeksi usein. Kolmas tärkeä asia fyysiselle hyvinvoinnille on riittävä uni. Ihminen tarvitsee unta keskimäärin seitsemästä kahdeksaan tuntia vuorokaudessa. Uni vaikuttaa sekä fyysiseen hyvinvointiin että psyykkiseen hyvinvointiin. Kun unta ei ole riittävästi se heikentää esimerkiksi luovaa ajattelua sekä opitun tiedon muistamista. (Terveyskirjasto 2017a.)

Psyykinen hyvinvointi on yksi terveyttä edistävä tekijä. Työikäisillä työ edistää fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Yksi tärkeä tekijä, joka lisää psyykkistä hyvinvointia on ihmissuhteet. Ihmisellä on tarve olla muiden ihmisten kanssa. Ihmissuhteet vaativat myös molemminpuolista ylläpitämistä. Toinen tärkeä tekijä psyykkiselle hyvinvoinnille on harrastukset. Tärkeää on löytää itselle mielekäs tekeminen, josta saa hyvää oloa. Harrastuksen tarkoituksena on myös toteuttaa itseään ja saada ajatukset muualle. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta oleellista on myös taito osata vain olla. Paikallaan ololla on vaikutuksia muun muassa tunnetasapainoon. Psyykkistä hyvinvointia lisää se, että ihminen osaa nauttia asioista. Nautinnon pystyy kokemaan

esimerkiksi kun tekee itselleen mieleistä tekemistä. Nautinto liittyy itsensä toteuttamiseen.(Terveyskirjasto 2017b.)

5.1 Vanhuksen hyvinvoinnin edistäminen

Sosiaali- ja terveysministeriö yhdistää toimia, joilla kehitetään väestön hyvinvointia, sosiaalista osallisuutta, terveyttä ja toimintakykyä. Jokaisessa päätöksenteossa sekä toimissa täytyy ottaa huomioon hyvinvoinnin sekä terveyden edistämisen näkökulma (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a). Kuitenkin koetaan, että iäkäs ihminen on vireä sekä toimelias.

Parhaimmillaan se on sitä, että vanhus itse pystyy valitsemaan, mihin kaikkeen hän osallistuu sekä missä hän on aktiivinen. Toisille vanhuksille aktiivisuus on sitä, että hän huolehtii omasta kodista sekä huolehtii läheisistään. Toisille vanhuksille taas se on sitä, että hän osallistuu erilaisiin järjestötoimintoihin sekä on yhdessä naapureiden tai sukulaisten kanssa. Kunta on osana vanhusten hyvinvoinnin edistämistä. Sote-uudistuksen takia sosiaali- sekä terveyspalvelut siirtyivät maakunnille. Näin ollen kunnat eivät enää vastaa vanhusten sosiaali- sekä terveyspalveluista. Kuitenkin kunnan tehtävänä on edistää vanhusten hyvinvointia, terveyttä sekä toimintakykyä. Keinoja siihen tuovat esimerkiksi erilaiset kunnan erilaiset tehtävät kuten kulttuuri elinympäristö, demokratia sekä paikallinen identiteetti. Vanhusten hyvinvoinnin edistämiseen muun muassa kuuluu se, että palvelut olisivat lähellä vanhuksia.(THL 2017b.)

Kunta pystyy paljolti vaikuttamaan siihen, missä palvelut ovat. Monipuolinen toiminta vahvistaa terveyttä sekä hyvinvointia. Tärkeää olisi järjestää kunnan asukkaille tiloja, jossa kohdata sekä tehdä asioita yhdessä. Vanhuksille tärkeää olisi tarjota mahdollisuus opiskeluun, liikkumiseen sekä kulttuurin harrastamiseen. Tärkeää on myös vanhusten hyvinvoinnin edistämisen kannalta antaa heidän äänensä kuuluviin esimerkiksi kunnallisessa päätöksen teossa.(THL 2017b.)

6 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Sosiokulttuurisella innostamisella pyritään tukemaan ihmistä, jotta hän pystyisi tekemään itsenäisemmin asioita ja säilyttäisi jonkuntasaisen autonomian. Sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena on saada ihmiset kokemaan, että heillä on mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. (Kurki 2007,57.)

Ikäihmisiä tukiessa täytyy huomioida toiminta sekä aktiivisuus. Onnellisen vanhemisen perustana onkin itsemääräämisoikeus sekä aktiivisuus. Ikäihmisten kanssa tehtävässä työssä on tarkoituksena huomioida ja suojella vanhusta sosiaalisesti. Työntekijänä täytyy huomioida tarpeita, joita vanhukselle syntyy. Tarpeen huomioimiseen käytetään apuna Abraham Maslowin tarvehierarkiaa. (Kurki 2007,57.)

6.1 Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyössä

Vanhusten kohdalla puhutaan nelivaiheista vallan, itsemääräämisoikeuden murtumisen syndroomasta. Se on etenkin huomattu länsimaissa. Ensimmäinen vaihe tälle on se, että ihminen ajattelee itsensä haavoitetuksi vanhuuden asenteiden takia. Nämä asenteet alkavat muokata ihmistä ja hänen ajattelutapaansa. Esimerkiksi vanhuksen heikentyneet voimat sekä sosiaalinen aseman muutos liittyvät näihin ja se lisää sitä, että vanhus alkaa ottaa nämä asenteet omikseen. Toiseen vaiheeseen kuuluu esimerkiksi se, että perhe saattaa huomaamatta ehdotella erilaisia asioita, jotka voivat esimerkiksi olla harrastuksista luopumista. Tällöin vanhus ajattelee, ettei hän ole se sama ihminen, joka hän on ollut aiemmin. Hän ajattelee myös, että hän kadottanut oman itsenäisyytensä. Kolmannessa vaiheessa vanhus ajetaan sairaan rooliin. Tässä vaiheessa omat lapset saattavat kannustaa tähän, jotta pääsisivät helpommalla. Näin ollen vanhus omaksuu itsensä tähän rooliin ja alkaa elää sen mukaan. Tällöin häneltä katoaa pystyvyyden tunne. Hän ei pysty työntekoon sekä itsenäisyys katoaa. Viimeisessä vaiheessa, jota kutsutaan myös sosiaalisen murtumisen vaiheeksi vanhus ajattelee, että hänen kykynsä katoavat. Vanhus on hyväksynyt tämän omaksi itsekseen.

Vanhus ei juurikaan näe itsenäisyyden merkkejä itsessään. (Kurki 2007, 58.) Kuitenkin sosiaali- ja terveysministeriön vastuulla on osallisuuden edistäminen. Vanhusten kohdalla sosiaali- ja terveysministeriön vastuulla on se, että vanhuksella on kohtuullinen toimeentulo sekä peruspalvelut. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan tulisi kannustaa osallisuuteen, jolla tarkoitetaan mukana olemista, omasta tilanteeseensa päättämistä ja huolenpitoa. Tärkeää on myös se, että pystyy itse vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa sekä pääsee osalliseksi oman hoitonsa kulkuun. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b.)

Innostamisessa on erilaisia ulottuvuuksia, joita ovat pedagoginen, sosiaalinen sekä kulttuurinen ulottuvuus. Näillä vahvistetaan ihmisten yhteisöllistä sitoutumista sekä heidän arvojensa muodostumista. Sosiaalisella ulottuvuudella tarkoitetaan yhteisöä sekä ryhmää, jonka keskiössä ovat henkilön oma osallistuminen sekä liittäminen yhteisöön ja yhteiskuntaan. Ajatuksena on myös laadulliseen muutokseen pyrkiminen. Innostamisessa on aina kyse siitä, että se on suunniteltua. Se on päämäärään tähtävää toimintaa. Siinä pyritään siihen, että saadaan aikaan muutosta sekä vahvistetaan sitä. (Kurki 2007, 72.)

6.2 Vanhuksen ja lapsiperheiden virikkeellinen yhteistoiminta

Nykypäivänä panostetaan lasten ja vanhusten yhteistoimintaan. Eräässä palvelukeskuksessa toteutettiin päiväkotilasten ja vanhusten yhteistoimintaa. Yhteistoiminnan sisältö oli tärkeää ja merkityksellistä vanhuksille. Aktiivisemmin vanhukset osallistuivat tuttuihin toimintoihin kuten aamupiiriin sekä juhliin. Tutkimuksessa saatiin myös selville, että lasten ja vanhusten keskinäinen suhde oli vuorovaikutustilanteissa erilainen kuin lasten ja henkilökunnan suhde. Vanhusten palveluasumiseen sekä elämään yhteistoiminnat toivat vaihtelua sekä emotionaalista sisältöä. Vanhusten kohdatessa lapsia heille tulee erilaisia tunteita kuten iloa sekä surua. Henkilökunta koki myös, että yhteistoiminta oli rikkaus sekä lasten, mutta myös vanhusten näkökulmasta.

Kävi ilmi, että lapset ja vanhukset kokivat osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Tutkimuksessa huomioitiin sukupolvien väliset erot. Tänä päivänä kasvatuskulttuuri on hyvin erilainen sekä tottelevaisuus ja kuuliaisuuskulttuuri ovat purkautuneet. Kuitenkaan tämä ei tuottanut tutkimuksessa ongelmia. Vanhukset olivat ymmärtäväisiä lapsia kohtaan. Kuitenkin koettiin, että vanhusten arvomaailmaan edelleen kuuluu esimerkiksi työn kunnioittaminen, vaatimattomuus sekä rehellisyys. Erilaisista lähtökohdista huolimatta vanhusten ja lasten välillä ei kuitenkaan nähty vastakkainasettelua. Tutkimuksessa huomattiin se, että vanhukset olivat ylpeitä tämän päivän sukupolven lapsista. (Ukkonen-Mikkola 2011, 152–159.)

7 AINEISTON HANKINTA

Toteutin opinnäytetyöni palvelutalo Huilin lapsiperheiden ja vanhusten Terhokerho- toiminnassa. Opinnäytetyöni aineiston keräsin teemahaastatteluja apuna käyttäen. Haastattelin Huilin vanhuksia, jotka osallistuivat yhteistoimintaan. Tutkimustehtävänäni oli selvittää, miten vanhus kokee Terhokerhon vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa.

7.1 Teemahaastattelu aineistokeruumenetelmänä

Yleisimpiä aineistonkeruutapoja laadullisessa tutkimuksessa ovat erilaiset haastattelut etenkin teemahaastattelut. Edellytyksenä on se, että sekä tutkittava että tutkija ymmärtävät toisiaan kielellisesti. Tätä menetelmää käytetään myös silloin, kun ei aiemmin tunneta ilmiötä. Teemahaastattelun tavoitteena on, että tutkija ymmärtää ja käsittää hänen tutkimansa ilmiön. Tavoitteena on saada kohteen tai ilmiön ymmärrys. Kuitenkin tutkijalla täytyy olla jonkinasteinen tieto tai ennakkonäkemyks ilmiöstä, hänen laatiessa laadullisen tutkimuksen teemahaastattelun teemat. Ennen haastattelun alkamista tutkijalla tulee olla teemahaastattelupohjaan jonkinlainen runko. (Kananen 2014, 72,78.) Haastattelun teemat ovat tietynlaisia keskustelun aiheita, jotka ovat laajoja kokonaisuuksia. Teemahaastattelu toteutetaan aina kasvotusten. Teemahaastattelun voi toteuttaa yksilöhaastatteluna tai ryhmähaastatteluna riippuen tutkimuskohteesta. Tein teemahaastatteluni yksilöhaastatteluna, jolloin haastatellaan yhtä haastateltavaa kerrallaan.(Kananen 2015,148.)

Teemahaastattelun valitsin, koska ajattelin saavani vanhusten kokemuksia Terhokerho- toiminnasta. Vanhusten on myös helpompi vastata haastatteluun puhumalla kuin lomakkeita täyttämällä. Haastatteluani varten olin miettinyt teemat sekä kysymykset valmiiksi. (LIITE 1) Teemahaastattelussa käytin teemoja osallisuus, toiminta, sosiaalisuus sekä kokemus. Kaikissa haastatteluissa käytin samoja teemoja. Teemat valitsin, jotta saisin tietoa tutkimuskysymykseeni. Tutkija valitsee teemat, ja siihen vaaditaan objektiivisuutta (Kananen 2015,156). Kuten teemahaastatteluun kuuluu teemahaastattelu nauhoitettiin litterointia

varten ja se nauhoitettiin haastateltavan luvalla (LIITE 2). Kun haastattelu on tallennettu nauhurille, haastattelijalla on mahdollisuus palata aineistoon aineistoa analysoidessa. Tällöin ulkopuolinenki pystyy arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta.(Kananen 2015, 156.)

Haastateltavat valittiin Terhokerho vanhusten- ja lapsiperheiden yhteistoiminnan jälkeen. Palvelutalon työntekijä tunsu toimintaan osallistujat ja hän kertoi toimeksiantajalleni etukäteen asiakkaista, keitä vanhuksia minun kannattaisi haastatella. Toimeksiantajani valitsi minulle haastateltavat. Haastateltaviksi valittiin kaikista hyväkuntoisimmat sekä puheliaimmat vanhukset, jotta saataisiin mahdollisimman paljon tietoa sekä aineistoa opinnäytetyötäni varten. Haastattelin kolmea naista, jotka kaikki olivat yli 80- vuotiaita.

Haastattelut toteutettiin Helmikuussa 2017 Terhokerho toimintatuokion jälkeen. Haastattelin jokaista haastateltavaani erikseen. Meille oli erikseen varattu huone, jossa haastattelut toteutettiin. Haastattelut etenivät loogisesti ja järjestelmällisesti minun kysyessä ja haastateltavien vastatessa. Vanhuksilta kysyttiin suullisesti haluavatko he tulla haastatteluun. Vanhukset olivat mielellään mukana haastatteluissa. Minulla oli myös erikseen kirjallinen lupa haastatteluun. (LIITE 2). Tunnelma oli lämmin ja leppoisa. Vanhukset vastailivat mielellään sekä innoikkaasti kysymyksiini. Haastattelutilanteen pidin mahdollisimman neutraalina koko ajan. Kuuntelin mitä vanhukset vastailivat sekä tein samalla muistiinpanoja tilanteesta. Yksi haastattelu kesti noin 15 minuuttia.

7.2 Aineiston analyysi

Analysoin aineistoani induktiivisellä sisällönanalyysillä, jossa tarkoituksena on laatia tutkimusaineistosta teoreettista kokonaisaineistoa

(Tuomi & Sarajärvi, 2011,95). Aineistoani aloin purkamaan ensimmäiseksi litteroimalla. Se on laadullisen aineiston käsittelyn ensimmäinen vaihe. Tällöin aineisto muutetaan kirjalliseen muotoon. Se on tärkeää etenkin teemahaastatteluissa kirjata aineisto mahdollisimman sanatarkasti (Kananen 2014,101). Aineistoa kertyi omassa teemahaastattelussani viisi A4 paperia, jossa riviväli oli 1,5.

Litteroinnin jälkeen aineisto pelkistetään ja haastatteluaineistosta poistetaan kaikki epäolennainen pois. Se voi tarkoittaa esimerkiksi informaation tiivistämistä tai pilkkomista. (Kananen 2014, 101.) Omassa aineistossani poistin kaiken epäolennaisen pois. Alleviivasin kynällä samaa tarkoittavat sanat, jotka vastasivat tutkimustehtävääni. Näin ollen ne oli helpompi löytää aineistosta. Tämän jälkeen pelkistin alkuperäiset ilmaukset selkeämpään muotoon.

Kolmannessa vaiheessa aineisto ryhmitellään sekä alkuperäisilmaukset luetaan tarkasti. Esimerkiksi samaa asiaa tarkoittavat ryhmitellään samaa kategoriaan.(Kananen 2014,101.) Aineistossani pelkistetyt ilmaukset ryhmittelin alaluokkaan, yläluokkaan sekä pääluokkaan. Sen jälkeen alaluokan luokittelin yläluokkaan. (Liite 3)

8 TULOKSET

Aineistosta muodostui pääluokaksi toimintakyvyn tukeminen. Yläluokiksi tuli toiminnan tärkeys, mielihyvän kokemus, erilaiset toiminnot sekä kokemus lasten mukanaolosta.

8.1 Toiminnan tärkeys

Yläluokaksi tuli toiminnan tärkeys, joka tuli alaluokista toiminnan lisääminen, toimintaan sitoutuminen sekä toiminnan helppous. Vanhukset toivoivat, että Terhokerho- toimintatuokioita olisi useammin. He toivoivat, että toimintaa pystyttäisiin lisäämään. Nykyisellään Terhokerho- toimintatuokioita pidetään palvelutalo Huilissa noin kerran kuukaudessa. Vanhukset olivat myös hyvin sitoutuneita Terhokerho- toimintatuokioihin. Haastattelemani vanhukset olivat aktiivisia toimintaan osallistujia. Vanhukset olivat myös aiemmin osallistuneet Terhokerho- toimintatuokioihin sekä aikoivat myös jatkossa osallistua toimintatuokioihin. He kokivat toiminnan tärkeäksi osaksi heidän omaa elämäänsä. Vanhuksista huokui, että toiminta on pidetty ja odotettu tapahtuma. Vanhukset kokivat toiminnot helpoiksi.

”Hyvin hauska, ja kiva että meille järjestetään tällaista”(vanhus)

”Kyllä mä oon ollu joka kerta, ku tääl on on näitä ollu” (vanhus)

8.2 Mielihyvän kokemus

Yläluokaksi tuli mielihyvän kokemus, joka tuli alaluokista kommunikointi, myönteinen ilmapiiri sekä virkistytminen. Vanhukset juttelivat toisten vanhusten, aikuisten sekä lasten kanssa Terhokerhossa. Juttelun aiheet olivat lähinnä toiminnoista juttelu esimerkiksi mitä lapset tekivät tai mitä yhdessä lasten kanssa tehtiin. Se oli heille tärkeä asia. Vanhukset kokivat, että Terhokerhossa oli myönteinen ilmapiiri. Heistä myös tuntui, että siellä oli samanhenkisiä ihmisiä, mitä he itse olivat. Vanhukset myös ajattelivat, että siellä oli mukavia ihmisiä. He kokivat virkistyvänsä Terhokerho-

toiminnasta. Heitä virkisti lasten näkeminen ja toisten ihmisten läsnäolo. Terhokerhotoiminnan jälkeen jokaisella haastattelemani vanhuksella oli pirteä olo. He kokivat piristyneensä Terhokerhotoiminnasta. Osa vanhuksista kuvasi, että Terhokerho on hauskanpitoa vanhuksille. Eräs vanhuksista kuvasi, että Terhokerho toiminta saa kaipaamaan positiivisella tavalla muistoja.

”No semmonen kaipaa muistoja varmaa ens yönä näkee unta. En ole varmaa pois tällaisistä tilaisuuksista jatkossa” (vanhus)

”Minust se oli ihan mukava, kato koko se juttu sillä lailla. Katos kun se on sillä lailla se on niinku hauskanpitoa. Ja kun on ollut ikänsä lasten kanssa ni mä piristyn aina hirveästi, eihä kaikki ihmiset välitä lapsista, mutta mulle se on aina ollu” (vanhus)

8.3 Erilaiset toiminnot

Yläluokaksi tuli erilaiset toiminnot, joka tuli alaluokista leikit, askartelut sekä liikunta. Helmikuun toimintakerroilla vanhuksat tekivät muun muassa ystävänpäiväkortteja, leikkivät erilaisia ryhmäleikkejä yhdessä lapsiperheiden kanssa. Eräs vanhus korosti ystävänpäiväkorttien tekemistä ja oli erityisen mielissään saadessaan lapselta myös ystävänpäiväkortin. Vanhus koki tärkeäksi asiaksi sen, että lapsi osasi kirjoittaa hänen nimensä. Vanhus oli otettu siitä. Kuitenkin kaikki haastattelemani vanhuksat osallistuivat ystävänpäiväkorttien tekemiseen. Osa vanhuksista koki tärkeäksi ryhmäleikkituokion. Vanhuksat kertoivat haastatteluissa tarkasti mitä kaikkea ryhmäleikkituokio sisälsi. Kaksi vanhusta koki laululeikin tärkeäksi. Laululeikin lopuksi piirissä halattiin yhdessä ja tämä oli vanhuksen keksintö. Tällaiset asiat tukevat sekä lisäävät vanhuksen toimintakykyä sekä hänen pystyvyyttä.

”Siel ihan viimeksi ritiritirallaa laulettiin ja leikittiin ja rakentamista ja sit tommosta joku pois ja ystävääni haettiin, yleensä sellasta mitä pystyy sekä lapset että aikuiset että lapsenmieliset aikuiset leikkii lasten kanssa” (vanhus)

”No piirsin kortin ja ja sitten mä sain yhtelt pojalta, joka teki mulle tälläsen kortin. Tää on mulle ihana.” (vanhus)

8.4 Kokemus lasten mukanaolosta

Yläluokaksi tuli kokemus lapsen mukana olostä, joka tuli alaluokasta vuorovaikutus lapsen kanssa. Vanhuksille oli tärkeää lasten mukana olo. Vanhukset tykkäsivät lapsista. Vanhuksia piristi lasten näkeminen sekä vanhuksien mielestä lasten touhuaminen sekä lapset olivat ihania. Eräs vanhus kertoi, että lapsen kosketus oli tärkeää hänelle. Vanhuksista oli ihanaa katsella lasten touhuja sekä leikkimistä. Vanhukset puhuivat kauniiseen sävyyn lapsista ja lasten näkeminen oli tärkeää heille.

”Tekee teki mieli aina ku joku pieni tuli lähelle ni vaan taputtaa. Me kilpaillaan yhden kanssa tääl, et kuinka monta lasta saadaan syliin” (vanhus)

”Lapset on niin hauskoja katella niitä lapsia ku ne juoksee ja niil on hauskaa” (vanhus)

TAULUKKO 1. Toimintakyvyn tukeminen

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Toiminnan lisääminen Toimintaan sitoutuminen Toiminnan helppous	Toiminnan tärkeys	Toimintakyvyn tukeminen
Virkistyminen Myönteinen ilmapiiri Kommunikointi	Mielihyvän kokemus	
Leikit Askartelu Liikunta	Erilaiset toiminnot	
Vuorovaikutus lapsen kanssa	Kokemus lapsen mukana olost	

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe oli mielenkiintoinen ja tärkeä minulle, joten sen takia minulla pysyi koko prosessin ajan mielenkiinto ja motivaatio opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyön tekeminen antoi minulle uusia näkökulmia aiheeseen sekä antoi minulle täysin uudenlaista tietoa opinnäytetyöaiheesta. Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja opetti minulle myös henkilökohtaisesti uutta itsestäni. Mielestäni kasvoin sekä ammatillisesti, mutta myös henkilökohtaisesti. Prosessi oli raskas, kun tein opinnäytetyöni yksin ja vastoinkäymiset sekä turhautumiset täytyi kokea yksin, eikä ollut toista tsemppaamassa. Hyvinä puolina yksin tekemisessä oli se, että pystyin tekemään omaa opinnäytetyötäni haluamallani tavalla sekä omalle itselleni parhaalla katsomallani aikataululla.

9.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyössä luotettavuutta arvioidessa esiin nousee kysymys totuudesta sekä tiedon objektiivisuudesta. Pohdittaessa opinnäytetyön luotettavuutta täytyisi pyrkiä puolueettomuusnäkökulmaan. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 134)

Valitsin teemahaastatteluuni yksilöhaastattelun ryhmähaastattelun sijaan, jotta vanhuksen oma ääni tulisi kuuluviin. Ryhmähaastatteluissa saattaa helposti myötäillä tai ei uskalleta sanoa omaa mielipidettään.

Opinnäytetyössäni käytin monipuolisesti erilaisia lähteitä. Vanhin lähteeni mitä käytin on vuodelta 2006. Luotettavuutta lisää myös se, etten teoritietona käyttänyt ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä. Opinnäytetyössäni käyttämäni aiemmat tutkimukset ovat uusia, eikä tieto ole vanhentunut.

Opinnäytetyön tekijänä minun täytyy pohtia haastateltaessa, etten hallitse haastattelutilannetta liikaa, vaan haastattelutilanne olisi mahdollisimman neutraali. Tärkeää oli myös huomioida, etten johdattele vanhusta vastaamaan tietyllä tavalla kysymyksiin, vaan he saisivat oman äänensä kuuluviin haastatteluissa. Haastattelutilanteessa olin myös itse

mahdollisimman neutraali sekä annoin tilaa vanhuksille vastata.

Haastattelun luotettavuutta heikensi se, ettei haastatteluja järjestetty vanhusten omissa huoneissa, jolloin tutkimusympäristö olisi ollut vieläkin turvallisempi vanhuksen näkökulmasta. Päädyimme kuitenkin siihen, että haastattelut tapahtuvat erillisessä huoneessa. Huone oli kuitenkin kaikille vanhuksille entuudestaan tuttu, joka lisäsi haastattelun luotettavuutta.

Opinnäytetyöni luotettavuutta lisäsi se, että nauhoitin haastattelut koulun nauhurilla, jota säilytin analysointivaiheen ajan lukollisessa kaapissa omassa kodissani. Kuitenkin opinnäytetyöni luotettavuutta heikensi se, että teen työni yksin, joten ainoastaan minä kuuntelin nauhoitteet. Analysointivaiheessa auttoi se, että pystyi kuuntelemaan haastattelut moneen kertaan läpi. Opinnäytetyön luotettavuutta heikensi se, että tein ensimmäistä kertaa sisällönanalyysin, joten siinä myös näkyi ensikertalaisuus. Opinnäytetyötäni heikensi myös se, että ainoastaan minä tein sisällönanalyysin.

Opinnäytetyöni luotettavuutta lisää myös se, että olen raportoinut selkeästi sekä tarkasti haastatteluiden kulun sekä toteuttamisen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden lisäämisen kannalta on tärkeää tarkka selotus tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on myös tärkeää kertoa haastatteluiden olosuhteet, paikka sekä missä aineisto kerättiin. Oleellista on se, kuinka paljon tutkimukseen käytettiin aikaa, erilaiset tutkimuksen virhetulkinnat sekä häiriötekijät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.)

Pohdin kuitenkin sitä, että oliko kolme haastateltavaa riittävä määrä aineiston saamiseksi. Se on yksi tekijä, joka voi heikentää luotettavuutta. Kuitenkin aineistoa oli sillä tavalla tarpeeksi, että vanhusten vastauksissa oli samanlaisuutta. Enempi määrä haastateltavia olisi tutkimuksen kannalta vielä lisännyt tutkimuksen luotettavuutta sekä sitä, että samankaltaisuutta olisi ollut mahdollisesti vieläkin enemmän.

9.2 Eettisyys

Sosiaalialalla, jokaisella on salassapitovelvollisuus, joka tarkoittaa sitä, että asiakkaasta ei saa luovuttaa mitään tietoja ilman asiakkaan lupaa. (Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet 2013). Haastateltavien tietoja, kuten nimiä tai yksityistietoja ei saa paljastaa. Tutkimuslupaa tehdessäni olen luvannut haastateltavilleni, etteivät he ole tunnistettavissa. Joten pidän senkin osalta nämä tiedot poissa opinnäytetyöstäni. Pysin siihen, että haastateltavillani on kokemus, että he pystyvät nimettöminä kertomaan avoimesti ja heidän äänensä tulisi mahdollisimman hyvin kuuluviin. Tällöin toimeksiantajani saa myös mahdollisimman luotettavaa tietoa ja pystyy kehittämään sekä arvioimaan toimintaansa. Eettisyyden kannalta oleellista on, että avoimesti kertoo haastateltaville, että haastattelut nauhoitetaan sekä myöhemmin litteroidaan. Kerroin avoimesti ennen haastattelua vanhuksille opinnäytetyöni kulusta.

Opinnäytetyöni eettisyyden paranemiseen pohjautuu sekin, että poistin nauhoittamani aineistot sekä litteroidut kirjalliset tekstit laitoin silppuriin ja ne hävitettiin. Hyvää tutkimusta johtaa eettinen sitoutuminen. Uskottavuus ja eettisyys ovat yhteydessä toisiinsa. Uskottavuus toteutuu, kun tutkija täyttää hyvää tieteellisen käytännön kriteerit. Siihen kuuluu esimerkiksi ettei loukkaa muita tutkijoita tai vähättele heitä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 127,132–133.)

9.3 Tulosten pohdinta

Kurjen mukaan puhutaan murtumisen syndroomasta, kun ihminen alkaa ajattelemaan vanhuuden asenteiden mukaisesti ja se muokkaa vanhuksen ajattelutapaa. Tässä on myös hyvin tyypillistä, että vanhus ajautuu sairauden rooliin ja häneltä katoaa pystyvyyden tunne sekä vanhuksen itsenäisyys katoaa. Vanhus myös ajattelee, että hänen kykynsä katoavat, eikä näe lainkaan itsenäisyyden merkkejä itsessään. (Kurki 2007, 58.)

Opinnäytetyöni tulokset olivat tämän teoratiedon kanssa kuitenkin ristiriidassa. Vanhukset kokivat, että toimintakykynsä parantuvan. He toimivat Terhokerhossa itsenäisesti ja kokivat, ettei mikään toiminto tuntunut heistä vaikealta. Vanhukset nauttivat toiminnasta ja se oli heille tärkeää. Mietinkin, että miten tällaista toimintaa voitaisiin lisätä, sillä se on niin mieluisaa? Huomasin, kuinka toiminta oli selkeästi vanhuksille tärkeä asia. Toisaalta tulokset eivät yllättäneet minua, vaikka pysyinkin neutraalina ja olin vaikuttamatta lopputuloksiin.

Mediassa on paljon puhuttu vanhusten yksinäisyydestä. Mietinkin, miten muita vanhuksia saataisiin osallistumaan toimintaan mukaan. Tälläkin hetkellä Hollolassa toimintaan osallistuu ainoastaan palvelutalo Huilin vanhuksia. Varmasti toiminnasta hyötyisivät myös kotona asuvat vanhukset. Miten tällaiset yhteistoiminnat saataisiin myös heidän tietoonsa ja miten myös muut vanhukset pääsisivät paikalle? Siinä varmasti olisi vielä kehitettävää.

Tulokset olivat yhteneviä kaikkien haastateltavien kanssa. Vanhukset kokivat jokainen samankaltaisia asioita. Terhokerholla oli selvästi positiivinen vaikutus heidän hyvinvointiinsa.

Työni tulokset tukevat sitä, että tällaisia toiminnallisia tuokioita tarvittaisiin lisää sekä sukupolvien välistä vuorovaikutusta tulisi lisätä sekä kehittää. Tällainen yhteistoiminta on yksi tapa tukea vanhusten hyvinvointia sekä ehkäistä yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä. Tulevaisuudessa tätäkin toimintaa voisi kehittää niin, että Terhokerho- toimintatuokioita pystyttäisiin järjestämään useammin kuin kerran kuukaudessa, sillä usealla paikkakunnalla ne ovat ihan viikottainen toimintatuokio.

Eräässä tutkimuksessa sukupolvien välisestä kohtaamisesta lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa nostettiin yhdeksi tekijäksi sanaton viestintä. Tämä on myös vuorovaikutuksen muoto lasten sekä vanhusten yhteistoiminnassa. Tutkimuksessa sanatonta vuorovaikutusta voi olla esimerkiksi eleet, ilmeet, erilaiset asennot sekä kosketus. Sanaton viestintä koettiin Ukkonen- Mikkolan tutkimuksessa merkittäväksi. Etenkin

lapsille, jotka eivät pysty tuottamaan kunnolla puhetta. Hitaasti puhuvien vanhusten puhetyyli on sopiva puhuttaessa pienelle lapselle. Vanhukset ottivat yleensä kontaktia lapsiin. Toiminnoissa juteltiin miltä toiminnot tuntuivat sekä mitä niissä tapahtui. (Ukkonen-Mikkola 2011, 124,127.) Ukkonen-Mikkolan tutkimuksessa oli oman opinnäytetyöni kanssa yhtäläisyyksiä. Vanhukset kokivat tärkeäksi lasten kosketuksen. Heidän teki mieli taputtaa lasta, kun lapsi menee ohi. Toiminnot osiossa oli myös yhtenevää oman opinnäytetyöni tuloksien kanssa. Vanhukset sekä lapset juttelivat toiminnoista, mitä he tekivät sekä miltä toiminnot heistä tuntuivat. Omassa opinnäytetyössäni kävi myös ilmi, että vanhukset tykkäsivät seurata lasten touhuja. Tällöin vanhukset seuraavat lasten eleitä, ilmeitä sekä muuta heidän sanatonta viestintää. Se oli vanhusten mielestä mukavaa. Joten tämäkin näkökulma oli samankaltainen omien tulosteni kanssa kuten myös Ukkonen-Mikkolan tutkimuksessakin.

9.4 Jatkotutkimushaasteet

Opinnäytetyöni tutkimustuloksissa nousi esille, että vanhuksilla olisi toiveena Terhokerhon- yhteistoiminnan lisääminen. Tutkimustuloksissa nousi esiin, että erityisen suosittua oli sukupolvien välinen yhteistoiminta, jota vanhukset erityisesti toivoivat lisää. Jatkotutkimuksena voisi myös olla se, miten lapset sekä vanhemmat kokevat Terhokerho- toiminnan.

LÄHTEET

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15 uudistettu painos. Hämeenlinna: Tammi

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. Opinnäytetyön kirjoittajan opas – Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Solverpalvelut Oy.

Kunnallinen palveluasuminen. 2015. [viitattu 31.3.2017]

Saatavissa:

https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantuvan_palveluopas/asumiseni/kodin_ulkopuolisessa_hoidossa/kunnallinen_palveluasuminen/index.html

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 980/2012. [viitattu 12.1.2017]

Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Laki sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. [viitattu 22.1.2017]

Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Marttila, S & Nykänen, P. Nuorten ja Vanhusten kokemuksia yhteisasumiskokeilusta palvelutalossa. 2016. Opinnäytetyö. Laurean ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [viitattu 10.2.2017]

Saatavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117840/Marttila_Suvi%20ja%20Nykanen_Paivi.pdf?sequence=1

Maununaho, S.2012.Muistettu ja koettu vanhuus. Aineistolähtöinen analyysi vanhuuden käsitteestä ja sen muutoksesta. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Historian ja etnologian laitos. [viitattu 20.11.2016]

Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/39939/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201210092634.pdf?sequence=1>

Mikä on Terhokerho. 2017. [viitattu 25.3.2017] saatavissa: <http://xn--leikkipiv-12ac.fi/terhokerho/mika-on-terhokerho/>

Seniори-info.2016.Kolmas ikä –mahdollisuus?[viitattu 27.12.2016]

Saatavissa: <http://seniorinfo.fi/kolmas-ika/>

Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet.2013. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta 2013. Helsinki. [viitattu 30.3.2017]

Saatavissa: http://lno.fi/wp-content/uploads/2015/05/Etiikkaopas_2013_net.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriöä. 2017. Terveiden edistäminen.[viitattu 30.3.2017]

Saatavissa: <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Sosiaali- ja terveysministeriöb.2017. Osallisuuden edistäminen.[viitattu 1.4.2017]

Saatavissa: <http://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Terveyskirjastoa.2016.Fyysinen hyvinvointi.[viitattu 21.1.2017]

Saatavissa:http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040

Terveyskirjastob.2016.Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. [viitattu 22.1.2017]

Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004

THL.2017a.Hyvinvointi[viitattu 22.1.20.2017]

Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL.2017b.Kunta edistää iäkkäiden hyvinvointia.[viitattu 30.3.2017]

Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/kunta-edistaa-iakkaiden-hyvinvointia>

THL.2017c. Mielen hyvinvointi.[viitattu 3.1.2017] Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>

THL.2016d. Psyykkinen toimintakyky.[viitattu 27.12.2016] Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/psyykkinen-toimintakyky>

THL.2017e.Sosiaalihuollon laitos- ja palveluasumispalvelut 2015. [viitattu

1.4.2017] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/ikaantyneiden-sosiaalipalvelut/sosiaalihuollon-laitos-ja-asumispalvelut>

THL.2017f.Sosiaalinen toimintakyky.[viitattu 22.2.2017] Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>

THL. 2016g. Toimintakyvyn ylläpitäminen. [viitattu 18.12.2016] Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

Tilastokeskus.2017. Väestöennuste 2007-2040. [viitattu 31.3.2017]

Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2007/vaenn_2007_2007-05-31_tie_001.html

Tuomi, T. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Vantaa: Tammi

Työeläke. Vanhuuseläkkeen alaikäraja nousee. 2016. [viitattu 2.1.2017]

Saatavissa:

<https://www.tyoelake.fi/fi/erilaisiaelakkeita/vanhuuselake/Sivut/default.aspx>

Ukkonen-Mikkola, T. 2011. Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. Akateeminen Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. [viitattu 4.4.2017] saatavissa:

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66723/978-951-44-8382-0.pdf?sequence=1>

Väestöliitto. 2017. Yhteisöllinen ja yksilöllinen kulttuuri. [viitattu 10.2.2017]

Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/yhteisollinen_ja_yksilollinen_ku/

LIITTEET

LIITE1

TEEMAHAASTATTELU

Vanhusten hyvinvointi lapsiperheiden ja vanhusten yhteistoiminta
Terhokerhossa

Ikä

Sukupuoli

OSALLISUUS

Millä tavalla olitte mukana toiminnassa?

Aiotteko osallistua uudestaan toimintaan? Miksi aiotte/ette aio?

Miten usein kaipaatte tälläistä toimintaa?

TOIMINTA

Minkälaiseen toimintaan olette osallistuneet tänään?

Mitä teitte kerhossa tänään?

Mikä asia teistä tuntui mieluisimmalta?

Mikä asia teistä tuntui vaikealta?

SOSIAALISUUS

Juttelitteko te muiden osallistujien kanssa?

Kenen kanssa te juttelitte?

Mistä asioista te juttelitte?

Miltä muiden osallistujien seura teistä tuntui?

KOKEMUS

Miltä osallistuminen teistä tuntui?

Miltä lasten osallistuminen teistä tuntui?

Miltä lasten näkeminen teistä tuntui?

Minkälaisia ajatuksia ja tunteita osallistuminen teissä herätti?

Minkälaisia muistoja omasta elämästänne teille heräsi osallistumisen aikana?

Minkälainen olo teillä on tällä hetkellä?

LIITE 2

LUPAKIRJE HAASTATTELUUN

Arvoisa Palvelutalo Huilin asukas, joka osallistutte lapsiperheiden yhteistoimintaan.

Olen sosionomiopiskelija Kerttu Rantanen Lahden ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni vanhusten hyvinvoinnista lapsiperheiden ja vanhusten yhteistoiminta Terhokerhossa. Haastattelen Terhokerho Yhteistoimintaan osallistuneita palvelutalon asukkaita. Haastattelut nauhoitetaan. Haastatteluista saatua materiaalia käytetään opinnäytetyötäni varten. Opinnäytetyössä ei kenenkään henkilöllisyys tule ilmi eivätkä henkilöt ole tunnistettavissa.

Kiitos, että osallistuitte haastatteluun.

Ystävällisin terveisin, Kerttu Rantanen