

# Intoa elämään – hyvinvointikurssin merkitys ikäihmisten elämänlaadulle

Anne Honkanen, C33022  
Opinnäytetyö, syksy 2018  
Sosiaalian koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak, Helsinki

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	9
2 TOIMELIAISUUDEN HYÖTY IKÄÄNTYESSÄ .....	11
2.1 Ikääntyneen sosiaaliset suhteet .....	11
2.2 Vanhuus ja vanheneminen .....	12
2.3 Ikääntyneen elämänlaatuun vaikuttavat tekijät .....	14
2.4 Hyvinvointi .....	15
2.5 Vanhuudessa koettu yksinäisyys.....	17
2.6 Ryhmämuotoinen vertaistoiminta .....	17
2.7 Aiemmat tutkimukset .....	19
3 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA KOHDE .....	21
3.1 Ikääntyneiden terveyden ja itsehoidon edistäminen Järvenpäässä .....	21
3.2 Taustaa Intoa elämään -hyvinvointikurssista .....	23
3.3 Järvenpään kaupungin malli Intoa elämään - hyvinvointikurssista .....	25
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	28
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite .....	28
4.2 Tutkimusmenetelmä .....	28
4.3 Aineiston keruu.....	30
4.4 Aineiston analysointi.....	31
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	33
5.1 Ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus .....	33
5.2 Vertaisuus hyvinvoinnin vahvistajana .....	36
5.3 Elämänlaatu hyvinvoinnin edistäjänä.....	37
6 TULOSTEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYSNÄKÖKULMA .....	39
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	40
8 POHDINTA .....	43
LÄHTEET.....	46
LIITTEET.....	51
Liite 1:.....	51
Liite 2:.....	52

## TIIVISTELMÄ

Honkanen, Anne. Intoa elämään -hyvinvointikurssin merkitys ikäihmisten elämänlaadulle. Syksy 2018. 50 sivua, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyö toteutettiin Järvenpään kaupungin, terveyden edistämisen toiminnoissa, Myllytien toimintakeskuksessa. Intoa elämään -hyvinvointikurssit aloitettiin vuonna 2015, jonka jälkeen on toteutettu seitsemän erillistä kurssikokonaisuutta kaupungin omana toimintana. Kurssit on suunnattu eläkeläisille + 65 -vuotiaille järvenpäälaisille henkilöille. Intoa Elämään -hyvinvointikurssi on kohdennettu etupäässä kotona asuville ikääntyneille ennaltaehkäisevässä mielessä. Intoa elämään –hyvinvointikurssi perustuu aktivoivaan, vuorovaikutteiseen ja ihmisen omaa yksilöllisyyttä korostavaan toimintaan. Kurssin tavoitteena on tukea ikääntyneen sosiaalista kanssakäymistä, elämänhallintaa, tyytyväisyyttä ja vahvistaa ikääntyneiden voimavaroja, jotta hänen itsenäinen selviytymisensä arjesta olisi turvattua. Kurssin antaman sisällön tulisi tukea kurssilaisten elämänkaarta ja mahdollistaisi löytämään uusia ihmissuhteita ja kontakteja eri verkostoihin. Kurssin fokus on vireyden ja omatoimisuuden säilyttäminen ja vahvistaminen, mielialan kohentaminen ja elämän yhtenäisyyden kokeminen vuorovaikutuksessa muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kanssa.

Opinnäytetyössä tutkimuksen tarkoituksena on haastattelun kautta etsiä tietoa, miten kurssilaiset ovat kokeneet kyseisen kurssin ja onko kurssilla ollut vaikutuksia heidän elämäänsä hyvinvointia vahvistavana tekijänä. Tutkimuksen tavoitteena on kerätyn aineiston kautta etsiä tietoa ja vastauksia siitä, millainen kokemus Intoa elämään -hyvinvointikurssille osallistujilla on ollut ja millaisia vaikutuksia kurssilla on heidän sosiaalisen kanssakäymisen vahvistajana.

Tutkimus oli kvalitatiivinen. Aineiston keruu toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Kerätty tieto perustuu ryhmähaastatteluun. Haastatteluun kutsuttiin kaikilta seitsemältä toteutuneelta kurssilta henkilöitä, joista kuusi oli haastattelussa mukana. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen perusteella Intoa elämään -hyvinvointikurssilla on ollut osallistujille yhtenevä kokemus ryhmän ilmapiirin luottamuksellisuudesta ja kunnioittavasta asennoitumisesta ryhmässä toisia ryhmäläisiä kohtaan. Haastatteluaineistosta nousee selkeästi esille kurssin sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys. Uusiin ihmisiin tutustuminen, kurssin tunnelma ja hyvä ryhmähenki; kurssi rohkaisi luomaan uusia ihmissuhteita. Vertaisuuden kokemus ja samuuden tunteen kokeminen olivat vahvaa. Yksinäisyyden kokemus tuli käsin kosketeltavaksi juurikin niiden ikääntyneiden osalta, joilla sairaus on vienyt voimavaroja. Haastattelun tuoman tiedon mukaan kurssilaiset näkivät kurssin henkisen hyvinvoinnin nostattajana.

Asiasanat: Vanhuus, vanheneminen, vertaistoiminta, sosiaaliset suhteet, elämänlaatu ja hyvinvointi

## ABSTRACT

Honkanen, Anne. Enthusiasm in life, a course for wellbeing – Significance of quality of life among the elderly participants. 50 p., 2 appendices. Language: Finnish. Autumn 2018. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.  
Degree: Bachelor of Social Services.

The bachelor's thesis was executed in collaboration with the city of Järvenpää and the field of health promotion. After the year 2015, seven Enthusiasm in life-courses have taken place at Myllytie activity centre, where the city of Järvenpää has been the primary organizer. The target group for these courses are retired individuals, age 65 and older. The course was based on peer support, aspiring to promote health and wellbeing. The key function of this course was to promote wellbeing, social interaction, to take a control of one's life and overall satisfaction.

The objective of the current thesis was to seek information from collected material and to analyze the experiences of the participants by understanding how the wellbeing course affected their social interaction skills. Collected material was based on group interviews. The focus of the wellbeing course was to retain and enhance vitality and independent initiative, to uplift the mood as well as to create sensation of social cohesion in interactions with other people going through the same situation in life.

The study was qualitative. The collected material was gathered by using semi structured interviews. Collected material was based on group interviews. Participants were invited from all seven previously fulfilled courses, from which six took part in the interview. The material was analyzed by content analysis.

Based on the thesis, Enthusiasm in life- course has successfully created trustworthy atmosphere and respectful attitude among participants. Impact of social interaction showed significant meaning in interview materials. Becoming acquainted with new people, creating the good team spirit and atmosphere of the course; the wellbeing course helped people to create new relationships. The sense of peer equality was strong. The feeling of loneliness was tangible among those aging individuals who had experienced the loss of asset due to illness. According to interview materials collected from the participants, experience of wellbeing was established during the course.

Key words: Social interaction, support group, quality of life of aging people and wellbeing

## 1 JOHDANTO

Ikääntyneiden suhteellinen osuus väestönosasta kasvaa, samalla kun julkisen sektorin taloudelliset resurssit niukkenevat. Katseet kiinnitetään yhä useammin ennaltaehkäisevän terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitoon. Lakisääteisten palveluiden rinnalle tarvitaan sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä tukevia niin julkisia kuin kansalaisten itsensä toteuttamia ennaltaehkäiseviä toimintoja ja palveluja.

Tutkimusympäristönä opinnäytetyössä on ikääntyneille suunnattu Intoa elämään – hyvinvointikurssi, jonka tavoitteena on tukea ikääntyneen sosiaalista kanssakäymistä, elämänhallintaa ja tyytyväisyyttä. Kurssin fokus on vireyden ja omatoimisuuden säilyttäminen ja vahvistaminen, mielialan kohentaminen ja elämän yhtenäisyyden kokeminen vuorovaikutuksessa muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kanssa. (Intoa elämään 2013.)

Kurssin käyneitä Järvenpääläisiä ikäihmisiä on seitsemältä toteutuneelta kurssilta yhteensä 140 henkilöä. Kurssi on itselleni tuttu, koska toimin kurssin vetäjänä sekä toiminnan koordinaattorina. Järvenpään kaupungin terveyden edistämisen palveluissa kurssi on nostettu yhdeksi tavoitteelliseksi ja mitattavaksi toimintamalliksi. Opinnäytetyöhön liittyen olen kerännyt toteutuneesta toiminnasta tietoa haastatteleamalla Intoa elämään –hyvinvointikurssille osallistujia.

Intoa elämään –hyvinvointikurssit on otettu innolla ja ilolla vastaan senioreiden keskuudessa. On tuotu sellainen palvelu näkyväksi, joka tukee ikääntyneen elämänkaarta ja mahdollistaa heitä löytämään uusia ihmissuhteita ja kontakteja eri verkostoihin. Suunnitelmallisella ja tavoitteellisella toiminnalla eli tässä kurssille osallistumisella, pyritään vaikuttamaan terveyden taustatekijöihin kuten vapaaajan mahdollisuuksien, toimintakyvyn ja mielenterveyden kehittymiseen.

Järvenpään kaupunki on mukana valtakunnallisessa akuuttihoiton kärkihankkeessa. Kärkihankkeen tavoitteena on suunnitella ja tuottaa uusia innovatiivisia

palvelupolkuja ja toimintamalleja esimerkiksi siitä, kuinka asiakas ohjautuu terveyspalveluista avointen sosiaalipalveluiden ryhmiin. Intoa elämään –hyvinvointikurssi on yksi innovatiivinen tapa tavoitella ja toteuttaa tämän kaltaista palvelua.

Opinnäytetyössä tutkimuksen tarkoituksena on haastattelun kautta etsiä tietoa siitä, miten kurssilaiset ovat kokeneet Intoa elämään -hyvinvointikurssin ja onko kurssilla ollut vaikutuksia heidän elämäänsä hyvinvointia vahvistavana tekijänä. Tutkimuksen tavoitteena on kerätyn aineiston kautta etsiä tietoa ja vastauksia siitä, millainen kokemus Intoa elämään -hyvinvointikurssille osallistujilla on ollut ja millaisia vaikutuksia kurssilla on heidän sosiaalisen kanssakäymisen vahvistajana. Menetelmänä on käytetty ryhmähaastattelua.

Opinnäytetyön tutkimuksen keskeisimpänä tuloksena voidaan nähdä, että Intoa elämään –hyvinvointikurssi on tukenut mahdollisuutta löytää uusia ihmissuhteita ja kontakteja, rohkaissut ikääntyneitä osallistumaan uusiin toimintoihin ja näin kurssi näyttäytyy heille merkityksellisenä tukena hyvinvoinnin edistäjänä ja kotona asumisen tukena. Kurssille osallistuneet kokivat kurssin yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa ja vertaistukea tarjoavana toimintana. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmasta Intoa elämään –hyvinvointikurssi on aineiston mukaan vahvistanut heidän ihmissuhteitaan ja näin hälventänyt yksinäisyyden tunnetta ja sairauden tuomia pelkoja.

## 2 TOIMELIAISUUDEN HYÖTY IKÄÄNTYESSÄ

### 2.1 Ikääntyneen sosiaaliset suhteet

Kaikilla, siis myös ikääntyneellä on perustarpeena tulla nähdyksi ja kuulluksi. Sosiaalisessa hyvinvoinnissa tarvitaan jotakin, joka tulee syvemmältä tasolta ilma- piirin luojaksi. Yhteisöllisyys kuuluu ikääntyneen elämään, koska se auttaa ymmärtämään ja hahmottamaan elämää tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. Jos ei ole yhteisöä, niin ei ole yksilöä. Aidolla yhteisöllisyydellä on valtava merkitys ihmisen elämässä. (Siltala 2013, 7.)

Sosiaaliset taidot paljastavat ihmisen persoonasta sitä, kuinka hän on omaksunut kyvyn arvostaa ja kunnioittaa muita ja miten hän ottaa huomioon toiset. Rakentava sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa edellyttää useita ominaisuuksia, kuten tervettä itseluottamusta, tasapainoista tunne-elämää, harkintaa, kykyä kontrolloida ja tehdä arvioita omasta käytöksestään sekä empatiaa. (Keltikangas –Järvinen 2010, 24.)

Sosiaalisesti aroilla ihmisillä voi olla vaikea toimia aloitteellisesti omien asioidensa edistämiseksi. Tähän saattaa vaikuttaa sisäänpäin suuntautunut temperamentti tai elämäkokemukset, jotka ovat muokanneet eräänlaisen yksinäisen ihmisen identiteetin. Tilanteen muuttaminen voi olla vaikeaa hänelle itselleen. Yksinäisyyden kokemuksen hälventämiseksi tulee perehtyä ihmisten erilaisiin tilanteisiin ja yhdessä suunnitella ja pohdiskella toimintavaihtoehtoja. (Ilmeikäs- arki 2017, 58.)

Sosiaalinen tukeminen on tärkeää erityisesti silloin kun yksinäisyys ei ole valinta vaan ikäihminen on ikään kuin ajautunut tilanteeseen, missä aiemmin tutut ihmiset ovat ympäriltä kadonneet, eikä uusia läheisiä ihmiskontakteja ole tullut tilalle. Eskola (2016, 143) toteaa, että vaikka ihminen on saattanut aiemmin viihtyä valitsemassaan yksinäisyydessä, niin vanhana hän kuitenkin saattaa tarvita seuraa, mutta kokee, että ystävyysuhteet eivät välttämättä enää kartu. Iäkkäillä ihmisillä

pitää iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää. Hyvä elämänlaatu ei ole pelkästään hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tai eriasteista hoidon ja huolenpidon tarpeen arviointia ja siihen vastaamista. Kyse on laajasti hyvän elämän edistämisestä, jonka rakennusaineita ovat hyvä elämänlaatu, itsemääräämisoikeus ja turvallinen toimiva arki.

Vanhenevakin ihminen on tunteva ja tahtova yksilö, jonka integroituminen yhteiskuntaan vaihtelee. Tutkijat ovat esittäneet tutkimusmallina luhistumismallin, jonka mukaan ympäröivässä yhteiskunnassa asenteiden vaikutus on ratkaisevaa siinä, millaiseksi vanhuuden elämänvaihe muodostuu. Leimaamalla vanhus heikoksi ja kykenemättömäksi erilaisiin toimintoihin, tulee yksilölle helposti samankaltainen ajatus itsestään. Vanhetessaan ihminen saattaa tulla passiiviseksi ja eristäytyä muista. Samat tutkijat esittävät myös toisen mallin; sosiaalinen tukeminen, jossa keskeistä on yhteiskunnallisten toimenpiteiden ja asennemuutosten avulla parantaa vanhusten asemaa. (Lipponen 2004, 26.)

Ihmisen yksinäisyyden kokemus on usein yhteydessä useisiin elämänlaatua ja –hallintaa heikentäviin tekijöihin kuten sosiaalisten suhteiden puutteeseen, heikompaan terveydentilaan ja tarvittavien palveluiden saantiin, arkielämässä selviytymisen hankaluuksiin ja psyykkiseen oireiluun. ( Ilmeikäs-Arki, 2017, 79.)

Uusissa elämäntilanteissa ystävät ja sukulaiset ovat vanhukselle tärkeitä elämän tyytyväisyyden tekijöitä. Kun voit kohdata muutokset myötäelävien ihmisten kanssa yhdessä keskustellen, niin vaikeatkin kriisit on helpompi kohdata ja mukautua erilaisiin elämänvaiheisiin. Asioiden jakaminen vähentää yksinäisyyden kokemusta ja antaa uskoa tulevaisuuteen. (Suvanto 2014,14).

## 2.2 Vanhuus ja vanheneminen

Hyvä vanheneminen nähdään enemmän subjektiivisena kokemuksena ja mielen-tilana kuin testattavana tai tutkittuna toimintakyknä tai toimintahaluna. Hyvään vanhenemiseen nähdään sisältyvän kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitäminen ja aktiivinen osallistuminen yhteiskunnalliseen toimintaan sekä sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen välttäminen. Elämänasenteella nähdään



olevan suora yhteys kuolleisuuden ja hoitotarpeen määrittäjänä. (Duodecim, Hyvä vanheneminen. 2006.)

Vanhenemisen käsitteet ovat hyvinkin monisanaisia. Puhumme ikääntyneistä, senioreista ja vanhuksista. Kyseinen ikä ja ajanjakso elämässä ovat luonnollinen osa elämänkaartamme. Vanhenemisen muutokset näkyvät eri osa-alueilla. Vanheneminen on yksilöllistä, ja siksi tarkkaa alkamisikää ei vanhuudelle voi määrittää. Ikääntymiseen vaikuttavat niin fyysiset muutokset toimintakyvyssä kuin persoonalliset tekijätkin eli ihmisen suhtautuminen ja asenne omaan itseensä. (Suomen CP- liitto. Ikääntyminen.) Vanhuuteen usein rinnastetaan erilaiset sairaudet, toimintakyvyn lasku ja yksinäisyys. Vanhuskin on muutoksen prosessissa ja monenlaiset menetykset kohtaavat häntä. Vanhenemiseen yhdistetään myös elämänviisaus, kokemus ja erilaiset karttuneet taidot. Vanhuus voidaan nähdä myös vapauksien kautena. Joka tapauksessa ihmisen elämänselitys on prosessi, jonka aikana ihminen oppii ja hänen mukaansa tarttuu monia erilaisia asioita.

Elämän prosessiin kuuluu, että osa elämästä voi kuluttaa voimavaroja ja osa taas lisätä voimavaroja. (Kotter- Grün\_j.a.)

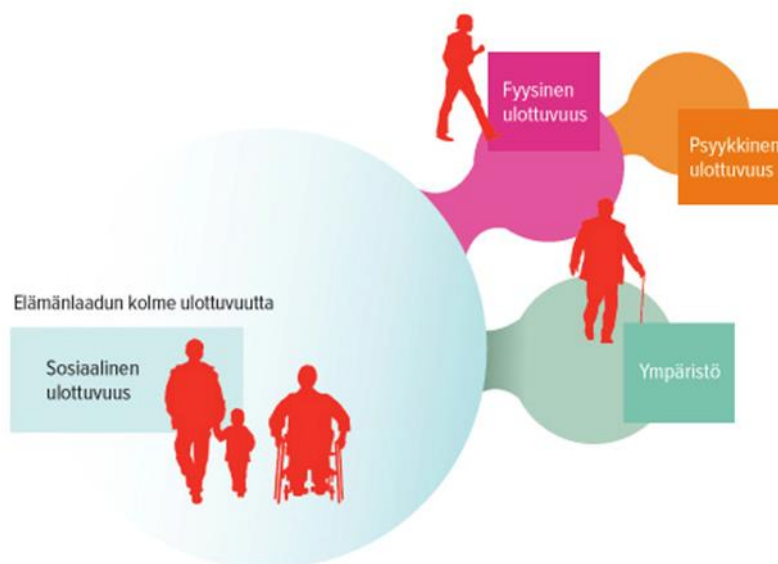
Vanhuuden tarkastelu erityiskysymyksenä on henkilöhistoriallisesti kehittynyt, esittää henkilön yksilöllisiä ominaispiirteitä ja sen ymmärtäminen vaatii elämänselityksen jatkuvuuden ja vanhuksen oman elämän asiantuntijuuden huomioonottamista.

Vanheneminen on kaikille lajeille yhteinen ja peruuttamaton prosessi, missä etenevä muutos tapahtuu yksilöllillä eriaikaisesti ja erilaisella nopeudella. Vanheneminen koskettaa jokaista ihmistä kokonaisvaltaisesti. Ihmisessä tapahtuu ulkoisen olemuksen muutosta, fyysisten voimien heikentymistä, toimintakyvyn ja aistitoiminnan heikentymistä sekä sairastumisen riskit kasvavat. (Ylä-Outinen 2012, 24.) Elämänkaari on läsnä kokonaisuutena elämän yksittäisissä vaiheissa ja tapahtumissa. Sosiokulttuurisesti vanhuus voidaan nähdä ainutkertaisena, tulevaisuuteen suuntaavana, kehittyvänä ja arvostavana elämänvaiheena, jonka kesto on nykypäivänä kehittyneen terveydenhoidon ja parantuneiden elinolosuhteiden ansiosta aiempaan aikaan verrattuna pidempijaksoinen. (Räsänen 2011, 16, 45.)

Nykypäiväisestä vanhuuskuvasta keskusteltaessa ilmenee voimavaralähtöistä ja aktiivista ajattelutapaa. Samanaikaisesti synnytetään eroa vanhuksiin, joiden elämässä voimavarat ovat vähäiset, heillä esiintyy sairautta, köyhyyttä ja muita ongelmia. Jokaisella ihmisellä on oma ainutlaatuinen elämänhistoria, joka vaikuttaa hänen nykytilaansa ja mikä kokonaisuudessaan on muokannut hänen persoonansa kautta elämänkaaren. (Ylä- Outinen 2012, 24.)

### 2.3 Ikääntyneen elämänlaatuun vaikuttavat tekijät

Elämänlaatu jakaantuu kolmeen ulottuvuuteen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Elinympäristö nähdään myös elämänlaadun ulottuvuutena. Elämänlaatu kuvaa sitä, miten ihminen kokee asiat hänelle tärkeillä elämän osa-alueilla.



KUVA 1. Elämänlaadun kolme ulottuvuutta. (Tesso, Sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti 2013.)

Kuva (1) tuo esille elämänlaadun kolme ulottuvuutta. Elämänlaatuun yhdistetään erilaisia tekijöitä; kuten terveys, hyvät ihmissuhteet ja hyvinvointi. Ihminen tarvitsee myös elämänlaadun vahvistajana jotakin, jota pitää arvokkaana ja tavoittelamisen arvoisena. Tarvitsemme tavoitteita ja tarkoitusta elämälle. Ihminen tavoittelee jotain ja toteuttaa tarkoituksensa. Tällöin tavoittelu ja toteuttaminen toimivat elämänlaadun vahvistajana. Elämän tarkoituksellisuuden, merkityksellisyyden ja

mielekkyyden kokemista voi kuvata dynaamisena prosessina. (Heimonen, Fried, Laine & Sarvimäki 2015, 12–13.)

Psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuudet voidaan nähdä tahdosta, taidoista ja tunteista muodostuvaksi kokonaisuudeksi. Tahto on kuvaus ihmisen pyrkimyksestä mennä tavoitteita ja päämääriä kohden vaikeuksista huolimatta. Tavoitteet ja päämäärät nähdään itsensä toteuttamisen, kykyjen ja taitojen käyttämisenä sekä uusien taitojen hankkimisena. Tavoitteet voivat olla pieniä arjen pieniin asioihin liittyviä. Onnistuminen, pystyvyyden tunne ja pyrkimys eteenpäin antavat voimaa ja vahvistavat mielen hyvinvointia. Taidot ovat ne valmiudet, joilla ihminen selviytyy elämän haasteista. (Heimonen ym. 2015, 36.) Usein ne ihmiset, joilla näitä taitoja ei ole, ovat juuri niitä, jotka tarvitsevat palveluja. Palvelujärjestelmän haasteena onkin löytää heidät, jotka palveluita tarvitsevat. He jotka palveluita vaativat, eivät ole yleensä suurimpia palvelutarvitsijoita. (Suvanto 2014,10.)

Osalla ikäihmisistä on motivaatiota kehittymiseen ja heidän asennoitumisensa uuteen on pääosin myönteistä. Motivaatiota pidetään yllä avoimella suhtautumisella ja yrityksellä nauttia elämästä ja uusien muuttuvien tilanteiden hyväksyminen ja omien voimavarojen kohtuullistaminen ovat luontevaa. Jokaisen tulisi löytää omat voimavaransa ja saada kokemus omasta arvokkuudesta. (Eloranta & Punkanen 2008, 34, 37–41; Gabriel & Bowling 2004.) Usein ikääntymisen myötä ihminen joutuu ainakin osittain luopumaan omista elämänlaadun kriteereistään. Luopumisen prosessissa korostuvat läheiset ihmissuhteet, turvallisuus ja tarvittavien palveluiden saatavuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

## 2.4 Hyvinvointi

Raportti ”Hyvinvointivaltio yhteisöjen ajalla” määrittää hyvinvoinnin ihmisen luottamuksesi siihen, että hän on oman elämänsä tekijä. Hyvinvointi muodostuu yhdistelmästä, henkilön omasta toimijuudesta sekä lähiyhteisön ja palvelujärjestel-

män tuomasta tuesta. Luottamus rakentuu siten, että hän pärjää olemassa olevilla resursseillaan ja mahdollisuuksillaan, joita hänellä on käytettävissä tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. (Neuvonen & Mokka 2006, 51–52.)

Näslindh-Ylispangar (2012, 113- 114) kirjoittaa siitä, kuinka hyvinvointi ja terveys käyvät rinnan eli sairaskin ihminen voi kokea voivansa hyvin ja toisaalta tervekin haluaisi hyvinvointinsa paranevan. Terveys on sekä objektiivinen mitattavissa oleva tila, että subjektiivinen kokemus omasta elämästä. Se, että ikääntyessämme tulee eteemme väistämättä terveyteen liittyvä haasteita ei tarvitse välttämättä johtaa hyvinvointimme vähenemiseen. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistämisen mukaan esimerkiksi sairaanakin kokemus toimijana yhteisössä tukee hänen hyvinvointiaan, ja päinvastoin yksinäisyyttä poteva terve vanhus saattaa mieltää voivansa huonosti.

Itsensä hyväksyminen nähdään yleisimpänä mainittuna edellytyksenä hyvinvoinnille. Tutkimusten mukaan vaikuttaa siltä, että yksilön hyvinvoinnissa on kyse tyytyväisyydestä, onnellisuudesta, myönteisistä tunteista, hyvistä ja rakentavista ihmissuhteista, sitoutumisesta ja merkityksellisyyden kokemuksesta. Myönteiset ihmissuhteet ja elämän eri vaiheissa koetut lämpimät ja luottamukselliset vuorovaikutussuhteet vahvistavat merkityksellisesti mielen hyvinvointia. Uppoutuminen kiinnostaviin tehtäviin ja tekemiseen sekä tekeminen itsessään saavat onnellisuuteen liittyvässä tarkastelussa korostetun merkityksen. (Fried, Heimonen & Jokinen 2013, 3,11.)

## 2.5 Vanhuudessa koettu yksinäisyys

Elämään ja niin myös vanhuuteen kuuluu niin väistämättömiä, ennakoitavia kuin yllättäviäkin muutoksia. ikääntyessämme alamme työstää ajatuksia elämän loppumisesta, varsinkin ikätovereiden ja läheisten kuollessa rinnaltamme. Kenen kanssa muistelemme elämäämme, jos ei ole kanssakumppaneita rinnalla. Sairastuminen, eläkkeelle jääminen ja tulojen pieneneminen ovat useimmalle meistä vanhuuteen liittyviä asioita. Muutto tutusta ympäristöstä esimerkiksi palvelutaloon saattaa tai yksin asuminen toimintakyvyn heiketessä kotihoidon turvin tuovat helposti yksinäisyyden tuntemuksen varsinkin silloin, jos sosiaaliset suhteet katkeavat sukulaisiin tai ystäviin. (Suvanto 2014, 14).

Me vanhenemme yksilöllisesti eli yksinäisyyden kokeminen on tietenkin subjektiivista eikä voi sanoa, että kaikki vanhukset olisivat automaattisesti yksinäisiä. Eri elämäntilanteissa voi olla kokemuksia yksinäisyydestä hetkittäin tai tunne voi olla pitempikestoinenkin. Vaikka eläkin yksin ei se välttämättä merkitse kokemusta yksinäisyydestä. Turvallisuutta vanhuuteen tuovat yhteydet muihin ihmisiin, kokemus osallisuudesta ja tietoisuus avun saannista. (Suvanto 2014, 15).

Mielikuva yksin kotonaan tai laitoksessa makaavasta vanhuksesta on yleistynyt joskus dramaattistenkin uutisointien välityksellä. On uutisoitu, että hoitajilla ei ole aikaa tai kohtelu on huonoa, eikä vanhuksia käy kukaan tapaamassa. Uotilan (2011,13) mukaan kuitenkin vain pieni osa vanhuksista todellisuudessa kokee kärsivänsä yksinäisyydestä. Se, että vanhemmiten ihmiset ovat luonnostaa useimmiten enemmän yksin, ei suoranaisesti tarkoita yksinäisyyttä ja kokemusta ihmissuhteiden puutteesta. Aikaisemmat tutkimukset ovat tuoneet keskusteluun suuren määrän yksinäisiä vanhuksia epäkohtana tarkemmin analysoimatta yksinäisyyden subjektiivisia kokemuksia. (Uotila 2011,13).

## 2.6 Ryhmämuotoinen vertaistoiminta

Vertaisryhmätoiminnan tarkoituksena on, että ryhmään osallistuvien on mahdollista käsitellä asioitaan yhdessä toisten samanlaisessa tilanteessa olevien

kanssa. Ryhmässä on mahdollisuus saada omaan tilanteeseen uusia näkökulmia, omien voimavarojen vahvistumista ja sosiaalista tukea. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Itsenäisen elämän tuki. Vertaistuki.)

Suljetut ryhmät ovat kohdennettua toimintaa eikä ryhmään voi osallistua kuka tahansa. Ryhmän kannalta on tärkeää, että ryhmän jäsenet, ohjaajat ja rakenne pysyvät muuttumattomina koko ryhmätoiminnan ajan. Turvallisuus, luottamus ja suhteet ryhmässä tarjoavat kasvua ja tukea ryhmäläisille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Vertaisryhmätoiminta.)

Ryhmään kuulumisella on tärkeä merkitys yksilölle. Oman hyvinvoinnin edistämisen näkökannalta ryhmässä voi sekä kokea asioita yhdessä, että jakaa itse kokemuksiaan ja näin tuntee olevansa hyödyllinen. Ryhmä voi toimia myös vertaistukena. Vertaistoiminnan perusta on kokemuksellinen asiantuntijuus eli kokemustieto. Vertaisuus on vertaistukeen peilattuna laajempi. Vertaisuudessa ihmiset kokevat keskenään samuutta jonkin asian, ominaisuuden tai elämäntilanteen suhteen. Vertaisuudessa autetuksi tuleminen on kaksisuuntaista. Yhteisen kokemuksen omaavat auttavat ja tukevat toinen toistaan ja samalla itseään. Vertaisuus on erilaisia sosiaalisia verkostoja ja niissä syntyvää luottamusta. (Hokkanen 2014).

Vertaisryhmä nähdään paikkana, missä yksilö voi saada tukea ja uusia näkökulmia. Hänen tietoisuutensa lisääntyy ja näin ollen luottamus tulevaisuuteen on myönteisempi ja yksilö uskaltautuu vahvistamaan sosiaalisia suhteitaan. (Penttinen, Plihtari, Skaniakos & Valkonen 2011, 6.) Kivelän (2009, 180) mukaan ikätoverit ymmärtävät toisiin useimmiten paremmin kuin muut, joten ryhmässä ikätovereiden kanssa omista kipeistäkin vaikeuksista keskusteleminen luo keskinäistä ymmärrystä, kunnioitusta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta.

Ihminen sosiaalistuu yhteisössä, jolloin erilaisiin ryhmiin osallistuminen voidaankin nähdä ihmisen perustarpeena. Osallisuus ohjaa ja vahvistaa ihmistä kestävään hyvinvointiin. (Kansan Sivistystyön Liitto 2005; Gotgoni, Hyväri, Kolkka & Vuokila-Okkonen 2016,15, 20.) Ryhmässä menestyksekkäs oppiminen ohjaajan ohjauksessa edellyttää oppijan, ryhmäläisen aktiivisuutta, toimijuutta ja vastuuta

omasta oppimisestaan. Ryhmässä vertaisilla on mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan ja asiantuntijuuttaan omasta elämästään. Tässä sosiaalisessa tapahtumassa ohjaaja antaa myös oman asiantuntijuutensa yhteiseen oppimistapahtumaan. (Näslindh - Ylispangar 2012, 156.)

Vuorovaikutuksessa yksilö oppii heijastamaan omia kokemuksiaan. Jokaisen yksilön oma tarina rakentaa koko yhteisön, tässä ryhmän tarinaa. Työn tekeminen yhdessä toisten kanssa ja toisia kunnioittaen, kuunnellen ja palautetta antaen ja vastaanottaen antaa mahdollisuuden oppia toisilta ja myös tukee toisten uutta oppimista. (Kallasvuori, Koski, Kyrönseppä & Kärkkäinen 2012, 68–69.)

## 2.7 Aiemmat tutkimukset

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STEA) Eloisa ikä – avustusohjelma 2012-2017 loi edellytyksiä ikäihmisten hyvälle arjelle. Kyseinen ohjelma toteutettiin yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Ohjelmassa kehitettiin menetelmiä ikäihmisten osallisuuden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Kehitetyt menetelmät on testattu käytännössä ja todettu toimivaksi ja niiden sovellettavuus toimii kattavasti koko maan laajuisesti. Tutkimustilastossa merkittävimmät muutokset näkyivät sosiaalisissa suhteissa. Tulosten mukaan ikäihmisten yksinäisyys väheni ja he olivat yhä tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa. (Eloisat-helmet 2017, 61.) Tutkimuksessa osoitettiin lisäksi, että sosiaalinen toiminta on tukena psyykkiselle hyvinvoinnille ja on lisännyt ikääntyneiden tyytyväisyyttä ja vähentänyt mielialaongelmia. Ryhmä nähtiin itsessään yhteisön toiminnallisena muotona ja yhteisöllisyyden yksikkönä, jonka osallistujilla on halu sosiaaliseen toimintaan. (Ilmeikäs- arki 2017, 101.)

Vanhuuden mieli –hankkeessa (RAY 2011-2014) päämääränä on ollut ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen heidän oman äänensä kautta. Lähtökohtana on voimavaralähtöisyys, elämän mielekkyyttä ja tarkoituksellisuutta vahvistavat tekijät sekä elämänmuutoksissa selviytymisen joustavuus. Hankkeessa keskitytään mielenlaadun vahvistamiseen. Vanhuuden mieli -hankkeessa käsitellyssä

elämänlaatumallissa todettiin, että terveys ja ihmissuhteet ovat elämän mielekkyyteen vahvasti vaikuttavia tekijöitä. Niiden perusteella ei kuitenkaan voida yksinomaan määritellä elämänlaatua. (Ikäinstituutti 2015, 6,12.) Koetun hyvinvoinnin vahvistaminen on hyvän vanhuuden keskeinen edistämisen osa-alue. Hankkeen kautta on tehty tutkimus- ja kehittämistyötä, joilla etsitään keinoja ikäihmisten elämänvoiman vahvistamiseen. (Ikäinstituutti 2015, 22).

Elämäntapaneuvonnalla ja – ohjauksella nähdään olevan parantava vaikutus iäkkäiden elämänlaadulle. Elämänlaadun heikkenemistä voidaan ehkäistä ja monipuolinen tehostettu elämäntapaneuvonta parantaa kokonaisvaltaisesti iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus. Ajankohtaista. Tiedotteet ja uutiset 2018)



### 3 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA KOHDE

#### 3.1 Ikääntyneiden terveyden ja itsehoidon edistäminen Järvenpäässä

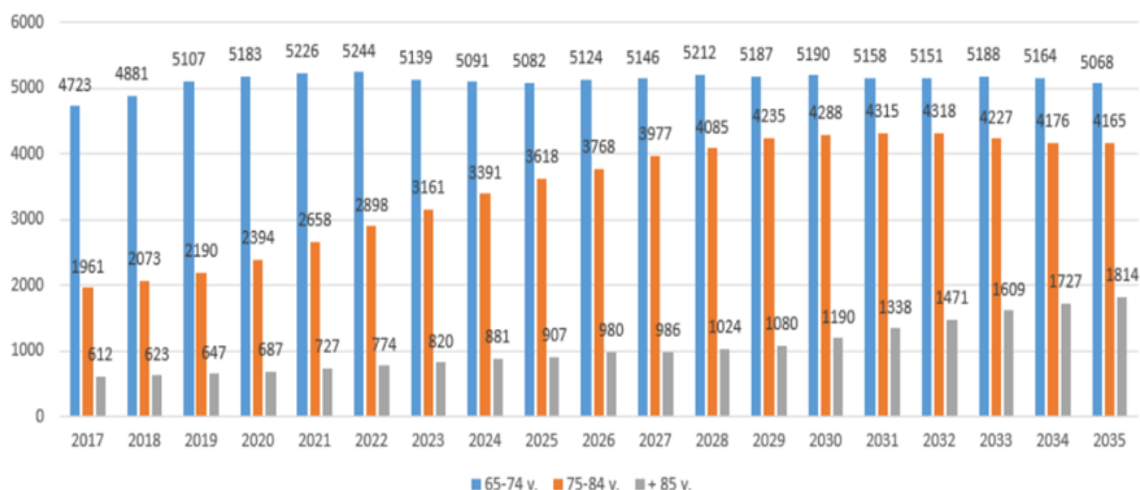
Vanhuspalvelulaki eli laki ”Ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista” 980/2012 astui voimaan 1.7.2013. Edellä mainituksa laissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 63-vuotiaita henkilöitä, ja sen tarkoituksena on tukea ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja itsestä suoriutumista. Lailla halutaan parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallisuutta elinoloihin, päätösten valmisteluun ja tarvittaessa palvelujen kehittämiseen. Lisäksi lain avulla pyritään parantamaan laadukkaiden sosiaali- ja terveystalvuluksen saamisen mahdollisuuksia ja varmistamaan, että ikääntyneet saavat riittävän ajoissa ohjausta ja neuvontaa eri palveluista. Kunnan järjestämisvastuuseen kuuluu laatia ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma, jota tulee myös pitää ajan tasalla. Hyvinvointisuunnitelma toimii arjen työkaluna ikäihmisille ja heidän omaisilleen sekä kaupungin ja kolmannen sektorin että yksityisten vanhustalvuluyritysten toimijoille.

Järvenpään kaupungin Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelman laadinnan perustana oli laaja-alainen työryhmätyöskentely. Mukana suunnittelussa oli yhdistysten- ja järjestöjen jäseniä sekä kaupungin eri organisaatioiden henkilökuntaa. Teemat työryhmissä olivat osallisuus, vaikuttamien ja vapaa-aika, elinvoimaisuus ja turvallinen ympäristö sekä toimintakykyä tukevat palvelut. Olin itse työryhmätyöskentelyssä mukana työstämässä tavoitteita oman ammatillisen osa-alueen tiimoilta.

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelmaan on nostettu tavoitteeksi edistää ikääntymisen turvaavia toimia Järvenpäässä. Tarjotaan hyvää vapaa-aikaa, harrastus mahdollisuuksia, elinikäistä oppimista ja sosiaalisia suhteita ylläpitäviä ja tukevia palveluja sekä rakennetaan oikea-aikaisia ja lähellä palvelujen käyttäjiä olevia, keskittyttäjä ja räätälöittäjä palveluja, jotka tukevat kotona asumista, hyvinvointia ja terveyttä. Ikärakenteen muutos tuo esille tarpeen ikääntyneille suunnattavista palveluista.

Järvenpään kaupungissa ikääntyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen päämääränä on tukea hyvää ja sujuvaa arkea ja olla sitä kautta tukemassa toimintakykyä. Intoa elämään -hyvinvointikurssi toimii osana tukemassa tämän tavoitteen toteutumista.

Väestösuunnite kuvassa (2) avaa näkymää tulevaisuuden tarpeille ja visualisoi tilannetta tulevaisuuden osalta Järvenpään kaupungissa.



Kuva 2: Järvenpään kaupungin väestösuunnite vuosille 2017–2035

Tilastotiedon mukaan vuonna 2017 Järvenpään kaupungissa asui 42 344 asukasta, joista 65-vuotta täyttäneitä henkilöitä oli 7335 (Sotkanet. Väestö. 65 vuotta täyttäneet/ Väestö. Järvenpää). Järvenpään kaupungin kestävä kasvun ja hyvinvoinnin strategiassa 2014 - 2025 on yhdeksi tavoitteeksi nostettu ikääntyneiden itsenäisen toimintakyvyn parantaminen. Strategian linjauksessa tavoitteen toteutuminen edellyttää merkittävää panostusta palveluihin, jotka tukevat ikäihmisten toimintakykyä, hyvinvointia ja osallisuutta. (Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma Järvenpää, 2018 - 2019).

### 3.2 Taustaa Intoa elämään -hyvinvointikurssista

Ensimmäinen Intoa elämään - hyvinvointikurssi (Passion for live) ajatus on lähtöisin Ruotsista Jönköpingistä. Siellä saadut hyvät kokemukset tuotiin Suomeen 2010 osana Ester-hanketta, jonka tavoitteena on Etelä-Suomen terveyserojen kaventaminen. Toiminta jalkautui ensiksi Espooseen. Tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin lisääminen osallisuuden ja yhteisöllisyyden keinoin. Toiminnassa

tärkeintä ovat vertaistuki ja yhdessä elämässä eteenpäin pienin muutoksin. (Intoa Elämään 2013.)

Intoa Elämään -hyvinvointikurssi on kohdennettu kotona asuville ikääntyneille nimenomaan ennaltaehkäisevässä mielessä. Intoa elämään -hyvinvointikurssi perustuu aktivoivaan, vuorovaikutteiseen ja ihmisen omaa yksilöllisyyttä korostavaan toimintaan. Kurssin tavoitteena on tukea ikääntyneen sosiaalista kanssakäymistä, elämänhallintaa ja tyytyväisyyttä sekä vahvistaa ikääntyneiden voimavaroja, jotta hänen itsenäinen selviytymisensä arjesta olisi turvattua. Kurssin antaman sisällön tulisi tukea kurssilaisten elämänkaarta ja mahdollistaa löytämään uusia ihmissuhteita ja kontakteja erilaisiin verkostoihin.

Intoa elämään -hyvinvointikurssilla tuodaan esille liikunnan merkityksen tärkeyttä, terveellistä ravitsemusta, kaatumisen, luukadon ja murtumien ehkäisyä sekä sosiaalisen ja yhteisöllisen aktiivisuuden merkitystä. Kurssia voi kuvata tee se itse – kurssiksi. Osallistujia innostetaan yksilö- ja ryhmätehtävien kautta arvioimaan omaa arkeaan saamansa tiedon pohjalta. Halutessaan he kokeilevat valitsemiin pieniä elämäntapamuutoksia ja kertovat toisilleen kokemuksista. Teemoja voidaan lisätä osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Järvenpään kaupungissa järjestettiin syksyllä 2014 ensimmäinen ohjaajakoulutus Intoa elämään -hyvinvointikurssista. Kouluttajina toimi Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystalveluiden henkilöstöä. Koulutuksen jälkeen alkoi ensimmäinen kurssi vuoden 2014 -15 taitteessa. Heti alusta pitäen kyseinen malli näytti sopivan hyvin jo käynnissä olevien avointen toimintojen joukkoon. Järvenpään kaupungin ylläpitämässä Myllytien toimintakeskuksessa.

Intoa elämään -hyvinvointikursseja on toteutettu Järvenpään kaupungin terveyden edistämisen avainalueen toimintana seitsemän kertaa vuosien 2015 - 2017 aikana. Syksyn 2017 lopussa Intoa elämään -hyvinvointikurssin käyneitä Järvenpääläisiä ikääntyneitä oli jo 140. Ensimmäisen kurssin osalta olin seuraamassa ryhmän eri vaiheita tarkkailijan roolissa. Vetovastuullisena ja toiminnan koordinoijana olen toiminut toisen kaupungin työntekijän kanssa toisesta toteutetusta

kurssista alkaen. Kevään 2018 aikana on toteutunut yksi kurssi ja syksyille 2018 suunniteltu uusi kurssi on jo täyttynyt osallistujista.

### 3.3 Järvenpään kaupungin malli Intoa elämään - hyvinvointikurssista

Järvenpäässä Intoa elämään - hyvinvointikurssi rakentuu vähintään kuudesta kolmen viikon välein toteutuvasta tapaamisesta. Ryhmän tapaamisaika ajoittuu arkipäivälle ja tapaamiskerran kesto on vakiintunut neljäksi tunniksi. Kurssille ilmoitaudutaan ennakkoon ja osallistujamäärä on rajattu korkeintaan 25 osallistujaan. Käytännössä kurssipäivinä on samanaikaisesti läsnä noin 20 senioria, mutta aina kaikki eivät pääse paikalle erilaisten esteiden vuoksi. Kurssit ovat suljettuja eikä osallistujia siten lisätä kesken kurssin.

Intoa elämään -hyvinvointikurssin ryhmätapaaminen aloitetaan yhteisellä kahvi- ja teehetkellä, missä on tarjolla myös hedelmiä tai marjoja. Käydään läpi kuulumiset ja siirrytään kyseisen ryhmäkerran teema- aiheeseen. Kurssien vakiintuneet teemat ovat liikunta, terveellinen ravitsemus, kodin turvallisuus ja sosiaaliset suhteet. Asiantuntijat ovat alustamassa kaikkia aihekokonaisuuksia ja heidän läsnäolonsa ryhmäkerralla on vakiintunut tunnin mittaiseksi. Asiantuntijat eivät pelkästään luennoi vaan osallistuvat ja osallistavat kurssilaisia yhteiseen pohdintaan ja keskusteluun. Kurssipäivän aikana ryhmä ruokailee yhdessä. Yhteisen ruokailun merkitys onkin erittäin suuri. Ruokailu on mahdollistettu kohdennettujen perintörahojen turvin. Näin on voitu turvata kurssilla se, että kaikilla on mahdollisuus tulotasosta riippumatta osallistua sosiaaliseen ruokailuhetkeen.

Ryhmäpäivässä informoidaan toimintakeskuksessa ja muualla lähiympäristössä järjestettävistä erilaisista tapahtumista, luennoista sekä kulttuuri- ja vapaa-ajan toiminnasta. Informaation tarkoitus on mahdollisimman monipuolisesti jakaa tietoa erilaisista kohtaamisen paikoista ja vapaa-ajan aktiviteeteista sekä osallisuutta vahvistavista palveluista ja yksityisten, yhdistysten ja seurakuntien toimijoista.

Ryhmäpäivän runkoon (liite 1) sisältyy heti vahva informatiivinen osuus. Ryhmässä nousevat kysymykset käsitellään saman tien tai mikäli vastausta ei ole pystytty antamaan välittömästi, niin ohjaajalla on kolme viikkoa aikaa kerätä tietoa ja tuoda ryhmässä uudelleen käsiteltäväksi aiheet, jotka ovat jääneet mietittävään. Aiheet, joista tietoa on kaivattu lisää, ovat pääosin liittyneet sosiaali- ja terveyden huollon palvelujärjestelmään ja erilaisiin terveyttä ylläpitäviin palveluihin.

Asiantuntijoina on toiminut joko kaupungin organisaation tai HUS erityissairaanhoidon työntekijöitä. Mukana perusrunkoisessa hyvinvointikurssissa on liikunnanohjaaja, ravitsemusterapeutti, toimintaterapeutti, fysioterapeutti ja psykiatrinen sairaanhoitaja. Jokaisella kokoontumisella on fysioterapeutin vetämänä puolen tunnin ohjattu liikuntatauko. Tämä taukoliikunta on hyvin informatiivinen ja mahdollistaa ryhmäläisille tilaisuuden tuoda esille omia haasteita fyysisten rajoitteiden osalta. Fysioterapeutti antaa ohjausta ja tukea oikeanlaiseen ja korjaavaan toimintaan.

Eri hyvinvointiteemojen kautta ryhmän ohjauksessa pyritään tukemaan ryhmäläisiä arvioimaan omaa elämäntilannettaan ja voimavarojaan sekä kartoittamaan heidän ongelmiaan ja valitsemaan keinot niiden ratkaisemiseksi. Kurssilaiset voivat luoda omia tavoitteita ja keskustella niistä yhdessä pienryhmissä tai halutessaan jakaa koko ryhmän kesken. Poikkeavia selviytymistarinoita omaavien kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen lisää vertaisuuden ja avoimuuden kokemusta. Vertaisasiantuntijana kursseilla on toiminut ikääntyneitä, joiden henkilötarinat ovat tuoneet vertaisryhmään syvyyttä ja konkretisoineet ikääntymisen tuomia haasteita ja sitä, kuinka niistä voi selvitä.

Intoa elämään -hyvinvointikurssi ei rajaudu minkään sairauden tai diagnoosin alle, jolloin osallistujien joukko pysyy heterogeenisenä. Kurssia tarjotaan yli 65-vuotiaalle henkilölle. Alkavista kursseista tiedotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnalle kuten sairaanhoitajille, fysio - ja toimintaterapeuteille sekä lääkäreille, jotka voivat vastaanotolta ohjata asiakasta myös muihinkin avointen toimintojen ja ryhmien piiriin. Tietoa kursseista on jaettu myös eläkeläis- ja Sote

-yhdistys ja – järjestötoimijoiden ryhmätapaamisissa sekä myös heidän yhteishenkilöidensä kautta. Kaikki kurssit ovat täyttyneet ennen määräaikaa ja keskeytysprosentti on ollut hyvin pieni.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyössä tutkimuksen menetelmänä on käytetty haastattelua, tässä tapauksessa ryhmähaastattelua. Opinnäytetyössä tutkimuksen tarkoituksena on haastattelun kautta etsiä tietoa, miten kurssilaiset ovat kokeneet Intoa elämään hyvinvointikurssin ja onko kurssilla ollut vaikutuksia heidän elämäänsä hyvinvointia vahvistavana tekijänä. Tutkimuksen tavoitteena on kerätyn aineiston kautta etsiä tietoa ja vastauksia siitä, millainen kokemus Intoa elämään -hyvinvointikurssille osallistujilla on ollut ja millaisia vaikutuksia kurssilla on heidän sosiaalisen kanssakäymisen vahvistajana.

Valitsemani tutkimusaihe tarkastelee Intoa elämään – hyvinvointikurssin merkitystä erityisesti sosiaali- ja terveysalan kontekstista käsin. Kyseisen kurssin osalta ei aiempaa tutkimusta kirjallisuushaun perusteella löydy, vaikkakin samankaltaisia ryhmämuotoisia kohdennettuja toimintoja on tutkittu Suomessa hyvin paljon. Työ liittyy myös oleellisesti oman työni kehittämiseen ja tässä suhteessa oman ammatillisen toimialueeni tehtäviin.

### 4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullinen tutkimus on paikallaan silloin, kun tavoitteena on osallistujien näkökulman ymmärtäminen ja kun kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti. Laadullisessa tiedon hankinnassa suositetaan menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille kuten esimerkiksi haastattelussa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Haastattelu tutkimusmenetelmäksi valitaan useista eri syistä. Yhtenä syynä voidaan nähdä se, että haastateltava voi kertoa itsestään ja aiheesta laajemmin kuin tutkija pystyisi ennakoimaan. Haastattelutilanteessa haastateltavat voivat myös



pyytää perusteluja esitetyille kysymyksille. Lisäkysymyksetkin voivat olla käytössä asiaa tarkentavina kysymyksinä. Kysymysten ja erityisesti avaavien kysymysten kautta vastaukset ovat laajemmat kuin esimerkiksi pelkästään kyselyjen kautta saadut vastaukset. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.) Tiedonkeruumuotona haastattelu on käytetyimpiä, ja sen kautta on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. Juuri ei-verbaaliset viestit tuovat uuden ulottuvuuden ja ymmärryksen vastauksiin. Haastattelun avulla tutkija voi keskustella haastateltavien kanssa ja samalla kerätä tietoa, käsityksiä, mielipiteitä ja uskomuksia. Haastattelut koetaan yleisesti miellyttävänä menetelmänä sekä haastateltavien että tutkijan kannalta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34, 11–12.)

Haastattelun kysymykset syntyivät toteutettujen kurssien palauteaineiston pohjalta. Aiemmassa palauteaineistossa sosiaalinen verkostoituminen ja kanssakäyminen nousivat vastauksissa elämänlaatua vahvistaviksi tekijöiksi.

Tutkimuksessa painopiste on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tavoitteena on tuoda näkyväksi ryhmämuotoisen vuorovaikutuksessa olemisen merkitys ikäihmisten elämänlaadulle ja hyvinvoinnin kehittymiselle. Haastattelussa teemat olivat (liite 2) sosiaalinen kanssakäyminen, elämänlaatu ja ikääntyneen hyvinvointi.

Ryhmähaastattelun etuna voidaan nähdä sen käyttökelpoisuus ennakoitaessa tilanteen jännitystekijät tai haastateltavien aristaminen haastattelutilanteessa. Ryhmä voi myös auttaa kysymysten muistinvaraisen tiedon palauttajana. Ryhmähaastattelua pidetään mielekkäänä erityisesti silloin, kun tutkitaan ryhmien kulttuureja eli tietyissä ryhmissä omaksuttuja näkemyksiä ja arvoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 211.)

Ryhmähaastattelussa vastaukset ja kommentit mahdollistivat niin kyselijän kuin vastaajien välisen keskustelun etenemisen, ja näin saatiin tietoa useilta henkilöiltä samanaikaisesti. Haastattelu toi yksilön kokemuksen konkreettisesti ja elävästi esille. Ryhmähaastattelussa etsitään vastauksia kurssin vaikutuksesta ikääntyneen elämänlaadun- ja hyvinvoinnin kehittymiseen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa Intoa elämään – hyvinvointikurssilla.

### 4.3 Aineiston keruu

Toteutin kertaluontoisen ryhmähaastattelun Intoa Elämään - hyvinvointikurssin käyneille senioreille marraskuussa 2017. Haastateltavat valikoituivat kuudelta eri Intoa elämään -hyvinvointikurssilta vuosilta 2015 - 2017. Haastatteluun kutsutut valikoituivat heidän informaatiotaidon perusteella. Kutsuin haastatteluun seitsemän naista ja yhden miehen, mikä vastasi sukupuolijakaumaa kaikkien Intoa elämään -hyvinvointikurssin käyneiden osalta. Haastatteluun osallistui kuitenkin vain naisia. Haastateltavien keski-ikä oli 78 vuotta. Haastattelu toteutettiin kerran. Haastateltavat kutsuttiin sähköpostitse ja sen lisäksi soitin jokaiselle henkilökohtaisesti. Soittamalla pyrittiin lieventämään jännitystä haastatteluun osallistumisen osalta. Haastattelukysymykset annettiin haastateltaville etukäteen, jotta heillä oli mahdollisuus tutustua kysymyksiin ja aikaa miettiä ja paneutua kysymysten osalta omakohtaiseen kokemukseen Intoa elämään -hyvinvointikurssiin osallistumisesta.

Haastattelu toteutui haastateltaville tutussa ympäristössä Myllytien toimintakeskuksessa, samassa paikassa, jossa Intoa elämään -hyvinvointikurssit oli järjestetty. Haastattelua aloittaessa kävin läpi teemat, joihin kysymyksillä tähdätään. Haastateltavat olivat valmistautuneet hyvin haastattelua varten. Usealla heistä oli valmiiksi kirjoitettuna muistiinpanoja, joita he käyttivät haastattelutilanteessa apunaan. Kerroin tutkimuksen liittyvän opintoihini ja kuinka tutkimuksella etsitään tietoa siitä, millaisen kokemuksen Intoa elämään – hyvinvointikurssi on antanut kurssin käyneille ja millä tavalla kurssi on vaikuttanut heidän elämänlaatuunsa ja hyvinvointiinsa. Haastateltaville ilmoitettiin etukäteen, että haastattelu nauhoitetaan. Nauhoitus tapahtui kahdella erilaisella laitteella varmistaen näin tallenteen käyttökelpoisuuden. Kerroin haastateltaville käytettävissä olevan haastatteluajan (kaksi tuntia) ja muistutin haastateltavia huomioimaan ajankäyttöä niin, että kaikilla olisi mahdollisuus vastata kysymyksiin. En tehnyt haastatteluiden aikana muistiinpanoja, vaan keskityin täysin haastattelutilanteeseen.

#### 4.4 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa perusmenetelmänä voidaan käyttää sisällönanalyysiä. Useimmat laadulliset tutkimusmenetelmät pohjautuvat juuri sisällönanalyysiin. Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla analysoidaan aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä halutaan nostaa tutkimuskysymyksen näkökulmasta olennainen esiin eli aineisto. Analyysissä pyritään teemoihin liittyen nimeämään, käsitteellistämään tai kerronnallisesti yleistämään esitetyt kuvaukset. Aineisto jaotellaan erilaisiin merkityskokonaisuuksiin. Aineiston käsittely ja analysointi tulisi aloittaa mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. Aineisto on tärkeää tuntea hyvin. Laadullisessa tutkimuksessa elämänläheisyys ja aineiston runsaus tekevät tutkimusvaiheesta mielenkiintoisen ja samalla myös haastavan. Yleensä tutkija ei pysty hyödyntämään kaikkea keräämäänsä aineistoa. Aineistoa voi kertyä paljon, jos tutkija on ollut tapahtumien keskipisteessä ja käyttänyt monia menetelmiä kuten haastattelua, havainnointia, videointia ja dokumenttien keräilyä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 101–102; Hirsjärvi ym. 2007, 219–220.)

Haastattelunauhoitteet ja aineiston analysointi aloitettiin heti litteroimalla. Haastatteluaineistoa kertyi 90 minuuttia, kun siitä jätettiin ylimääräiset keskeytykset pois tekstiä syntyi 14 sivua. Litterointi oli aikaa vievää ja haastavaa, koska ryhmähaastattelussa keskustelu oli innokasta poukkoilevaa. Haastateltavat puhuivat välillä toistensa päälle ja siirtyivät keskustelemaan aiheen ulkopuolelle. Litteroinnissa auttoi sanelukoneen hidastettu puhetoiminto, mikä helpotti huomattavasti kirjoittamista. Tutustuin saamani aineistoon ja luin sen useaan kertaan läpi. Jäsentelin aineistosta nousevia haastateltavien vastauksia teemoihin, joiden kautta etsin tietoa siitä, miten kurssilaiset ovat kokeneen kyseisen kurssin ja millaisia vaikutuksia kurssilla on ollut heidän elämäänsä.

Litteroidun tekstin sisällön jaoin teemoitettuihin aiheisiin sosiaalinen kanssakäyminen, vertaisuus ryhmätoiminnassa sekä yhdistetysti teemat elämänlaatu ja ikääntyneen hyvinvointi. Aineiston kautta tavoitteena oli tutkia ja etsiä vastauksia siitä, millainen merkitys Intoa elämään -hyvinvointikurssilla on ikääntyneen sosiaalisen kanssakäymisen vahvistajana ja miten kurssi vahvistaa elämänlaatua ja

hyvinvointia. Vertailemalla litteroitua aineistoa ja kurssin tavoitteita sain kokonaiskuvan aineistosta. Vastauksista osa oli hyvin yhtenäisiä.

Haastattelujen kautta nousi keskeiseksi teemaksi ikääntyneen sosiaaliset suhteet vertaist ryhmässä. Se, kuinka yksilö pystyi voittamaan omia pelkojaan ja rohkaisuun ryhmän antaman tuen kautta. Luottamuksellinen, toista kunnioittava ja välitön vuorovaikutus ryhmässä antoi tukea kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sairauksien keskellä ja vaikutti yksilön kokemukseen elämänlaatua vahvistavana tekijänä. Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen vertaisuuteen perustuvan toiminnan kautta lisäsi yksilön kohdalla rohkeutta lähteä myös muihin toimintoihin ja tapahtumiin. Tutkimuksen keskeisimpänä tuloksena voidaan todeta, että Intoa elämään –hyvinvointikurssi oli merkittävä hyvinvoinnin ja elämänlaadun kohottaja ja muutosta tuova tuki uusien sosiaalisten kontaktien rakentajana ja vuorovaikutuksen mahdollistaja. Intoa elämään -hyvinvointikurssi vahvisti osallistumista, osallisuutta ja vertaisuutta. Ryhmän merkitys koettiin hyvin vahvana.

Esitän tulosten yhteydessä haastateltavien puheen suoria lainauksia tutkimuksen luotettavuuden vahvistamiseksi. Analysoinnin kautta olen luokitellut kolme keskeisintä kohtaa.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus

Aineiston vastauksista ilmenee, että Intoa elämään -hyvinvointikurssin käyneillä on yhtenevä kokemus ryhmän ilmapiirin luottamuksellisuudesta ja ryhmäläisten keskeisestä kunnioituksesta toisia ryhmäläisiä kohtaan. Haastatteluaineistosta nousee selkeästi esille kurssin sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys. Uusiin ihmisiin tutustuminen, kurssin tunnelma ja hyvä ryhmähenki on koettu voimaannuttavana kokemuksena. Aineiston perusteella Intoa elämään -hyvinvointikurssin voidaan nähdä rohkaisevan ihmisiä luomaan uusia ihmissuhteita. Vuorovaikutus koettiin avoimeksi ja arkeen uutta voimaa antavana. Ryhmän tuki antoi rohkeutta tehdä asioita ja saada uusia kokemuksia.

Arkipäivän uusien merkityksien löytäminen mielekkään toiminnan kautta lisää ikääntyneillä myönteisiä kokemuksia omasta osaamisesta. Aktiviteetit kohdistuvat kunkin yksilön omien tavoitteiden ja arvostusten mukaisesti. Saadessaan osallistua itselle merkitykselliseen toimintaan ikääntynyt voi pitää yllä omia voimavarojaan ja näin vahvistaa omaa identiteettiään. (Ylä- Outinen, 2012, 135.)

”Huomasin, että siel on paljon samankaltasii ihmisiin. Olen tyytyväinen, että sain itseni mukaan lähtemään”.

”Alkuun en tuntenut ketään. Yksi oli tutun näkönen, mutta en muistanut nimeä. Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen tunsin kuuluvani joukkoon. Meil oli heti semmonen ryhmähenki”.

”Mielestäni kurssin ilmapiiri oli erityisen hyvä, huonokuuloisenkin pysty osallistumaan”.

Haastattelussa tuli esille, että yksilön persoonallisten ominaisuuksien koettiin vaikuttavan ryhmäkeskustelujen aktiivisuuteen ja osallistumiseen. Osa ryhmäläisistä oli hiljaisia ja ujoja, heillä olisi ollut enemmän asiaa, kuin mahdollisuutta

tuoda sitä esille. Ryhmäkeskustelut koettiin kuitenkin hyödyllisiksi ja kaikille annettiin mahdollisuus puhumiseen.

"Toiset piti paljonkin puheenvuoroja, kyllä siellä itsekin sai puheenvuoroja. Kyllä siellä kyseltiin kaikilta, toiset ovat kovempia puhumaan ja.. "

"Tämä elävä vuoropuhelun malli ehkä rohkaisee ujoimpiakin." Se oli hyvä, kun otettiin ne kortit ja pöydät vaihtui joka kerta. Tuli uusia tuttavuuksia sillä tavalla. Oli kiva kun tutustui eri ihmisiin".

"On hyvin tärkeää, ett kysytään ja saa sanoo vuorotellen, et nekin, jotka ovat hiljaisia saavat puheenvuoron".

"Kyllä oli mukava saada uusia ystäviä. Nyt ei tartte olla enää yksin".

Aineistosta tuli myös esille uusien ihmissuhteiden syntyminen ryhmäläisten keskuudessa. Uusia ystäviä oli hauska tavata ja kaikki olivat tervetulleita. Intoa elämään -hyvinvointikurssista viedään viestiä eteenpäin ja kannustetaan muitakin osallistumaan tuleville järjestettävälle kurssille. Juurikin sosiaalinen vuorovaikutus näyttää haastattelujen osalta tukevan ikääntyneen hyvinvointia ja näin vahvistaa heidän elämänlaatuaan.

Ystävyyttä rakennetaan samankaltaisten elämäntilanteiden puitteissa tai silloin kun kohdataan toisia yhteisten kiinnostusten parissa. Joillekin ihmisille ystävät ovat merkityksellisempiä kuin sukulaiset silloin kun tarvitaan muita ihmisiä ympärille auttamaan ja tukemaan erilaisissa muutostilanteissa. Usein ystävät ovat vain yksinkertaisesti fyysisesti lähempänä. Toisaalta aina ei sukulainenkaan ole automaattisesti henkisesti sen lähempänä kuin hyvä ystävä. (Suvanto, S 2014, 13.)

"Kaikki otti kivasti mukaan, toivat kahvia ja auttoivat. Kaikki tuttavat sanoivat, ett mikä se semmonen kurssi on. Nythän on ihan yllättävää et mun tyttären appiukko on tällä kurssilla".

"Tää on mulle tämmönen uuden elämän alku. Oon yrittänyt tulla nyt muuhunkin mukaan. Tämä on avannut uusia väyliä".

"Kuuluimme kaikki samaan ryhmään - olimme samassa veneessä. Muutamat olivat jo ennestään tuttuja".

Sosiaalinen vuorovaikutus tulee aineistossa vahvasti esille; yksinäisyydestä yhteyteen. Yksinäisyyden kokemus tuli käsin kosketeltavaksi juurikin niiden senioreiden osalta, joilla sairaus on vienyt voimavaroja ja siitä syystä he ovat joutuneet uuden tilanteen eteen. Haastattelun tuoman tiedon mukaan kurssilaiset näkivät Intoa elämään -hyvinvointikurssin henkisen hyvinvoinnin nostattajana.

Useimmiten kokemus yksinäisyydestä on tilapäinen ja muutoksiin sopeudutaan, mutta riskinä on, että ajan myötä tyytyväisyys kärsii ihmissuhteiden puuttuessa ja yksinäisyys syventyy pysyväksi olotilaksi (Tiilikainen 2016, 25.) Näissä muutostilanteissa Intoa elämään -hyvinvointikurssi on toiminut sosiaalisen verkoston vahvistajana, vähentänyt yksinäisyyttä, vahvistanut tyytyväisyyden ja turvallisuuden tunnetta.

”Kyl mä voin sanoo, ett kuuluin ryhmään. Meit oli monii eri ikäisii, siel oli myös mun entinen opettaja. Hyvin äkkiä me tutustuttiin. Ennen yksin menin kauppaan ja yksin tulin pois, ennen oli omat pojat ainoita joita tunsin. Kyl tää oli niinkuin sisääntulo takas elämään täll kursilla”.

”Mä lähdin tosi pohjalta. Olin puoltoista vuotta ollut kotona, en missään oikeen liikkunut, kun ei päässyt liikkumaan. Kyllä mua kama-lasti jännitti tänne tulla. Kyllä kun mä kotona yksinään olin ja kävelin siellä yksinään, niin ei uskaltanut uloskaan lähteä. Se oli kyllä niin suuri asia mulle tuo onnettomuus. Oli ihan mielenterveydellisesti vaikea asia”.

Eristäytyminen sosiaalista kontakteista ilmenee usein yhdessä yksinäisyyden kanssa, jos eristäytyminen on itse valittua, sen voidaan sanoa olevan myönteistä, kun taas oman tahdon vastainen eristäytyminen on usein koettu kielteisenä yksinäisyytenä. (Uotila 2011, 22.) Intoa elämään –hyvinvointikurssin vaikutus sosiaalisen kanssakäymiseen on näkemykseni osalta lisännyt ja vahvistanut ryhmäläisten sosiaalista osallisuutta, hälventänyt yksinäisyyden tunnetta ja näin nostanut hyvinvointikurssille osallistuvien vireystilaa ja mielialaa. Ryhmässä on luotu uusia ihmis- ja toveruussuhteita.

## 5.2 Vertaisuus hyvinvoinnin vahvistajana

Vertaisuuden merkitys ja ryhmätoiminnan elementit näkyvät hyvinvoinnin vahvistajana kurssilaisten keskuudessa. Aineisto tuo esille kuinka moninainen ja vahvistava vaikutus vertaisryhmällä on fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämänlaatuun.

Intoa elämään -hyvinvointikurssi nähtiin vertaisryhmänä, josta ryhmäläinen sai tukea sekä uusia näkökulmia muilta osallistujilta. Luottamus tulevaisuuteen näyttyi myönteisempänä ja heille tuli rohkeutta ja uskallusta vahvistaa sosiaalisia suhteita. Innokkuus lähteä rohkeammin tutustumaan uusiin mahdollisuuksiin kasvoi. Nämä tekijät vahvistavat tietoa siitä, että kurssilla on ollut merkitystä osallistujille.

Ryhmäytymisen merkitys on suuri. Jotta omien kokemusten jakaminen on mahdollista, on luottamus ja kunnioitus ryhmäläisten, asiantuntijoiden sekä ohjaajien kesken ensiarvoisen tärkeää. Näin ryhmästä voi muodostua turvaverkko ikäihmisen elämänlaadun vahvistavana tekijänä. Vaikka kurssilla eri asiantuntijat kertovat uutta tutkimustietoa kurssin aiheista, niin sosiaaliset suhteet ja vertaistuki ovat kaikkein hyödyllisimpiä oppimisen työkaluja. Kurssilla käsitellyt asiat olivat käytännönläheisiä ja niiden käsittelyyn oli helppo osallistua.

”Saanut sellaisen vertaisryhmän, saanut kamalasti kaikkea lisää, mul on vähän tullut sellanen turvaton olo ton sairastumisen jälkeen, nyt mä oon saanut sellasen kävelykaverinkin. Oon saanut sellasta säystä omaan aktiivisuuteen”.

Kurssin sisällöllinen kokonaisuus asiantuntijaluentojen ja ryhmässä jaetun informatiivisen tiedon osalta koettiin mielenkiintoa herättäväksi, innostaviksi sekä opettavaisiksi. Kurssin strukturoitu malli on selkeä ja järjestelyistä saadussa palautteessa onkin tullut paljon kiitosta. Kurssin rakenne ja lukujärjestys nähtiin etupäässä sopivaksi ja sisältö monipuoliseksi ja vaihtelevaksi.

” Teemat kurssille oli hyvin valittu, eri elämän alueilta. Toi sellaisia perusasioita tietoon ja muistiin, mitä pitäis muistaa ja tehdä. Mä koin



ett koko ohjelma oli hyvä, kun siinä oli niitä tehtäviä seuraavaks ker-raks, mitä piti miettiä niin sehän lisäsi totta kai omaa aktiivisuutta. Eikä kuitenkaan ne tehtävät ollu ylitsepääsemättömiä”.

”Tämän hetkiseen elämään esimerkiksi tämä liikunnan puoli on ollut vaikeaa, kun lapsuudesta asti vamman kautta en ole pysynyt teke-mään kaikkea. Mä oon kutsunut itsenäni sohvaperunaksi. Pitäis olla joku vetämässä, mut tämä nyt auttoi tähän aktiivisuuteen ja olen nyt tässä, kun Anne kutsui. Iloa ja voimaa elämään, että pystyis nauttii nykyisestä olost ja kokee intoa ja iloa elämässä”. Jos ei ole mitään tällaista mihin lähteä, kun ei ole enää töissä niin... Kouluttajat opis-kelijat ja ohjaajat kannustivat hyvin. On ihana kun tulee tekstiviesti aina uudesta tilaisuudesta, se on kuin terveiset ystävältä tämä teks-tiviestit”.

Intoa elämään -hyvinvointikurssilla korostuu vertaisuuden kokemus ja keskuste-lussa samuuden kokeminen on vahvaa. Sosiaalinen kanssakäyminen ryhmässä on ollut ryhmäläisille tukea antava ja vahvistava tekijä.

”Oli ihana kuulla toisten ihmisten tarinoita. Tuli se vertaistuki, kun oli siinä omassa kuplassa ja kuuli muiden kertomusta, avas silmiä, ettei tämä ole maailmanloppu, oli itseä eheyttäviä. Asiat vois olla paljon huonomminkin”.

”Mä kyllä oon saanut kaikkea lisää tääll. Saanut sellaisen vertaisryh-män, saanut kamalasti kaikkea lisää, mul on vähän tullut sellanen turvaton olo ton sairastumisen jälkeen”.

### 5.3 Elämänlaatu hyvinvoinnin edistäjänä

Aineistosta nousee esille myönteisen asenteen merkitys elämänlaadun vahvista-jana. Ikääntyneen elämänlaatu ja hyvinvointi teemat käyvät niin käsi kädessä, että niiden yhdistäminen oli luontevaa. Osittain kysymysten samankaltaisuus johti siihen, että vastaukset tulivat samanaikaisesti molempien teemojen kysymyksiin. Intoa elämään -hyvinvointikurssi on kerätyn aineiston perusteella vahvistanut henkistä hyvinvointia ja näin myös yleistä jaksamista.

Ihmisen sisäinen uteliaisuus ja aktiivisuus kytketään yhteen paremman hyvin-voinnin osalta. On nähtävää, että tavoitteellisen toiminnan kautta annetaan tukea

stressin hallintaan ja sen tuomiin negatiivisiin vaikutuksiin. Ihmisen sisäinen motivaatio ja uteliaisuus vahvistaa halua toimia, nähdä ja kokea toiminta kiinnostavana, itselleen arvokkaana ja innostavana. Toimijuutta tutkiessa on merkittävää ymmärtää ihmisten käytössä olevia vuorovaikutustaitoja ja voimavaroja, joita he käyttävät jokapäiväisissä elämässä tullakseen toimeen erilaisissa tilanteissa. (Ilmeikäs-arki 2017, 33.)

”Iloa ihmisten pitäis saada, et ei pyöris oman napansa ympärillä”. ”Sain ystäviä ja tuttavvia, se sysäs liikunnan pariin. Sitten, kun mä koin, että oon jäänyt kokonaan liikkumattomaksi, kun ennen kauppareissut oli ainoat mihin pystyin. Mä kyllä oon saanut kaikkea lisää. Se oli kyl ihan selkee, semmonen raja sen entisen ja nykyisen välillä...hieno juttu ja sellast iloo tuonut nää ihmiset mun elämään, oon kiitollinen et sen ryhmän kautta on tullut näin paljon uutta ja tärkeitä muun elämään”.

”Meillä oli kurssilla yksi vanharouva, joka oli kuntoutunut sängystä, ja rollaattorilla tuli sinne joka kerta. Hänet otettiin hyvin huomioon”.

”Opiskelijoiden käyttö tällases on niin innostavaa ja tärkeää, oli virkistävää, että nuorii tuli meidän senioreiden joukkoon”.

## 6 TULOSTEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYSNÄKÖKULMA

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tulee huomioida kriteereinä tutkijan oma rehellisyys, koska tutkimuksessa teot, valinnat ja ratkaisut ovat hänen tekemiään. Tutkijan tulee itse arvioida tutkimuksen luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 189) toteavat, että tutkijan on pystyttävä dokumentoimaan se, miten hän on päätenyt luokittamaan ja kuvaamaan tutkittavien maailmaa juuri niin kuin on sen tehnyt. Omat perustelut on pystyttävä avaamaan uskottavasti.

Tutkimuksessa lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan esimerkiksi siten, että haastateltavat olivat täysin vapaaehtoisia. Huomioon otettavia periaatteita tutkimuksen eettisestä näkökulmasta on luvaton lainaaminen, missä tuloksia ei esitetä kriittittävästi tai raportoinnissa on harhaanjohtavuutta. Lisäksi tulee myös huomioida aineistohankinnan juridiikka ja aineistojen anonymiys sekä arkistointiin liittyvät seikat. (Hirsjärvi & ym. 2007, 23–27).

Tutkimukseen on myönnetty tutkimuslupa Järvenpään kaupungin sosiaali- ja terveyspalveluiden johtajalta. Tutkimuksen aihe on esitelty kirjallisesti ja suullisesti haastatteluun osallistuville. Teoreettista tietoa on kerätty rehellisyyden periaatteella ja lainattu tieto on merkitty lähdeviittein sekä tekstiin että lähdeluetteloon.

Opinnäytetyön tekijänä olen huomionut ja kunnioittanut senioreiden mielipiteitä ja kommentteja. Huomioin kaikessa käyttämissäni lainauksissa, että haastateltavan henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa. Olen suhtautunut kunnioittavasti kaikkien heiltä saamaani palautteeseen. Olen pyrkinyt koko opinnäytetyön ajan huolehtimaan järjestelmällisyydestä, kriittisyydestä ja aktiivisesta vuorovaikutuksesta sekä senioreiden että ryhmän kannalta oleellisten asiantuntijoiden kesken tehtävästä työstä. Voi myös todeta, että tutkimustyö on aina tutkijan tulkintaa eli subjektiivista kokemusta.

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 133) toteavat, että arvioitaessa luotettavuutta tulisi ottaa huomioon puolueettomuusnäkökulma. Tämä on tärkeää, koska tutkimusryhmän jäsenet ovat useinkin itse osa tutkimaansa yhteisöä ja yhteisön kulttuuria. Arvovapaaksi tutkimuksen tekee se, että tutkija tuo esille tutkimukseen vaikuttavat arvonsa ja tekee tutkimuksessa kaikki asiat läpinäkyviksi. (Vilka 2015, 197–198.) Kaikki haastattelussa olleet ihmiset ovat minulle entuudestaan tuttuja. Näin ollen myös heidän vastauksissaan voi olla vahvistunut vaikutus.

Koin haasteena työn rajaamisen haastattelujen tuloksiin peilaamisen, sillä kaikilta kursseilta olen kerännyt arviointimateriaalia ja muutoinkin käyn viikoittain keskusteluja työssäni Intoa elämään - hyvinvointikurssin merkityksellisyydestä yleisellä tasolla ja ihmisten keskustellessa kanssani. Haastattelukysymyksiä muotoillessa olisi tullut tarkemmin miettiä kysymysten asettelua. Näen näin jälkikäteen heikkoutena sen, että aiheet joita tarkasteltiin, olivat osittain liian samankaltaisia. Haastateltavat kokivat osan kysymyksistä toistoksi. Haastattelukysymysten tekemisessä olisi tullut tarkemmin perehtyä erilaisiin kyselyihin.

Haastatteluun kutsuin seitsemän naista ja yhden miehen, joista vain naiset osallistuivat haastatteluun. Mies haastateltavalle tuli viimehetken este. Kutsuin haastateltavat samalla sukupuolijakaumalla kuin kurssille osallistujista oli naisten ja miesten osuus.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa etsin tietoa millainen kokemus Intoa elämään -hyvinvointikurssi on ollut kurssille osallistuvien ikäihmisten elämänlaadun ja hyvinvoinnin vahvistajana. Tutkimuksen perusteella haastatellut kurssilaiset ovat kokeneet Intoa elämään hyvinvointikurssin ihmissuhteitaan ja sosiaalista verkostoaan vahvistavana ja tuonut näin lievitystä yksinäisyyden tunteeseen. Samassa elämänvaiheessa elävät ihmiset ovat saaneet jakaa omia kokemuksiaan turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä ja näin ryhmästä on heidän kokemuksen mukaan muodostunut turvaverkko elämänlaatua vahvistavana tekijänä. Ryhmytyminen kurssilla

on koettu vahvana ja sillä on koettu olevan suuri merkitys yksinäisyyden tai muun elämänmuutoksen lieventäjänä.

Useimmiten kokemus yksinäisyydestä on tilapäinen ja muutokseen sopeudutaan, mutta riskinä on, että ajan myötä tyytyväisyys kärsii ihmissuhteiden puuttuessa ja yksinäisyys syventyy pysyväksi olotilaksi (Tiilikainen 2016, 25.) Näissä muutostilanteissa Intoa elämään -hyvinvointikurssi on toiminut sosiaalisen verkoston vahvistajana, vähentänyt yksinäisyyttä, vahvistanut tyytyväisyyden ja turvallisuuden tunnetta.

Osallistumisesta osallisuuteen on vahvistanut ikäihmisten omaa aktiivisen toimijuuden periaatetta. Aiempien tutkimusten mukaan ikääntyneiden kokemus hyvinvointinsa kannalta tuo esille sen, että tärkeät asiat ovat samankaltaisia kaikissa ikäryhmissä eli hyvä terveys, toimivat ihmissuhdeverkot ja psyykinen hyvinvointi. (Vaarala ym. 2010, 150–151.) Saamani aineisto antaa hyvin samankaltaisia tuloksia. Osallistuminen on nostanut osallistujien aktiivista toiminnan tasoa. Intoa elämään -hyvinvointikurssi on tuonut sekä sosiaalista pääomaa että nostanut henkistä vireystilaa. Lisäksi se on antanut uutta rohkeutta ja nostattanut uteliaisuutta tutustua erilaisiin toimintoihin ja lähteä mukaan uusiin verkostoihin.

Tutkimuksella halutaan todentaa Intoa elämään -hyvinvointikurssin tarpeellisuus ja sen tuoma hyöty ikääntyneen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Intoa elämään – hyvinvointikurssin tarkastelun lähtökohtana pidettiin yksilön kokemuksen nostamista keskiöön, sitä kuinka vertaisuuden ja ryhmämuotoisen toiminnan kautta osallisuuden lisääntyminen, elämänlaadun ja hyvinvoinnin kohentuminen tuodaan näkyväksi. Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys näkyy vahvana tutkimustuloksissa.

Prosessin kulku on ollut suhteellisen pitkä tarkasteluväliltään. Ensimmäinen hyvinvointikurssi toteutettiin vuoden 2015 alussa ja nyt kurseja on takana kahdeksan. Kaikkien kurssien päätymiset ovat aiheuttaneet reaktion ” Tätä haluamme lisää”.

Opinnäytetyön aihe valikoitui työelämälähtöisestä tarpeesta ja näin tukee omaa ammatillista kasvuani. Työ on ollut mielekästä ja auttanut näkemään laajemmin, kuinka pienillä asioilla voidaan vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Itselleni aihe on innostava ja kiinnostava, sillä haastateltavat ovat entuudestaan tuttuja kurssilaisia ja palaute antaa uskoa yhteisöllisyyden voimaan.

Itse Intoa elämään -hyvinvointikurssille osallistuminen on mahdollista vain ainutkertaisesti, mutta ”yleisön” pyynnöstä olen jatkanut niin sanottuja Intoa elämään - jatkotapaamisia, joihin kutsun kaikilta kursseilta osallistujat yhteen eri teemojen äärelle. Nämä tapahtumat ovat olleet erittäin suosittuja ja keränneet jo vuoden ajan 45 - 70 senioria yhteen kuukausittain.

Intoa elämään -hyvinvointikurssi on synnyttänyt ryhmäläisille ikään kuin ”koulu- luokan hengen” ja rohkaissut heitä uusien toimintojen, tapahtumien ja tilaisuuksien äärelle. Tutkimuksen tuloksia voidaan myös hyödyntää suunniteltaessa tulevia uusia kursseja. Jatkossa kehittämisen tavoitteena on saada kurssi palvelemaan osallistujia mahdollisimman hyvin ja kohdennetusti. Toiminnalla pyritään vaikuttamaan ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tarkoitus on tuoda näkyväksi kurssin tarpeellisuus ja vertaisuuden merkitys ikääntyneen elämänlaadun ja hyvinvointia tukevan asiana.

Tyytyväiset asiakkaat ovat kertoneet kurssista eteenpäin ja näin uusille kursseille on tullut selvä tarve. Mahdollisuudet ovat hyvät, sillä kurssin asiantuntijat ovat itse innokkaita jatkamaan moniammatillista tiimityötä kurssien osalta. Ikäihmisiä, jotka kuuluvat potentiaaliseen kohderyhmään on Järvenpäässä yli 7000 henkilöä. Intoa elämään -hyvinvointikurssin struktuurinen toimintamalli nähdään selkeänä, toimivana asiantuntijayhteistyönä. Heikkouksina tulee esille vertaisohjaajien puute ja liian haavoittuvainen työntekijärakenne. Erilaisia kohdennettuja kursseja ja ryhmiä on paljon tarjolla, kuitenkin henkilöstöresurssit ovat niukat ja vapaaehtoisten vertaisohjaajien kouluttaminen ja rohkaiseminen ryhmänvetäjäksi vie aikaa ja vaatii henkilökunnan panostusta.

## 8 POHDINTA

Senioreille suunnattu haastattelu oli mielenkiintoista ja kehittävä, ja näen sen hyvänä työkaluna tulevaisuutta varten suunniteltaessa uusia ryhmiä ja niihin tuotettavaa toimintaa. Haastattelut itsessään ovat työmuotona tuttuja, mutta ryhmähaastattelut, joissa tavoitellaan tuloksia ja joita tullaan analysoimaan sekä etsitään tietoa toiminnan kehittämiseen, olivat minulle uutta.

Intoa elämään -hyvinvointikurssi on tässä hetkessä suunnattu ainoastaan senioreille. Mallin toistamista muille kohderyhmille on suunnitteella. Käytännössä kyseisen mallin pohjalta voidaan toteuttaa ”kurssi” vaikka aivan avoimena toimintana terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Itse näkisin, että kyseinen malli on neutraali, sillä se ei perustu mihinkään ”diagnoosiin”, vaan tässä heterogeeninen ryhmä vahvistaa itse itseään. Kuitenkin, jos ryhmää kohdennettaisiin esimerkiksi omaishoitajille, päihde- ja mielenterveyskuntoutujille tai vammaisille, niin tällöin voisi vertaistuki ja ryhmädynamiikka olla vahvistavina tekijöinä, koska taustalla on samansuuntaisia haasteita ja tavoitteita.

Miehien osallistuminen Intoa elämään -hyvinvointikurssille on ollut haaste. Ylipäätään ryhmätoimintoihin osallistuminen on naispainoiteista kautta linjan. Miehin malli usein kuvastaa konkreettista tekemistä näin ollen keskusteluun ja vuorovaikutukseen suunnattu toiminta näyttäytyy vieraalta. Olen huomannut, että henkilökohtaisella kutsulla on ollut suuri vaikutus ryhmään osallistuville miehille.

Intoa elämään -hyvinvointikurssit ovat luoneet erittäin selkeän yhteistyömallin moniammatilliselle asiantuntijajoukolle. Eri toimijat ovat tuoneet esille sen, kuinka strukturoitu toiminta, ajoissa suunniteltujen ryhmien ajankohdat ja oman ammatillisen toiminnan uudenlainen näkeminen ja ulostuominen on tuonut myös työn tekoon uudenlaista synergiaa.

Marraskuussa 2017 olin kutsuvieraana esittelemässä alueellisen työn osalta Intoa elämään -hyvinvointikurssin mallia ja tuloksia Hyvinkään sairaalassa perus-

terveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon lääkäreille, sairaanhoitajille ja ravitsemusterapeuteille sekä muulle terveydenhuollon henkilökunnalle. Mielestäni tämä kertoo myös siitä, että olemme onnistuneet moniammatillisen yhteistyön kautta luomaan hyvän yhteisen konseptin, joka toimii ja vahvistaa asiantuntijoiden ja asiakkaiden vuorovaikutusta ja osallisuutta tukevan vertaistoimintaryhmän monipuolisen ja laadukkaan toiminnan kehittämisessä ja tiedon jakamisessa onnistuneesta toiminnasta.

Intoa elämään -hyvinvointikurssien systemaattinen jatkaminen vakiinnuttaa kurssit osaksi Järvenpään kaupungin terveyden edistämisen kiinteää toimintaa. Jatkossa voisi edelleen tutkia, millainen vaikutus kurssin merkityksellisyyteen on, jos ikäihmiset pääsevät itse suunnittelemaan kurssin sisältöä. Johtopäätöksiä voi hyödyntää suunniteltaessa tulevia kursseja, jotta kurssit palvelisivat mahdollisimman hyvin ja kohdentuisivat oikealle ryhmälle sekä antaisivat voimavaroja arkeen.

Saadun informaation avulla kurssin runkoa kehitetään edelleen. Edellä mainituilla tiedonhankintamenetelmillä saan tietoa vertaisuuden ja osallisuuden kehittymisestä ja tietoa niiden elämänlaatua ja hyvinvointia lisäävänä ja vahvistavana tekijänä. Sote- ja maakuntamallin tuomat muutokset tämänkin kaltaisten palveluiden osalta ovat vielä tuntemattomia. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelut jäävät kuntiin. Ennaltaehkäisevän työn merkitys kasvaa kaikessa kuntasektorin työssä. Tulevaisuuden haasteena näen, kuinka saamme palvelurakenteet niin johdonmukaiseksi, että ammattikuntien yhteistyö säilytetään ja yhdessä kehittämistä jatketaan. Erilaiset toiminnot tulisi saada kirjatuksi ja yhteistyöstä tulisi sopia kirjallisesti mahdollisimman kattavasti, jotta ne eivät tyrehdy tai lokeroitu oman työnantajan toimintaan.

Oman ammatillisen kehittymisen osalta olen oppinut soveltamaan ja arvioimaan sosiaalityössä teoreettisen työorientaation osuutta. Oman osaamisen näkökulmasta näen vahvuudekseni sovittaa yhteen palveluita tarvelähtöisesti ja toimia muutoksen eteenpäin viejänä. Kykyä toimia aktiivisena sosiaalialan asiantuntijana ja perustella asiakkaan etua sekä moniammatillisessa että monialaisessa



yhteistyössä on vahvistunut opinnäytetyön prosessin aikana. Opinnäytetyöprosessissa tutkimuksen tekeminen on vahvistanut ymmärrystäni kirjallisen työn tärkeydestä, raportoinnin selkeydestä ja ymmärrettävyydestä.

## LÄHTEET

- Duodecim, 2006. Hyvä vanheneminen. Saatavilla 22.1.2018 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti///duo95820>
- Eloisat helmet-Eloisa ikä- tutkimus 2017. [https://issuu.com/elosaika/docs/eloisat\\_helmet\\_lowres](https://issuu.com/elosaika/docs/eloisat_helmet_lowres)
- Eloranta, T. & Punkanen, T. (2008). *Vireään vanhuuteen*. Keuruu. Tammi.
- Eskola, A. (2016). *Vanhuus: Helpottava, huolestuttava, kiinnostava*. Tampere: Vastapaino.
- Fried, S., Heimonen, S-L., Jokinen, P. (2013). Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi, kirjallisuus katsauksessa. Saatavilla 6.1.2018 <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/.../ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>
- Fried, S., Heimonen, S-L., Laine, M., Sarvimäki, A. Vanhuuden mieli. Saatavilla 11.7.2018 [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/.../Vanhuuden\\_mieli\\_kirja\\_final.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/.../Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf)
- Gabriel, Z., & Bowling, A. (2004). *Quality of life from the perspectives of older people*. Cambridge university press.
- Hallamaa, J. (2017). *Yhdessä toimimisen etiikka*. Helsinki: Gaudeamus.
- Heimonen, S (2009). Toimintakyvyn arviointi ja tukeminen. Teoksessa P. Pohjolainen, Heimonen, S (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen Oraita 1 / 2009 Helsinki Ikäinstituutti (s.6-16).
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki. Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p. ed.). Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Sinivuori, E., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita* (13. osin uud. laitos ed.). Helsinki. Tammi.

- Hokkanen, L. (2014). Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Saatavilla 9.10.2017 <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61787>
- Ilmeikäs arki – Eloisa ikä – tutkimus 2017. Tutkimus ikääntyneistä ihmisistä järjestöjen kehittämistoiminnassa. Saatavilla 14.6.2018 [https://is-suu.com/eloisaika/docs/ilmeikas\\_arki](https://is-suu.com/eloisaika/docs/ilmeikas_arki)
- Intoa Elämään - Passion för Livet- Passion for Life, Tee se itse- hyvinvointikurssi opas (2013). Saatavilla 25.3.2017 <https://docplayer.fi/24311355-Intoa-elamaan-passion-for-livet-passion-for-life-tee-se-itse-hyvinvointikurssi-yhdessaoloa-uutta-tietoa-kokemuksia.html>
- Järvenpään kaupunki. Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma 2014 -2017. Saatavilla 12.9.2017 [https://www.jarvenpaa.fi/attachments/text\\_editor/9138.pdf](https://www.jarvenpaa.fi/attachments/text_editor/9138.pdf)
- Kallasvuo, A. & Kallasvuo, A. (2012). *Työyhteisön työnohjaus*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kansan Sivistystyön Liitto (2005). Kansan Sivistystyön Liitto. Osallistavat menetelmät, Tuki- ja virikeaineisto. Saatavilla 22.4.2017. <http://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2013/11/osallistavat-menetelmat.pdf>
- Keltikangas - Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.
- Kivelä, S. & Geron-sarja. (2009). *Depressiosta tasapainoon: Hyvä elämä iäkäänä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kivelä, S. (2012). *Hyviä vuosia: Arvokas ja turvallinen ikääntyminen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kotter-Grühn, D. Changing Negative Views of Aging. Implications for Intervention and Translational Research. Saatavilla 5.12.2017 [https://www.researchgate.net/profile/Dana\\_Kotter-Gruehn/publication/267696048\\_Changing\\_Negative\\_Views\\_of\\_Aging\\_Implications\\_for\\_Intervention\\_and\\_Translational\\_Research/links/54e5ec6f0cf277664ff1b498/Changing-Negative-Views-of-Aging-Implications-for-Intervention-and-Translational-Research.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dana_Kotter-Gruehn/publication/267696048_Changing_Negative_Views_of_Aging_Implications_for_Intervention_and_Translational_Research/links/54e5ec6f0cf277664ff1b498/Changing-Negative-Views-of-Aging-Implications-for-Intervention-and-Translational-Research.pdf)

- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Lipponen, M. (2004). *Vanhuus – koko eletyn elämän heijastuma*. Teoksessa E. Noppari, M-T. Tanninen (toim.) *Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus* (s.26). (Diak raportteja)
- Lyyra, T., Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (2007). *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita.
- Mokka, R. & Neuvonen, A. (2006). *Yksilön ääni. Hyvinvointivaltio yhteisöjen ajalla*. Helsinki. Sitra.
- Näslindh -Ylispangar, A. (2012). *Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen*. Helsinki: Edita.
- Penttinen, L., Plihtari, E., Skniakos, T. & Valkonen, L. (2011). Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 28.4.2017 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4497-1>
- Pitkälä, K. (2011) Terveen vanhenemisen ennustetekijät. Studia Generalia. Luontosarja. <https://blogs.helsinki.fi/.../2011/02/03/kaisu-pitkala-terveen-vanhenemisen-ennustetekijat/>
- Puusa, A. & Juuti, P. (2011). *Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Helsinki: JTO.
- Räsänen, R.(2011). Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu: ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille, (Väitöskirja, Lapin yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201110061173>
- Saksinen, S. (2016). *Ikääntyminen ja mielenterveys – kurssilaistennäkemyksiä kurssin kehittämiseksi*. (Opinnäytetyö, MAMK, Sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla 9.9.2017 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016082513813>
- Siltala, P. (2013). *Vanhuus: Elämä haluaa tulla eletyksi*. Helsinki: Kirjapaja.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2014). Saatavilla 3.9. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70306>
- Sotkanet. Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista (2017). Saatavilla 5.12.2017 <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indi>

[ca-  
tor=s073tNZN9QIA&region=szYsAgA=&year=sy6rsDbS0zUEAA==  
&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-  
SNAPSHOT&buildTimestamp=201709141202](#)

- Suomen CP- liitto. Ikääntyminen. Saatavilla 9.12.2017 [http://www.mye-lon.info/index.php?option=com\\_content&view=cate-gory&layout=blog&id=38&Itemid=115](http://www.mye-lon.info/index.php?option=com_content&view=cate-gory&layout=blog&id=38&Itemid=115)
- Suomen Riskienhallintayhdistys. PK-RH-riskienhallinta nelikenttäanalyysi – SWOT. Saatavilla 2.9.2017 <https://www.pk-rh.fi/tools/swot.html>
- Suvanto, S. (2014). Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. (Pro- Gradu, Jyväskylän yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos). Saatavilla 21.7.2018 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44367>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ajankohtaista. Tiedotteet ja uutiset. Saatavilla 14.6.2018 <https://thl.fi/fi/-/elintapaneuvonta-parantaa-iakkaiden-elamanlaatua>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Vertaisryhmätoiminta. Saatavilla 16.1.2018 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmatointa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Itsenäisen elämän tuki. Vertaistuki. Saatavilla 16.1.2018 <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman.../vertaistuki>
- Tiilikainen, Elisa 2016. Yksinäisyys ja elämänkulku. Laadullinen seurantalutkimuskäännyvien yksinäisyydestä. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta). Helsinki: Unigrafia.
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampere. Tampereen Yliopistopaino.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (5. uud. p. ed.). Helsinki: Tammi.
- Uotila, H. (2011) Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyydenkokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. (Väitöskirja, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö). Saatavilla 21.7.2018 <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66801>

- Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (2014). *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (2010). *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Weber, K., Canuto, A., Giannakopoulos, P., Mouchian, A., Meiler-Mititelu, C., Meiler, A., Hermann, F R., Delaloye, C., Ghisletta, P., Lecerf, T., De Ribaupierre, A. (2015). Personality, psychosocial and health-related predictors of quality of life in old age Saatavilla <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2014.920295>
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tutkiminen* (3. uud. p. ed.). Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2004). *Toiminnallinen opinnäyte*. Jyväskylä. Tammi.
- Vilka, H. (2005). *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä* (4. uud. p. ed.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ylä-Outinen, T. (2012) Ikäihmisten arki: kotona asuvien palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia (Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden laitos). Saatavilla <https://thl.fi/fi/-/elintapaneuvonta-parantaa-iakkaiden-elamanlaatua>

## LIITTEET

### Liite 1:

Teemapäivä Intoa elämään –hyvinvointikurssi

Esimerkki:



- 10:00 Aamukahvit ja kuulumisten vaihtaminen,  
siirtyminen päivän teemaan: Asiantuntija vierailu (Liikunta)
- 11.45 Yhteinen lounas
- 12:30 Infoa tapahtumista ja toiminnasta, siirtyminen seuraavan tapaamisen  
teemaan (es. Ravitsemus)  
Joka kerta yllätysvierailija 15-20 min (Esim. Taidemuseon päällikkö,  
Järvenpää Opiston koulutussuunnittelija, Sibelius akatemian nuoret  
soittamassa)
- 13.40 Liikuntatuokio fysioterapeutin johdolla
- 14:00 Kiitos tästä päivästä ☺

Liite 2:

## HAASTATTELURUNKO

Intoa elämään - hyvinvointikurssin tavoitteena on tukea ikääntyneen sosiaalista kanssakäymistä, elämänhallintaa, tyytyväisyyttä.

### Sosiaalinen kanssakäyminen

- Tunsitko kuuluvasi ryhmään, miksi?
- Millaista tukea sait muilta hyvinvointikurssiin osallistuvilta ryhmäläisiltä?
- Miten kuvailit kurssin ilmapiiriä?
- Miten sait mielipiteesi kuuluviin?
- Saitko ryhmässä uusia ystäviä?

### Elämänlaatu

- Miten koit kurssilla käsiteltyjen asioiden vaikuttavan tämän hetkiseen elämäsi?
- Miten kurssi vaikutti omaan aktiivisuuteesi?
- Mistä saan elämäni intoa, iloa ja voimaa?

### Ikääntyvän hyvinvointi

- Miten sinut ja sinun voimavarat huomioitiin ryhmätapaamisissa?
- Mitä merkitys sinulle oli Intoa Elämään - hyvinvointikurssiin osallistumisella?
- Miten kurssi/ kurssilaiset rohkaisivat/ kannusti sinua?
- Miten koit, että sinut huomioitiin yksilönä ryhmässä?

Kysymykset on luotu Hyvinvointikurssin tavoitteiden tukemiseksi.