

Maritta Engström
Pauliina Tykkyläinen

**KOHTI IKÄÄNTYNEIDEN
TAVOITTEELLISTA PÄIVÄTOIMINTAA**
Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö
Geronomi AMK

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Maritta Engström Pauliina Tykkyläinen	Geronomi (AMK)	Lokakuu 2018
Opinnäytetyön nimi		61 sivua 25 liitesivua
Kohti ikääntyneiden tavoitteellista päivätoimintaa Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Toimeksiantaja		
Mallusjokisäätiö sr, Mallusjoen Lepokoti		
Ohjaaja		
Marko Raitanen		
Tiivistelmä		
<p>Yhteiskuntamme kansallisen politiikan ja palvelurakenteiden uudistaminen tavoittelee ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksien lisäämistä mahdollisimman pitkään. Tämän tavoitteen onnistumisen mahdollisuudet ovat kuitenkin riippuvaisia ikääntyneiden toimintakyvystä. Vaikka toimintakyvyn tärkeys tiedostetaan, ja sen ylläpitoa pyritään tuemaan päivätoiminnalla, ei toimintaa kuitenkaan toteuteta sen tarkoituksen kannalta riittävän tavoitteellisesti.</p> <p>Tämän kuvailevana kirjallisuuskatsauksena toteutettavan toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on täsmentää päivätoiminnan suunnittelun, kuntouttavuuden ja arvioinnin merkitystä. Päivätoimintaa tulisi toteuttaa riittävän tavoitteellisesti, jotta sen kuntouttavuus ja tehävä ikääntyneiden kotona asumisen tukemiseksi toteutuisi. Ikääntyneiden päivätoiminnassa olennaisiksi osiksi muodostuvat toimintakyvyn, toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen.</p> <p>Opinnäytetyön raportissa käsitellään fyysistä-, sosiaalista- ja psyykkistä toimintakykyä, toimijuutta, osallisuutta ja sen edistämistä, sosiokulttuurista toimintaa ja innostamista sekä toiminnallisen ryhmän ja ryhmän ohjauksen käsitteitä. Työssä esitellään myös IOOI-malli, joka toimii päivätoiminnan suunnittelun ja vaikuttavuuden arvioinnin tukena. Teoreettinen viitekehysemme on varsin laaja, jonka vuoksi toiminnallisen työn toteuttamistavaksi valitsimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen.</p> <p>Kirjallisuuden perusteella loimme oppaan päivätoiminnan suunnitteluun ja vaikuttavuuden arviointiin, joka rakentui IOOI-mallia hyödyntäen sekä toimeksiantajamme toiveita noudattaen. Oppaan tavoitteena on toimia apuvälineenä ikääntyneiden päivätoimintaa ohjaavien ohjaajien tietouden lisäämiseksi, sekä tuoda esille keinoja, joilla tuetaan ja edistetään ikääntyneiden toimintakykyä, toimijuutta ja osallisuutta päivätoiminnan avulla. Opinnäytetyön työelämäkumppanina ja tilaajana toimii Mallusjokisäätiö sr, Mallusjoen Lepokoti.</p>		
Asiasanat		
ikäntynyt, päivätoiminta, toimintakyky, osallisuus, sosiokulttuurinen innostaminen		

Author (authors)	Degree	Time
Maritta Engström Pauliina Tykkyläinen	Bachelor of Elderly Care	October 2018
Thesis title		
Towards goal-oriented day care for older people Descriptive literature review		61 pages 25 pages of appendices
Commissioned by		
Mallusjokisäätiö sr, Mallusjoen Lepokoti		
Supervisor		
Marko Raitanen		
Abstract		
<p>The renewal of the ageing policy and the servicing structure of our society aims at promoting older people's independent living, functional capacity and active participation in the society. Functional capacity is the main factor for older people to live longer at home. Although the meaning of functional capacity is already considered and supported by day care services for older people, the services are still not goal-centered enough to promote functional capacity properly.</p>		
<p>The objective of this thesis was to define the meaning of planning, the extent of rehabilitation and evaluation of day care services. Day care for older people should be goal-centered in order that the purpose of rehabilitation could be accomplished, and day care could support older people's independent living.</p>		
<p>The theoretical section explores the concepts of physical, social, and mental functioning, agency, participation, sociocultural activity and motivation as well as functional group and functional group guidance. The IOOI method (input – output – outcome – impact) is also included.</p>		
<p>This thesis was carried out as a descriptive literature review. The main purpose was to create a handbook for planning and evaluating day care of older people that also considers the wishes of the commissioner. Theoretical section, especially IOOI method, was used as a basis for the handbook.</p>		
Keywords		
the elderly, day care for older people, functional capacity, agency, sociocultural inspiration		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN.....	7
2.1	Fyysisen toimintakyvyn käsitteestä	10
2.1.1	Fyysinen toimintakyky ja ikääntyminen	10
2.1.2	Fyysisen toimintakyvyn tukeminen	12
2.2	Sosiaalisen toimintakyvyn käsitteestä	16
2.2.1	Sosiaalinen toimintakyky ja ikääntyminen	18
2.2.2	Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	18
2.3	Psyykkisen toimintakyvyn käsitteestä.....	20
2.3.1	Psyykinen toimintakyky ja ikääntyminen.....	22
2.3.2	Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen	23
3	TOIMINTAKYKY VAI TOIMIJUUS.....	24
4	OSALLISUUS JA SEN EDISTÄMINEN.....	27
5	SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA JA INNOSTAMINEN.....	30
6	PÄIVÄTOIMINTA IKÄÄNTYNEEN TUKENA.....	31
6.1	Toiminnallinen ryhmä	33
6.2	Ryhmänohjaus	35
7	IOOI-MALLI PÄIVÄTOIMINNAN SUUNNITTELUSSA	36
8	AIEMMAT KEHITTÄMISHANKKEET	39
9	OPPAAN SUUNNITTELU	40
9.1	Toteutustapana kirjallisuuskatsaus.....	42
9.2	Sisällön suunnittelu ja toteutus.....	44
10	POHDINTA.....	47
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	

Liite 1. Opas ikääntyneiden päivätoiminnan suunnittelun ja vaikutavuuden arvioinnin tueksi.

1 JOHDANTO

Yhteiskuntamme kansallinen politiikka ja palvelurakenteiden uudistaminen tavoittelee ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksien lisäämistä mahdollisimman pitkään (THL 2018a). Tämän tavoitteen onnistumisen mahdollisuudet ovat kuitenkin Jyrkämän (2007, 197) mukaan riippuvaisia ikääntyneiden toimintakyvystä sekä kyvystä selviytyä arjen askareista ja toiminnoista. Vaikka toimintakyvyn tärkeys tiedostetaan, ja sen ylläpitoa pyritään tukemaan päivätoiminnalla, ei toimintaa kuitenkaan toteuteta sen tarkoituksen kannalta riittävän tavoitteellisesti. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tämentää päivätoiminnan suunnittelun, kuntouttavuuden ja arvioinnin merkitystä. Päivätoimintaa tulisi toteuttaa riittävän tavoitteellisesti, jotta sen kuntouttavuus ja tehtävä ikääntyneiden kotona asumisen tukemiseksi toteutuisi. Ikääntyneiden päivätoiminnassa olennaisiksi osiksi muodostuvat toimintakyvyn, toimijuiden ja osallisuuden vahvistaminen.

Opinnäytetyömme aihe sai alkunsa työelämän tarpeesta ja sen sisältämästä yhteiskunnallisesta ulottuvuudesta, sekä omasta ammatillisesta kiinnostuksesta olla tukemassa ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksia päivätoiminnan kautta. Toimintakyky määrittää keskeisesti ihmisten hyvinvointia (THL 2016a), joten se on yksi työmme merkittävistä painopisteistä. Halusimme sisällyttää teoreettiseen viitekehykseemme myös toimijuuden ja osallisuuden käsitteet, sillä toimintakyvyn lisäksi on oleellista huomioida ikäihmisen elämäntilanne, yksilöllisyys sekä yksilölliset tarpeet hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Lisäksi työmme teoreettiseen viitekehykseen kuuluvat sosiokulttuurinen menetelmäosaaminen, toiminnallinen ryhmä sekä ryhmänohjaus. Esittelemme työssämme myös IOOI-mallin, jota voidaan hyödyntää päivätoiminnan suunnittelun ja vaikuttavuuden arvioinnin tukena.

Sosiokulttuurinen menetelmäosaaminen on yksi geronomi (AMK) -tutkinnon osaamisen kompetensseista (Geronomi AMK kompetenssit). Sosiokulttuurinen toiminta on merkittävä toimintatapa toimintakyvyn tukemiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi, ja täten oleellinen osa työtämme. Koska päivätoiminta on luonteeltaan ryhmämuotoista ja ohjauksellista, katsoimme tarpeelliseksi avata myös toiminnallisen ryhmän sekä ryhmänohjauksen käsitteitä. Nämä aspektit tulisi mielestämme huomioida päivätoimintaa suunniteltaessa, jotta se

tukisi parhaalla mahdollisella tavalla ikääntyneiden itsenäistä kotona selviytymistä ja tervettä ikääntymistä Sosiaali- ja terveysministeriön asettaman uuden laatusuosituksen mukaisesti.

Opinnäytetyömme toiminnallisena tuotoksena syntyi opas, jonka toteutimme kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, sillä opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys on varsin laaja. Tarkoituksenamme ei ole vastata tarkasti rajattuihin tutkimuskysymyksiin tai tuottaa uutta tietoa, vaan luoda opas, johon on koottu päivätoiminnan järjestämisen kannalta relevantti, laaja-alainen ja ajantasainen tutkimustieto, ja joka vastaa myös toimeksiantajamme toiveita. Oppaan tavoitteena on lisätä ikääntyneiden päivätoimintaa ohjaavien ohjaajien tietoutta, sekä tuoda esille keinoja, joilla tuetaan ja edistetään ikääntyneiden toimintakykyä, toimijuutta ja osallisuutta. Oppaan tarkoitus on toimia apuvälineenä päivätoiminnan suunnittelussa ja vaikuttavuuden arvioinnissa IOOI-mallia hyödyntäen. Opinnäytetyömme työelämäkumppanina ja tilaajana toimii Mallusjoenkisäätiö sr, Mallusjoen Lepokoti (myöhemmin Mallusjoen Lepokoti), jota motivoi päivätoiminnan järjestämisessä muun muassa vahva halu tukea kotona asuvia ikääntyneitä (Perälä 2018a).

2 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN

Käytännön vanhustyössä ja tutkimuksessa on noussut esille erityisesti viime vuosina toimintakyvyn käsite ja sen merkitys itsenäisen kotona selviytymisen ja aktiivisena ikääntymisen kannalta (Pohjolainen & Salonen 2012, 235; Lehto ym. 2017). Toimintakyvyllä ja sen arvioinnilla on keskeinen rooli vanhuspalveluissa (Arolaakso & Tervaskanto-Mäentausta 2017, 292), josta on säädetty myös laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980). Myös päivitetty laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019 korostaa iäkkäiden toimintakyvyn tukemisen merkitystä ikääntyvässä Suomessa (STM 2017).

Laatusuosituksen mukaisesti kuntien täytyy tukea ikääntyneen väestön terveyttä ja toimintakykyä toimenpiteillä, kuten vahvistamalla terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa (STM 2017), josta päivätoiminta on yksi esimerkki. Suositus velvoittaa kunnat ottamaan huomioon myös toimintakyvyn heikkenemisen kannalta kriittiset riskiryhmät (STM 2017).

Vaikka päävastuu toimintakyvyn ylläpidosta on yhä ihmisellä itsellään, tulisi kuntien panostaa entistä enemmän ikäihmisten kuntouttaviin palveluihin, kuten suositukset sekä lainsäädäntö velvoittavat (Raivio & Pitkälä 2015). Kuntouttavalla päivätoiminnalla voidaan hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä (Raivio & Pitkälä 2015), joten sen merkitys iäkkäiden itsenäisen kotona asumisen tukimuotona tulisi nostaa näkyvämmiin esille.

Iäkkäiden toimintakyvyn heikkenemisen taustalla on harvoin ikääntyminen itsessään, vaan siihen liittyvät keskeiset erilaiset ikääntymisen myötä yleistyvät sairaudet. Merkittäviä riskitekijöitä toimintakyvyn heikkenemiselle ovat esimerkiksi muistisairaudet (erityisesti Alzheimerin tauti), tuki- ja liikuntaelinsairaudet (nivelrikko merkittävimpanä), vammojen jälkitilat, sydänsairaudet, depressio, COPD eli keuhkohtaumatauti sekä aivohalvauksen jälkitila. (Raivio & Pitkälä 2015.) Muita toimintakyvyn heikkenemisen riskitekijöitä ovat esimerkiksi runsas päihteiden käyttö, koettu yksinäisyys, ravitsemustilan poikkeamat, pienituloisuus, leskeytyminen sekä kaltoinkohtelu ja perhe- tai läheisväkivalta tai sen uhka (STM 2017). Tuoreen FinTerveys 2017 -tutkimuksen valossa moni 80-

vuotiaistakin on kuitenkin vielä varsin toimintakykyinen – lähes joka toinen arvioi pystyvänsä nousemaan vaikeuksista yhden kerrosvälin (Sainio ym. 2017, 107). Tästä huolimatta iäkkäässä väestössä liikkumisvaikeudet ovat melko yleisiä ja väestön ikääntymisen myötä tuleekin kiinnittää huomiota arkiliikunnan, lihasvoiman ja tasapainon harjoittamisen tukemiseen sekä esteettömyyden varmistamiseen (Sainio ym. 2017, 107).

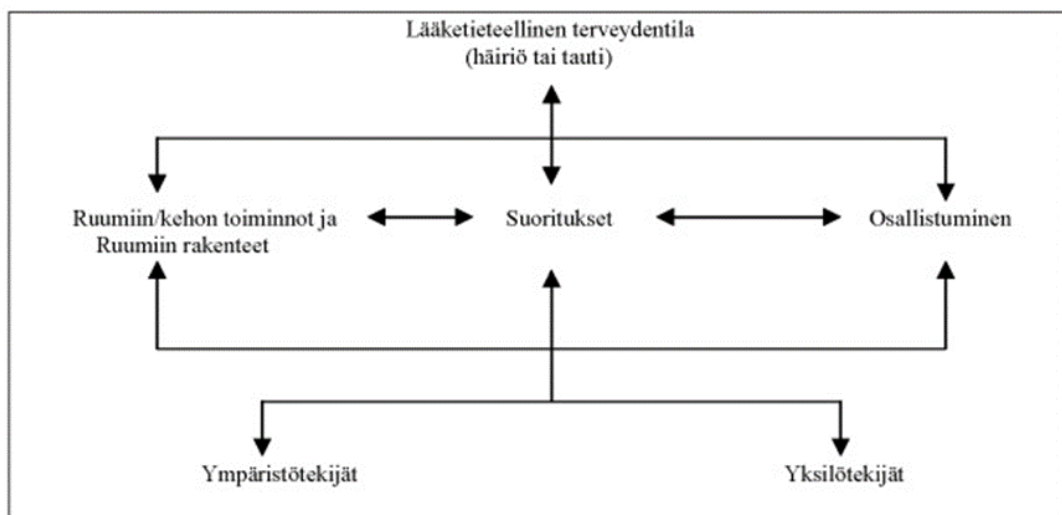
Käsitteenä toimintakyky on moniulotteinen ja sitä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta (Heikkinen ym. 2013, 278–281; THL 2015; Arolaakso & Teravaskanto-Mäentausta 2017, 292). Yksinkertaisimmillaan toimintakyky on ihmisen kykyä selviytyä arkisen elämänsä toimista itseään tyydyttävällä tavalla omassa elinympäristössään (Koskinen ym. 2012; Pitkälä ym. 2016). Toimintakyky ei ole kuitenkaan vain ihmisen ominaisuus, vaan siihen vaikuttavat myös ympäristötekijät sekä apuvälineiden tuottama kompensatio (Koskinen ym. 2012). Heikkisen (Heikkinen ym. 2013, 281) esittämässä teoriassa toimintakyvyn ja toiminnan taustalla vaikuttavia tekijöitä ovat lisäksi esimerkiksi geenit, vanhenemisprosessit, elintavat sekä sosiaalis-taloudelliset tekijät. Toiminnalla Heikkinen tarkoittaa tässä esimerkiksi työtä, päivittäisiä toimintoja sekä harrastuksia. (Heikkinen ym. 2013, 281.)

Toimintakyvyn käsitteen monitulkintaisuutta alleviivaa Suomessa tehty tutkimus, jossa tarkasteltiin, miten toimintakyvyn käsitteen ymmärtäminen eroaa hoitajien ja pitkäaikaishoivan asukkaiden välillä. Hoitajien mukaan toimintakyky käsitti päivittäiset arkitoimet. He myös käyttivät formaalimpaa ja teoreettisempaa kieltä toimintakyvystä puhuttaessa kuin asukkaat, joille toimintakyky oli monimuotoisempi käsite. Asukkaiden puheissa suhteessa toimintakykyyn korostui kolme positiota: aktiivinen yksilö, joka huolehtii itsestään, avun vastaanottaja sekä taakka hoitajille. Hoitajat taas mielsivät itsensä ammattilaisiksi ja aktiivisiksi hoitajiksi. Hoitajien puheissa korostui lisäksi aktiivisuuteen pyrkiminen, joka näkyi myös joskus osittain asukkaiden puheissa. Tämä näyttäisi heijastavan julkista keskustelua toimintakyvystä. (Lehto ym. 2017.) Tutkimus nostaa esille toimintakyvyn käsitteen monimuotoisuuden ja muistuttaa tärkeydestä ottaa huomioon myös ikäihmisten oma ääni kuntouttavia hoivapalveluja suunniteltaessa.

Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt toimintakyvyn käsitteen selkeyttämiseksi toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisen luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF). ICF-luokituksen viitekehys kattaa kaikki terveyteen liittyvät tekijät ja joitakin hyvinvointiin vaikuttavia osatekijöitä. Sisällöllisesti ICF jakaantuu kahteen eri osaan, joista ensimmäisessä käsitellään toimintakykyä ja toimintarajoitteita ja toisessa kontekstuaalisia tekijöitä. Näistä molemmat jakaantuvat vielä kahteen erilliseen osa-alueeseen. (STAKES 2004, 3.)

ICF-luokituksen toimintakyky ja toiminnanrajoitteet -alueen kaksi erillistä osa-aluetta ovat ruumis/keho ja ruumiin rakenteet. Ruumis/keho -osa-alue pitää sisällään ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet, jotka on luokiteltu pääelinryhmittäin. Kontekstuaalisiin tekijöiden kaksi erillistä osa-aluetta ovat ympäristötekijät ja yksilötekijät. (STAKES 2004,18.) Ympäristötekijöitä ikääntyneiden kuntoutujien näkökulmasta ovat esimerkiksi yhteiskunnan tukipalvelut, kuten kuljetuspalvelut, apuvälineet, hyvinvointi- ja geroteknologia sekä asunnon muutostyöt (Pikkarainen ym. 2016, 184).

Yksilötekijöihin taas lukeutuvat muun muassa elämäntavat, tottumukset, sukupuoli ja ikä. Ympäristötekijät sisältyvät ICF-luokitukseen, mutta sen sijaan yksilötekijöitä ei luokitella. (STAKES 2004,18.) ICF-luokituksen mukaan yksilön toimintakyky voidaan nähdä syntyvän yksilön lääketieteellisen terveydentilan ja kontekstuaalisten tekijöiden dynaamisen vuorovaikutuksen tuloksena (kuva 1.) (STAKES 2004,18).



Kuva 1. ICF-luokituksen toimintakyvyn osa-alueiden vuorovaikutussuhteet (STAKES 2004).

Pikkaraisen ym. (2016, 183) mukaan ICF-luokituksen yksilötekijät ja ympäristötekijät tulisivat olla ikääntyneen ihmisen kuntoutuksen lähtökohtana, sillä ikäihmisen osallisuus ja arkipäivän suoritukset pohjautuvat juuri näihin tekijöihin. Kuntoutus tulisikin räätälöidä iäkästä ja hänen läheistensä kuunnellen, sillä kuntoutuksen päätavoitteena tulisi olla ikäihmisen itsenäisyyden ja oma-toimisuuden sekä omaishoitajan tukeminen. Arkensa parhaita asiantuntijoita ovat iäkäs ja hänen läheisensä itse. (Raivio & Pitkälä 2015.)

Tutkimustyössä toimintakyky on jaoteltu kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky (Heikkinen ym. 2013, 279; Arolaakso & Tervaskanto-Mäentausta 2017, 293). Seuraavaksi tarkastelemme lähemmin näitä kolmea eri toimintakyvyn osa-aluetta.

2.1 Fyysisen toimintakyvyn käsitteestä

Fyysinen toimintakyky voidaan nähdä elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä sille määritetyistä fyysistä ponnistelua vaativista suorituksista (Rissanen 1999, 31). Arjen tasolla fyysinen toimintakyky tarkoittaa fyysisiä edellytyksiä selviytyä niistä toimista, jotka ovat yksilölle tärkeitä, kuten liikkuminen ja kyky liikuttaa itseään (THL 2015). Fyysinen toimintakyky on siis tiiviisti yhteydessä hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan (Pohjolainen & Salonen 2012, 236), joista fyysisen toimintakyvyn kannalta keskeisempiä fysiologisia ominaisuuksia ovat muun muassa kestävyyskunto, lihasvoima- ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta (THL 2015).

WHO:n ICF-toimintakykyluokituksen perusteella fyysiseen toimintakykyyn luokituvat ruumiin toiminnot ja rakenteet sekä niissä ilmenevät ongelmat, jotka voivat olla joko tilapäisiä tai pysyviä (STAKES 2004, 12). Ikääntyneiden itsenäistä kotona selviämistä ajatellen liikkumiskyky on yksi fyysisen toimintakyvyn keskeisimmistä osa-alueista (Sainio ym. 2013, 56).

2.1.1 Fyysinen toimintakyky ja ikääntyminen

Ikääntyminen näkyy fyysisen toimintakyvyn osalta keskeisesti lihasvoiman heikkenemisenä, joka on yksi tärkeimmistä toiminnanvajavuutta aiheuttavista

riskitekijöistä (Sipilä ym. 2013, 141). Lihasvoiman heikkenemistä selittäviä tekijöitä on useita, joista osa liittyy sairauksiin, osa fyysisen aktiivisuuden muutoksiin, osa muissa elinjärjestelmissä tapahtuviin muutoksiin ja osa on suoraan kytöksissä hermo-lihasjärjestelmän vanhenemismuutoksiin, kuten lihasäikeiden katoon, lihasentsyymien vähenemiseen sekä neuronikatoon (Sipilä ym. 2013, 146; Tilvis 2016).

Ikääntymiseen liittyvää lihaskatoa ja lihasten toiminnan heikkenemistä kutsutaan sarkopeniaksi (Sipilä ym. 2013, 146; Tilvis 2016). Sarkopeniassa lihaskudoksen määrä vähenee, jolloin vähentynyt massa korvautuu osittain rasvakudoksella. Lihaskadon selittävänä tekijänä on sekä hitaiden-, että nopeiden lihasolujen määrän väheneminen liikehermosolun kuoleman tai palautumattomansoluvaurion seurauksena, tosin sarkopeniaan on kytketty myös muitakin mekanismeja, kuten vähäinen liikkuminen, ruokahaluttomuudesta johtuva proteiinin saannin väheneminen, hormoni tasojen lasku sekä ikääntymiseen liittyvä matalaintensiteettinen tulehdustila. (Sipilä ym. 2013, 146–147.) Uusimmat tutkimukset nojaavat erityisesti sateelliittisolujen vähentyneeseen aktivaation sekä kasvutekijä myostatiinin merkitykseen sarkopenian syntyä selittävinä tekijöinä (Tilvis 2016).

Lihasvoiman heikkenemisen lisäksi ikääntymismuutoksia tapahtuu myös hengitys- ja verenkiertoelimistössä sekä luustossa. Iäkkäät ihmiset väsyvät nopeammin fyysisessä kuormituksessa, sillä hengitystyön osuus kulutettua happiliteraa kohden kasvaa. Lisäksi luurankolihasen kestävyys vähenee johtuen lihasmassan pienenemisestä sekä aineenvaihdunnallisista muutoksista lihaksessa. Myös luurankolihasen pienten hiussuonten määrä pienenee. (Kallinen & Kujala 2013, 155.) Luustossa vanheneminen näkyy erityisesti luun menetyksenä sekä sen rakenteen heikkenemisenä. Naisilla luun menetystä vauhdittavat vaihdevuosi-ikässä estrogeenin tuotannon väheneminen ja luun reseption kasvu. Naisten luun menetys näyttäisi pysyvän myös vanhemmissa ikäryhmissä suurempana kuin miesten – kaiken kaikkiaan naiset menettävät noin 50 % hohkaluuaineksestaan ja 30 % kuoriluuaineksestaan, kun miehillä määrät ovat 30 % ja 20 %. (Suominen 2013, 136–137.)

Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat lisäksi keskeisesti ikääntymisen myötä tapahtuvat muutokset havaintomotoriikassa ja asennonhallinnassa (Pohjolainen 2007, 7; Pajala ym. 2013, 168). Tasapainon hallinta on yksi keskeisimmistä arjessa tarvittavista ominaisuuksista liikkumiskyvyn sekä päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen kannalta. Yksi keskeisistä ikääntyneiden tasapainon hallinnan heikkenemistä selittävästä tekijöistä on alaraajojen lihasvoiman väheneminen sekä lihasten voimantuottonopeuden aleneminen, jolloin tarkoituksenmukaisten korjausliikkeiden tuottaminen häiriintyy. Lisäksi iäkkäiden asennon hallinnan korjausstrategiat ja kyky aktivoida ennakoivasti lihaksia on heikompaa ja nivelten liikkuvuus rajoittunutta. Myös ikääntymisen myötä etukumaraksi muuttuva ryhti hankaloittaa kehon hallintaa kehon painopisteiden muuttuessa taemmas kohti kantapäitä. Muita asennonhallintaan vaikuttavia ikääntymismuutoksia ovat sisäkorvan tasapainoelinten rakenteiden heikkeneminen, näkökyvyn heikkeneminen sekä sensoristen, esimerkiksi lihasten jännitystä, venytystä, supistusta, painetta, lämpötilaa ja kipua aistivien reseptorien heikentyminen. (Pajala ym. 2013, 168–170.)

2.1.2 Fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Päivätoiminnan järjestämisessä fyysisen toimintakyvyn tukemisen kannalta tulisi huomioida erityisesti ikäihmisten liikkumista koskevat suositukset. Päivätoiminnan ohjaajilla tulisi olla riittävä tietopohja ikäihmisten terveysliikunnan ohjaamisesta sekä terveysliikunnasta. Lisäksi ohjaajien tulisi kehittää ohjaustaitojaan sekä liikuntasäilytyksen suunnittelua. Ohjaustilanteissa tulee pystyä takaamaan ikäihmisten fyysinen ja psyykinen turvallisuus sekä huomioimaan osallistujien yksilölliset erot toimintakyvyssä ja taidoissa. (STM 2004.) Liikuntaosaaminen onkin yksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomikoulutuksen kompetensseista (Geronomikoulutus s.a.).

Liikunnan merkitys ikäihmisen fyysisen toimintakyvyn tukemisessa on todistettu usein kansainvälisin tutkimuksin. Vielä ikääntyneenäkin aloitetulla liikunnalla on vaikutusta toiminnanvajeiden kehittymisen hidastamisessa ja itsenäisen suoriutumisen parantamisessa (Liikunta 2016). Myös hauraiden ikääntyneiden kohdalla liikuntaharjoittelun on todettu lisäävän kävelynopeutta, parantavan tasapainoa sekä parantavan suorituskykyä päivittäisissä toiminnoissa

(Chou ym. 2012). Kotona asuvien hauraiden iäkkäiden kohdalla liikuntaharjoittelun on todettu mahdollisesti parantavan kävelynopeutta ja suorituskykyä SPPB-testillä mitattuna, joskin kestävyudessa tulokset eivät olleet merkittäviä ja tasapainon ja ADL-toimintojen kohdalla yhteneväisiä tuloksia ei ole saatu (Giné-Garriga ym. 2014).

Liikunnan Käypä hoito –suositusten (Liikunta 2016) mukaan ikääntyvien liikuntaharjoittelun tulisi sisältää kestävyysliikuntaa sekä lisäksi nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa. Tämä olisi erityisen tärkeää kaatumisvaarassa olevien sekä pitkäaikaissairaiden ikääntyneiden kohdalla (Liikunta 2016). Erityisesti muistisairaat ovat alttiita kaatumisille ja lonkkamurtumille arvostelukykyyen, hahmotukseen ja motoriikan hallintaan liittyvien ongelmien vuoksi (Raivio & Pitkälä 2015). Myös niiden ikääntyneiden, joilla on jokin liikkumiskykyyn ja tasapainoon vaikuttava toimintakyvyn rajoite, tulisi tehdä säännöllisesti nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Ikääntyneiden liikuntasuosituksiin kuuluu myös keskeisesti lihasvoiman- ja massan kehittäminen, joka vaatii säännöllistä harjoittelua tarpeeksi suurella vastuksella. (Liikunta 2016.)

Itsenäisen kotona selviytymisen kannalta keskeistä on ehkäistä erityisesti sarkopeniaa, sillä sarkopeeniset ikäihmiset toipuvat hitaammin sairauksista, jolloin hoitajaksot pidentyvät ja laitostumisen riski kasvaa (Tilvis 2016). Sarkopenian ehkäisyyn ydin on Tilviin (2016) mukaan riittävä ärsyke, energia sekä välttämättömät aminohapot, joita tarvitaan lihasten rakennusaineeksi.

Seuraavassa taulukossa on esitetty tiiviisti ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta tarvittava liikuntaharjoittelu erityisesti fyysisen toimintakyvyn ja itsenäisen kotona selviytymisen näkökulmasta (taulukko 1). Taulukossa 1 RM (yhden toiston maksimi) tarkoittaa suoritusta, jonka henkilö pystyy tekemään yhden kerran (Liikunta 2016).

Toimintakyky	<p>Yleisten suositusten mukaisesti kohtuu kuormitteista kestävyysliikuntaa ≥ 150 minuuttia/viikko tai raskasta kestävyysliikuntaa ≥ 75 minuuttia/viikko.</p> <p>Vähintään kohtuu kuormitteista lihasvoimaharjoittelua $\geq 2x$/viikko, suurille lihasryhmille 8-12 toistoa/lihasryhmä.</p> <p>Nivelten tasapainoa ja liikkuvuutta kehittää ja ylläpitävää liikuntaa, erityisesti niille ikääntyneille, jotka ovat kaatumisvaarassa.</p>
Gerastenia (hauraus-raihnausoireyhtymä)	<p>Monipuolista liikuntaa, joka sisältää progressiivista lihasvoimaharjoittelua 40-80% 1 RM, asteittain vaikeutuvaa tasapainoharjoittelua ja toiminnallista harjoittelua, kuten kävelyä, pelejä ja askelharjoituksia.</p> <p>Lisäksi kestävyysliikuntaa 3x/viikko yht. 45-60 minuuttia kerrallaan.</p>
Sarkopenia (lihaskato)	<p>Lihaskatoa korjaavaa lihasvoimaharjoittelua 2-3 kertaa viikossa, 60-80 % 1 RM:stä suurille lihasryhmille. 8-12 toistoa/lihasryhmä.</p>
Kaatumisien ja murtumien ehkäisy	<p>Progressiivinen lihasvoimaharjoittelu 70-80 % 1 RM, 2-3 sarjaa, 8-12 toistoa/sarja 2-3 kertaa viikossa. Näiden lisäksi tasapaino- ja ketteryysharjoittelua sekä reipasta kestävyysliikuntaa päivittäin yli 30 minuuttia kerrallaan.</p>

Taulukko 1. Liikuntaharjoitteita koskevat ohjeet ikääntyneille Käypä hoito -suositusta (Liikunta 2016) mukaillen.

UKK-instituutti on esittänyt ikääntyneiden terveyslääkintäsuositukset viikoittaisen Liikuntapiirakan muodossa (kuva 2). Yli 65-vuotiaille tarkoitettussa Liikuntapiirakassa korostetaan erityisesti lihasvoiman harjoittamista sekä tasapainoharjoittelua yli 80-vuotiaiden ja niiden ikääntyneiden kohdalla, joilla on ollut kaatumisia tai joiden liikkumiskyky on heikentynyt. Liikuntapiirakassa mainittuja määriä pienempikin liikunta on kuitenkin hyväksi – esimerkiksi jo kymmenen minuutin liikuntatuokiot edistävät terveyttä, kunhan niitä kertyy viikon mittaan useita. (UKK-instituutti 2018.)



Kuva 2. Viikoittainen Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti 2018).

UKK-instituutin sivuilta löytyvät myös soveltavat viikoittaiset liikuntapiirakat niille aikuisille, joiden toimintakyky on heikentynyt tai joilla on sairauksia, jotka vaikuttavat liikkumiskykyyn. Soveltavia liikuntapiirakoita on kolme, joista ensimmäinen on tarkoitettu aikuisille, joilla toimintakyvyn aleneminen tai sairaus hankaloittavat jonkin verran liikkumista. (UKK-instituutti 2018.) Tämä liikuntapiirakka soveltuu myös ikääntyneille, ja sitä voidaan hyödyntää erilaisissa vertaisryhmissä (UKK-instituutti 2018) sekä soveltaen myös päivätoiminnassa, johon osallistuvilla on yleisesti jokin toimintakykyä heikentävä sairaus tai muita toiminnanvajavuuksien riskitekijöitä. Soveltavien liikuntapiirakoiden avulla voidaan huomioida paremmin jokaisen asiakkaan yksilölliset toimintakykyyn vaikuttavat tekijät (UKK-instituutti 2018).

Ikäinstituutti on tehnyt useita vuosia töitä ikääntyneiden liikunnan, toimintakyvyn, terveyden ja ulkoilumahdollisuuksien edistämiseksi (Ikäinstituutti 2016).

Ikäinstituutilta löytyykin monipuolisesti materiaaleja, joita voidaan hyödyntää päivätoiminnan suunnittelussa. Yksi näistä on esimerkiksi Voitas.fi –sivusto, josta löytyy monipuolisesti erilaisia voima- ja tasapaino harjoituksia (Voitas.fi s.a.). Myös Ikäinstituutin Kunnon Eväät –kortit (Kunnon eväät –kortit ja käyttö-opas s.a.) soveltuvat hyvin ryhmämuotoiseen toimintaan. Ikäinstituutin Liikkeellä voimaa vuosiin –toimenpideohjelman sivuilta löytyy lisäksi Työn tueksi –sivu, joka pitää sisällään ikäihmisten terveystoiminnan materiaalipankin (Liikellavoimaavuosiin.fi s.a.).

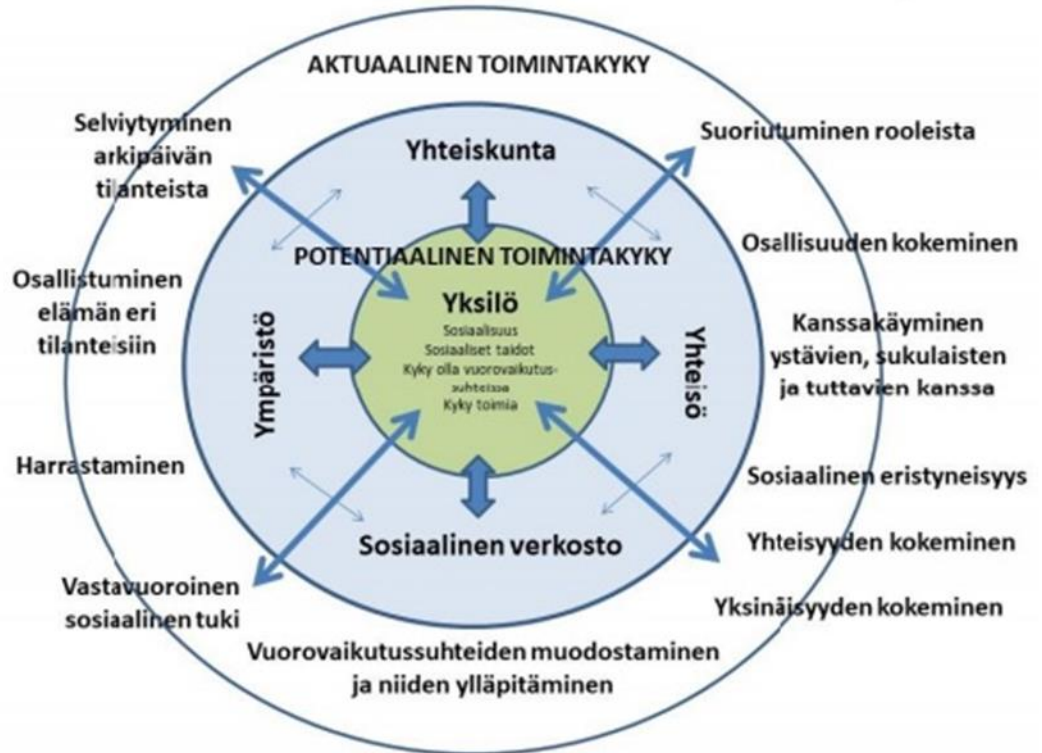
Ulkoilun merkitystä ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja lisääjänä ei tulisi myöskään unohtaa. Ikäinstituutti onkin laatinut suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi (Ikäinstituutti s.a.). Suositusten on tarkoitus kannustaa kuntia huomaamaan ulkoilun merkitys ja mahdollistamaan se osana iäkkään arkea. Julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin sosiaali- ja terveyspalveluiden kohdalla suosituksissa painotetaan ulkoilun liittämistä osaksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa iäkkäiden toimintakyvyn ja tarpeiden mukaisesti. Ulkoilu tulee mahdollistaa yhteistyössä iäkkään, omaisten tai vapaaehtoisten kanssa. (Ikäinstituutti s.a.). Ulkoilu tulisi kin liittää oleelliseksi osaksi päivätoimintaa, sillä monien kotona asuvien heikkokuntoisten iäkkäiden kohdalla tuetut ulkoilukerrat voivat olla ainoa mahdollisuus päästä liikkumaan kodin ulkopuolella.

2.2 Sosiaalisen toimintakyvyn käsitteestä

Sosiaalinen toimintakyky on laaja ja moniulotteinen käsite, joka on tiiviisti yhteydessä ympäristöön (Tiikkainen 2013, 284). Se jakautuu Heikkisen (2013, 386) mukaan kahteen eri ulottuvuuteen: ihminen vuorovaikutussuhteissaan ja ihminen aktiivisena sosiaalisena toimijana yhteiskunnassa ja eri yhteisöissä. Sosiaalista toimintakykyä ei siis voida tarkastella vain yksilön ominaisuutena, minkä takia se eroaa muista toimintakyvyn ulottuvuuksista (Tiikkainen 2013, 284).

Sosiaalinen toimintakyky itsessään muovautuu yksilön, yhteiskunnan ja sosiaalisten yhteisöjen välisessä muuttuvassa vuorovaikutuksessa (Heikkinen 2013, 386). Tiikkainen (2013, 284) puhuu tässä yhteydessä potentiaalisesta sosiaalisesta toimintakyvystä (kuva 3), joka tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia

tai rajoitteita ihmisen toiminnalle. Arjessa ilmenevää sosiaalista toimintakykyä Tiikkainen (2013, 284) kutsuu aktuaaliseksi toimintakyvyksi (kuva 3), joka näkyy esimerkiksi siinä, miten yksilö toimii yhteisöissään, yhteiskunnassa sekä vuorovaikutussuhteissaan. Jos yhteyden kokemus muihin esimerkiksi puuttuu, aiheutuu yksinäisyyttä ja muita mielen oireita, joista ikäihmisillä yleisin on alakuloisuus (Heikkinen 2013, 387).



Kuva 3. Sosiaalinen toimintakyky (Tiikkainen 2013).

Sosiaalisen toimintakyvyn ytimen muodostavat moninaiset yksilöön liittyvät tekijät (Tiikkainen 2013, 284). Hyvän sosiaalisen toimintakyvyn edellytyksinä Heikkinen (2013, 386) mainitsee kognitiiviset eli tiedolliset ja emotionaaliset eli tunneperäiset valmiudet. Vuorovaikutus perustuu kykyyn vastaanottaa viestejä, taitoon tulkita niitä ja vastata niihin. Tämän edellytyksenä ovat kuunteluun ja keskusteluun liittyvät taidot, tunteiden käsittely, ilmaiseminen ja tulkinta sekä päätöksenteko. Sosiaalisten taitojen ohella keskeisiä yksilöön liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi temperamentti, arvostukset, motiivit ja tavoitteet. (Tiikkainen 2013, 284.)

2.2.1 Sosiaalinen toimintakyky ja ikääntyminen

Ikääntyminen saattaa osaltaan tuottaa haasteita sosiaaliselle kanssakäymiselle. Psykkinen, fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky ovat keskeisesti yhteydessä sosiaaliseen toimintaan, ja ongelmat näillä alueilla heijastuvat vuorovaikutukseen. Esimerkiksi iän myötä heikkenevä kuulo ja näkö voivat hankaloittaa osallistumista sosiaaliseen kanssakäymiseen, kun taas ilmeiden kielen ja puhekykyyn vaikuttavat sairaudet saattavat johtaa ikäihmisen sanoman väärintulkittamiseen. (Tiikkainen 2013, 286.)

Ikääntymisen myötä saattaa tapahtua myös merkittäviä muutoksia ihmissuhteissa ja sosiaalisissa verkostoissa (Tiikkainen 2013, 287; Heikkinen 2013, 387). Ihmissuhteiden menetykset, omaishoitajana toimiminen, oma tai läheisen sairastuminen ja muutto toiseen ympäristöön ovat stressitekijöitä, jotka sairauksien ja aistiongelmien lisäksi saattavat johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen. Sosiaalista eristäytymistä kuvaavia tekijöitä ovat esimerkiksi vähäiset kontaktit muiden ihmisten kanssa, läheisen tai luotetun ihmissuhteen puuttuminen tai yksin asuminen. Myös liiallinen tai virheellinen lääkitys ja muistiongelmat saattavat hankaloittaa sosiaalista kanssakäymistä, joskin muistisairaana kohdalla täytyy huomioida myös käytösongelmien taustalla vaikuttavat ympäristöstä johtuvat syyt. (Tiikkainen 2013, 287–289.)

Toisaalta alavireisyys, yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen ovat voineen kulkea ikäihmisen mukana läpi elämän yksilöllisen toimijuuden piirteinä, joita vanhuuden monimuotoiset elämäntilanteet voivat korostaa (Pikkarainen ym. 2016, 185). Äärimmillään sosiaalinen eristäytyminen, muut stressitekijät sekä masentuneisuus ja yksinäisyys voivat aiheuttaa sosiaalisten taitojen heikkenevän (Tiikkainen 2013, 287–289). Tarvitaankin uusia merkityksellisiä asioita, jotka voisivat kiinnittää ikäihmisen sosiaaliseen kenttään elämässä tapahtuneiden muutosten kompensoimiseksi (Heikkinen 2013, 387).

2.2.2 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Päivätoiminta luo mahdollisuuksia toiminnalle, joten sen voidaan katsoa lukeutuvan osaksi Tiikkaisen (2013, 284) käyttämää potentiaalista toimintakykyä. Lisäksi päivätoiminta tukee myös aktuaalista toimintakykyä, sillä päivätoiminnassa ikäihmisen on mahdollista kokea yhteisöllisyyttä, sosiaalista liittymistä

ja osallisuutta (Suvanto 2014). Sosiaalisen liittymisen eli integraation kokemuksen voi saavuttaa kuulumalla Tiikkaisen (2013, 287) mukaan johonkin yhteisöön tai vertaisryhmään, jolla on samanlainen historiallinen tausta, samankaltaisia kokemuksia ja arvoja kuin ihmisellä itsellään. Sini Suvannon (2014) Pro gradu -tutkielmasta käy ilmi päivätoiminnan merkitys ikääntyneille juurikin ryhmään kuulumisen kautta.

Ryhmämuotoinen sosiaalinen aktiivisuus näyttäisi olevan myös tutkimusten valossa sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen kannalta tehokkaampaa kuin kahdenkeskinen toiminta. Aiheesta tehdyn systemaattisen katsauksen mukaan ryhmämuotoisten interventioiden on todettu lievittävän sosiaalista eristäytyneisyyttä ikääntyneillä todennäköisemmin kuin kahdenkeskiseen toimintaan kohdistuvien interventioiden. Vapaaehtoisuutta koskevat-, sekä sosiaalista aktiivisuutta ja tukea sisältäneet interventiot olivat myös todennäköisemmin hyödyllisempiä kuin kahdenkeskiseen toimintaan kohdistuvat interventiot. (Dickens ym. 2011.)

Suomessa on tutkittu ikääntyneiden ryhmämuotoisen psykososiaalisen kuntoutuksen vaikuttavuutta Vanhustyön keskusliiton koordinoimassa tutkimushankkeessa. Satunnaistetulla ja kontrolloidulla asetelmalla toteutetun tutkimuksen tavoitteena oli havainnoida, miten ryhmätoiminta vähentää yksinäisyyden tunnetta ja edistää ikääntyneiden omien voimavarojen löytämistä sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen® -toiminnan todettiin lievittävän yksinäisyyden tunnetta, edistävän kognitiivisia toimintoja sekä lisäävän psyykkistä hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta. Ryhmätoiminnalla oli myös terveystalvelujen käyttöä vähentävä vaikutus koetun terveydentilan paranemisen myötä. (Pikkarainen ym. 2016, 185–186.)

Sosiaalisen toimintakyvyn osalta päivätoimintaa järjestäessä täytyy huomioida ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset erityisesti kuulossa ja näössä. Nämä aistivajeet voivat aiheuttaa päivätoimintaan osallistuvalla ikäihmisellä eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden tunnetta (Sorri & Huttunen 2013, 190; Suvanto 2014), ja näin ollen heikentää yhteisöllisyyden, osallisuuden ja sosiaalisen integraation kokemista. Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta juuri vastavuoroisuuden tukeminen vuorovaikutussuhteissa on ikäihmistien kohdalla tärkeää, sillä usein toimintakyvyn heiketessä vuorovaikutussuhteet muuttuvat

helposti yksipuolisiksi auttamissuhteiksi (Tiikkainen 2013, 287). Tässä päivätoiminnan henkilöstöllä on merkittävä rooli: henkilöstön tulee mahdollistaa sellainen ilmapiiri, jossa jokainen tulee huomioiduksi ja jossa voidaan kokea hyväksyntää huolimatta yksilöllisistä toiminnanrajoitteista (Suvanto 2014).

Sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseksi aistivajavuuksia voidaan kompensoida huomioimalla myös toimintaympäristö, sekä huolehtimalla, että ikäihmisellä on käytössään tarvittavat apuvälineet. Kuulemista ja kuuntelua voidaan helpottaa yksilöllisten kuulokojeiden ohella vähentämällä hälyä ja kaikua tilassa, jossa päivätoimintaa järjestetään esimerkiksi akustiikkalevyjen, ääntä absorboivien huonekalujen tai tekstiilien avulla (Sorri & Huttunen 2013, 192). Heikkonäköisille on olemassa erilaisia suurennuslaseja sekä erilaisilla vahvuuksilla olevia lukulaseja, joiden käyttöä puoltaa näön kompensoinnin lisäksi lyhyen lukuetaisyden aiheuttamat sydäntuntemukset useille ikäihmisille. Näköä voidaan tukea myös hyvin kohdennetulla, sopivan värisellä ja voimakkaalla valolla. (Hyvärinen 2013, 204.)

Sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen kannalta täytyy myös muistaa, että kaikki toiminta ei sovellu kaikille. Päivätoimintaan osallistuvien ikäihmisten heterogeenisuus onkin yksi mielekkään toiminnan järjestämisen haasteista. (Suvanto 2014.) Tärkeintä olisi kuitenkin saada aikaan voimaantumisen kokemus, tunne hyväksynnästä ja arvostuksesta. Tähän tarkoitukseen voi ryhmänohjauksessa hyödyntää Ikäinstituutin julkaisemaa Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen -opasta (Heimonen ym. 2017), joka ammentaa tutkittua tietoa positiivisesta psykologiasta, hyödyntää ratkaisukeskeistä lähestymistapaa sekä sivuaa tietoisien läsnäolon ja myötätunnon tematiikkaa. Kuten Heimonen ym. (2017) toteavat, voimaantumisen vahvistamisen resepti on yksinkertainen: aito avoimuus, lämmin läsnäolo sekä kyky nähdä toinen vajavuuksien sijaan vahvuuksien ja myönteisyyden kautta riittävät.

2.3 Psyykkisen toimintakyvyn käsitteestä

Psyykkisen toimintakyvyn keskiössä ovat kognitiiviset eli tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot, joihin lukeutuvat muisti-, havainto- ja kielelliset toiminnot sekä ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko (Ruoppila & Suutama 2003,

159). Psykkisen toimintakyvyn käsite pitää sisällään myös yksilön omat käsitykset, arviot ja tiedot eli metakognitiot omista kognitiivisista toiminnoistaan. Näillä käsityksillä voi olla vaikutusta yksilön selviytymiskykyyn erilaisista tietojenkäsittelyä sisältävistä tehtävistä. Myös toiminnan tavoitteet ja niiden taustalla vaikuttavat tarpeet, arvostukset, normit, asenteet ja odotukset ovat osa psyykkistä toimintakykyä. (Ruoppila & Suutama 2003, 159.) Muita psyykkiseen toimintakykyyn sisältyviä tärkeitä osatekijöitä ovat yksilön persoonallisuus, voimavarat, viisaus sekä luovuus (Ruoppila & Suutama 2013, 375; Ruoppila & Suutama 2003, 159). Psykkisen toimintakyvyn osa-alueelle lukeutuu lisäksi mielenterveys, joka on yksi psyykkisen toimintakyvyn edellytys (Ruoppila & Suutama 2003, 159). Näistä psyykkisen toimintakyvyn osatekijöistä persoonallisuus ja tiedolliset eli kognitiiviset toiminnot ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa (Ruoppila & Suutama 2013, 375).

Psyykkistä toimintakykyä kuvastaa Ruoppilan ja Suutaman (2013) mukaan ihmisen toiminallinen yhteys eri toimintaympäristöihinsä. Psykkinen toimintakyky lomittuu yksilön elämään, terveydentilaan, elin oloihin, elämänhistoriaan ja elämäntapaan eri ikävaiheissa (Ruoppila & Suutama 2013). Psykkisen toimintakyvyn yksi tunnusmerkki onkin se, miten yksilö on suhteessa ulkoiseen ja sisäiseen todellisuuteensa ja kuinka hän kokee voivansa vaikuttaa niihin. Yksilötason tekijöiden lisäksi psykkinen toimintakyky on suhteessa myös ympäristön yksilölle asettamiin vaatimuksiin, odotuksiin sekä reunaehtoihin. Normatiiviset odotukset yhteisöissä voivat koskea esimerkiksi aiemmista rooleista luopumista sekä rooleihin kuuluneista tehtävistä syrjään vetäytymistä, jotka heikentävät mahdollisuuksia tiedonkäsittelytoimintojen harjoittamiseen ja ylläpitämiseen. (Ruoppila 2002, 120–121.)

Psykkinen toimintakyky on tiiviissä yhteydessä myös muihin toimintakyvyn osa-alueisiin, kuten sosiaaliseen toimintakykyyn (Ruoppila 2002, 147; Heimonen 2007, 13). Sosiaalisilla suhteilla on keskeinen merkitys minäkäsitykseen, itsensä arvostamiseen, hyväksymiseen ja itseluottamukseen. Olennaista on kuitenkin huomioida ikäihmisen itsensä asettamat merkitykset ja kokemukset sosiaalisten suhteidensa laadusta sekä sosiaalisen verkostonsa tarjoamasta tuesta. (Heimonen 2007, 13.)

2.3.1 Psyykkinen toimintakyky ja ikääntyminen

lääkkäiden kohdalla psyykkisen toimintakyvyn tarkastelussa painottuu vahvasti kognitiivinen näkökulma (Heimonen 2007, 13). Kognitiivisella ikääntymisellä tarkoitetaan Hännisen (2013, 210) mukaan iän tuomia muutoksia tiedon käsittelyssä tarvittavissa ajattelutoiminnoissa. Iän mukana tuomaa valikoivaa heikkenemistä tapahtuu esimerkiksi joustavan älykkyyden, työmuistin ja tiedonkäsittelyn ohjauksen alueella. Heikkenemisen ohella muisti, oppiminen ja muut kognitiiviset toiminnot hidastuvat, mikä johtuu keskushermoston toiminnan hidastumisesta. (Suutama 2013, 225–226.)

Normaaliin vanhenemiseen ei kuitenkaan kuulu päivittäisissä toiminnoissa haittaavia tai itsenäistä selviytymistä hankaloittavia merkittäviä muutoksia kognitiivisissa toiminnoissa, vaan tämä viittaa iän myötä yleistyviin muistisairauksiin. Terveillä ikääntyneillä kyky oppia uutta ja sopeutuminen muuttuviin tilanteisiin pysyvät ennallaan johtuen hermoston muotoutuvuudesta eli plastisuudesta, joka säilyy ikääntyessäkin. Kognitiivisten muutosten ilmenemisessä esiintyy kuitenkin merkittäviä yksilöllisiä eroja. Tämä liittyy osin kognitiivisia toimintoja heikentäviin sairauksiin, mutta näyttäytyy myös terveiden yksilöiden kohdalla. Kognitiivisia toimintoja heikentäviä sairauksia ovat aivoja rappeuttavien sairauksien lisäksi esimerkiksi korkea verenpaine ja diabetes. (Hänninen 2013, 210–214.)

Kognitiiviset toiminnot ovat keskeisessä asemassa myös mielenterveyden kannalta. Vanhuudessa kognitiivisen vireyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen on psyykkisen itsesäätelyn kannalta oleellista, sillä esimerkiksi toiminnanohjauksen puutteilla on havaittu olevan kielteisiä seurauksia tunteiden ja mielialan säätelyyn. Psyykkinen itsesäätely on taas mielenterveyden ylläpitämisen yksilökohtainen ydin, johon lukeutuvat monenlaiset tunne-elämään, tiedonkäsittelyyn, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toimintaan liittyvät taidot ja valmiudet. Ikääntyneillä on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa kognitiiviseen vireyteensä ja tätä kautta mielen hyvinvointiinsa, mutta usein tämä edellyttää tietoa ja käytännön opastusta. (Saarenheimo 2013, 374–375.)

2.3.2 Psykkisen toimintakyvyn tukeminen

Kognitiivisten toimintojen säilymisen kannalta keskeisessä asemassa on iäkään yleinen terveydentila. Keski-ikässä ja vanhuudessa ylläpidetyllä fyysisellä aktiivisuudella on tutkimusten mukaan yhteys kognitiiviseen suoriutumiseen. Toisaalta kognitiivisten toimintojen suorituskyky voi säilyä hyvänä huonokuntoisillakin ikääntyneillä. Tätä voi selittää elämäntapojen, ruokavalion, perinnöllisyyden ja erilaisten psykososiaalisten tekijöiden yhteisvaikutus kognitiiviseen ikääntymiseen. (Hänninen 2013, 213.)

Kognitiivisten toimintojen ylläpitämisessä keskeisiä tekijöitä ovat tutkimusten valossa fyysisen hyvinvoinnin tukeminen ja kognitiivisen ja sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitäminen. Aerobinen liikunta näyttäisi vaikuttavan positiivisesti joihinkin kognitiivisiin osa-alueisiin terveillä iäkkäillä, mutta liikuntainterventioiden on todettu olevan hyödyllisiä myös henkilöillä, joilla on diagnosoitu muistisairaus tai lievä kognitiivinen häiriö. (Hänninen 2013, 214.) Suositeltavimmilta näyttäisivät Hännisen (2013, 214) mukaan toiminnot, jotka yhdistävät fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen aktiivisuuden. Ideaalisinta olisi, että käytännön aktivointitavat perustuisivat henkilön omiin kiinnostuksenkohteisiin, jolloin motivaatio harjoitteiden tekemiseen säilyisi pitkäaikaisesti. Kognitiivisten harjoitteiden kohdalla täytyy kuitenkin muistaa, että ne eivät toimi muistisairauksien tai vähittäisen iän mukana tapahtuvan kognitiivisen muutoksen estävänä tekijänä, vaan voivat korkeintaan hidastaa heikkenemistä. (Hänninen 2013, 214.) Suomessa tehdyn tuoreen satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen mukaan kognitiivisilla harjoitteilla ei näyttäisi olevan kuitenkaan vaikutusta kognitiivisten toimintojen hidastumiseen muistisairailta päivätoimintaan osallistuneilla ikääntyneillä (Kallio ym. 2018).

Koska psyykkinen toimintakyky on tiiviisti yhteydessä sosiaaliseen toimintakykyyn (Ruoppila 2002, 147; Heimonen 2007, 13), sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen muodoilla voidaan vahvistaa myös psyykkistä toimintakykyä. Ryhmämuotoinen sosiaalinen toiminta ennaltaehkäisee esimerkiksi yksinäisyyttä ja sosiaalista syrjäytymistä. Päivätoimintaa järjestettäessä olisikin tärkeää taata mahdollisuus jakaa kokemuksia ja ajatuksia, tehdä yhdessä ja kokea tulevana kuulluksi tai olevansa hyödyksi. (Haarni ym. 2017, 38–39.)

Fyysisen ja sosiaalisen toiminnan ja kognitiivisten harjoitteiden lisäksi ikääntyneiden päivätoimintaan osallistuvien psyykkistä toimintakykyä voi tukea myös hyödyntämällä Suomen mielenterveysseuran vuosina 2012-2016 toteutetun MIRAKLE -hankkeen aikana syntyneitä materiaaleja ja työvälineitä. Esimerkiksi Myönteisen muistelun kortit -pakan avulla voidaan vahvistaa ikääntyneiden mielen hyvinvointia lisäämällä muistelemisen avulla hyvää mieltä ja mahdollistamalla kuulemisen kokemus (Myönteisen muistelun kortit s.a.). Myös hankkeessa tuotettua Seniorin hyvinvointitreenit -opasta voi hyödyntää soveltuvin osin päivätoiminnan järjestämisessä. Opas on suunnattu ikäihmisten mielen hyvinvointia ja virkistystä tukevan ryhmätoiminnan järjestämisen tueksi. (Seniori Hyvinvointitreenit – hyvää mieltä ja oloa ryhmästä s.a.)

Ikäinstituutin Elämäntaidon eväät -hankkeessa (RAY/STEA 2015-2017) on keskitytty myös ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Hankkeen myötä on tuotettu monipuolisesti materiaalia yhdessä ikäihmisten kanssa. Päivätoiminnassa voisi käyttää esimerkiksi hankkeen aikana tuotettua Mielipakkaa, joka sisältää 52 korttia keskustelun tueksi ja erilaisia mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia. Mielipakan avulla voidaan tuoda esille ikäihmisten mielen voimavaroja, taitoja ja vahvuuksia sekä kannustaa ikääntynyttä huolehtimaan mielen hyvinvoinnistaan. (Fried & Haarni 2016.) Ikäihmisten psyykkisen toimintakyvyn tukemisen kannalta keskeistä olisikin pyrkiä tunnistamaan iäkkään yksilölliset voimavarat sekä elämän tavoitteet, elämän mielekkyyden kokemukseen liittyvät tekijät sekä kokemukset omaan elämään vaikuttamisen mahdollisuuksista (Heimonen 2007, 13).

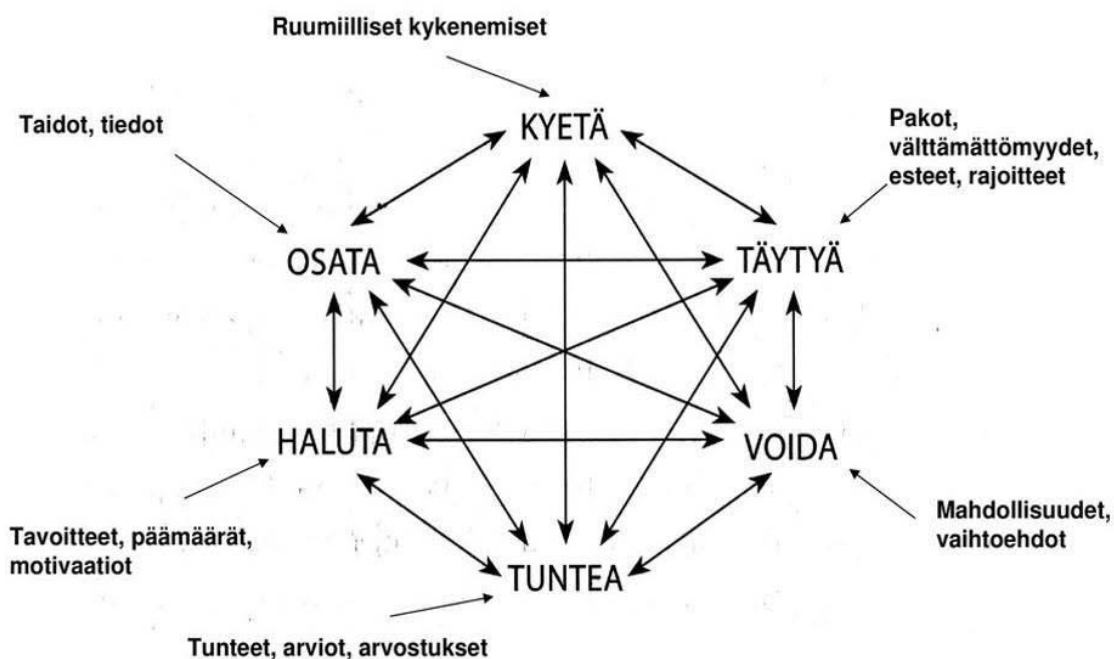
3 TOIMINTAKYKY VAI TOIMIJUUS

Ikääntyneen elämäntilanteiden muutokset, niissä selviytyminen ja mahdollisimman hyvän arkielämän eläminen edellyttävät laajaa ja kokonaisvaltaista ymmärtämistä. Toimintakyky on keskeinen osa ikääntyneiden hyvinvointia määrittävä seikka ja erilaisia mittareita on kehitelty, joilla voidaan selvittää ikääntyvien suoriutumista arjen perustavista toiminnoista. Pelkkä toimintakyvyn käsite tai toimintakyvyn mittaamiseen kehitellyt irralliset toimintakykymittarit eivät Jyrkämän (2013, 422) mielestä kuitenkaan riitä, vaan ikääntyneen elämäntilanne, toimijuus ja tarpeet tulisivat olla keskiössä ja mittarit apuvälineitä.

Jyrkämä (2013, 422) puhuikin toimintakyvyn sijaan toimijuudesta, jossa ihmiset rakentavat elämänsä ja ikääntymistään toimien, tehden valintoja ja ratkaisuja kulloisessakin tilanteessa ja yhteiskunnallisten olosuhteiden luomissa mahdollisuuksissa ja rajoissa. (Jyrkämä 2007, 196–197; Jyrkämä 2013, 421–422.)

Toimijuuden näkökulmassa on huomioitava myös ihmisen elämänsä ja tilanne, sillä se sisältää rajoituksia ja esteitä, mutta samalla mahdollisuuksia ja valittavissa olevia vaihtoehtoja. Ikääntynyttä ja hänen toimijuuttaan määrittelee lisäksi muun muassa ikä, sukupuoli, kuuluminen johonkin sukupolveen, etninen tausta, sosioekonominen asema sekä ajankohtaan ja kulloiseenkin ympäristöön liittyvät tekijät. Esimerkiksi eri-ikäisinä haluamme eri asioita, ja kuuluminen tiettyyn ikäryhmään voi vaikuttaa siihen mitä haluamme tai emme halua. Tietty ajankohta voi myös tuoda mukanaan asioita, joita emme enää osaa tai kykene tekemään ja joita emme ehkä haluisikaan tehdä. (Jyrkämä 2007, 207–208; Jyrkämä 2013, 423.)

Jyrkämä (2007, 206) on muokannut uudelleen modaliteettiteoreettista ajattelua ja siirtänyt sen viitekehykseksi toiminnan, toimintatilanteiden, toimintakyvyn ja toimijuuden tutkimiseen ja analysointiin. Toimijuuden ulottuvuuksina eli modaliteetteina voidaan pitää kuutta toisistaan erillistä, mutta toisiinsa kytkeytyvää teemaa. Toimijuus siis syntyy, muotoutuu ja uusiutuu näiden ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana kokonaisuutena. (Jyrkämä 2007, 206.) Seuraavassa (kuva 4) havainnollistetaan toimijuuden modaalaisia ulottuvuuksia ja kuinka eri osa-alueet ovat suhteessa toisiinsa.



Kuva 4. Toimijuuden modaaliset ulottuvuudet (Jyrkämä 2008, 195).

Tämän toimijuuden modaaliteettimallin mukaan *kyetä*-ulottuvuudessa on kyse fyysistä ja psyykkisistä tilannekohtaisista kykenemisistä, joiden yhteydessä voidaan puhua myös ruumiillisesta toimintakyvystä, joka vaihtelee tilanteesta riippuen. *Täytyä*-ulottuvuuteen kuuluvat fyysiset ja sosiaaliset pakot ja rajoitukset, jotka voivat olla normatiivisia tai moraalisia. *Voida*-ulottuvuudella viitataan mahdollisuuksiin, joita kulloinenkin tilanne ja siinä ilmenevät rakenteet ja tekijät mahdollistavat, tuottavat ja avaavat. *Tuntea*-ulottuvuus liittyy ihmisen perusominaisuuteen arvioida, arvottaa, kokea sekä liittyy kohtaamiinsa ja koetuihin asioihin ja tilanteisiin tunteitaan. *Haluta*-ulottuvuus liittyy puolestaan motivaatioon ja motivoituneisuuteen, tahtomiseen, päämääriin ja tavoitteisiin. Viimeisenä ulottuvuutena on *osata*, jolla viitataan tietoihin ja taitoihin, joita ovat erilaiset pysyvät osaamiset. (Jyrkämä 2007, 206–207.)

Päivätoiminnan ja siihen liittyvän ryhmäohjauksen toimintamallit ja toteutuksen keinot tulisi valita siten, että niiden avulla etsitään ja vahvistetaan ohjattavan, ikääntyneen toimijuutta. Näiden keinojen avulla autetaan ohjattavaa tunnistamaan omat tietonsa, taitonsa, voimavaransa, arvioimaan toimintatapojensa toimivuutta, harjoittelemaan uusia tapoja ja vahvistetaan osallisuutta. Tällöin ikääntyneen toimintamahdollisuudet laajenevat ja toimijuus vahvistuu, joka voi luoda tunteen rauhoittumisesta, varmuudesta, kykenemisestä, omasta paikasta tai kuulumisesta johonkin. (Vehviläinen 2014, 20.)

Ryhmänohjauksessa toimijuus voidaan nähdä tarkoittavan sitä, että ohjattava kokee tai hahmottaa ohjauksen ydinprosessin oman elämänsä merkitykselliseksi osaksi, pyrkii tekemään, ja ennen kaikkea haluaa tehdä siihen liittyviä itselle keskeisiä valintoja ja päätöksiä sekä kantaa niistä myös vastuun. Toimijuuden tulisikin olla ikääntyneen aktiivista ja tavoitteellista suhdetta kulloinkin ohjattavaan prosessiin, jossa ikääntynyt pyrkii viemään tavoitteitaan eteenpäin, suuntaamaan ja myös arvioimaan toimintaansa ja resurssejaan. Tämä edellyttää kuitenkin, että ikääntyneen tulee kokea olevansa riittävän kykenevä tavoitteena olevaan tehtävään voidakseen sitoutua toimintaan, asettaa siihen tavoitteita ja säädellä omaa toimintaansa saavuttaakseen tavoitteet. Lisäksi ikääntyneen tulee pystyä riittävässä määrin itsenäisesti säätelemään toimintaansa ja sen etenemistä sekä kokea kuuluvansa ryhmään, jotta hänen toimintansa on mielekästä. (Vehviläinen 2014, 21.)

4 OSALLISUUS JA SEN EDISTÄMINEN

Osallisuuden määritelmä on hyvin moniulotteinen ja vaikeasti määriteltävä, joka saa puhujan, käyttötarkoituksen ja -paikan mukaan erilaisia merkityksiä ja sisältöjä. Muun muassa sosiaali- ja terveysministeriössä osallisuudesta puhutaan aktiivisen kansalaisuuden, aktivoinnin ja yhdenvertaisten palvelujen nimissä (STM 2014); opetus- ja kulttuuriministeriössä puolestaan puhutaan merkityksellisyydestä ja mahdollisuuksien luomisesta (OKM 2016); oikeusministeriössä taas osallisuudesta kirjoitetaan demokratiana ja ihmisoikeuksina (OM 2014).

Osallisuus voidaan nähdä monitasoisena ja -syisenä tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuutena, jossa keskeisinä asioina nousevat luottamus, sitoutuminen ja kuulluksi tuleminen. Huomioitavaa on, että osallisuus on ennen kaikkea yksilöllinen tunne tai kokemus kuulumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan, johon yksilö kokee aidosti voivansa vaikuttaa. Osallisuus liittyy yhteiskunnan tasolla edustukselliseen demokratiaan, jossa keskeiseksi nousee ihmisen mahdollisuudet osallistua päätöksentekoprosessiin. Ympäröivissä yhteisöissä puolestaan osallisuudesta on kyse kiinnittymisestä johonkin ympäristöön, yhteiskuntaan ja yhteisöihin, jolloin syntyy tunne yhteenkuuluvuudesta,

turvallisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta. Osallisuutta voidaan näin ollen pitää syrjäytymisen vastavoimana. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 16; Särkelä-Kukko 2014, 34–36.)

Yksilön osallisuus koostuu voimaantumisesta (empowerment), joka muodostuu tunneperäisesti tuen ja arvostuksen kokemuksista pohjautuen tunteeseen yhteenkuuluvuudesta sekä jäsenyydestä yhteisöön ja yhteiskuntaan. Voimaantumisella tarkoitetaan tässä yksilön kykyä tuoda ilmi ja arvioida toiminnalle asetetut tarkoitukset, tavoitteet ja niiden toteutuminen sekä kykyä nähdä osallisuuden tarjoamat mahdollisuudet vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin. Yksilötasolla voimaantuminen näkyy ihmisen päätöksentekotaitoina ja kykyinä ohjata omaa elämää. Osallisuus koostuu myös yksilön identiteetistä ja elämänhallinnan valmiuksista, jossa olennaisina asioina nousevat omakohtainen sitoutuminen, toiminta ja vaikuttaminen omaa elämää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottamista niistä. Osallisuus ja osallisuuden kokemukset ovat aina riippuvaisia osallistujan ihmiskäsityksestä ja henkilökohtaisesta elämismaailmasta. (Mäkisalo-Ropponen 2016, 16; Särkelä-Kukko 2014, 34–36.)

Osallisuuden lähtökohtana tulisi huomioida ikääntyneen itsemääräämisoikeus, joka liittyy kiinteästi vaikuttamiseen ja sitä kautta osallisuuteen. Vaikuttamis- ja mahdollisuutta ja osallisuutta on myös korostettu muun muassa Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen hallitusohjelmassa (ks. 51–53) ja sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämisohjelmassa (KASTE) vuosille 2008–2011 (ks. STM 2008, 32) sekä KASTE 2012–2015 ohjelmassa, jonka yhtenä päätavoitteena on järjestää sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteet ja palvelut asiakasta kuunnellen. (Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen hallitusohjelma; STM 2008; STM 2012.)

Osallisuudesta, vaikuttamisesta ja itsemääräämisoikeudesta on säädetty useassakin eri laissa, muun muassa vanhuspalvelulain 13 §:n 2 momentin mukaan palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön osallisuutta. Sosiaalihuollon asiakaslain 4 §:n 2 momentin mukaan taas sosiaalihuoltoa toteutettaessa on huomioitava asiakkaan toivomukset, mielipide, etu ja yksilölliset tarpeet, mikä tarkoittaa hänen itsemääräämisoikeutensa kunnioittamista. Ikääntyneillä itsemääräämisen ja osallistumisen kokemukset voivat

liittyä muun muassa valinnanmahdollisuuksiin, omatoimisuuden toteutumiseen, henkilökohtaiseen autonomian tunteeseen ja virkistävään sosiaalisuuteen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980; Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301; Karvonen-Kälkäjä 2014, 295.)

Ikääntyneiden osallisuutta edistetään muun muassa riittävällä toimeentulolla, tarpeeseen vastaavien palveluiden avulla sekä tarjoamalla mahdollisuuksia erilaiseen toimintaan, esimerkiksi päivätoimintaa, jossa luodaan yhteyksiä muihin ihmisiin. Tärkeää on myös vaalia ikääntyneen yksilön autonomiaa, vahvistaa elämän ennakoitavuutta sekä lisätä hänen elämän hallittavuutta ja toimintaympäristön ymmärrettävyyttä. Yksilön osallisuutta vahvistavat myös hänen elämäntapansa, hyvä terveys ja myönteiseksi koettu itsetunto. Omien tunteiden ilmaisemisella, muiden tunnetilojen ymmärtämisellä sekä elämässä eteen tulevien ongelmien ratkaisukyvyllä on myös suuri rooli osallisuuden kasvattajina. Osallisuutta lisäävät myös tunne kuulumisesta yhteisöön sen yhtenä jäsenenä, itsensä tarpeelliseksi kokemisen tunne sekä koettu mahdollisuus valintojen tekemiseen. (Rouvinen-Wilenius 2014, 55.)

Kansalaisjärjestöillä on tärkeä rooli mahdollistaa ja edistää osallisuutta. Järjestöt toimivat lähellä kansalaisten arkea ja tarjoavat näin mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan toimintaan ja erilaisiin harrastuksiin. Järjestötoiminnan avulla lisätään yhteiskunnallisia vaikutusmahdollisuuksia myös niille ihmisille, joiden ääni ei muutoin kuuluisi. Järjestöillä on keskeinen rooli myös kuntien yhteistyökumppaneina osattomuuden tunnistamisessa, jotta osallisuuden tukemiseksi löytyisi tarkoituksenmukaisia keinoja. Järjestötoiminta tarjoaa ikääntyneille mahdollisuuden kuulua ja kiinnittyä yhteisöön mielekkään tekemisen kautta, muun muassa matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen, vertais-tuen ja vapaaehtoistoiminnan avulla. (Rouvinen-Wilenius 2014, 63–64.)

Osallistumista päivätoimintaan voidaan pitää yhtenä väylänä osallisuuteen ja sen tukemiseen. Tämä ei kuitenkaan täysin riitä, sillä osallisuuden kokemukset muodostuvat osallistumisesta, hyväksytyksi tulemisesta ja kuulumisen tunteesta. Itse osallistuminen voi toimia ensimmäisenä portaana kohti osallisuutta, mutta vasta toisella portaalla osallistuminen tuottaa osallistujalle myönteisiä joukkoon kuulumisen tunteita. Osallisuuden tukemisen kannalta onkin

tärkeää, että ikääntyneiden toiveet ja odotukset päivätoiminnan sisällöstä on huomioitu riittävän monipuolisesti ja kukaan ei jää ulkopuoliseksi. (Fried 2014, 36–37.)

5 SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA JA INNOSTAMINEN

Sosiokulttuurinen toiminta korostaa Hakosen (2008, 33–34) mukaan yksilöllisiä voimavaroja, jotka yhdistyvät sosiaaliseen prosessiin, vuorovaikutukseen sekä kulttuuriseen tilaan, jossa ikääntyneet nähdään aktiivisina toimijoina. Sosiokulttuurisen toiminnan lähtökohtana on ikäihmisiä aktivoiva ja osallistava asenne, jonka avulla pyritään luomaan parempaa arkea sekä herättämään iloa ja luovuutta. Merkitykselliseksi perustaksi muodostuvat ikääntyneen oma elämäntarina ja kokemukset. (Nuutinen 2014, 92.)

Sosiokulttuurisen vanhustyön yhtenä menetelmänä on muistelutyö, joka auttaa parhaimmillaan ikääntynyttä näkemään eletyn elämän merkityksellisyyden ja arvokkuuden. Muisteleminen voi auttaa myös hyväksymään eletyn elämän sellaisena kuin se oli ja elämään mahdollisimman täysipainoisesti elämää tässä hetkessä. Toiminnassa korostetaan yksilön ainutkertaisuutta ikääntyneen omien kokemusten kuulemisella, vahvistamisella ja näkyväksi tekemisellä. (Nuutinen 2014, 92–93.) Muita sosiokulttuurisen toiminnan menetelmiä ovat muun muassa musiikki, draama, sadutus, kuvallinen ilmaisu, kirjallisuus, kirjoittaminen, tanssi, perhe- ja sukupolvityö sekä vapaa-ajan virkistystoiminta (Stenberg 2015, 14).

Nuutinen (2014, 93) toteaa, että erilaiset toiminnalliset ryhmät, kuten päivätoiminta, ovat olennainen osa sosiokulttuurisen toiminnan käytäntöjä, jossa yhdessä tekeminen tukee aloitteellisuutta, osallistumista, toimintaa ja sen merkityksen pohtimista. Sosiokulttuurinen ryhmätoiminta on prosessi, jossa ikääntyneen sosiaaliset ja kulttuuriset tarpeet ja toiveet huomioidaan ja niihin vastataan samoin kuin fyysisiin ja psyykkisiin tarpeisiin. (Nuutinen 2014, 93.)

Sosiokulttuurisuus voidaan nähdä ikääntyneiden parissa myös käytettävänä toimintana tai menetelmänä, jolloin voidaan puhua sosiokulttuurisesta innostamisesta (Kurki 2000, 15). Sosiokulttuurisella innostamisella tarkoitetaan Sten-

bergin (2015, 15) mukaan arkipäiväistä ja tavoitteellista toimintaa tarkoitukseen saada ihmiset elämään aktiivisesti omannäköistään elämää, jonka avulla pyritään tukemaan ikääntyneen tarkoituksellista arkea. Kurki (2007, 69) painottaa, että toiminnan ja aktiivisuuden ylläpidon tulee olla sosiokulttuurisessa innostamisessa ikääntyneen tukemisen keskiössä, sillä aktiivisuus ja oman itsemääräämisoikeuden säilyminen takaavat onnellisen ikääntymisen. Toiminnan perusta on osallistumisessa, jonka tulisi lähteä ennen kaikkea ikääntyneen omista tavoitteista, toiveista, haaveista, tarpeista, kiinnostuksen kohteista ja mieltymyksistä (Kurki 2007, 70).

Sosiokulttuurisessa innostamisessa Liikasen (2007, 78) mukaan ryhmäidentiteetti ja ryhmään kuulumisen muodostuvat kulmakiviksi. Sosiokulttuurinen innostaminen sisältää pedagogiset, sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet, joiden tavoitteena on mahdollisimman monen pääseminen osalliseksi kulttuurista ja taiteen eri mahdollisuuksista. Voimaantumisella (empowermentilla), sosiokulttuurisella innostamisella ja sosiaalipedagogiikalla on sama tavoite, pyrkiä kasvattamaan hyvinvointia taiteen tekemisen, kokemisen ja oppimisen keinoin. (Kurki 2007, 57–60.)

6 PÄIVÄTOIMINTA IKÄÄNTYNEEN TUKENA

Onnistuneen ikääntymisen perustaksi on esitetty aktiivista ikääntymistä, joka painottaa ikääntyneen aktiivista toimintaa ja tapaa elää, sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallistumista sekä uuden oppimista. Nämä tekijät ylläpitävät ja parantavat toimintakykyä merkittäväällä tavalla jopa sairauksista riippumatta sekä auttavat selviytymään itsenäisesti arjen vaatimuksista. Aktiivisen ikääntymisen taustalla on pyrkimys parantaa ikääntyneen väestön elämänlaatua ja toisaalta myös huoli ikääntyneiden tarvitsemien palvelujen kasvusta ja tarpeesta löytää keinoja, joiden avulla mahdollisimman moni ikääntynyt voisi selviytyä omin avuin mahdollisimman pitkään. Teoria ei ole kuitenkaan ongelmaton, sillä painotettaessa aktiivisena ikääntymistä ja tärkeyttä ylläpitää itsenäiseen elämään riittävää toimintakykyä luodaan samalla normatiivisen paineen uhka niille ikääntyneille, joilla ei ole voimavaroja eikä kenties haluakaan elää suositellun elämäntavan mukaisesti. (Heikkinen 2002, 28–29.)

Päivätoiminnan yhtenä tavoitteena on kannustaa iäkkäitä aktiiviseen ikääntymiseen, jonka toiminnan kautta tuetaan hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja aktiivisuutta sekä edistetään kotona asumisen mahdollisuuksia. Toiminnan tavoitteena on myös tukea omaishoitajien jaksamista mahdollistamalla omaishoitajan lakisääteinen vapaa hoitotyöstä (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937). Lisäksi tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä, mahdollistaa vertaistuen saaminen sekä parantaa kotihoitoisuutta. (Aalto & Marjakangas 2008, 72.)

Päivätoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntoutumista tukevaa toimintaa, joka perustuu asiakkaan omien voimavarojen ja toimintakyvyn ylläpitoon. Päivätoiminnan perustana on asiakaslähtöinen toiminta, jossa jokainen asiakas huomioidaan yksilönä ja tasavertaisesti lähtökohdista riippumatta. Toiminnan tulisi olla viikoittaista ja tavoitteena pyrkiä vastaamaan ikääntyneiden asiakkaiden yksilöllisiin tarpeisiin. On siis tärkeä muistaa, että osa asiakkaista hyötyy enemmän fyysisestä kuntoutuksesta ja sosiaalisesta yhdessäolosta, kun taas osalle esimerkiksi saunotus- ja suihkupalvelut ovat tärkeitä. Päivätoimintaan tulisi kuulua ulkoilua, fyysisen kunnon harjoittamista, älyllistä haastamista sekä tilan luomista sosiaaliselle vuorovaikutukselle. (Aalto & Marjakangas 2008, 72.)

Onnistuneen päivätoiminnan tunnuspiirteiksi sisältyvät toiminnan tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja kuntouttavuus. Päivän sisältö ja tavoitteet tulisi suunnitella asiakaslähtöisesti moniammatillista tiimiä hyödyntäen, jotta ikääntyneiden yksilöllisiin tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan kokonaisvaltaisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Asiakaslähtöisyydellä tässä tarkoitetaan sitä, että ikääntyneen omat toiveet ja kiinnostuksen kohteet pyritään huomioimaan päivätoiminnan sisältöä rakennettaessa. Ei siis riitä, että ohjaaja suunnittelee toiminnan sisällön osallistujaa kuulematta. Suunnitellusta ohjelmasta on myös pystyttävä tarvittaessa joustamaan, soveltamaan ja jopa muuttamaan tilanteen niin vaatiessa. (Aalto & Marjakangas 2008, 49, 72–73.)

Yhteistyö osallistujan, hänen omaisten ja mahdollisesti kotihoidon kanssa on oleellinen tekijä, sillä toiminnan järjestäjällä tulisi olla riittävät tiedot osallistu-

jasta, hänen mahdollisista sairauksista, lääkityksestä sekä toimintakyvystä kirjattuna. Päivän tapahtumat ja asiakkaisissa tapahtuneet muutokset tulisi myös kirjata toiminnan vaikuttavuuden ja hyötyjen seuraamiseksi sekä arvioimiseksi. Henkilökunnalla tulisi myös olla riittävästi edellytyksiä kokonaisvaltaiseen ja kuntouttavan päivätoiminnan ohjaamiseen. Kuljetus ikääntyneen kodista päivätoimintaan tulisi olla järjestetty, jotta myös huonokuntoisemmat ikääntyneet pääsevät osallistumaan. (Aalto & Marjakangas 2008, 72–73.)

Päivätoimintaa on tutkittu vähän niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Israelilaisessa tutkimuksessa pyrittiin selvittämään syitä osallistua ja olla osallistumatta päivätoimintaan. Otos koostui 819 vastaajasta, joista 417 oli päivätoimintaan osallistuneita ja 402 ei osallistunut päivätoimintaan. Tietoja kerättiin haastatteluilla, joissa käytettiin strukturoitua kyselyä. Syitä olla osallistumatta päivätoimintaan olivat muun muassa saavutettavuusongelmat, henkilökohtaiset ongelmat sekä kokemus siitä, ettei tarvitse päivätoimintaa. Syitä osallistua olivat muun muassa tunne päivätoiminnan kohentavasta vaikutuksesta omaan hyvinvointiin, henkilökohtaisiin tarpeisiin vastaaminen, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen sekä omaishoitajan kuormittuneisuuden lievittyminen. (Iecovich & Biderman 2012.) Päivätoiminnan on havaittu lievittävän myös omaishoitajien kuormittuneisuutta sekä muistisairaiden henkilöiden käytöshäiriöitä (Vandepitte ym. 2016).

6.1 Toiminnallinen ryhmä

Toiminnallinen ryhmä on tavoitteellista ryhmätoimintaa, jota voidaan suunnata esimerkiksi omaishoitajille, muistisairaille, aivohalvauspotilaille, kotona asuville tai yksinäisyyttä kokeville ikääntyneille. Ryhmät suunnitellaan etukäteen siten, että suunnitelma pystytään toteuttamaan tavoitteiden mukaisesta ja, että toiminta vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Ryhmäkerroilla on tärkeää käyttää toiminnallisia menetelmiä, sillä ikääntyneiden osallistaminen ja innostaminen omien voimavarojen käyttöön lisää hyvinvointia. Esimerkiksi vuorovaikutustaitojen, elämänhallinnan ja uusien asioiden opiskelu onnistuvat parhaiten toiminnallisilla keinoilla. Näin ollen myös ujut ja hiljaisemmat ikääntyneet voivat rohkaistua osallistumaan toiminnalliseen ryhmään paremmin kuin perinteiseen keskusteluryhmään. On kuitenkin huomioitava, että toiminnallisten menetelmien tulee olla sellaisia, että kaikki ryhmän jäsenet kykenevät osallistumaan

mahdollisista toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. (Aalto & Marjakangas 2008, 40–41.)

Toiminnallisuus päivätoiminnassa on perusteltua, sillä ihminen on luonnostaan toiminnallinen, elämyksellinen ja luova. Ikääntyneiden mahdollisuudet kokea toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä arjessa saattavat vähentyä eri toimintakyvyn muutoksista ja heikkenemisistä johtuen. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tähtäävät ikääntyneen hyvään elämään ja osallisuuteen yhteisössä, joilla autetaan muun muassa ikääntyntä jäsentämään ja syventämään itsetuntoaan, pohtimaan elämän merkitystä, löytämään uutta sisältöä omaan elämään sekä eheyttämään ja saavuttamaan sisäistä tasapainoa. Voidaan siis sanoa, että luova ryhmätoiminta voi parhaimmillaan muodostaa osallisuutta ja toimijuutta vahvistavan ympäristön, jossa ikääntyneen elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa toisiin omien tunteiden ja kokemusten lisäksi. (Aalto & Marjakangas 2008, 40.)

Aalto ja Marjakangas (2008, 40) painottavat myös elämyksellisyyden tärkeyttä toiminnallisia menetelmiä käytettäessä, jolloin parhaimmillaan tarjotaan ikääntyneelle mahdollisuus motivoitua kohtaamaan ikääntymiseen liittyviä elämänmuutoksia ja katsomaan elämää uudesta näkökulmasta. Näin ikääntyneelle luodaan mahdollisuus kohdata itsensä, omat tunteensa, ratkaisunsa, ongelmansa ja toiveensa. Mielikuvitus, tunne-eläytyminen ja samastuminen nousevat oleellisiksi tekijöiksi. Ryhmässä syntyvä kokemus on jokaiselle ikääntyneelle omanlainen ja ainutlaatuinen, jota ei tarvitse selittää. Tällainen työtapo edellyttää ikääntyneeltä kuitenkin uskallusta ilmaista itseään sekä luottamusta ohjaajaan ja ryhmän muihin jäseniin. (Andreev & Salomaa 2005, 170.)

Luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä käytetään välineinä muun muassa kuvia, esineitä, luonnonmateriaaleja, kertomuksia, oman elämän tarinoita, runoja, musiikkia, kyniä, paperia, puuta ja kankaita. Parhaimmillaan nämä menetelmät tukevat ikääntyneiden samankaltaisten elämäkokemusten jakamista yhteisen tekemisen välityksellä, joka voi rohkaista ikääntyntä osallistumaan omana itsenään ilman vaatimuksia. (Andreev & Salomaa 2005, 171.)

6.2 Ryhmänohjaus

Vehviläisen (2014, 7) mukaan ryhmänohjaus on ennen kaikkea vuorovaikutusta, jossa ihmiset kohdataan erilaisine taitoineen, tietoineen, tunteineen ja reaktioineen. Siksi se on vaativaa ja haasteellistakin. Ikääntyneiden ryhmien ohjaamisessa tulee huomioida osallistujien toimintakyky ja olisikin ensiarvoisen tärkeää, että ryhmäläiset olisivat toimintakyvyltään samantasoisia (Aalto & Marjakangas 2008, 49). Huomioitava on myös, että ikääntyneiden kiinnostuksen kohteet, elämäkokemus ja -historia ovat erilaisia kuin esimerkiksi nuorilla, sillä elämänviisaus, mielipiteet ja arvot ovat tässä elämänvaiheessa jo selkiintyneet (Kallio 2004, 1).

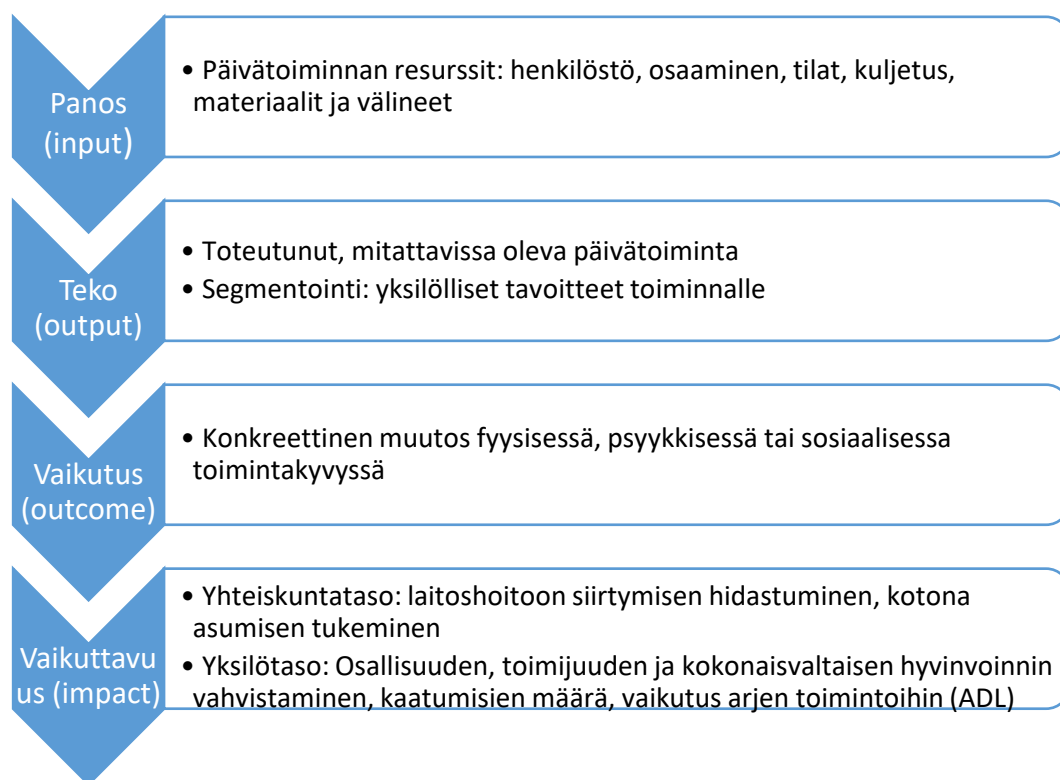
Ikääntyneille suunnatussa ryhmän ohjauksessa on tärkeää, että jokaiselle löytyy sellaista tekemistä, joka sopii heille itselle ja kiinnostaa heitä itseään. Toiminnan tulisikin lähteä ikääntyneiden omista tarpeista, sillä yhdessä oleminen ja tekeminen, kuuluminen johonkin oman näköiseen toimintaan lisäävät ikääntyneen hyvinvointia. On muistettava, että niin ryhmät kuin ohjaajatkin ovat erilaisia, ja jokainen ryhmän ohjaaja rakentaa ja kasvattaa itselleen oman persoonallisen tapansa ohjaustyössään. Ei ole olemassa mitään tiettyä kaavaa, kuinka toimitaan eri tilanteissa, on vain olemassa joukko erilaisia mahdollisuuksia, joita ohjaaja voi toteuttaa. Ikääntyneiden ryhmien ohjaaminen on palkitsevaa, joka parhaimmillaan antaa kaikille osallistujille sisältöä elämään, ja työyhteisöihin uutta työnsisältöä ja mielekkyyttä. (Brand ym. 2013, 10; Kataja ym. 2011, 27.)

Ryhmän ohjaajan taidot voidaan jakaa reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataitoihin. Yksilöiden ja ryhmän tarpeiden ja toiminnan ymmärtämisessä tarvitaan reaktiotaitoja, joita ovat muun muassa aktiivinen kuuntelu, toistaminen, selvittäminen, empatia, kokoaminen ja tiedon jakaminen. Vuorovaikutustaitoihin lukeutuu puolestaan tasapuolisuus, yhdistäminen, estäminen, tukeminen, rajoittaminen sekä yksimielisyyden ja työyhteyden rakentaminen. Näitä taitoja voidaan pitää ryhmätaitojen ytimenä, joiden avulla ryhmäläisiä tuetaan vuorovaikutukseen. Lisäksi ohjaaja tarvitsee toimintataitoja, joiden avulla rohkaistaan ryhmäläisiä ilmaisemaan itseään ja autetaan mahdollisesti hankalissa tilanteissa, esimerkiksi kokemusten ja tunteiden käsittelyssä. Toimintataitoja

ovat muun muassa kysyminen, empatia, vahvuuksien esiin nostaminen, välittäminen, oman kokemuksen tuominen mukaan, mallin antaminen, tavoitteiden asettaminen ja sitoutuminen niihin. (Vilén ym. 2008, 280–281.)

7 IOOI-MALLI PÄIVÄTOIMINNAN SUUNNITTELUSSA

Toiminnan suunnittelun lähtökohtana tulisi olla toiminnan vaikuttavuuden arviointi. Yksi vaikuttavuuden arviointimenetelmistä on kansainvälinen vaikutusketju, josta käytetään nimitystä IOOI-menetelmä. Kirjainyhdistelmä koostuu termeistä input (panos), output (tuotos), outcome (vaikutus) ja impact (vaikuttavuus). (Heliskoski ym. 2018, 5.) Seuraavassa kaaviossa 1 on sovellettu IOOI-mallin käyttöä päivätoiminnan suunnittelussa.



Kaavio 1. IOOI-malli päivätoiminnan suunnittelussa.

Vaikuttavuusketjun ensimmäinen osa panos (input) kuvaa toiminnan resursseja (Heliskoski ym. 2018, 6). Heliskosken ym. (2018, 6) mukaan panos on laajasti ymmärrettävissä oleva käsite, joka voi pitää sisällään esimerkiksi rahan, työn, osaamisen, materiaalin, ideat ja ajan. Päivätoiminnan kohdalla panoksena toimivat päivätoiminnan resurssit: henkilöstön määrä ja osaaminen, tilat, kuljetus päivätoimintaan, materiaalit ja välineet.

Seuraava porras eli teko (output) kuvastaa konkreettisia toimia eli mitattavissa olevaa työtä. Konkreettiset teot tulisivat olla kohdennettuja, eli niitä tulisi edeltää kohderyhmän tunnistaminen ja segmentointi. (Heliskoski ym. 2018, 6.) Päivätoiminnassa tämä tarkoittaa päivätoiminnan asiakasryhmien määrittelyä ja asiakaslähtöistä tavoitteiden asettamista toiminnalle. Toteutuneen päivätoiminnan tulisi olla siis tavoitteellista ja mitattavissa olevaa.

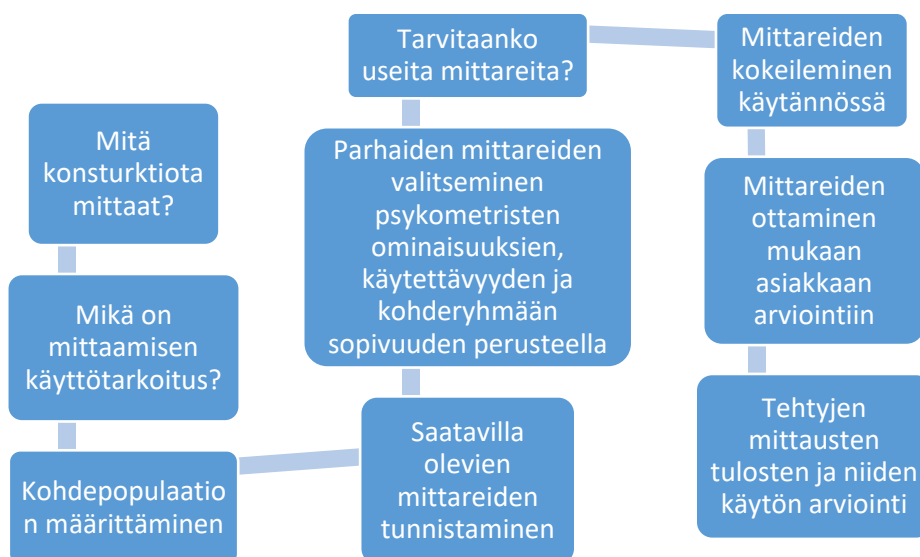
Kolmas porras pitää sisällään vaikutukset (outcome), eli konkreettiset muutokset. Vaikutustavoitteinen toiminta tähtää aina konkreettisten muutosten aikaansaamiseen. (Heliskoski ym. 2018, 6.) Vaikutuksia päivätoiminnassa ovat esimerkiksi havaittavat muutokset fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. Vaikutusten havainnoinnissa ja seurannassa apuna voidaan käyttää monia toimintakyvyn arviointiin kehitettyjä mittareita, joista muutamia on esitelty tarkemmin taulukossa 2. Vaikutuksille on tyypillistä, että ne saattavat ilmaantua vasta ajan kuluessa, mikä asettaa haasteita arvioinnille (Torkki ym. 2017, 36; Heliskoski ym. 2018, 6). Lisää toimintakyvyn arvioinnissa käytettäviä mittareita löytyy Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämästä TOIMIA-tietokannasta.

Päivätoiminnan vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioinnissa hyödynnettäviä mittareita				
RAVA™-mittari <ul style="list-style-type: none"> • Yleinen toimintakyky (ADL/IADL) (RAVA™-mittari 2012) 	GAS-menetelmä <ul style="list-style-type: none"> • Psykkinen toimintakyky • Sosiaalinen toimintakyky • Kognitiivinen toimintakyky • Fyysinen toimintakyky • Yleinen toimintakyky (ADL/IADL) (GAS-menetelmä 2013) 	SPPB-mittaristo <ul style="list-style-type: none"> • Fyysinen toimintakyky (SPPB, Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö 2014) 	RAI-järjestelmän mittarit <ul style="list-style-type: none"> • Arkisuoriutuminen: ADL-H & ADL-laaja • Kognitio: CPS • Sosiaalinen osallistuminen: SES (THL 2016b) 	MIKE-työväline (muistisairaat) <ul style="list-style-type: none"> • Psykkinen toimintakyky • Sosiaalinen toimintakyky • Koettu elämänlaatu (Muistimike.fi 2017)

Taulukko 2. Mittareita toimintakyvyn arviointiin ja seurantaan.

Viimeinen porras eli vaikuttavuus (impact) tarkoittaa yhteiskunnallista hyötyä, joka voi liittyä ihmisten hyvinvointiin, yhteisöjen elinvoimaan tai terveyteen. Kuten vaikutusten kohdalla, myös vaikuttavuuden ilmenemisessä saattaa kulua usein joko 3-6 vuotta tai tätä pidempään. (Heliskoski ym. 2018, 6.) Päivätoiminnan kohdalla vaikuttavuutta voidaan arvioida sekä yksikkötasolla että toiminnan tasolla. Kuntouttavan päivätoiminnan kohdalla vaikuttavuuden indikaattoreita voivat olla esimerkiksi vaikutus arjen toimintoihin (ADL), kaatumisten määrä, kotiutumisen onnistuminen, omaisten tai omaishoitajien kokemukset tai esimerkiksi RAI-järjestelmän kautta saadut tiedot. (Hyytiälä & Peltomaa 2013, 13.) Yhteiskuntatasolla päivätoiminnan vaikuttavuutta voidaan arvioida esimerkiksi laitoshiitoon siirtymisen hidastumisena.

Sopivien mittareiden valinnassa täytyy kuitenkin muistaa, että arvioinnin tarkoitus ja luonne ratkaisevat sen, millainen arviointimenetelmä sopii parhaiten. Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn kannalta mittaus tai testi on usein soveltuva, sillä tarkoituksena on selvittää elinjärjestelmän toimintaa. Kun tarkoituksena on saada tietoa asiakkaan tai omaisen kokemuksista ja näkemyksistä palvelusta tai sairauden vaikutuksista elämään, tarvitaan vastaavasti erilaisia menetelmiä, kuten haastattelua, itseraportointia tai kyselylomaketta. Kattava kuva saadaan yleensä yhdistelemällä eri tiedonkeruumenetelmiä. (THL 2018b.) Seuraavassa kaaviossa on esitetty keinoja sopivan mittarin valintaan (kaavio 2).



Kaavio 2. Sopivan mittarin valinta Anttila (2014) mukailleen.

8 AIEMMAT KEHITTÄMISHANKKEET

Ikäihmisille suunnattua päivätoimintaa on viime vuosina kehitetty eri puolella Suomea sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa Kas-teessa, jossa ikäihmisten palvelujen rakenteen ja sisällön uudistaminen olivat yhtenä osa-alueena (STM 2012). Esimerkiksi Päijät-Hämeen alueella on toteutettu Väli-Suomen Ikäkaste II -hankekokonaisuuteen kuuluva Päijät-Hämeen Pätevä -osahanke 2011–2013, jonka kautta on pyritty osaltaan edistämään ikäihmisten kotona asumista tukevia palveluja sekä osallistamaan ikäihmisiä kehittämistyöhön. Hanke on tuottanut oppaan, jonka tavoitteena on välittää tietoa Päijät-Hämeessä järjestettävän ikäihmisten avoimen ja kuntouttavan päivätoiminnan sisällöistä ja toteutustavoista sekä Pätevä -osahankkeen aikana tehdyn kehittämistyön tuotoksista. (Hyytiälä & Peltomaa 2013.)

Tällä hetkellä hallituksen kärkihankkeena Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta 2016-2019 tavoitteena on ottaa käyttöön näyttöön perustuvia hyväksi havaittuja toimintamalleja julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toiminnassa, joilla edistetään paremmin heikoimmassa asemassa olevien väestöryhmien hyvinvointia, terveyttä ja vastuunottokykyä. Hankkeella pyritään lisäämään terveitä elintapoja, kuten liikuntaa ja sitä kautta ehkäisemään kansansairauksia sekä edistämään mielenterveyttä ja osallisuutta sekä torjumalla yksinäisyyttä. Lisäksi pyritään varmistamaan rakennusten terveellisyyttä koskevien ratkaisujen oikea-aikaisuus ja tehokkuus. (STM 2016.)

Edellä olevaan hallituksen kärkihankkeeseen kuuluu Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017–2018 kärkihanke, jonka tavoitteena on kutsua kuntia edistämään hyvää vanhuutta terveysliikunnan keinoin. Hanke on kohdennettu kotona asuville, pääosin yli 75 vuotiaille ikääntyville, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia ja jotka eivät ole hoivapalvelujen piirissä sekä ovat sosioekonomisesti heikommassa asemassa. Hankkeella pyritään kaventamaan ikäihmisten terveys eroja. (Ikäinstituutti.)

Ammattikorkeakouluissa eri koulutusohjelmissa on tehty opinnäytetöitä myös useita, esimerkiksi geronomi (AMK) -koulutuksen opiskelija Pieviläinen (2017)

loi sähköisen Tervetuloa Linnunlauluun -oppaan Palvelukeskus Linnunlauluun muuttaville asiakkaille ja heidän omaisilleen. Sosiaalialan koulutusohjelman opiskelijoiden Niemistö & Niemistö (2010) tekemässä työssä Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana tavoitteena oli tuoda esille päivätoimintaa, sen merkitystä ja hyötyjä ikääntyneille heidän arjessaan selvittämällä työntekijöiden ja asiakkaiden kokemuksia.

Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelmasta (ylempi AMK) Hämäläinen (2011) Ikäihmisten päivätoiminnan tuotteistaminen, mikä on ollut tuotteistamishanke ja osa Hämeenlinnan kaupungin koko organisaation tuotteistamistyötä. Työn tarkoituksena oli tuotteistaa sen hetkinen ikäihmisten päivätoiminta kartoittamalla asiakkaiden mielipiteitä päivätoiminnasta ja selvittää henkilökunnan työajanjakautuminen eri toiminnoille. Liiketalouden koulutusohjelmasta Ruotanen (2012) on taas puolestaan tehnyt opinnäytetyön Ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan ulkoisesta tuotteistamisesta, jonka tavoitteena on ollut määritellä päivätoiminnan sisältöä teorian ja tapaustutkimuksen pohjalta. Työn lähtökohtana on ollut Lahden kaupunki ja Pätevä-hanke.

9 OPPAAN SUUNNITTELU

Opinnäytetyömme sovellettavaksi työskentelymenetelmäksi ajattelimme aluksi käyttää Living Lab -toimintaa. Se olisi tarjonnut meille mahdollisuuden osallistua kehittämiseen aktiivisena toimijana, hyvät edellytykset oppimiselle ja kehittymiselle sekä mahdollisuuden nivoa toisiinsa opetus, tutkimus- ja kehittämistoimintaa. Living Lab -toiminta voidaan määritellä useista eri näkökulmista. Yksi Living Lab -toiminnan määritelmistä kuvaa Living Lab:n kehitystyön järjestelmäksi tai rakenteeksi, jonka avulla ihmisten, tuotteen tai palvelun käyttäjien on mahdollista osallistua aktiivisesti kehitystyöhön ja innovaatioprosessiin yhteiskehittäjänä ja myötävaikuttajina. Living Lab:n ytimen muodostavat käyttäjälähtöisyys, avoin innovaatio, ekosysteemi ja tosielämän ympäristö. Nämä ydinelementit tarjoavat pohjan, jonka avulla jokainen Living Lab voi tarpeen mukaan luoda yksilölliset tulkintansa ja käytännön toteutuksensa. (Kantola & Hirvikoski 2012, 11–40.)

Living Labissa on kyse kehitysprojektista, joka näin ollen noudattaa tavallisen kehitysprojektin elinkaarta sekä sisältää perinteisiä projektin vaiheita, joita ovat esimerkiksi projektin valmistelu, suunnittelu ja organisointi, toteutus ja ohjaus sekä päättäminen (Kantola & Hirvikoski 2012, 39). Tämä työskentelymenetelmä olisi ollut loistava mahdollistaja kehitystyöhön ja innovointiin osana asiantuntijatyöryhmää. Työn tilaaja, Mallusjoen Lepokoti on kuitenkin organisaatorakenteeltaan sen verran pieni toimija, että riittävän asiantuntijatyöryhmän perustaminen ei ollut mahdollista, ja toisaalta työn luonne huomioiden vaikeutti yhteisen ajan sovittamista yhteen.

Toisena vaihtoehtona pohdimme toiminnallista toteutustapaa laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen, jossa tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen, ja lähtökohtana kirjoittamaton faktatieto tai halu ymmärtää, millaiset uskomukset, halut, ihanteet ja käsitykset ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavat. Laadullinen tutkimusmenetelmä palvelee myös tilanteessa, jossa tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin nojautuva tieto tai idea. Tässä menetelmässä aineiston keräämisen keinoina käytetään joko yksilö- tai ryhmähaastattelua, riippuen siitä, millaista tietoa selvityksellä halutaan oman idean sisällöksi tai tueksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.)

Edellä esitellyn laadullisen tutkimusmenetelmän käyttö oli tarkoituksenaan toteuttaa haastattelemalla ikääntyneiden päivätoimintaa järjestävien tahojen ohjaajia selvittääksemme mahdollisesti jo todettuja hyviä/huonoja käytänteitä päivätoiminnan sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa. Mielestämme tämän menetelmän käyttö ei kuitenkaan olisi tuonut opinnäytetyöllemme ja siitä syntyneelle tuotokselle lisäarvoa. Aalto ja Marjakangas (2008, 72) toteavat, että päivätoiminnan perustana tulisi olla asiakaslähtöinen toiminta, jossa asiakas huomioidaan yksilönä. Näin ollen suurena riskinä olisi voinut olla se, että hyvät käytännöt perustuisivat päivätoimintaa järjestävien tahojen omiin näkemyksiin ikääntyneiden mielipiteen jäädessä toisarvoiseksi.

Väli-Suomen Ikäkaste II -hankekokonaisuuteen kuuluvan Päijät-Hämeen Pätevä -osahankkeen kautta on jo pyritty osaltaan edistämään ikääntyneiden kotona asumista tukevia palveluja, muun muassa kuntouttavaa päivätoimintaa. Tämä on toteutettu perustamalla päivätoiminnan kehittämistiimi, joka koostui

sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista, ja lisäksi osallistettiin ikääntyneitä kehittämistyöhön järjestettyjen ideapajojen avulla. Hankkeesta on syntynyt opas, jonka yhtenä tarkoituksena on välittää tietoa ja hyviä käytäntöjä Päijät-Hämeessä järjestettävien ikääntyneiden päivätoiminnan sisällöistä ja toteutustavoista. (Hyytiälä & Peltomaa 2013.) Tämä kyseinen hanke vaikutti suuresti päätökseemme olla käyttämättä Living Lab:ia tai laadullista tutkimusmenetelmää, sillä koimme, että emme pysty tuottamaan mitään uutta tietoa mitä hankkeen kehittämistyönä on jo tuotettu.

9.1 Toteutustapana kirjallisuuskatsaus

Yksi toiminnallisen työn toteuttamistavoista on selvityksen laatiminen. Tarkoituksena on tuottaa jokin konkreettinen tuote, kuten tässä tapauksessa opas. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Oppaan toteutustavaksi päädyimme valitsemaan kirjallisuuskatsauksen. Metodina kirjallisuuskatsaus jakaantuu kolmeen päätyyppiin, jotka ovat kuvailevat kirjallisuuskatsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä meta-analyysit. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tyypeistä laajin ja normatiivisesti väljin. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa pyritään kuvaamaan tutkittava ilmiö laaja-alaisesti sekä tarpeen tullen luokittelemaan tarkastelussa olevan ilmiön ominaisuuksia. (Salminen 2011, 6.)

Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta on olemassa kaksi eri orientaatiota: narratiivinen ja integroiva katsaus. Narratiivisessa katsauksessa pyritään antamaan laaja-alainen kuva tarkasteltavasta aiheesta tai kuvailemaan aiheen historiaa ja kehityskulkua. Narratiivinen katsaus jakaantuu vielä kolmeen eri toteuttamistapaan, jotka ovat toimituksellinen, kommentoiva ja yleiskatsaus. Näistä yleiskatsaus on yleisin käytössä oleva, ja narratiivisesta katsauksesta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä juuri narratiivista yleiskatsausta. Yleiskatsauksen ideana on tiivistää aiempaa tehtyä tutkimusta. Analyysin muotona on kuvaileva synteesi, jonka yhteenveto on johdonmukainen ja hyvin tiivistetty. (Salminen 2011, 7.)

Integroiva kirjallisuuskatsaus soveltuu käytettäväksi silloin, kun tarkoituksena on kuvata tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti ja tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. (Salminen 2011, 8; Torracó 2005, 356 mukaan.) Tässä katsaustyyppissä ei käydä läpi tutkimusaineistoa yhtä perusteellisesti

kuin systemaattisessa katsauksessa, joten otoskoko voi näin ollen olla isompi. Myös metodisesti erilaisista lähtökohdista tehdyt tutkimukset soveltuvat analyysin pohjaksi. Kuitenkin integroivan katsauksen vaiheet eivät juurikaan eroa systemaattisesta katsauksesta - integroiva katsaus onkin liitettävissä osaksi systemaattista kirjallisuuskatsausta narratiivisin piirtein. Keskeisenä erona narratiiviseen katsaukseen on aineiston kriittinen tarkastelu. (Salminen 2011, 8.)

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa käydään läpi aihepiirin tutkimusta ja tehdään tiivistelmä aiempien tutkimusten olennaisesta sisällöstä (Salminen 2011, 9). Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan testata hypoteeseja, esittää tutkimusten tulokset tiiviisti sekä arvioida tulosten johdonmukaisuutta. Lisäksi tällä menetelmällä voidaan tuoda esille aikaisemmassa tutkimuksessa havaittuja puutteita eli esittää uusia tutkimustarpeita. (Salminen 2011, 9.)

Kolmas kirjallisuuskatsauksen perustyyppi eli meta-analyysi jakaantuu kahden eri perussuuntaukseen: kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen meta-analyysiin. Kvalitatiivinen meta-analyysi sisältää kaksi eri orientaatiota, joihin kuuluvat metasynteesi sekä metayhteenveto. Metasynteesi on tulkitsevampi ja kuvailevampi suhteutettuna metayhteenvetoon, kun taas metayhteenveto on matemaattisempi ja määrällisempi. (Salminen 2011, 12.)

Valitsimme näistä tyypeistä työhömmme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys on laaja. Kuvailevasta katsauksesta työmme lähestyy narratiivista yleiskatsausta. Tarkoituksenamme ei ole vastata tarkasti rajattuihin tutkimuskysymyksiin tai tuottaa uutta tietoa, vaan luoda opas, johon on koottu päivätoiminnan järjestämisen kannalta relevantti, laaja-alainen ja ajantasainen tutkimustieto, ja joka vastaa myös toimeksiantajamme toiveita. Emme ole myöskään käyneet läpi tutkimustietoa systemaattisesti laajasta teoreettisesta viitekehuksesta ja rajallisesta ajasta johtuen. Narratiivinen katsaus ei yleensä tarjoakaan varsinaista analyttistä tulosta, vaan sen avulla on mahdollista ajantasaistaa tietoa (Salminen 2011, 7).

9.2 Sisällön suunnittelu ja toteutus

Ikääntyneiden päivätoiminnan suunnittelun ja vaikuttavuuden arvioinnin tueksi oppaan tekstisisältö muodostui opinnäytetyömme kirjallisuuskatsauksen perusteella, sekä työn tilaajan Mallusjoen Lepokodin toiveet huomioiden. Oppaassa käsitellään fyysistä-, sosiaalista- ja psyykkistä toimintakykyä, toimijuutta, osallisuutta ja sen edistämistä, sosiokulttuurista toimintaa ja innostamista sekä toiminnallisen ryhmän ja ryhmän ohjauksen käsitteitä. Oppaassa esitellään, ja se on rakennettu IOOI-mallia hyödyntäen, koska se toimii tässä päivätoiminnan suunnittelun ja vaikuttavuuden arvioinnin tukena. Tässä luvussa avataan tarkemmin oppaan sisällöllisiin valintoihin ja ulkoiseen yleisvaikutelmaan tehtyjä ratkaisuja.

Oppaan asiasisältö ei ole yhtä laaja kuin opinnäytetyömme raporttiosassa, koska siitä olisi tällöin tullut liian pitkä ja ehkä raskaskin. Toisaalta liian pitkä opas saattaisi niin sanotusti myös väsyttää lukijansa, jolloin sen käyttötarkoitus olisi menettänyt merkityksensä. Lisäksi työn tilaajan toiveena oli, että opas sisältää päivätoiminnan järjestämisen kannalta riittävästi tietoa, keinoja toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä vaikuttavuuden arviointiin, joilla tuetaan ja edistetään ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksia. Näistä edellä mainituista syistä tiivistimme oppaan asiasisällön vastaamaan työn tilaajan toiveita käytettävyyden ja luettavuuden helpottamiseksi. Oppaan materiaali- ja nidontakustannuksista vastaa työn tilaaja, Mallusjoen Lepokoti.

Pesosen ja Tarvaisen (2003, 14) mukaan julkaisu tarvitsee pinnan, jolle järjestetään siihen kuuluvat elementit tarkoituksenmukaisella tavalla. Julkaisun taiton eli layoutin avulla kuvat, teksti ja muu aineisto sijoitellaan julkaisun sivuille tasapainoiseksi ja kiinnostavaksi kokonaisuudeksi, jonka päämääränä on houkutella lukija kiinnostumaan kuvapinnasta esteettisesti ja sisällöllisesti. Erilaisilla typografisilla ratkaisuilla, esimerkiksi otsikoilla, kuvilla ja kuvateksteillä sekä väreillä, voidaan järjestellä ja rytmittää julkaisun asiasisältöä ja sisäistä hierarkiaa. Näillä valinnoilla voidaan vaikuttaa siihen, minkälainen tunne julkaisusta välittyy lukijalle. Selkeä ulkoasu luo ymmärrettävän sisällön ja kutsuu katsojaa luokseen. Asiakokonaisuudet on syytä esittää toisistaan erillisinä ja jättää väliin selkeästi tyhjää tilaa. Painotuotteessa suositeltava rivin pituus luettavuuden kannalta on noin 9–12 cm. (Laukkanen 2006, 72–75.)

Oppaan taitossa pyrimme kappaleiden selkeään jakoon, jotta sen sisäinen ta-
sapaino säilyisi, ja että se olisi ulkoasultaan johdonmukainen alusta loppuun.
Selkeyttä oppaaseen saimme lisäämällä kansilehden, sisällysluettelon sekä
loppuun lähdeviitteet. Valitsimme suorat marginaalit molempiin reunoihin ke-
hystämään ja toisaalta myös rytmittämään opastamme. Lisäksi meidän tuli
huomioida oppaan sidonta kierresidonta -laitteella, mikä pienentää vasenta si-
sämarginaalia noin yhdellä senttimetrillä. A4-kokoisessa oppaassamme vasen
marginaali on 3 cm ja oikea 2 cm. Emme siis noudattaneet Laukkasen (2006,
75) suosittamaa rivin pituutta, koska katsoimme, että leipäteksti olisi tällöin
kaventunut ja pidentänyt samalla merkittävästi varsinaisten kappaleiden pi-
tuutta. Näillä tekemillämme valinnoilla pyrimme lisäämään oppaan luetta-
vuutta.

Tekstin luettavuuteen vaikuttavat myös muun muassa kirjasimen koko, fontti,
riviväli, rivin pituus, tekstin asettelu sekä tekstin värin suhde taustaväriin (Arn-
kil 2007, 147; Pesonen & Tarvainen 2003, 34). Lukemisen kannalta paras
teksti/tausta yhdistelmä on musta teksti valkoisella taustalla. Valkoinen tausta
muodostaa pienemmän kontrastin ympäristönsä kanssa sekä saa silmän
adaptoitumaan, jolloin pienentynyt pupilli ohjaa valon silmässä tarkkuusnäön
alueelle parantaen muodon erottamista. (Arnkil 2007, 147.) Työn tilaajan
kanssa käydyn keskustelun tiimoilta päädyimme yhdessä valitsemaan mustan
tekstin valkoisella taustalla lisätäksemme oppaan selkeyttä.

Kirjasintyypiksi eli fontiksi valitsimme arialin, koska kirjaimet eroavat siinä sel-
västi toisistaan muodostaen helppolukuisen kokonaisuuden (Pesonen & Tar-
vainen 2003, 34). Kirjainkoko puolestaan valitaan huomioiden käytettävä tila,
tekstin määrä ja palstaleveys, sillä nämä kiinnittävät huomiota tekstiin ja hel-
pottavat lukemista entisestään (Pesonen & Tarvainen 2003, 34). Tästä syystä
valitsimme varsinaisen leipätekstin kirjainkooksi 12 pistettä. Pääotsikoiden kir-
jainkooksi valitsimme 16 pistettä ja väliotsikoiden 14 pistettä, sillä halusimme,
että otsikot erottuvat selkeästi leipätekstistä. Oppaassa käytämme vain yhtä
palstaa, jotta teksti pysyy mahdollisimman luettavana.

Riviväli sekä tekstin tasaustapa tulee huomioida kappaleessa. Kirjainkoko vai-
kuttaa myös rivivälin suuruuteen ja kasvaa sen mukaan, miten isoa fonttia
käytetään. Valitsemamme 12 pisteen kirjainkokoä käytettäessä Pesosen ja

Tarvaisen (2003, 38) mukaan rivivälin suositellaan olevan kahta pistettä (noin 20 %) suurempi kuin fontti, eli 1,5. Oikea liehu toimii oppaassamme tasaustapana, koska se lisää helppolukuisuutta, ja tavutuksen avulla rivien pituus ei vaihtele kohtuuttomasti (Pesonen & Tarvainen 2003, 38).

Kuvien tehtävänä julkaisussa on muun muassa kiinnittää huomiota, orientoida lukijaa, helpottaa viestin perillemenoä sekä toimia informatiivisesti täydentäen tekstisisältöä. Kuvien tarkoituksena on myös välittää tarpeellinen viesti jäsentäen ja rikastuttaen julkaisun ulkoasua. (Pesonen & Tarvainen 2003, 49.) Käytimme oppaassa SmartArt -kuvia ja muotoja havainnollistamaan tekstisisältöä visuaalisesti. Lisäksi kuvien tarkoituksena tässä on asian selkeämpi ja ytimekkäämpi esittäminen, kuin mitä pelkkä teksti olisi saanut aikaan. Oppaaseen valitsimme värillisiä kuvia, koska halusimme elävöittää ja korostaa tekstisisältöjä.

Oppaan leipätekstin lähdemerkinnöistä keskustelimme työn tilaajan kanssa ja toiveena oli, että merkinnät eivät olisi tekstin seassa. Tilaaja koki, että lähdemerkinnät tekstin seassa vaikeuttavat oppaan lukemista. Näin ollen olemme korvanneet leipätekstissä olevat lähdemerkinnät numeroilla, jotka vastaavat varsinaisessa lähdeluettelossa olevia lähteitä. Työn tilaajan kanssa sovimme, että lähdemerkinnät ovat kuitenkin hyvä tekstistä löytyä, sillä se auttaa lukijaa tarvittaessa etsimään asiasta lisätietoa oman kiinnostuksen mukaisesti. Lisäksi sovimme, että lähdeluettelossa olevat lähteet kirjoitetaan pienemmällä kirjainkoolla, jotta lähdeluettelon sivumäärää saadaan pienemmäksi. Tästä syystä valitsimme kirjainkooksi 11 pistettä. Oppaaseen halusimme lisätä myös sivunumeroinnin, mikä helpottaa ja nopeuttaa tiedon etsimistä sisällysluettelon avulla.

10 POHDINTA

Ikääntyneillä ihmisillä tulee olla mahdollisuus elää omannäköistään hyvää elämää omissa yhteisöissään iästään ja toimintakyvystään riippumatta. On muistettava, että ikääntynyt on aina omien voimavarojensa mukaisesti osallistuja ja toimija, joka asettaa omat tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa arvioiden omaa toimintaansa. Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman laatusuosituksen yhtenä tavoitteena onkin tukea ikääntyneen väestön terveyttä ja toimintakykyä toimenpiteillä, joilla vahvistetaan ikääntyneiden omaehtoista toimintaa, eri toimijoiden yhteistä tekemistä sekä eri toimialojen yhteistyötä hyvinvoinnin edistämiseksi, muun muassa vahvistetaan terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa. (STM 2017).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esille päivätoiminnan suunnittelun, kuntouttavuuden ja arvioinnin merkitystä. Päivätoimintaa tulisi toteuttaa riittävän tavoitteellisesti, jotta sen kuntouttavuus ja tehtävä ikääntyneiden kotona asumisen tukemiseksi toteutuisi. Työmme tilaajana toimi Mallusjoen Lepokoti, joka käynnisti ikääntyneiden päivätoiminnan uutena tarjoamaan palveluna vuoden 2018 tammikuun alusta alkaen. Motivoivina tekijöinä Mallusjoen Lepokodille päivätoiminnan järjestämiseksi olivat uusien liiketoimintamuotojen etsiminen, vahva halu tukea kotona asuvia ikääntyneitä sekä Mallusjoen Lepokodin tunnettavuuden lisääminen ja mahdollisen kynnyksen pienentäminen palveluasumisen paikkaa etsittäessä (Perälä 2018a).

Työmme teoreettisen viitekehyksen valinta ja rajaus oli haasteellista sen sisältämän laajan tietomäärän ja toisaalta myös sen eri mahdollisuuksien vuoksi. Mielestämme onnistuimme kuitenkin valitsemaan ja rajaamaan työmme teoreettisen viitekehyksen, jotta saimme eheän, selkeän ja johdonmukaisen kokonaisuuden. Toimintakyky määrittää keskeisesti ihmisten hyvinvointia (THL 2016a), joten se valikoitui yhdeksi työmme merkittävistä painopisteistä. Halusimme sisällyttää teoreettiseen viitekehukseemme myös toimijuuden ja osallisuuden käsitteet, sillä toimintakyvyn lisäksi on oleellista huomioida ikäihmisen elämäntilanne, yksilöllisyys sekä yksilölliset tarpeet hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Sosiokulttuurinen menetelmäosaaminen on taas yksi geronomi (AMK) -tutkinnon osaamisen kompetensseista (Geronomi AMK kompetenssit).

Sosiokulttuurinen toiminta on merkittävä toimintatapa toimintakyvyn tukemiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi, ja valikoitui siksi osaksi työtämme. Koska päivätoiminta on luonteeltaan ryhmämuotoista ja ohjauksellista, katsoimme tarpeelliseksi avata myös toiminnallisen ryhmän sekä ryhmänohjauksen käsitteitä.

Tiedonhakumme on perustunut luotettaviin lähteisiin ja kirjallisuuden kokosimme hyödyntäen tietokantoja Kaakkuri, PubMed, JYKDOK, ARTO sekä Medic. Käyttämämme lähteet ovat suurimmaksi osin alkuperäislähteitä, teoriaosuuden laajuudesta ja rajallisesta ajasta johtuen jouduimme käyttämään myös toimitettuja teoksia. Käytimme työssämme mahdollisimman tuoretta lähdemateriaalia, joskin sisällytimme myös joitakin vanhempia lähteitä niiden asiasisällön ja työhömme soveltuvuuden perusteella. Hyödynsimme myös englanninkielistä tutkimusta sekä Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen, Sosiaali- ja terveysministeriön sekä vanhustyön muiden keskeisten tahojen julkaisuja. Tiedonhankintaa ei ollut mahdollista tehdä systemaattisesti teoreettisen viitekehyksen laajuudesta ja rajatusta ajasta johtuen, vaikka se olisi lisännyt työmme luotettavuutta. Työmme luotettavuutta olisi lisännyt myös hakusanojen ja hakulausekkeiden kirjaaminen ylös, jotta tiedonhaun olisi voinut tarvittaessa toistaa. Opinnäytetyön tekemisessä olemme noudattaneet rehellistä ja eettisesti hyvää tieteellistä käytäntöä teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen ja lähdeviittausten kanssa.

Oppaan toteutustavaksi valitsimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä opinnäytetyömme teoreettisesta viitekehyksestä tuli varsin laaja. Kuvailevasta katsauksesta työmme lähestyi narratiivista yleiskatsausta. Tarkoituksenamme ei ollut vastata tarkasti rajattuihin tutkimuskysymyksiin tai tuottaa uutta tietoa, vaan luoda opas, johon on koottu päivätoiminnan järjestämisen kannalta relevantti, laaja-alainen ja ajantasainen kirjallisuus- sekä tutkimustieto, ja joka vastaa myös toimeksiantajamme toiveita. Emme myöskään käyneet läpi tutkimustietoa systemaattisesti laajasta teoreettisesta viitekehyksestä ja rajallisesta ajasta johtuen.

Opas on suunniteltu ikääntyneiden päivätoimintaa ohjaaville ohjaajille, ja sen tavoitteena oli lisätä heidän tietouttaan, sekä tuoda esille keinoja, joilla tuetaan

ja edistetään ikääntyneiden toimintakykyä, toimijuutta ja osallisuutta. Opas toimii apuvälineenä päivätoiminnan suunnittelussa ja sen vaikuttavuuden arvioinnissa. Emme halunneet koota oppaasta vain keinovalikoimaa päivätoiminnan toteuttamiseen, sillä tämänkaltaisia oppaita ja sivustoja on jo olemassa. Saman toistamisen sijaan oppaan tarkoituksiksi täsmentyi toimiminen päivätoiminnan suunnittelun ja arvioinnin apuvälineenä, jossa IOOI-malli toimii oppaamme runkona ja keskeisenä elementtinä, ja jonka ympärille ydinasiat teoriaosuudesta on koottu. Opasta suunniteltaessa pyrimme myös huomioimaan sen, että käyttäjällä ei välttämättä ole riittävästi tietoa näistä osa-alueista, jonka johdosta siitä muodostui kovin teoreettinen.

Työn tilaaja oli aktiivisesti mukana koko opinnäytetyöprosessimme aikana, ja yhteistyö tiivistyi opasta rakennettaessa, jolloin kävimme vuoropuhelua sisällöstä ja ulkoasusta lähes viikoittain. Opinnäytetyömme ja oppaan sisältö oli alun perin suunniteltu melko erilaiseksi kuin mitä lopputuloksena syntyi. Tästä asiasta kävimme tiivistä dialogia työn tilaajan kanssa, jotta pystymme vastaamaan hänen toiveisiinsa, ja toisaalta myös siitä, että onnistuisimme tuottamaan jotain merkityksellistä ja laajemminkin käytettävää opasta.

Oppaan toteutuksessa onnistuimme vastaamaan työn tilaajan toiveisiin sekä tarjoamaan selkeän ja hyvin jäsennellyn kokonaisuuden päivätoiminnan suunnittelun ja sen vaikuttavuuden arvioimisen tueksi. Oppaassa ja opinnäytetyön raporttiosassa yhdistyy työn tilaajan toiveiden lisäksi yhteiskunnallinen näkökulma ikäihmisten kotona asumisen tukemiseksi. Tuottamaamme opasta voi käyttää laajasti päivätoiminnan suunnittelussa ja arvioinnissa. Oppaan tuottamisessa haasteena oli se, miten onnistumme rajaamaan ja tiivistämään sisällön parhaiten niin, että tiedosta olisi mahdollisimman paljon hyötyä käyttäjälleen. Työn tilaajalta pyysimme vapaamuotoista kirjallista palautetta oppaan sisällöstä, ulkoasusta ja käytettävyydestä. Palautteena saimme seuraavaa (Perrälä 2018b):

”Opas on selkeä, sisältö on hyvin rakennettu ja riittävä. Ulkoasu miellyttävä. Luettavuus on myös hyvä.

Opas on teoreettinen, ja siltä osin käytettävyyys ihan päivätoiminnan jokapäiväisessä työssä kärsii. Sille, joka päivätoimintaa johdtaa ja suunnittelee, tämä on hyvä opas.”

Living Lab -menetelmän käyttö olisi antanut meille mahdollisuuden kehitystyöhön ja innovointiin aktiivisina toimijoina osana asiantuntijatyöryhmää, jolloin oppaan sisältöön olisi mahdollisesti saanut enemmän asiantuntijuutta ja näkemystä. Työn tilaaja, Mallusjoen Lepokoti oli kuitenkin organisaatorakenteeltaan sen verran pieni toimija, että riittävän asiantuntijatyöryhmän perustaminen ei ollut mahdollista, ja toisaalta työn luonne huomioiden yhteisen ajan löytäminen olisi ollut haasteellista. Näkisimme, että tuottamamme oppaan jatkokehityshankkeena voitaisiin pitää yhteistyötä kohderyhmän eli oppaan käyttäjien kanssa, jolloin kokemukset ja näkemykset oppaan sisällöstä ja sen käytettävyydestä tulisivat paremmin esille. Tämä mahdollistaisi oppaan jatkojalostamisen ja käytettävyyden parantamisen päivätoiminnan suunnittelussa.

Päivätoimintaa on tutkittu vähän, eikä täten kunnollista näyttöä päivätoiminnan vaikuttavuudesta ole saatu. Tämä saattaa olla osaltaan yksi syy siihen, miksi päivätoiminta on jäänyt marginaaliseksi palveluksi, eikä sen tavoitteellisuuteen ole panostettu riittävästi tai sen mahdollisuuksia nähty iäkkään kotona asumisen tukemisessa ja elämänlaadun parantamisessa. Toivottavasti tämä työ toisi päivätoiminnasta vastaavien työntekijöiden osaamisen vahvistamisen lisäksi vahvemmin esille päivätoiminnan merkitystä kuntouttavana palveluna.

Geronomin kompetensseihin peilaten olemme oppineet opinnäytetyöprosessin myötä soveltamaan gerontologista tietoa käytäntöön tuoden esille käytännönläheisiä esimerkkejä oppaaseen ohjaajien tueksi. IOOI-mallin liittäminen osaksi sosiaali- ja terveystieteiden kontekstia oli haastava, mutta ammatillisesti kasvattava kokemus, joka opetti teoreettisen tiedon soveltamista ja yhdistämistä lisäten ammatillisia työelämävalmiuksiamme vanhustyön kehittämisessä. Lisäksi IOOI-malliin tutustuminen kirkasti näkemystämme vanhuspalveluiden laadun ja vaikuttavuuden arvioimisen tärkeydestä ja vahvisti osaamistamme vaikuttavuuden arvioinnissa.

Opimme myös laajan tietomäärän käsittelemistä ja sen rajaamista selkeäksi ja tiiviiksi kokonaisuudeksi, sekä tämän tiedon esittämistä riittävän yksinkertais-
tetussa muodossa oppaassa. Tieteelliseen käytäntöön pohjautuvan kirjallisen
ilmaisun lisäksi myös tiedonhankintavalmiutemme kehittyivät. Teoriatietoon
syventyminen ja tutkimushankkeisiin sekä tutkimustietoon tutustuminen on
vahvistanut käsityksiämme myös siitä, mitä päivätoiminnan tulisi parhaimmil-
laan olla ja miten päivätoiminta voisi tukea iäkkään kotona asumista.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana onnistuimme hyödyntämään toistemme
vahvuuksia avoimen ja kannustavan dialogin avulla. Ratkaisimme eri paikka-
kunnilla työskentelyn kommunikoidulla puhelimen ja sähköpostin välityksellä,
sillä kasvotusten tapaaminen ei ollut mahdollista pitkän välimatkan vuoksi. Tä-
män haasteen käänsimme kuitenkin voimavaraksemme hyvällä yhteistyöllä.
Erialaisten mielipiteiden ja näkökulmien vaihto auttoivat työmme edistymistä ja
loppuun saattamista, mistä saamme olla erityisen tyytyväisiä. Vaikka yhteisen
ajan sovittaminen yhteen olikin välillä haasteellista ja opinnäytetyömme aika-
taulu venyi alun perin suunnittelemastamme, onnistuimme luomaan toimivan
oppaan ja saimme itsellemme arvokasta tietopohjaa tulevaisuutta varten.

LÄHTEET

- Aalto, S. & Marjakangas, S. 2008. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 2/2008. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta -luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 170–171.
- Anttila, H. 2014. Mikä on riittävän hyvä toimintakyvyn mittari ja miten TOIMIA auttaa mittarin valinnassa? Vaikuttavuuden arviointi ja toimintakyvyn mittaaminen sosiaalipalveluissa. Kuntatalo 12.12.2014. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.vates.fi/media/projektit/tiivistelmat_2014/valtakunnallinen/12.12.2014-mika-on-riittavan-hyva-toimintakyvyn-mittari-anttila.pdf [viitattu 18.9.2018].
- Arnkil, H. 2007. Värit havaintojen maailmassa. Taideteollisen korkeakoulun julkaisuja B 85. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Arolaakso, S. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2017. Toimintakyvyn arvioinnista vanhustyön arjessa – kuvaus Eheä Elämän Ehtoo -hankkeesta. Gerontologia 4/2017, 292–293.
- Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.) 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Helsinki: Kopioniini Oy, 10.
- Chou, C.H., Hwang, C.L. & Wu, Y.T. 2012. Effect of exercise on physical function, daily living activities, and quality of life in the frail older adults: a meta-analysis. Archives of physical medicine and rehabilitation 93 (2): 237–444.
- Dickens, A., Richards, S., Greaves, C. & Cambell, J. 2011. Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. BMC Public Health (11): 647. doi: 10.1186/1471-2458-11-647.
- Fried, S. 2014. Osallisuuden ydin kumpuaa osallistumisesta ja kuulumisen tunteesta. *Hoivapalvelut* 2, 36–37.
- Fried, S. & Haarni, I. 2016. Mielipakka ilmestyy joulukuussa. WWW-dokumentti. Julkaistu 22.8.2016. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/uutiset/mielipakka-ilmestyy-joulukuussa/> [viitattu 28.8.2018].
- GAS-menetelmä. 2013. TOIMIA-tietokanta. Julkistettu 09.12.2013. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/150/> [viitattu 22.8.2018].
- Geronomi AMK kompetenssit. Suomen Geronomiliitto ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/kompetenssit> [viitattu 9.8.2018].

Geronomikoulutus. s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://opinto-opas.xamk.fi/index.php/fi/30/fi/6789> [viitattu 30.7.2018].

Giné-Garriga, M., Roqué-Fíguls, M., Coll-Planas, L., Sitjà-Rabert, M. & Salvà, A. 2014. Physical Exercise Interventions for Improving Performance-Based Measures of Physical Function in Community-Dwelling, Frail Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 95 (4), 753–769.

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2017. Mielen hyvinvoinnin kulmakivet varttuneilla. Teoksessa Haarni, I. (toim.) *Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 38–39.

Hakonen, S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 33–34.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 28–29.

Heikkinen, E., Laukkanen, P. & Rantanen, T. 2013. Toimintakyvyn käsitteen ja arvioinnin evoluutio ja kehittämistarpeet. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia. 3. uudistettu painos*. Helsinki: Duodecim, 278–281.

Heikkinen, R-L. 2013. Sosiaalinen toimintakyky ja sen arviointi keinot. *Gerontologia* 27 (4), 386–387.

Heimonen, S. 2007. Näkökulmia ikääntyvän psyykkiseen toimintakykyyn. Teoksessa Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syrén, I. (toim.) *Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5.2007. Oppaita 3/2007. Ikäinstituutti*. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/12/Oraitia-3-2007-PDF.pdf> [viitattu 11.8.2018].

Heimonen, S., Juote, M., Rasanen, L. & Brjökqvist, T. 2017. Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/01/Avaimia-voimaantumisen-vahvistamiseen-_Valmis.pdf [viitattu 11.8.2018].

Heliskoski, J., Humala, H., Kopola, R., Tonteri, A. & Tykkyläinen, S. 2018. Vaikuttavuuden askelmittarit. Työkaluja ja esimerkkejä palvelutuottajille. Sitran selvityksiä 130. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2018/03/27105443/vaikuttavuuden-askelmerkit.pdf> [viitattu 22.8.2018].

Hyvärinen, L. 2013. Näkö. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia. 3. uudistettu painos*. Helsinki: Duodecim, 204.

Hämäläinen, M. 2011. Ikäihmisten päivätoiminnan tuotteistaminen. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33553/Hamalainen_Marika.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 19.3.2018].

Hyytiälä, K. & Peltomaa, M. 2013. Ikäihmisten päivätoiminta Päijät-Hämeessä. Tietoa ja hyviä käytäntöjä päivätoiminnan kehittämisen tueksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.socca.fi/files/4315/0.pdf> [viitattu 18.3.2018].

Hänninen, T. 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 210–214.

Iecovich, E. & Biderman, A. 2012. Attendance in Adult Day Care Centers of Cognitively Intact Older Persons: Reasons for Use and Nonuse. *Journal of Applied Gerontology* 32(5) 561–581.

Ikäinstituutti. Kärkihanke Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi 2017–2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/karkihanke/> [viitattu 27.3.2018].

Ikäinstituutti. 2016. Hyviä käytäntöjä iäkkäiden liikkumiseen ja ulkoiluun. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/> [viitattu 30.7.2018].

Ikäinstituutti. s.a. Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Ulkoilusuositukset-3.pdf> [viitattu 30.7.2018].

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet -aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 196–197, 206–208.

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä -hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. *Gerontologia* 22:4, 195.

Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 421–423.

Kallinen, M. & Kujala, U. 2013. Kestävyys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 155.

Kallio, E-L., Öhman, H., Hietanen, M., Soini, H., Strandberg, T., Kautiainen, H. & Pitkälä, K. 2018. Effects of Cognitive Training on Cognition and Quality of Life of Older Persons with Dementia. *Journal of the American Geriatric Society* 66, 664–670.

Kallio, T. 2004. Tunteiden paloa ja iloista mieltä. Opas ikääntyneiden ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Lahti: Lahden Lähimmäispalvelu ry.

Kantola, T. & Hirvikoski, T. 2012. Living Lab monitasoisena oppimisympäristönä. Teoksessa Kotila, H. & Mäki, K. (toim.) Ammattikorkeakoulupedagogiikka 2. Helsinki: Edita, 11–40.

Karvonen-Kälkjä, A. 2014. Vanhuksen osallisuuden turvaaminen ostopalvelusopimuksella hankituissa palveluissa. Teoksessa Mäki-Petäjä-Leinonen, A. & Nieminen, L. (toim.) Vanhuus ja oikeus. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus, 295.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koskinen, S., Lundvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-769-1> [viitattu 2.5.2018].

Kunnon eväät -kortit ja käyttöopas. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/kunnon-evaat-kortit-ja-kayttoopas/> [viitattu 30.7.2018].

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. 2. painos. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Laukkanen, M. 2006. Typografia – luettavuuden ja kauneuden jäljillä. Teoksessa Hiidenmaa, P., Jussila, R. & Nissinen, A. (toim.) Hyvä kirja. Suomen tietokirjailijat ry. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 72–75.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980.

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937.

Lehto, V., Jolanki, O., Valvanne, J., Seinälä, L. & Jylhä, M. 2017. Understanding functional ability: Perspectives of nurses and older people living in long-term care. *Journal of Aging Studies* (43), 15–22.

Liikanen, H-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus, 78.

Liikkeellävoimaavuosiin.fi. s.a. Työn tueksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikkeellaavoimaavuosiin.fi/tyon-tueksi/> [viitattu 30.7.2018].

Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: www.kaypahoito.fi [viitattu 11.8.2018].

Muistimike.fi. 2017. MIKE-työväline. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://muistimike.fi/tyovaline/> [viitattu 22.8.2018].

Myönteisen muistelun kortit. s.a. Suomen Mielenterveysseura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/my%C3%B6nteisen-muistelun-kortit> [viitattu 28.8.2018].

Mäkisalo-Ropponen, M. 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Helsinki: Tmi Raija Airaksinen/Draamatyö.

Niemistö, H. & Niemistö, K. 2010. Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana. Asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä ja sosiaalisuudesta. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12189/paivatoiminta_ikaihmissen_tukena_ja_voimavarana.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 19.3.2018].

Nuutinen, T. 2014. Sosiokulttuurisen vanhustyön idea ja käytäntö. Teoksessa Jämsén, A. & Kukkonen, T. (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu, 92–93.

OKM. 2016. Merkityksellinen Suomessa -toimintaohjelma. Ohjelma vihapuheen ja rasismien estämiseksi ja yhteiskunnallisen osallisuuden edistämiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2.5.2016. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75103/MerkityksellinenSuomessa.pdf> [viitattu 11.6.2018].

OM. 2014. Avoin ja yhdenvertainen osallistuminen. Valtioneuvoston demokraatiopoliittinen selonteko 2014. Oikeusministeriön julkaisu 14/2014. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76523/omso_14_2014_demokr_seloteko_2014_su_70_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 11.6.2018].

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 168–170.

Perälä, T. 2018a. Toiminnanjohtaja. Sähköpostikeskustelu 7.3.2018. Mallusjokisäätiö sr, Mallusjoen Lepokoti.

Perälä, T. 2018b. Toiminnanjohtaja. Sähköpostikeskustelu 21.9.2018. Mallusjokisäätiö sr, Mallusjoen Lepokoti.

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003. Julkaisun tekeminen. Julkaisuntekijän peruskirja. 2. painos. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.

Pieviläinen, T. 2017. Tervetuloa Linnunlauluun -oppaan laadintaprosessin kuvaus. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Geronomi (AMK). Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136517/Pievilainen_Tarja.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 19.3.2018].

Pikkarainen, A., Pyöriä, O. & Savikko, N. 2016. Ikääntyneiden kuntoutuminen. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 183–186.

Pitkälä, K., Valvanne, J. & Huusko, T. 2016. Toimintakyky vanhuudessa. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. Elektroninen kirja. Helsinki: Duodecim.

Pohjolainen, P. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen mittaaminen vanhuudessa. Teoksessa Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syrén, I. (toim.) Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5.2007. Oppaita 3/2007. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/12/Oraitia-3-2007-PDF.pdf> [viitattu 11.8.2018].

Pohjolainen, P. & Salonen, E. 2012. Toimintakyky vanhuudessa – mitkä tekijät sitä määrittävät? Gerontologia 26 (4), 235–236.

Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen ohjelma. 19.4.2007. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/368562/hallitus-ohjelma-vanhanen-II/2a27514c-b939-4bb6-9167-ce886c358dff> [viitattu 18.6.2018].

Raivio, M. & Pitkälä, K. 2015. Ikäihmisen kuntoutus. Teoksessa Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. (toim.) Fysioterapia. E-kirja. Helsinki: Duodecim. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/koti> [viitattu 30.8.2018].

RAVA™-mittari. 2012. TOIMIA-tietokanta. Päivitetty 07.06.2012. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/93/> [viitattu 22.8.2018].

Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Akateeminen väitöskirja. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Oulu, Oulun yliopisto. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514254414.pdf> [viitattu 29.6.2018].

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta -mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 63–64.

Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 120–121, 147.

Ruoppila, I. & Suutama, T. 2003. Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Hietanen, A. & Lyyra, T-M. (toim.) Iäkkään väestön terveydentilan ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 159.

Ruoppila, I. & Suutama, T. 2013. Psykkisen toimintakyvyn arviointi. Gerontologia 27 (4), 375.

Ruotanen, J-M. 2012. Ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan ulkoinen tuoteistaminen. Lahden ammattikorkeakoulu. Liiketalouden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48711/Ruotanen%20Jaana-Margit.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 19.3.2018].

Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 374–375.

Sainio, P. Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T., & Aromaa, A. 2013. Iäkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 56.

Sainio, P., Stenholm, S., Valkeinen, H., Vaata, M., Heliövaara, M. & Koskinen, S. 2017. Fyysinen toimintakyky. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A-m., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 –tutkimus. Raportti 4/2018. Helsinki: Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/136223> [viitattu 31.7.2018].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 4.9.2018].

Seniורי Hyvinvointi treenit – hyvää mieltä ja iloa ryhmästä. s.a. Suomen Mielenterveysseura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/seniורי-hyvinvointitreenit-hyv%C3%A4%C3%A4-mielt%C3%A4-ja-oloo-ryhm%C3%A4st%C3%A4> [viitattu 28.8.2018].

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 141, 146–147.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sorri, M. & Huttunen, K. 2013. Kuulo. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 190, 192.

SPPB, Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö. 2014. WWW-dokumentti. Julkistettu: 22.04.2014. Saatavissa: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariverio/154/> [viitattu 22.8.2018].

STAKES. 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Ohjeita ja luokituksia. Helsinki: STAKES. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595> [viitattu 2.5.2018].

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti.

STM. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225818> [viitattu 11.8.2018].

STM. 2008. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste) 2008–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:6. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73921/julkaisuja_2008_6_Kaste_verkko.pdf?sequence=1 [viitattu 18.6.2018].

STM. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste) 2012–2015. Toimeenpano suunnitelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:20. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74065/URN%3ANBN%3Afi-fe201504224670.pdf?sequence=1> [viitattu 19.3.2018].

STM. 2014. Sosiaalihuollon työelämäosallisuutta tukevan lainsäädännön ja palvelujärjestelmän uudistamistarpeita arvioivan työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:32. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70311/978-952-00-3524-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 11.6.2018].

STM. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Hankesuunnitelma 2016–2018. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:50. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75362/Rap_ ja_ mui_ 2_ 2016_ .pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 27.3.2018].

STM. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1 [viitattu 6.7.2018].

STM & Kuntaliitto. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3415-3> [viitattu 22.5.2018].

Suominen, H. 2013. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 136–137.

Suutama, T. 2013. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 225–226.

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44367/URN:NBN:fi:juu-201410012915.pdf?sequence=1> [viitattu 14.8.2018].

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–36.

THL. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> [viitattu 2.5.2018].

THL. 2016a. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 11.8.2018].

THL. 2016b. RAI-järjestelmän mittareita. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/rai-vertailukehittaminen/tietoa-rai-jarjestelmasta/rai-jarjestelman-mittareita> [viitattu 28.8.2018].

THL. 2018a. Kotona asumisen ratkaisuja. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.1.2018. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja> [viitattu 14.5.2018].

THL. 2018b. Miten valitsen toimintakyvyn mittarin? WWW-dokumentti. Päivitetty 20.3.2018. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/arviointimenetelman-valinta> [viitattu 18.9.2018].

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284–289.

Tilvis, R. 2016. Tuki- ja liikuntaelinten vanhenemismuutokset. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. E-kirja. Helsinki: Duodecim. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/koti> [viitattu 30.8.2018].

Torkki, P., Leskelä, R-L., Linna, M., Torvinen, A., Klemola, K., Sinivuori, K., Larsio, A. & Hörhammer, I. 2017. Ehdotus sosiaali- ja terveystalouden uudeksi kansalliseksi mittaristoksi. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 36/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/36_Uuden+SOTEn+mittaristo+julkaistavaksi+-nimi+muutettu.pdf/9738a490-285e-4328-9d4a-eb11dce58524?version=1.0 [viitattu 22.8.2018].

UKK-instituutti. 2018. Viikoittainen Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.05.2018. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille [viitattu 11.8.2018].

Vandepitte, S., Van Den Noortgate, N., Putman, K., Verhaeghe, S., Verdnock, C. & Annemans, L. 2016. Effectiveness of respite care in supporting informal caregivers of persons with dementia: a systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 31, 1277–1288.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Voitas.fi. s.a. Voima- ja tasapainoharjoittelusta virtaa iäkkään arkeen! WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.voitas.fi/etusivu_[viitattu 30.7.2018].

2018

Opas ikääntyneiden päivä-
toiminnan suunnittelun ja
vaikuttavuuden arvioinnin
tueksi



Maritta Engström ja Pauliina Tykkyläinen
Mallusjokisäätiö sr, Mallusjoen Lepokoti

Sisällys

LUKIJALLE.....	3
OSA 1 KOHTI TAVOITTEELLISTA PÄIVÄTOIMINTAA	4
IOOI-MALLI PÄIVÄTOIMINNAN SUUNNITTELUSSA	4
PÄIVÄTOIMINTA IKÄÄNTYNEEN TUKENA	6
RYHMÄNOHJAUS	7
TOIMINNALLINEN RYHMÄ	8
OSA 2 ONNISTUMISEN AVAIMET	10
TOIMINTAKYKY	10
TOIMIJUUS	15
OSALLISUUS	16
SOSIOKULTTUURINEN TOIMINTA.....	18
OSA 3 VAIKUTUKSIEN JA VAIKUTTAVUUDEN ARVIOIMINEN	20
LOPUKSI	22
LÄHTEET	23

Lukijalle

Ikääntyneillä ihmisillä tulee olla mahdollisuus elää omannäköistään hyvää elämää omissa yhteisöissään iästään ja toimintakyvystään riippumatta. On muistettava, että ikääntynyt on aina omien voimavarojensa mukaisesti osallistuja ja toimija. Hän myös itse asettaa omat tavoitteensa, valikoi kiinnostuksen kohteensa ja toimintatapansa arvioiden omaa toimintaansa. Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi tuodaankin esille tarve terveeseen ja toimintakykyiseen ikääntymisen turvaamisesta nopeasti ikääntyvässä Suomessa.³³

Terveen ikääntymisen katsotaan tukevan ja mahdollistavan ikääntyneiden täysivaltaista osallisuutta yhteiskunnassa, parantavan heidän elämänlaatuaan sekä vähentävän sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta. Laatusuosituksen yhtenä tavoitteena onkin tukea ikääntyneen väestön terveyttä ja toimintakykyä toimenpiteillä, joilla vahvistetaan ikääntyneiden omaehtoista toimintaa, eri toimijoiden yhteistä tekemistä sekä eri toimialojen yhteistyötä hyvinvoinnin edistämiseksi, muun muassa vahvistetaan terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa.³³

Päivätoiminnan toiminta-ajatuksena on tukea kotona asumista ja tarjota monipuolista kuntouttavaa toimintaa ikääntyneille¹¹. Vaikka toimintakyvyn tärkeys tiedostetaan, ja sen ylläpitoa pyritään tukemaan päivätoiminnalla, ei toimintaa kuitenkaan toteuteta sen tarkoituksen kannalta riittävän tavoitteellisesti. Tämän oppaan tavoitteena on lisätä ikääntyneiden päivätoimintaa ohjaavien ohjaajien tietoutta, sekä tuoda esille keinoja, joilla tuetaan ja edistetään ikääntyneiden toimintakykyä, toimijuutta ja osallisuutta. Oppaan tarkoituksena on toimia apuvälineenä päivätoiminnan suunnittelussa ja vaikuttavuuden arvioinnissa.

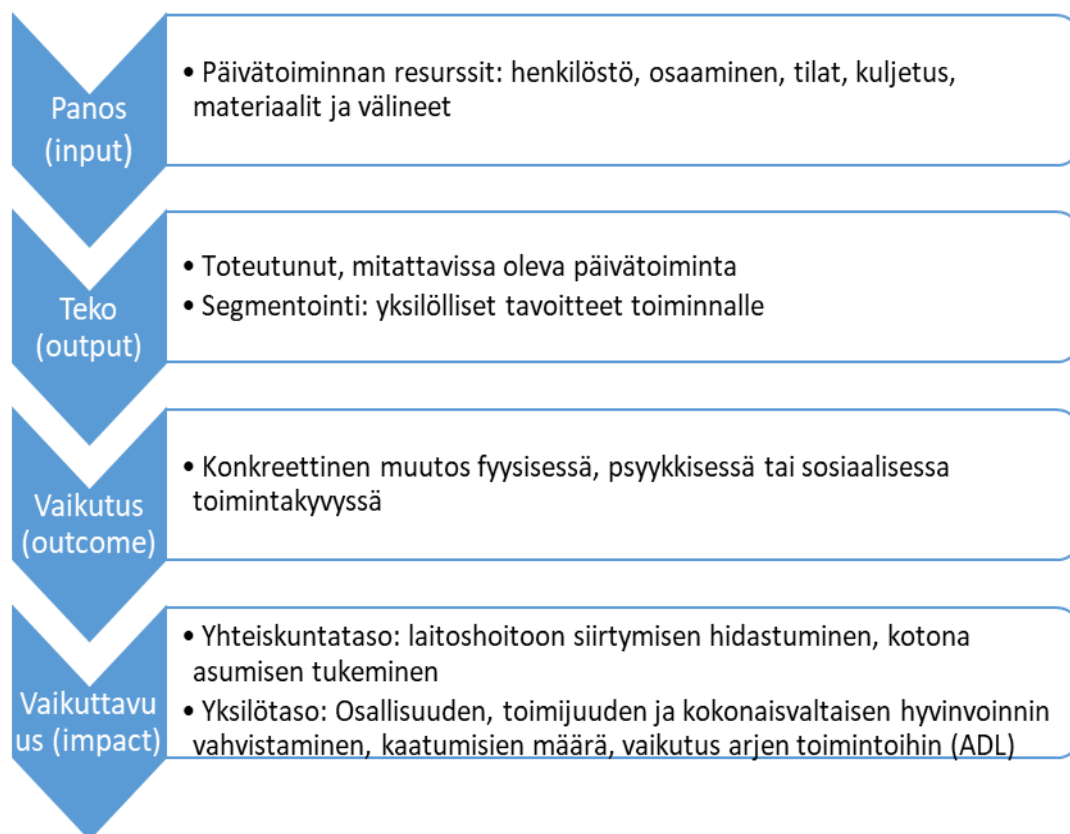
Hyviä lukuhetkiä!

OSA 1 KOHTI TAVOITTEELLISTA PÄIVÄTOIMINTAA

Esittelemme aluksi IOOI-mallin, joka toimii tämän oppaan eräänlaisena runkona päivätoiminnan suunnittelussa. Tässä luvussa käsittelemme myös päivätoimintaa yleensä, ryhmäohjauksen merkitystä sekä toiminnallisen ryhmän käsitteitä. Nämä tekijät ovat osa vaikuttavuusketjun, IOOI-menetelmän, ensimmäistä osaa eli panosta.

IOOI-malli päivätoiminnan suunnittelussa

Toiminnan suunnittelun lähtökohtana tulisi olla toiminnan vaikuttavuuden arviointi. Yksi vaikuttavuuden arviointimenetelmistä on kansainvälinen vaikutusketju, josta käytetään nimitystä IOOI-menetelmä. Kirjainyhdistelmä koostuu termeistä input (panos), output (tuotos), outcome (vaikutus) ja impact (vaikuttavuus).¹⁰ Seuraavassa kaaviossa 1 on sovellettu IOOI-mallin käyttöä päivätoiminnan suunnittelussa.



Kaavio 1. IOOI-malli päivätoiminnan suunnittelussa.

Vaikuttavuusketjun ensimmäinen osa panos (input) kuvaa toiminnan resursseja¹⁰. Panos on laajasti ymmärrettävissä oleva käsite, joka voi pitää sisällään esimerkiksi rahan, työn, osaamisen, materiaalin, ideat ja ajan. Päivätoiminnan kohdalla panoksena toimivat päivätoiminnan resurssit: henkilöstön määrä ja osaaminen, tilat, kuljetus päivätoimintaan, materiaalit ja välineet.

Seuraava porras eli teko (output) kuvastaa konkreettisia toimia eli mitattavissa olevaa työtä. Konkreettiset teot tulisivat olla kohdennettuja, eli niitä tulisi edeltää kohderyhmän tunnistaminen ja segmentointi.¹⁰ Päivätoiminnassa tämä tarkoittaa päivätoiminnan asiakasryhmien määrittelyä ja asiakaslähtöistä tavoitteiden asettamista toiminnalle. Toteutuneen päivätoiminnan tulisi olla siis tavoitteellista ja mitattavissa olevaa.

Kolmas porras pitää sisällään vaikutukset (outcome), eli konkreettiset muutokset. Vaikutustavoitteinen toiminta tähtää aina konkreettisten muutosten aikaansaamiseen.¹⁰ Vaikutuksia päivätoiminnassa ovat esimerkiksi havaittavat muutokset fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. Vaikutusten havainnoinnissa ja seurannassa apuna voidaan käyttää monia toimintakyvyn arviointiin kehitettyjä mittareita, joista muutamia on esitelty tarkemmin oppaan osassa 3 *”Vaikutuksien ja vaikuttavuuden arvioiminen”*. Vaikutuksille on tyypillistä, että ne saattavat ilmaantua vasta ajan kuluessa, mikä asettaa haasteita arvioinnille^{10, 41}.

Viimeinen porras eli vaikuttavuus (impact) tarkoittaa yhteiskunnallista hyötyä, joka voi liittyä ihmisten hyvinvointiin, yhteisöjen elinvoimaan tai terveyteen. Kuten vaikutusten kohdalla, myös vaikuttavuuden ilmenemisessä saattaa kulua usein joko 3-6 vuotta tai tätä pidempään.¹⁰ Päivätoiminnan kohdalla vaikuttavuutta voidaan arvioida sekä yksikkö tasolla että toiminnan tasolla. Kuntouttavan päivätoiminnan kohdalla vaikuttavuuden indikaattoreita voivat olla esimerkiksi vaikutus arjen toimintoihin (ADL), kaatumisten määrä, kotiutumisen onnistuminen, omaisten tai omaishoitajien kokemukset tai esimerkiksi RAI-järjestelmän kautta saadut tiedot.¹¹ Yhteiskunta tasolla päivätoiminnan vaikuttavuutta voidaan arvioida esimerkiksi laitoshoitoon siirtymisen hidastumisena.

Päivätoiminta ikääntyneen tukena

Päivätoiminnan yhtenä tavoitteena on kannustaa iäkkäitä aktiiviseen ikääntymiseen, jonka toiminnan kautta tuetaan hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja aktiivisuutta sekä edistetään kotona asumisen mahdollisuuksia. Toiminnan tavoitteena on myös tukea omaishoitajien jaksamista mahdollistamalla omaishoitajan lakisääteinen vapaa hoitotyöstä²⁰. Lisäksi tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä, mahdollistaa vertaistuen saaminen sekä parantaa kotihoitoisuutta.¹

Päivätoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntoutumista tukevaa toimintaa, joka perustuu asiakkaan omien voimavarojen ja toimintakyvyn ylläpitoon. Päivätoiminnan perustana on asiakaslähtöinen toiminta, jossa jokainen asiakas huomioidaan yksilönä ja tasavertaisesti lähtökohdista riippumatta. Toiminnan tulisi olla viikoittaista ja tavoitteena pyrkiä vastaamaan ikääntyneiden asiakkaiden yksilöllisiin tarpeisiin. On siis tärkeä muistaa, että osa asiakkaista hyötyy enemmän fyysisestä kuntoutuksesta ja sosiaalisesta yhdessäolosta, kun taas osalle esimerkiksi saunotus- ja suihkupalvelut ovat tärkeitä. Päivätoimintaan tulisi kuulua ulkoilua, fyysisen kunnon harjoittamista, älyllistä haastamista sekä tilan luomista sosiaaliselle vuorovaikutukselle.¹

Onnistuneen päivätoiminnan tunnuspiirteiksi sisältyvät toiminnan tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja kuntouttavuus. Päivän sisältö ja tavoitteet tulisi suunnitella asiakaslähtöisesti moniammatillista tiimiä hyödyntäen, jotta ikääntyneiden yksilöllisiin tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan kokonaisvaltaisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Asiakaslähtöisyydellä tässä tarkoitetaan sitä, että ikääntyneen omat toiveet ja kiinnostuksen kohteet pyritään huomioimaan päivätoiminnan sisältöä rakennettaessa. Ei siis riitä, että ohjaaja suunnittelee toiminnan sisällön osallistujaa kuulematta. Suunnitellusta ohjelmasta on myös pystyttävä tarvittaessa joustamaan, soveltamaan ja jopa muuttamaan tilanteen niin vaatiessa.¹

Yhteistyö osallistujan, hänen omaisten ja mahdollisesti kotihoidon kanssa on oleellinen tekijä, sillä toiminnan järjestäjällä tulisi olla riittävät tiedot osallistujasta, hänen mahdollisista sairauksista, lääkityksestä sekä toimintakyvystä kirjattuna. Päivän tapahtumat ja asiakkaissa tapahtuneet muutokset tulisi myös kirjata toiminnan vaikuttavuuden ja hyötyjen seuraamiseksi sekä arvioimiseksi. Henkilökunnalla tulisi myös olla

riittävästi edellytyksiä kokonaisvaltaiseen ja kuntouttavan päivätoiminnan ohjaamiseen.¹

Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaus on ennen kaikkea vuorovaikutusta, jossa ihmiset kohdataan erilaisine taitoineen, tietoineen, tunteineen ja reaktioineen⁴². Siksi se on vaativaa ja haasteellistakin. Ikääntyneiden ryhmien ohjaamisessa tulee huomioida osallistujien toimintakyky ja olisikin ensiarvoisen tärkeää, että ryhmäläiset olisivat toimintakyvyltään samantasoisia¹. Huomioitava on myös, että ikääntyneiden kiinnostuksen kohteet, elämäkokemus ja -historia ovat erilaisia kuin esimerkiksi nuorilla, sillä elämänviisaus, mielipiteet ja arvot ovat tässä elämänvaiheessa jo selkiintyneet¹⁶.

Ikääntyneille suunnatussa ryhmän ohjauksessa on tärkeää, että jokaiselle löytyy sellaista tekemistä, joka sopii heille itselle ja kiinnostaa heitä itseään. Toiminnan tulisikin lähteä ikääntyneiden omista tarpeista, sillä yhdessä oleminen ja tekeminen, kuuluminen johonkin oman näköiseen toimintaan lisäävät ikääntyneen hyvinvointia. On muistettava, että niin ryhmät kuin ohjaajatkin ovat erilaisia, ja jokainen ryhmän ohjaaja rakentaa ja kasvattaa itselleen oman persoonallisen tapansa ohjaustyössään. Ei ole olemassa mitään tiettyä kaavaa, kuinka toimitaan eri tilanteissa, on vain olemassa joukko erilaisia mahdollisuuksia, joita ohjaaja voi toteuttaa.^{4, 17}

Ikääntyneiden ryhmien ohjaaminen on palkitsevaa, joka parhaimmillaan antaa kaikille osallistujille sisältöä elämään, ja työyhteisöihin uutta työnsisältöä ja mielekkyyttä^{4, 17}. Ryhmän ohjaajan taidot voidaan jakaa reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataitoihin, joita seuraavassa on esitelty⁴³.

Reaktiotaidot	Vuorovaikutus- taidot	Toimintataidot
<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivinen kuunteleminen • Toistaminen • Selventäminen • Empatia • Kokoaminen ja tiedon jakaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tasapuolisuus • Yhdistäminen • Estäminen • Tukeminen • Rajoittaminen • Yksimielisyyden ja työyhteyden rakentaminen • Vuorovaikutukseen tukeminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kysyminen • Empatia • Vahvuuksien nostaminen • Välittömyys • Mallin antaminen • Tavoitteiden asettaminen ja sitoutuminen niihin • Oman kokemuksen mukaan tuominen • Itseilmaisuuksiin rohkaiseminen • Kokemusten ja tunteiden käsittely

Kuva 1. Ryhmän ohjaajan taidot.

Toiminnallinen ryhmä

Toiminnallinen ryhmä on tavoitteellista ryhmätoimintaa, jota voidaan suunnata esimerkiksi omaishoitajille, muistisairaille, kotona asuville tai yksinäisyyttä kokeville ikääntyneille. Ryhmät suunnitellaan etukäteen siten, että suunnitelma pystytään toteuttamaan tavoitteiden mukaisesti ja, että toiminta vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Ryhmäkerroilla on tärkeää käyttää toiminnallisia menetelmiä, sillä ikääntyneiden osallistaminen ja innostaminen omien voimavarojen käyttöön lisää hyvinvointia. Esimerkiksi vuorovaikutustaitojen, elämäntaitojen ja uusien asioiden opiskelu onnistuvat parhaiten toiminnallisilla keinoilla. On kuitenkin huomioitava, että toiminnallisten menetelmien tulee olla sellaisia, että kaikki ryhmän jäsenet kykenevät osallistumaan mahdollisista toimintakyvyn rajoituksista huolimatta.¹

Toiminnallisuus päivätoiminnassa on perusteltua, sillä ihminen on luonnostaan toiminnallinen, elämyksellinen ja luova. Ikääntyneiden mahdollisuudet kokea toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä arjessa saattavat vähentyä eri toimintakyvyn muutoksista ja heikkenemisistä johtuen. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tähtäävät ikääntyneen hyvään elämään ja osallisuuteen yhteisössä, joilla autetaan muun muassa ikääntyneitä jäsentämään ja syventämään itsetuntoaan, pohtimaan elämän merkitystä, löytämään uutta sisältöä omaan elämään sekä eheyttämään ja saavuttamaan sisäistä tasapainoa. Voidaan siis sanoa, että luova ryhmätoiminta voi parhaimmillaan

muodostaa osallisuutta ja toimijuutta vahvistavan ympäristön, jossa ikääntyneen elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa toisiin omien tunteiden ja kokemusten lisäksi.¹

Elämyksellisyys on tärkeää toiminnallisia menetelmiä käytettäessä, jolloin parhaimmillaan tarjotaan ikääntyneelle mahdollisuus motivoitua kohtaamaan ikääntymiseen liittyviä elämänmuutoksia ja katsomaan elämää uudesta näkökulmasta¹. Näin ikääntyneelle luodaan mahdollisuus kohdata itsensä, omat tunteensa, ratkaisunsa, ongelmansa ja toiveensa. Mielikuvitus, tunne-eläytyminen ja samastuminen nousevat oleellisiksi tekijöiksi. Ryhmässä syntyvä kokemus on jokaiselle ikääntyneelle omanlainen ja ainutlaatuinen, jota ei tarvitse selittää. Tällainen työtapo edellyttää ikääntyneeltä kuitenkin uskallusta ilmaista itseään sekä luottamusta ohjaajaan ja ryhmän muihin jäseniin.²

Luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä käytetään välineinä muun muassa kuvia, esineitä, luonnonmateriaaleja, kertomuksia, oman elämän tarinoita, runoja, musiikkia, kyniä, paperia, puuta ja kankaita. Parhaimmillaan nämä menetelmät tukevat ikääntyneiden samankaltaisten elämäkokemusten jakamista yhteisen tekemisen välityksellä, joka voi rohkaista ikääntynyttä osallistumaan omana itsenään ilman vaatimuksia.²

Vinkit:

Mun tarina ja Sun tarina -malli tarinallisten menetelmien käytöstä

RyhmäRenki, materiaalia ryhmien ohjaamiseen

Vanhustyön keskusliitto: Vahvike, aineistopankki

OSA 2 ONNISTUMISEN AVAIMET

Tässä luvussa käsitellään ja määritellään toimintakyvyn osa-alueita, toimijuutta, osallisuutta sekä sosiokulttuurista toimintaa. Nämä tekijät kuuluvat IOOI-menetelmän toiselle portaalle, eli konkreettiset tekemiset, keinoja mitä ja miten tehdään.

Toimintakyky

Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky voidaan nähdä elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä sille määritetyistä fyysistä ponnistelua vaativista suorituksista²⁶. Arjen tasolla fyysinen toimintakyky tarkoittaa fyysisiä edellytyksiä selviytyä niistä toimista, jotka ovat yksilölle tärkeitä, kuten liikkuminen ja kyky liikuttaa itseään³⁷. Fyysinen toimintakyky on siis tiiviisti yhteydessä hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan²⁵. Alla olevassa kuvassa 2 on esitetty keskeisiä fyysiseen toimintakykyyn liittyviä ikääntymismuutoksia^{15, 24, 30, 34, 40}.



Kuva 2. Fyysinen toimintakyky ja ikääntyminen.

Päivätoiminnan järjestämisessä fyysisen toimintakyvyn tukemisen kannalta tulisi huomioida erityisesti ikäihmisten liikkumista koskevat suositukset. Päivätoiminnan ohjaajilla tulisi olla riittävä tietopohja ikäihmisten terveysliikunnan ohjaamisesta sekä terveysliikunnasta. Lisäksi ohjaajien tulisi kehittää ohjaustaitojaan sekä liikuntasisältöjen suunnittelua. Ohjaustilanteissa tulee pystyä takaamaan ikäihmisten fyysinen ja psyykinen turvallisuus sekä huomioimaan osallistujien yksilölliset erot toimintakyvyssä ja taidoissa.³²

Seuraavaan kuvaan 3 on koottu hyödyllisiä sivustoja ja materiaalivinkkejä, joita voi hyödyntää päivätoiminnan suunnittelussa.



Kuva 3. Hyödyllisiä sivustoja ja materiaalivinkkejä.

Psyykkinen toimintakyky

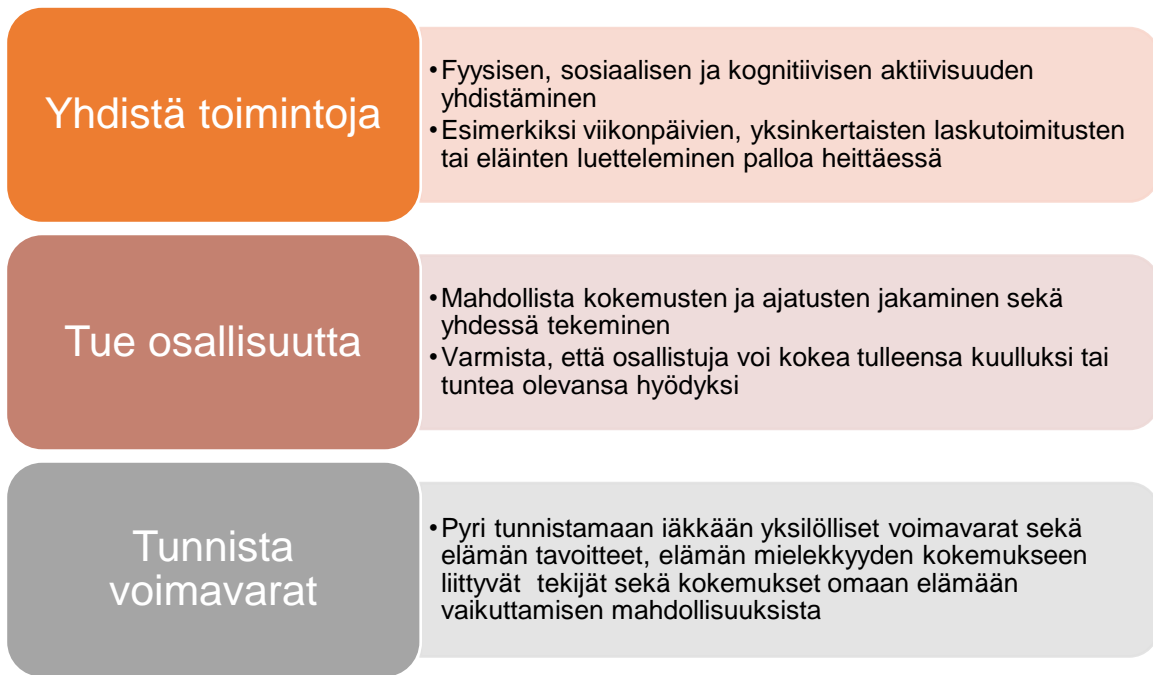
Psyykkisen toimintakyvyn keskiössä ovat kognitiiviset eli tiedon käsittelyssä tarvittavat toiminnot, joihin lukeutuvat muisti-, havainto- ja kielelliset toiminnot sekä ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko²⁸. Psyykkisen toimintakyvyn käsite pitää sisälleen myös yksilön omat käsitykset, arviot ja tiedot eli metakognitiot omista kognitiivisista toiminnoistaan. Myös toiminnan tavoitteet ja niiden taustalla vaikuttavat tarpeet, arvostukset, normit, asenteet ja odotukset ovat osa psyykkistä toimintakykyä.²⁸

Muita psyykkiseen toimintakykyyn sisältyviä tärkeitä osatekijöitä ovat yksilön persoonallisuus, voimavarat, viisaus sekä luovuus^{28, 29}. Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueelle lukeutuu lisäksi mielenterveys, joka on yksi psyykkisen toimintakyvyn edellytys²⁸. Seuraavassa kuvassa 4 on tiivistetty keskeiset ikääntymismuutokset kognitiivisten toimintojen osalta^{12, 35}.



Kuva 4. Kognitiiviset ikääntymismuutokset.

Psyykkinen toimintakyky on tiiviissä yhteydessä sosiaalisen toimintakykyyn, joten monet sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen keinoista tukevat myös psyykkistä toimintakykyä. Seuraavassa kuvassa 5 on esitetty keinoja psyykkisen toimintakyvyn tukemiseksi päivätoiminnassa^{6, 9, 12}.



Kuva 5. Keinoja psyykkisen toimintakyvyn tukemiseksi.

Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi on kehitetty viime vuosina myös monipuolisesti materiaalia eri tahojen toimesta. Alla olevassa kuvassa 6 on koottuna joitakin päivätoiminnassa mahdollisesti hyödynnettäviä julkaisuja ja materiaalivinkkejä.



Kuva 6. Julkaisu- ja materiaalivinkkejä mielen hyvinvoinnin tukemiseen.

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on laaja ja moniulotteinen käsite, joka on tiiviisti yhteydessä ympäristöön³⁹. Se jakautuu kahteen eri ulottuvuuteen: ihminen vuorovaikutussuhteissaan ja ihminen aktiivisena sosiaalisena toimijana yhteiskunnassa ja eri yhteisöissä⁸. Sosiaalista toimintakykyä ei siis voida tarkastella vain yksilön ominaisuutena, minkä takia se eroaa muista toimintakyvyn ulottuvuuksista³⁹.

Sosiaalinen toimintakyky itsessään muovautuu yksilön, yhteiskunnan ja sosiaalisten yhteisöjen välisessä muuttuvassa vuorovaikutuksessa⁸. Potentiaalinen sosiaalinen toimintakyky (kuva 7) tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia tai rajoitteita ihmisen toiminnalle. Arjessa ilmenevää sosiaalista toimintakykyä kutsutaan aktuaaliseksi toimintakyvyksi, joka näkyy esimerkiksi siinä, miten yksilö toimii yhteisöissään, yhteiskunnassa sekä vuorovaikutussuhteissaan.³⁹ Jos yhteyden kokemus muihin esimerkiksi puuttuu, aiheutuu yksinäisyyttä ja muita mielen oireita, joista ikäihmisillä yleisin on alakuloisuus⁸.



Kuva 7. Sosiaalinen toimintakyky³⁹.

Ikääntyminen saattaa osaltaan tuottaa haasteita sosiaaliselle kanssakäymiselle. Psyykkinen, fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky ovat keskeisesti yhteydessä sosiaaliseen toimintaan, ja ongelmat näillä alueilla heijastuvat vuorovaikutukseen. Esimerkiksi iän myötä heikkenevä kuulo ja näkö voivat hankaloittaa osallistumista sosiaaliseen kanssakäymiseen, kun taas ilmeiden kieleen ja puhekykyyn vaikuttavat sairaudet saattavat johtaa ikäihmisen sanoman väärintulkittamiseen.³⁹ Nämä seikat tulisi ottaa huomioon vuorovaikutuksessa ikääntyneen kanssa. Seuraavassa kuvassa 8 on esitetty keinoja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen päivätoiminnassa.



Kuva 8. Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen päivätoiminnassa.

Toimijuus

Toimijuuden näkökulmassa on huomioitava ihmisen elämänkulku ja tilanne, sillä se sisältää rajoituksia ja esteitä, mutta samalla mahdollisuuksia ja valittavissa olevia vaihtoehtoja. Ikääntynyttä ja hänen toimijuuttaan määrittelee lisäksi muun muassa ikä, sukupuoli, kuuluminen johonkin sukupolveen, etninen tausta, sosioekonominen asema sekä ajankohtaan ja kulloiseenkin ympäristöön liittyvät tekijät. Esimerkiksi erikäisinä haluamme eri asioita, ja kuuluminen tiettyyn ikäryhmään voi vaikuttaa siihen mitä haluamme tai emme halua. Tietty ajankohta voi myös tuoda mukanaan asioita,

joita emme enää osaa tai kykene tekemään ja joita emme ehkä haluisikaan tehdä.¹³

14

Päivätoiminnan ja siihen liittyvän ryhmänohjauksen toimintamallit ja toteutuksen keinot tulisi valita siten, että niiden avulla etsitään ja vahvistetaan ohjattavan, ikääntyneen toimijuutta. Näiden keinojen avulla autetaan ohjattavaa tunnistamaan omat tionsa, taitonsa, voimavaransa, arvioimaan toimintatapojensa toimivuutta, harjoittelemaan uusia tapoja ja vahvistetaan osallisuutta. Tällöin ikääntyneen toimintamahdollisuudet laajenevat ja toimijuus vahvistuu, joka voi luoda tunteen rauhoittumisesta, varmuudesta, kykenemisestä, omasta paikasta tai kuulumisesta johonkin.⁴²

Ryhmänohjauksessa toimijuus voidaan nähdä tarkoittavan sitä, että ohjattava kokee tai hahmottaa ohjauksen ydinprosessin oman elämänsä merkitykselliseksi osaksi, pyrkii tekemään, ja ennen kaikkea haluaa tehdä siihen liittyviä itselle keskeisiä valintoja ja päätöksiä sekä kantaa niistä myös vastuun. Toimijuuden tulisikin olla ikääntyneen aktiivista ja tavoitteellista suhdetta kulloinkin ohjattavaan prosessiin, jossa ikääntynyt pyrkii viemään tavoitteitaan eteenpäin, suuntaamaan ja myös arvioimaan toimintaansa ja resurssejaan. Tämä edellyttää kuitenkin, että ikääntyneen tulee kokea olevansa riittävän kykenevä tavoitteena olevaan tehtävään voidakseen sitoutua toimintaan, asettaa siihen tavoitteita ja säädellä omaa toimintaansa saavuttaakseen tavoitteet. Lisäksi ikääntyneen tulee pystyä riittävässä määrin itsenäisesti säätämään toimintaansa ja sen etenemistä sekä kokea kuuluvansa ryhmään, jotta hänen toimintansa on mielekästä.⁴²

Osallisuus

Osallisuus voidaan nähdä monitasoisena ja -syisenä tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuutena, jossa keskeisinä asioina nousevat luottamus, sitoutuminen ja kuulluksi tuleminen. Huomioitavaa on, että osallisuus on ennen kaikkea yksilöllinen tunne tai kokemus kuulumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan, johon yksilö kokee aidosti voivansa vaikuttaa. Osallisuus liittyy yhteiskunnan tasolla edustukselliseen demokratiaan, jossa keskeiseksi nousee ihmisen mahdollisuudet osallistua päätöksentekoprosessiin. Ympäröivissä yhteisöissä puolestaan osallisuudesta on kyse kiinnittymisestä johonkin ympäristöön, yhteiskuntaan ja yhteisöihin, jolloin syntyy tunne

yhteenkuuluvuudesta, turvallisuudesta ja oikeudenmukaisuudesta. Osallisuutta voidaan näin ollen pitää syrjäytymisen vastavoimana.^{22, 36}

Yksilön osallisuus koostuu voimaantumisesta (empowerment), joka muodostuu tunneperäisesti tuen ja arvostuksen kokemuksista pohjautuen tunteeseen yhteenkuuluvuudesta sekä jäsenyydestä yhteisöön ja yhteiskuntaan. Voimaantumisella tarkoitetaan tässä yksilön kykyä tuoda ilmi ja arvioida toiminnalle asetetut tarkoitukset, tavoitteet ja niiden toteutuminen sekä kykyä nähdä osallisuuden tarjoamat mahdollisuudet vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin. Yksilötasolla voimaantuminen näkyy ihmisen päätöksentekotaitoina ja kykynä ohjata omaa elämää. Osallisuus koostuu myös yksilön identiteetistä ja elämänhallinnan valmiuksista, jossa olennaisina asioina nousevat omakohtainen sitoutuminen, toiminta ja vaikuttaminen omaa elämää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottamista niistä. Osallisuus ja osallisuuden kokemukset ovat aina riippuvaisia osallistujan ihmiskäsityksestä ja henkilökohtaisesta elämämaailmasta.^{22, 36}

Ikääntyneiden osallisuutta edistetään muun muassa riittävällä toimeentulolla, tarpeeseen vastaavien palveluiden avulla sekä tarjoamalla mahdollisuuksia erilaiseen toimintaan, esimerkiksi päivätoimintaa, jossa luodaan yhteyksiä muihin ihmisiin. Tärkeää on myös vaalia ikääntyneen yksilön autonomiaa, vahvistaa elämän ennakoitavuutta sekä lisätä hänen elämän hallittavuutta ja toimintaympäristön ymmärrettävyyttä. Yksilön osallisuutta vahvistavat myös hänen elämäntapansa, hyvä terveys ja myönteiseksi koettu itsetunto. Omien tunteiden ilmaisemisella, muiden tunnetilojen ymmärtämisellä sekä elämässä eteen tulevien ongelmien ratkaisukyvyllä on myös suuri rooli osallisuuden kasvattajina. Osallisuutta lisäävät myös tunne kuulumisesta yhteisöönsä sen yhtenä jäsenenä, itsensä tarpeelliseksi kokemisen tunne sekä koettu mahdollisuus valintojen tekemiseen.²⁷

Osallistumista päivätoimintaan voidaan pitää yhtenä väylänä osallisuuteen ja sen tukemiseen. Tämä ei kuitenkaan täysin riitä, sillä osallisuuden kokemukset muodostuvat osallistumisesta, hyväksytyksi tulemisesta ja kuulumisen tunteesta. Itse osallistuminen voi toimia ensimmäisenä portaana kohti osallisuutta, mutta vasta toisella portaalla osallistuminen tuottaa osallistujalle myönteisiä joukkoon kuulumisen tunteita. Osallisuuden tukemisen kannalta onkin tärkeää, että ikääntyneiden toiveet ja

odotukset päivätoiminnan sisällöstä on huomioitu riittävän monipuolisesti ja kukaan ei jää ulkopuoliseksi.⁵

Vinkit:

Jelli.fi: Osallisuusmenetelmiä

Ksl.fi: Osallistavat menetelmät

Voimaavanhuuteen.fi: Luontoelämyspolku -ohjaajan opas

Sosiokulttuurinen toiminta

Sosiokulttuurinen toiminta korostaa yksilöllisiä voimavaroja, jotka yhdistyvät sosiaaliin prosessiin, vuorovaikutukseen sekä kulttuuriseen tilaan, jossa ikääntyneet nähdään aktiivisina toimijoina⁷. Sosiokulttuurisen toiminnan lähtökohtana on ikäihmisiä aktivoiva ja osallistava asenne, jonka avulla pyritään luomaan parempaa arkea sekä herättämään iloa ja luovuutta. Merkitykselliseksi perustaksi muodostuvat ikääntyneen oma elämäntarina ja kokemukset.²³

Sosiokulttuurisen vanhustyön yhtenä menetelmänä on muistelutyö, joka auttaa parhaimmillaan ikääntynyttä näkemään eletyn elämän merkityksellisyyden ja arvokkuuden. Muisteleminen voi auttaa myös hyväksymään eletyn elämän sellaisena kuin se oli ja elämään mahdollisimman täysipainoisesti elämää tässä hetkessä. Toiminnassa korostetaan yksilön ainutkertaisuutta ikääntyneen omien kokemusten kuulemisella, vahvistamisella ja näkyväksi tekemisellä.²³ Muita sosiokulttuurisen toiminnan menetelmiä ovat muun muassa musiikki, draama, sadutus, kuvallinen ilmaisu, kirjallisuus, kirjoittaminen, tanssi, perhe- ja sukupolvityö sekä vapaa-ajan virkistystoiminta³¹.

Vinkit:

Vahvike.fi: Luova muistelutyö

Ikainstituutti.fi: Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä

Mielenterveysseura.fi: Myönteisen muistelun kortit

Ryhmarenki.fi: Monipuolista aineistoa ryhmille

Issuu.com -palvelu: Muistoista musiikiksi, osallistava ryhmätyömenetelmä muisti-sairaille

Erilaiset toiminnalliset ryhmät, kuten päivätoiminta, ovat olennainen osa sosiokulttuurisen toiminnan käytäntöjä, jossa yhdessä tekeminen tukee aloitteellisuutta, osallistumista, toimintaa ja sen merkityksen pohtimista. Sosiokulttuurinen ryhmätoiminta on prosessi, jossa ikääntyneen sosiaaliset ja kulttuuriset tarpeet ja toiveet huomioidaan ja niihin vastataan samoin kuin fyysisiin ja psyykkisiin tarpeisiin²³.

Sosiokulttuurisuus voidaan nähdä ikääntyneiden parissa myös käytettävänä toimintana tai menetelmänä, jolloin voidaan puhua sosiokulttuurisesta innostamisesta¹⁸. Sosiokulttuurisella innostamisella tarkoitetaan arkipäiväistä ja tavoitteellista toimintaa tarkoituksenaan saada ihmiset elämään aktiivisesti omannäköistään elämää, jonka avulla pyritään tukemaan ikääntyneen tarkoituksellista arkea³¹. Toiminnan ja aktiivisuuden ylläpidon tulee olla sosiokulttuurisessa innostamisessa ikääntyneen tukemisen keskiössä, sillä aktiivisuus ja oman itsemääräämisoikeuden säilyminen takaavat onnellisen ikääntymisen. Toiminnan perusta on osallistumisessa, jonka tulisi lähteä ennen kaikkea ikääntyneen omista tavoitteista, toiveista, haaveista, tarpeista, kiinnostuksen kohteista ja mieltymyksistä.¹⁹

Sosiokulttuurisessa innostamisessa ryhmäidentiteetti ja ryhmään kuulumisen muodostuvat kulmakiviksi²¹. Sosiokulttuurinen innostaminen sisältää pedagogiset, sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet, joiden tavoitteena on mahdollisimman monen pääseminen osalliseksi kulttuurista ja taiteen eri mahdollisuuksista. Voimaantumisella (empowermentilla), sosiokulttuurisella innostamisella ja sosiaalipedagogiikalla on sama tavoite, pyrkiä kasvattamaan hyvinvointia taiteen tekemisen, kokemisen ja oppimisen keinoin.¹⁹

OSA 3 VAIKUTUKSIEN JA VAIKUTTAVUUDEN ARVIOIMINEN

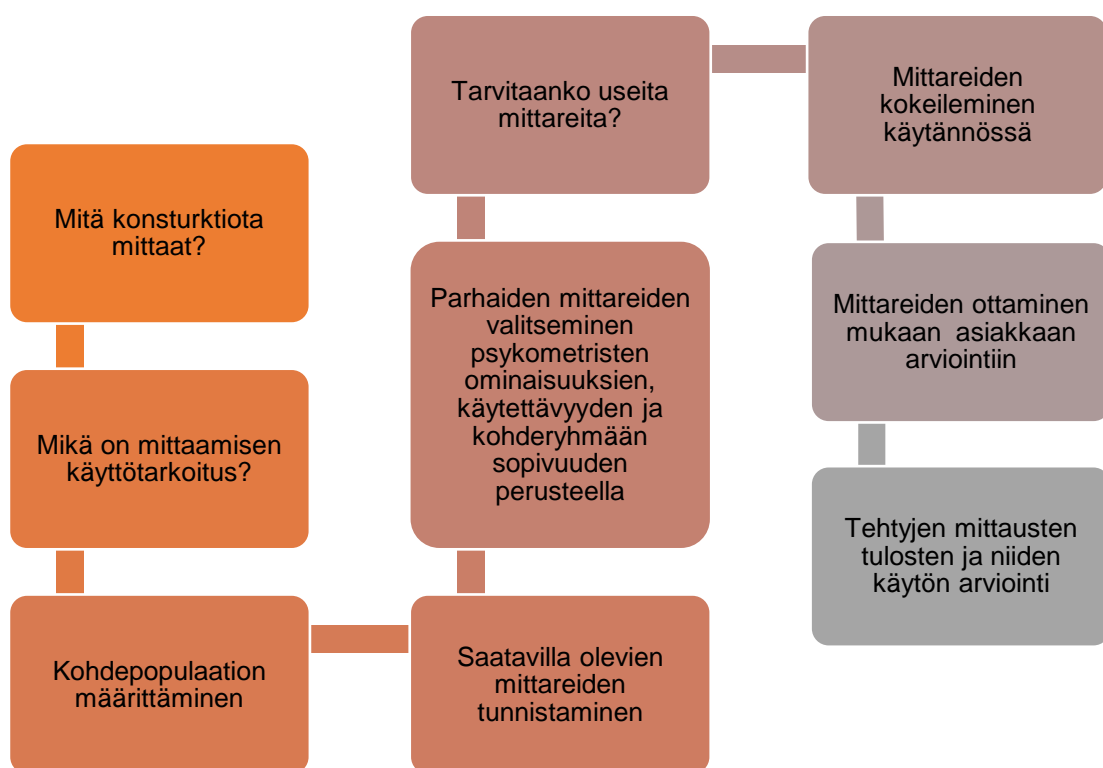
Miten mitata vaikutusta ja vaikuttavuutta päivätoiminnassa? IOOI-mallin kolmannella portaalla eli vaikutuksilla (outcome) tarkoitetaan konkreettisia muutoksia - vaikutustavoitteinen toiminta tähtää aina konkreettisten muutosten aikaansaamiseen¹⁰. Vaikutuksia päivätoiminnassa ovat esimerkiksi havaittavat muutokset fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. Viimeinen porras eli vaikuttavuus (impact) taas tarkoittaa yhteiskunnallista hyötyä, joka voi liittyä ihmisten hyvinvointiin, yhteisöjen elinvoimaan tai terveyteen. Kuntouttavan päivätoiminnan kohdalla vaikuttavuuden indikaattoreita voivat olla esimerkiksi vaikutus arjen toimintoihin (ADL), kaatumisten määrä, kotiutumisen onnistuminen, omaisten tai omaishoitajien kokemukset tai esimerkiksi RAI-järjestelmän kautta saadut tiedot.¹¹

Vaikutusten ja vaikuttavuuden havainnoinnissa ja seurannassa apuna voidaan käyttää monia toimintakyvyn arviointiin kehitettyjä mittareita, joita löytyy esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen hallinnoimasta TOIMIA-tietokannasta. Seuraavaan kuvaan 9 on koottu listaus esimerkkejä päivätoiminnan vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioinnissa hyödynnettävistä mittareista.

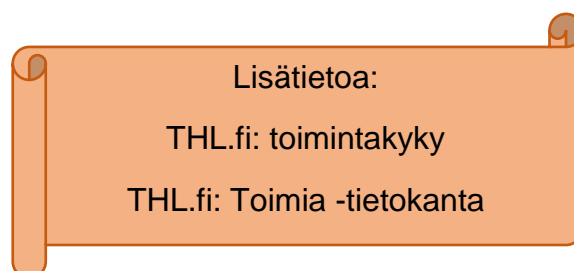
RAVA™ -mittari	<ul style="list-style-type: none">• Yleinen toimintakyky (ADL/IADL)
GAS-menetelmä	<ul style="list-style-type: none">• Psykkinen toimintakyky• Sosiaalinen toimintakyky• Kognitiivinen toimintakyky• Fyysinen toimintakyky• Yleinen toimintakyky (ADL/IADL) (GAS-menetelmä 2013)
SPPB-mittaristo	<ul style="list-style-type: none">• Fyysinen toimintakyky (SPPB, Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö 2014)
RAI-järjestelmän mittarit	<ul style="list-style-type: none">• Arkisuoriutuminen: ADL-H & ADL-laaja• Kognitio: CPS• Sosiaalinen osallistuminen: SES (THL 2016b)
MIKE-työväline (muistisairaat)	<ul style="list-style-type: none">• Psykkinen toimintakyky• Sosiaalinen toimintakyky• Koettu elämänlaatu (Muistimike.fi 2017)

Kuva 9. Päivätoiminnan vaikutusten ja vaikuttavuuden arvioinnissa hyödynnettäviä mittareita.

Mittareiden valinnassa täytyy muistaa, että arvioinnin tarkoitus ja luonne ratkaisevat sen, millainen arviointimenetelmä sopii parhaiten. Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn kannalta mittaus tai testi on usein soveltuva, sillä tarkoituksena on selvittää elinjärjestelmän toimintaa. Kun tarkoituksena on saada tietoa asiakkaan tai omaisen kokemuksista ja näkemyksistä palvelusta tai sairauden vaikutuksista elämään, tarvitaan vastaavasti erilaisia menetelmiä, kuten haastattelua, itseraportointia tai kyselylomaketta. Kattava kuva saadaan yleensä yhdistelemällä eri tiedonkeruumenetelmiä.³⁸ Seuraavassa kaaviossa 2 on esitetty keinoja sopivan mittarin valintaan.



Kaavio 2. Mittarin valinta³.



Lopuksi

Tämä opas on syntynyt opinnäytetyömme Kohti ikääntyneiden tavoitteellista päivätoimintaa kirjallisuuskatsauksen tuotoksena. Aihe sai alkunsa Mallusjokisäätiö sr, Malusjoen Lepokodin tarpeesta ja sen sisältämästä yhteiskunnallisesta ulottuvuudesta sekä omasta kiinnostuksesta olla tukemassa ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksia päivätoiminnan kautta. Oppaan tarkoituksena ei ole tuottaa uutta tietoa, vaan se toimii koosteena päivätoiminnan järjestämisen kannalta relevanteilla, laaja-alaisilla ja ajantasaista kirjallisuus- ja tutkimustietoa hyödyntäen.

Päivätoimintaa tulisi toteuttaa riittävän tavoitteellisesti, jotta sen kuntouttavuus ja tehävä ikääntyneiden kotona asumisen tukemiseksi toteutuisi. Ikääntyneiden päivätoiminnassa olennaiseksi osaksi muodostuu toimintakyky, sillä se määrittää keskeisesti ihmisten hyvinvointia. Oppaassa on huomioitu myös toimijuuden ja osallisuuden käsitteet, sillä toimintakyvyn lisäksi on oleellista huomioida ikäihmisen elämäntilanne, yksilöllisyys sekä yksilölliset tarpeet hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Lisäksi käsittelemme sosiokulttuurista menetelmäosaamista, toiminnallista ryhmää sekä ryhmänojoausta. Opas on rakennettu IOOI-mallia hyödyntäen, joka toimii päivätoiminnan suunnittelun ja vaikuttavuuden arvioinnin tukena.

Lähteet

- ¹Aalto, S. & Marjakangas, S. 2008. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 2/2008. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- ²Andreev, T. & Salomaa, V. 2005. Kokemista ja kuvitusta -luovat ja toiminnalliset menetelmät vanhustyössä. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi, 170–171.
- ³Anttila, H. 2014. Mikä on riittävän hyvä toimintakyvyn mittari ja miten TOIMIA auttaa mittarin valinnassa? Vaikuttavuuden arviointi ja toimintakyvyn mittaaminen sosiaalipalveluissa. Kuntatalo, 12.12.2014. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.vates.fi/media/projektit/tiivistelmat_2014/valtakunnallinen/12.12.2014-mika-on-riittavan-hyva-toimintakyvyn-mittari-anttila.pdf [viitattu 18.9.2018].
- ⁴Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.) 2013. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Helsinki: Kopioniini Oy, 10.
- ⁵Fried, S. 2014. Osallisuuden ydin kumpuaa osallistumisesta ja kuulumisen tunteesta. *Hoivapalvelut* 2, 36–37.
- ⁶Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2017. Mielen hyvinvoinnin kulmakivet varttuneilla. Teoksessa Haarni, I. (toim.) Ikääntyvä mieli – mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 38–39.
- ⁷Hakonen, S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 33–34.
- ⁸Heikkinen, R-L. 2013. Sosiaalinen toimintakyky ja sen arviointi keinot. *Gerontologia* 27 (4), 386–387.
- ⁹Heimonen, S. 2007. Näkökulmia ikääntyvän psyykkiseen toimintakykyyn. Teoksessa Pohjolainen, P., Sarvimäki, A. & Syrén, I. (toim.) Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa. Esityksiä VI Gerontologian päivillä 4.-5.5.2007. Oppaita 3/2007. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/12/Oraitia-3-2007-PDF.pdf> [viitattu 11.8.2018].
- ¹⁰Heliskoski, J., Humala, H., Kopola, R., Tonteri, A. & Tykkyläinen, S. 2018. Vaikuttavuuden askelmittarit. Työkaluja ja esimerkkejä palvelutuottajille. Sitran selvityksiä 130. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2018/03/27105443/vaikuttavuuden-askelmerkit.pdf> [viitattu 22.8.2018].
- ¹¹Hyytiälä, K. & Peltomaa, M. 2013. Ikäihmisten päivätoiminta Päijät-Hämeessä. Tietoa ja hyviä käytäntöjä päivätoiminnan kehittämisen tueksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.socca.fi/files/4315/0.pdf> [viitattu 18.3.2018].
- ¹²Hänninen, T. 2013. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 210–215.
- ¹³Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet -aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 196–208.

- ¹⁴Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 421–423.
- ¹⁵Kallinen, M. & Kujala, U. 2013. Kestävyys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 155.
- ¹⁶Kallio, T. 2004. Tunteiden paloa ja iloista mieltä. Opas ikääntyneiden ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Lahti: Lahden Lähimmäispalvelu ry.
- ¹⁷Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- ¹⁸Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- ¹⁹Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. 2. painos. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- ²⁰Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937.
- ²¹Liikanen, H-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus, 78.
- ²²Mäkisalo-Ropponen, M. 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Helsinki: Tmi Raija Airaksinen/Draamatyö.
- ²³Nuutinen, T. 2014. Sosiokulttuurisen vanhustyön idea ja käytäntö. Teoksessa Jämsén, A. & Kukkonen, T. (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu, 92–93.
- ²⁴Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 168–170.
- ²⁵Pohjalainen, P. & Salonen, E. 2012. Toimintakyky vanhuudessa – mitkä tekijät sitä määrittävät? Gerontologia 26 (4), 235–236.
- ²⁶Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystieteiden koettu tarve. Akateeminen väitöskirja. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Oulu, Oulun yliopisto. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514254414.pdf> [viitattu 29.6.2018].
- ²⁷Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta -mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 55–64.
- ²⁸Ruoppila, I. & Suutama, T. 2003. Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Hieta-
nen, A. & Lyyra, T-M. (toim.) Iäkkään väestön terveydentilan ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 159.
- ²⁹Ruoppila, I. & Suutama, T. 2013. Psykkisen toimintakyvyn arviointi. Gerontologia 27 (4), 375.

- ³⁰Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 141, 146–147.
- ³¹Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti.
- ³²STM. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225818> [viitattu 11.8.2018].
- ³³STM. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1 [viitattu 6.7.2018].
- ³⁴Suominen, H. 2013. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 136–137.
- ³⁵Suutama, T. 2013. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 225–226.
- ³⁶Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–36.
- ³⁷THL. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet> [viitattu 2.5.2018].
- ³⁸THL. 2018. Miten valitsen toimintakyvyn mittarin? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/arviointimenetelman-valinta> [viitattu 18.9.2018].
- ³⁹Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284–289.
- ⁴⁰Tilvis, R. 2016. Tuki- ja liikuntaelinten vanhenemismuutokset. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. E-kirja. Helsinki: Duodecim. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/koti> [viitattu 30.8.2018].
- ⁴¹Torkki, P., Leskelä, R-L., Linna, M., Torvinen, A., Klemola, K., Sinivuori, K., Larsio, A. & Hörhammer, I. 2017. Ehdotus sosiaali- ja terveystoiminnan uudeksi kansalliseksi mittariksi. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 36/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tietokayttoon.fi/documents/10616/3866814/36_Uuden+SOTEn+mittaristo+julkaistavaksi+-+nimi+muutettu.pdf/9738a490-285e-4328-9d4a-eb11dce58524?version=1.0 [viitattu 22.8.2018].
- ⁴²Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- ⁴³Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.