

IKÄÄNTYNEIDEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN JA YKSINÄISYYDEN HELPOTTAMINEN

Ystävänäpäivätapahtuma ikääntyneille

Tiivistelmä

Tekijä(t) Pakka Katariina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 31+2	Valmistumisaika kevät 2019
Työn nimi Ikääntyneiden toimintakyvyn edistäminen ja yksinäisyyden helpottaminen Ystävänäpäivätapahtuma ikääntyneille		
Tutkinto Sairaanhoidtaja		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää toimintakykyä edistävä ja yksinäisyyttä helpottava virkistyshetki ikääntyneille. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Aarrehoiva Oy. Aarrehoiva on laadullista kotihoivaa ja sairaanhoidollisia palveluita tarjoava yritys. Aarrehoiva Oy:n kanssa suunniteltiin ja järjestettiin ystävänäpäivätapahtuma Aarrehoiva Oy:n asiakkaille. Ystävänäpäivätapahtumasta tehtiin julkinen, joten tapahtumaan olivat tervetulleita kaikki seniori-ikäiset.</p> <p>Ystävänäpäivätapahtuman tarkoitus oli tarjota ikääntyneille mielenvirkistystä ja iloa arkeen. Ystävänäpäivätapahtuma sisälsi toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa, sosiaalista kanssakäymistä sekä kahvituksen. Tapahtuma järjestettiin paikallisen liikuntakeskuksen tiloissa.</p> <p>Ystävänäpäivätapahtumaan tehtiin mainokset, joita jaettiin paikallisille ilmoitustauluille alueelle, jossa ajateltiin seniori-ikäisten liikkuvan. Mainostuksesta huolimatta tapahtumaan ei saapunut suurta osallistujajoukkoa. Vähäisen osallistujia määrän pystyi kuitenkin kääntämään positiiviseksi asiaksi. Virkistyshetkestä tuli huomattavasti inttiimimpi, ja jokaisen osallistujan henkilökohtaiset tarpeet pystyttiin huomioimaan paremmin. Palautteen perusteella ystävänäpäivätapahtuman tarkoitus toteutui. Ikääntyneet saivat mielenvirkistystä, ja jokainen koki liikuntahetken tarpeelliseksi.</p>		
Asiasanat Ikääntyminen, toimintakyky, yksinäisyys, mielenvirkistys, ystävänäpäivätapahtuma		

Abstract

Author(s) Pakka, Katariina	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2019
	Number of pages 31+2	
Title of publication Improving functional capacity and preventing loneliness of the elderly Valentine`s day event for the elderly		
Name of Degree Registered nurse		
Abstract <p>The aim of this thesis was to organize a recreational event for the elderly. The goal of this recreational activity was to improve their functional capacity and prevent loneliness. The commissioner of the thesis is Aarrehoiva Ltd. Aarrehoiva Ltd provides quality home care and other health care related services. The recreational activity was planned and organized together with the company for their customers. The event was made public, therefore, all seniors were welcome to join.</p> <p>The purpose of this Valentine`s Day event was to offer seniors some activities and to bring some joy to their everyday lives. The event consisted of mobility enhancing exercises, social interaction and a coffee break. The event was held at a local fitness center.</p> <p>To raise awareness of the event, advertisements were made and spread around though local notice boards in areas where seniors tend to spend time. Despite the advertising, the number of people attending the event was quite small. However, this was not necessarily a bad thing since the event became more intimate and there was a better opportunity to get to know each participant`s personal needs. Based on the feedback received from the participants, the event was successful. All participants felt that the organized activities were needed and useful.</p>		
Keywords elderly, functional capacity, loneliness, mental stimulation, Valentine`s day event		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA.....	3
2.1	Ikääntyneen toimintakyky	3
2.2	Anatomisten ja fysiologisten muutosten vaikutus toimintakykyyn	4
3	YKSINÄISYYS.....	7
3.1	Yksinäisyyden kokeminen	7
3.2	Harrastuksien vaikutus yksinäisyyteen ja toimintakykyyn.....	8
3.3	Ikääntyneiden ryhmätoiminta.....	9
4	TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN	11
4.1	Suunnittelusta jälkimarkkinointiin.....	11
4.2	Tapahtuman markkinointi	13
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	15
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	16
6.1	Opinnäytetyöprosessi ja menetelmät	16
6.2	Ystävänäpäivätapahtuman sisällön rakentuminen.....	19
6.3	Ystävänäpäivätapahtuma ja sen arviointi.....	21
7	POHDINTA.....	24
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	24
7.2	Yhteenveto ja kehittämisideat.....	25
	LÄHTEET.....	28
	LIITTEET.....	32

1 JOHDANTO

Olen työskennellyt kotihoidossa hoitajana. Työssäni tapasin jatkuvasti yksinäisiä vanhuk-
sia, jotka toivoisivat hoitajan jäävän vielä hetkeksi heidän kanssaan. Opinnäytetyön ai-
hetta miettiessäni oli selvää, että halusin sen liittyvän jotenkin ikääntyneiden yksinäisyy-
teen. Halusin saada jotakin hyvää aikaiseksi käytännön tasolla. Lopputuloksena syntyi ys-
tävänpäivätapahtuma ikääntyneille.

län myötä ihmisen sosiaalinen verkosto ja kontaktit vähenevät. Yksinäisyyttä kuvattaessa
iäkkäät nostavat vuorovaikutussuhteet merkittävämmäksi kuin ystäväpiirin laajuuden.
Ikäihmisistä 36-39% tuntee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyden tunnetta iäkkäillä lisäävät
ympäristötekijät, esimerkiksi rakennuksien vaikeasti kuljettavat tilat sekä sääolosuhteet.
(Kuikka 2015, 1.) Yksinäisyyttä kuvaillaan siten, ettei ole ketään, kenen kanssa viettää ai-
kaa tai jutella. Yksinäisyys luo tyhjyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta. Lisäksi yksinäisyys
saattaa tuntua ahdistavana paineen tunteena rinnassa. Yksinäisyys vaikuttaa toimintaky-
kyyn ja terveyteen negatiivisesti. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 110-111.)
Tupakointi, lihavuus ja heikko fyysinen kunto aiheuttavat vähemmän kuolemia kuin yksi-
näisyys (Ruuskanen 2011).

Toimintakyvyn heikentyminen laskee iäkkään elämänlaatua ja hyvinvointia sekä vähentää
yksilön autonomiaa. Toimintakyvyn heikentyessä sosiaali- ja terveystalouden tarve kas-
vaa. Tulevaisuudessa huonokuntoisten henkilöiden tarvitsemat palvelut on helpompaa tur-
vata, jos ikääntyvän väestön toimintakykyä ylläpidetään aktiivisesti. (Koskinen, Martelin &
Sainio 2006.) Toimintarajoitteisia ihmisiä tulee olemaan enenevässä määrin väestön
ikäntyessä, minkä vuoksi iäkkäiden toimintakyvyn kohentaminen ja ylläpitäminen on yh-
teiskunnallisesti tärkeä tehtävä (THL 2016).

Järjestämäni ystävänpäivätapahtuman tarkoitus oli tuottaa mielenvirkistystä ikääntyneille
sekä tuoda iloa arkeen. Tarkoituksena oli myös yksinäisyyden tunteen helpottaminen sekä
toimintakyvyn edistäminen. Ryhmätoiminnassa korostuu asiakaslähtöisyys, tavoitteelli-
sus sekä voimaantumisen tukeminen (Grönlund 2010,11; Jansson, Ylimaa, Rytty, Harti-
kainen, Routasalo & Pitkälä 2011, 261). Ryhmätoiminnassa ikääntyneet saavat sosiaalista
kanssakäymistä, jonka avulla yksinäisyyden tunteeseen pitäisi saada helpotusta (Vilkku-
maa 2012, 28).

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö koostuu aiheen tietoperustasta sekä ystävänpäiväta-
pahtuman järjestämisestä ikääntyneille. Tietoperustassa käsittelen aiheita ikääntyneen yk-
sinäisyyteen sekä toimintakykyyn liittyen. Olen hankkinut tietoa ikääntyneen toimintakyvyn
tukemisesta ja ylläpitämisestä. Tietoa olen hankkinut myös ryhmätoiminnan vaikutuksesta

ikäntyneen yksinäisyyteen ja toimintakykyyn liittyen. Opinnäytetyössä kerron ystävänpäivätahtuman järjestämisestä ja sen lähtökohdista sekä kuvaan varsinaisen ystävänpäivätahtuman kulun. Yhteenvedossa pohdin, missä onnistuttiin ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Ystävänpäivätahtumalle käytän myös ilmaisua virkistys hetki.

2 IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

2.1 Ikääntyneen toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, miten henkilö pystyy itsenäisesti suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti. Tähän liittyvät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset toiminnot. Päivittäisissä toimissa toimintakyky näkyy arkipäivän askareista selviytymisenä ja aktiivisuutena harrastuksissa. Fyysinen kunto on edellytys päivittäisistä perustoiminnoista selviytymiseen, kun taas esimerkiksi pankkiasioista huolehtiminen, lääkkeiden itsenäinen käyttäminen, ruoan valmistus ja puhelimen käyttö edellyttävät psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Laukkanen 2008, 261-270.)

Toimintakyvyn heikentyminen laskee iäkkään elämänlaatua, hyvinvointia sekä vähentää yksilön autonomiaa. Samalla se mahdollisesti kuormittaa iäkkään läheisiä ihmisiä sekä sosiaali- ja terveystalveluiden tarve kasvaa. Tulevaisuudessa huonokuntoisten henkilöiden tarvitsemat palvelut on helpompi turvata, jos ikääntyvän väestön toimintakykyä ylläpidetään aktiivisesti. (Koskinen ym. 2006.)

Toimintarajoitteisia ihmisiä tulee olemaan enenevässä määrin väestön ikääntyessä, minkä vuoksi iäkkäiden toimintakyvyn kohentaminen ja ylläpitäminen on yhteiskunnallisesti tärkeä tehtävä (THL 2016; Laukkanen 2008, 261). Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön kykyä suoriutua fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Säännöllinen liikunta ja ravitsemuksen laatu ovat avainasemassa fyysisen kunnon säilymisen kannalta. (Kelo ym. 2015, 28.)

Puolen kilometrin käveleminen levähtämättä onnistuu 55-74-vuotiaista noin 84 prosentilta. Saman matkan käveleminen onnistuu vain noin puolelta 75 vuotta täyttäneistä. Yli puolet 75 vuotta täyttäneistä pystyy kävelemään rappusia kerrosvalin levähtämättä. Kesäisin ulkoilu onnistuu vaikeuksitta reilulla 60% yli 75-vuotiaista. Talvisin liikkuminen onnistuu vain puolella yli 75-vuotiaista. Toimintakyvyn puutteet iäkkäillä ovat yleisimpiä naisilla kuin miehillä. (Sievänen, Karinkanta, Tokola, Pajala, Vasankari & Kaikkonen 2014, 1.)

Älyllisistä sekä henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä suoriutumista kuvataan psyykkisellä toimintakyvyllä. Tiedon vastaanottaminen ja käsitteleminen sekä kyky tuntea ja kokea asioita määrittää psyykkisen toimintakyvyn tasoa. Psyykkisesti toimintakykyinen henkilö pystyy laatimaan itselleen suunnitelmia sekä tekemään elämässään tietoisia ja vastuullisia ratkaisuja. Eliniän on todettu pidentyvän onnellisuuden tunteesta. Itsensä arvostaminen, haaveilu ja itsestään kauniisti puhuminen lisäävät onnellisuutta ikääntyneellä. Yksinäisyys koetaan eri tavalla eri ikäihmisten keskuudessa. Toiset ikääntyneet saattavat nauttia yksinäisyydestä, kun taas toiset tuntevat sen ylivoimaisen vaikeaksi. Psyykkisellä

toimintakyvyllä on aina yhteys myös fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy myös kognitio. Kognitiivisia toimintoja ovat esimerkiksi oppiminen, havaitseminen, muistaminen, ajattelu ja ongelmanratkaisutaito. (Kelo ym. 2015.) Kognition heikentyessä esimerkiksi muistisairauden vuoksi ikääntynyt tarvitsee erityistä tukea fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Vuodelepo on myrkkyä ikääntyneelle. Vuodelevon myötä iäkkään lihasvoimat heikentyvät viisi prosenttia päivässä. Vuodelevon jatkussa pitkään ikääntyneellä on suuri riski joutua pitkäaikaishoitoon. (Mattila, Jousimaa & Laurila 2015.)

Suhdetta yhteiskuntaan ja ikääntyneen sosiaalisia taitoja kuvataan sosiaalisella toimintakyvyllä. Tarpeettomuuden tunne ja vanhaksi tuleminen saattavat vaikuttaa negatiivisesti ikääntyneen identiteettiin ja itsetuntoon. Sosiaalisen tuen tarve kasvaa ikääntyneillä. Sosiaalinen tuki luo tunnetta ikääntyneelle siitä, että ikääntynytkin pystyy hallitsemaan ympäristöään. Sosiaalista toimintakykyä pidetään yllä yksinäisyyden ehkäisyllä, voimaannuttamisella, harrastuksilla ja sosiaalisilla suhteilla. (Kelo ym. 2015.)

Psykososiaalisella toimintakyvyllä kuvataan tavanomaisessa yhteisössä ja sosiaalisessa verkostossa toimimista (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009). Psykososiaalinen toimintakyky on yhdistelmä sosiaalisesta ja psyykkisestä toimintakyvystä, jotka tukevat toisiaan. Hyväksi arvioitu terveys, myönteinen elämänsäsenne, tyytyväisyys elämäänsä sekä sosiaalinen tuki liittyvät psykososiaaliseen toimintakykyyn. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007; Kettunen ym. 2009.)

2.2 Anatomisten ja fysiologisten muutosten vaikutus toimintakykyyn

lääkäiden ihmisten toimintakyvyssä on yksilöllisiä eroavaisuuksia. Yksi juoksee lenkkejä, toinen taas tarvitsee apuja jokaiseen päivittäiseen toimintoon, kolmas auttaa lapsenlapsien hoidossa, kun taas neljäs on riippuvainen omien lastensa avusta. (Hartikainen & Lönnroos 2008, 13.) Ikääntymisen myötä ihmiskehossa tapahtuu anatomisia ja fysiologisia muutoksia. Hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön fysiologiset muutokset vaikuttavat ikääntyneen toimintakykyyn. (Kelo ym. 2015,12.)

län myötä ihmisen elimistö kuivuu, kuihtuu ja rasvoittuu. Kollageenin vanhenemismuutokset vaikuttavat tuki- ja liikuntaelimistön ja muiden elinjärjestelmien toimintakykyyn. Aivojen, sydämen, munuaisten ja keuhkojen lihaksistojen soluista arviolta 30-40% katoaa 80 ikävuoteen mennessä. Tämän vuoksi ikääntyneen olisi tärkeää tehdä lihaskuntoharjoituksia enemmän kuin nuorempana. Hyvä lihasvoima auttaa ikääntynyttä selviämään päivittäisistä toiminnoista. (Kelo ym. 2015, 12.)

Lihaskudokset alkavat heikentyä 50 ikävuoden jälkeen noin yhden prosentin vuosivauhtia. Lihasten suorituskyvyn heikkenemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat hormonaaliset ja hermostolliset muutokset, lihaskudoksessa tapahtuvat muutokset, fyysisen aktiivisuuden muutokset, entsyymiaktiivisuuden muutokset, aliravitsemus sekä sairaudet. Tutkimuksien mukaan lihasvoima heikkenee erityisesti kroonisessa ahtauttavassa keuhkosairaudessa, diabeteksessa, sepelvaltimotaudissa, reumassa ja halvauksissa. (Sipilä, Rantanen, & Tiainen 2010, 110-114.)

Tuki- ja liikuntaelimestö muuttuu myös iän myötä. Ikääntymiseen liittyy luiden haurastumista eli osteoporoosia. Naisilla osteoporoosia esiintyy enemmän kuin miehillä. Luiden haurastumisen syitä ovat liikunnan väheneminen, ravitsemuksen laatu ja hormonitoiminnassa tapahtuvat muutokset. Iän myötä myös ihmisen pituus lyhenee, joka johtuu ihmisen luisen rangan heikentymisestä. Tämä aiheuttaa ikääntyneillä on muutoksia asennossa ja ryhdissä. Lisäksi nivelten liikkuvuus vähenee ja nivelten rustokudos kuluu, josta aiheutuu kivuliasta nivelrikkoa. Lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitukset ovat avainasemassa ikääntyneiden toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä. (Heikkinen, Rantanen 2010, 102-106.)

Ikääntyminen vaikuttaa myös ihmisen aisteihin. Makuaisti ja hajuaisti heikentyvät iän myötä. Näkökyvystä tavallisimmin heikentyy ensimmäisenä näöntarkkuus. Yleistä on myös hämäränäön huonontuminen. Ikääntynyt tarvitsee valoa kolminkertaisesti verrattuna keski-ikäiseen henkilöön. (Hyvärinen 2010, 171; Kelo ym. 2015, 18-20.) Heikentynyt näkö vaikeuttaa iäkkään selviytymistä päivittäisistä toimista. Se vaikeuttaa esimerkiksi television katsomista, lukemista, liikkumista, pukeutumista ja kotiaskareiden tekemistä. Tapaturmariskit ja loukkaantumisen riski kasvavat näön heikentyessä. Näön menetyksellä on yhteyksiä myös masennukseen, aistiharhoihin, kaatumisiin ja toimintakyvyn menetykseen. (Näslindh-Ylispangar 2012, 50-66.)

Kuuloaistin muutokset liittyvät myös ikääntymiseen. Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla arvioidaan olevan kuulon heikentymistä, ja yli 75-vuotiaista melkein kaikilla esiintyy jonkin asteista kuulon heikentymistä. Suomalaisessa tutkimuksessa on selvitetty, että yli 75-vuotiaista puolet kokee heikentyneen kuulon vaikuttavan vuorovaikutuskykyyn alentavasti. Kuuloaisti on myös turvallisuustekijä. Kuuloaistin avulla orientoidutaan ympäristöön ja saadaan tietoa tapahtumista esimerkiksi liikenteessä. Kuuloaistin avulla ihmisille välittyy myös elämysääniä kuten musiikkia ja luonnonääniä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 50-66.) Vuorovaikutuksen ja toimintakyvyn kannalta aistiongelmien rajoittavat ikääntynyttä osallistumaan sosiaaliseen kanssakäymiseen, sekä altistavat eristäytymiselle (Hartikainen & Lönnroos 2008, 163; Sorri & Huttunen 2010, 164).

Ikääntymisen myötä ihmiselle tulee paljon anatomisia ja fysiologisia muutoksia, minkä vuoksi ikääntyneen toimintakyky heikkenee. Sairauksia ja toimintakyvyn heikentymistä voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä monin keinoin. Ikääntyneen elämänlaatua parannetaan aktiivisella kuntoutuksella ja hoidolla. Ikääntyneen pärjäämistä kotona mahdollisimman pitkään avustetaan kotiin annettavien palveluiden avulla ja ympäristön muokkaamisella. Toimintakykyä pidetään yllä aktiivisesti esimerkiksi osallistamalla ikääntynyt myös kotona tehtäviin askareisiin. Nuorempana hankittu sosiaali- ja terveystapaoma vaikuttavat merkittävästi ihmisen hyvään vanhenemiseen. Hyvään ja onnistuneeseen vanhenemiseen pyritään iäkkään sairauksien ja toimintakyvyn heikentymisen välttämiseksi, sekä fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilyttämisellä. Sosiaaliset suhteet, fyysinen kunto ja psyykinen terveys ovat avaimia hyvään elämänlaatuun. (Lyyra ym. 2007, 24-25.)

Elämänlaadun käsitteelle ei ole olemassa yhtä oikeaa määritelmää, sillä elämänlaatu merkitsee eri ihmisille eri asioita. Yleisimmin sillä yleensä kuvataan hyvän elämän edellytyksiä. Hyvä elämänlaatu koostuu eri tekijöistä. Ikääntyneiden elämänlaadun kannalta merkittävimmiksi tekijöiksi ovat toimintakyky, psyykinen hyvinvointi ja optimaalinen ympäristö. (Luoma, Vaara, Röberg, Munkkila & Mäki 2013, 199-200.) Ilkka Haapolan, Elina Vaaran ja Antti Kariston (2013) tekemän tutkimuksen mukaan iäkkäät pitävät oman hyvinvoinnin kannalta kaikkein merkittävämpänä asiana terveyttä ja ihmissuhteita. Merkittäviksi hyvinvoinnin lähteiksi iäkkäät ovat myös määritelleet ympäristön kauneuden ja puhtauden sekä kotoisalta tuntuvan elinympäristön. Tärkeisiin hyvinvointia edistäviin asioihin iäkkäät ovat määritelleet myös fyysisen kunnon tärkeyden sekä mahdollisuuden liikkua luonnossa.

3 YKSINÄISYYS

3.1 Yksinäisyyden kokeminen

Jokainen ihminen voi kokea joskus yksinäisyyttä. Seniori-ikäisistä monet kokevat yksinäisyyttä päivittäin. Yksinäisyyden tunne on aina ihmisen sisäisen kokemus, ja se koetaan henkilökohtaisella tavalla. Yksinäisyyttä kuvataan yleensä ahdistuksen tunteena. Ihminen odottaa sosiaalisilta suhteiltaan enemmän kuin mitä niiltä saa. Ihmisellä voi olla ystäviä ympärillään, ja hän voi käydä harrastuksissa, mutta se ei kuitenkaan ole riittävästi. Ahdistava, kielteinen yksinäisyys liittyy aina pakon sanelemaan tilanteeseen. Näin ollen se ei ole yksilön oma valinta. Yksin oleminen ja yksinäisyys eivät kuitenkaan ole sama asia. Myönteinen yksin oleminen on henkilön oma valinta. Yksin oleminen voi antaa henkilölle mielenrauhaa ja aikaa mietiskelyyn. Tällöin ihminen ei koe yksinäisyyttä, vaikka asuu yksin tai viettää aikaa itsekseen. (Routasalo 2010.)

Yksinäisyys ei yleensä ole pysyvä kokemus, vaan se vaihtelee riippuen elämäntilanteesta. Yksinäisyyden tunnetta lisäävät esimerkiksi sairastuminen ja työttömyys. Yksinäisyyteen liittyy myös rakkauden ja kiintymyksen kaipuuta, arvottomuuden ja tarpeettomuuden kokemukset sekä yhteen kuulumattomuuden tunne. Mieluisan seuran kaipuun lisäksi kaikkein huonokuntoisimmat vanhuksat kokevat yksinäisyyden uuvuttavana kokemuksena yhteiskunnallisesta osattomuudesta ja henkilökohtaisen elämän merkityksettömyydestä. (Tiilikainen 2016.)

Arjen keskellä yksinäisyys saa merkityksensä konkreettisten tilanteiden kautta esimerkiksi kotitöitä tehdessä tai nukkumaan mennessä. Yksinäisyys näyttäytyy erilaisina tunteina kuten ikävänä, suruna ja ahdistuksena, mutta sillä on myös fyysisiä seuraamuksia. Arjesta selviytyminen tuntuu haasteelliselta, kun yksinäiset ajatukset aiheuttavat saamattomuutta ja levottomuutta. (Pajunen 2011.)

Tupakointi, lihavuus ja heikko fyysinen kunto aiheuttavat vähemmän kuolemia kuin yksinäisyys. Yksinäisyys heikentää elimistön puolustusjärjestelmää sekä lisää sydänsairauksien, verisuonitautien ja neurologisten sairauksien riskiä. Yksinäiset ovat stressaantuneempia ja kokevat väsymystä normaaleista yöunista huolimatta. (Ruuskanen 2011.)

Hanna Uotilan (2011) tekemässä tutkimuksessa iäkkäät kokivat yksinäisyyden monilla eri tavoin. Ihmissuhteet, fyysinen toimintakyky, minäkuvan muuttuminen sekä iäkkään heikko asema yhteiskunnassa liitettiin yksinäisyyden kokemukseen. Sosiaalisen verkoston supistuminen, ihmissuhteiden vähäisyys, puolison kuolema, kaukana asuvat sukulaiset ja ystävät aiheuttavat yksinäisyyden tunnetta. Yllättäen tutkimuksessa nousi esiin, että myös sairastunut tai dementoitunut puoliso tai ystävä voi aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta.

Ikääntyneet ovat tiedostaneet, että ikääntyessä ystäväpiiri suppeutuu luonnollisista syistä, mutta totaaliyksinäisyyttä ei osattu odottaa. Suhteita omiin lapsiin pidettiin tärkeänä, mutta lapsia ei haluttu velvoittaa vanhempien seuranyhteyksiin. Nuoremman sukupolven harteille ei haluttu kaataa vastuuta ikääntyneen yksinäisyydestä. Juhlapyhinä yksinäisyyden tunne korostuu ikääntyneillä, jos he joutuvat viettämään pyhät ilman perhettä.

Fyysisen toimintakyvyn, liikuntakyvyn ja aistien heikentyminen selitettiin Uotilan tutkimuksessa yksinäisyyden tunteella. Sairaudet, kivut ja säryt rajoittavat mielekästä toimintaa. Talviaikaan ulkona vallitseva liukkaus koettiin myös yksinäisyyden edistäjänä. Ikääntyessä myöskään ei aina jaksaa tai kykene osallistumaan tapahtumiin samalla tavalla kuin nuorempana. Yhteiskunnallisesti heikkoa asemaa kuvattiin muun muassa siten, että vanhukset ajatellaan tarpeettomiksi taloudellisiksi menoeriksi. (Uotila 2011, 46-50.)

Yksinäisyyteen vaikuttavat monet eri tekijät. Elämäntilanteiden muutokset yleisesti saattavat aiheuttaa yksinäisyyttä. Muutto vieralle paikkakunnalle, leskeksi jääminen tai esimerkiksi töistä pois jääminen aiheuttavat muutoksia sosiaalisiin suhteisiin. (Jansson 2012.) Tutkimusten mukaan merkittävimpiä yksinäisyyden tunteen aiheuttajia ovat leskeys, masentuneisuus, sosiaalisten suhteiden niukkuus sekä niiden odotusten toteutumattomuus, pessimistinen elämänasenne, yksin asuminen, tarpeettomuuden tunne sekä heikentynyt terveydentila (Routasalo 2010). Fyysisesti huonommassa kunnossa olevien iäkkäiden yksinäisyydentunne korostuu (Parkkinen 2015).

3.2 Harrastuksien vaikutus yksinäisyyteen ja toimintakykyyn

Ikääntyneiden terveyden edistämiseksi on tärkeää huomioida yksinäisyyden ennaltaehkäisy, sillä se on yhteydessä heikentyneeseen toimintakykyyn, masennukseen, muistiin, itsemurhariskiinkin sekä ennenaikaiseen kuolemaan. Yksinäisyys myös hidastaa sairauksista toipumista. (Routasalo 2010.)

Heikentynyt terveys ja toimintakyky lisäävät yksinäisyyden tunnetta. Esimerkiksi heikentynyt näkö tai kuulo altistavat yksinäisyydelle (Routasalo 2010). Yksinäisyyden kokemus saattaa vaikuttaa sairastavuutta lisäävästi sekä toimintakykyä heikentävästi. Toisaalta taas heikentynyt terveys ja toimintakyky aiheuttavat yksinäisyyden kokemusta (Murphy 2006).

Liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia iäkkäiden mielialan kannalta. Liikunta vaikuttaa myös muistiin. Liikunnan avulla kohennetaan mielialaa ja vähennetään masentuneisuutta. Fyysinen rasitus vetristää lihaksia, auttaa pieniin kolotuksiin ja alakuloon sekä

piristää. Liikunnan avulla yleinen aktiivisuus paranee, ja sen avulla luodaan edellytyksiä sosiaaliseen kuntoutukseen sekä lisätään hyvänolon tunnetta. Liikunnan nautinto ja koettu ilo edesauttavat fyysisen minäkuvan kehittymistä. Fyysinen minäkuva on mielenterveyden perusta ja merkittävä osa persoonallisuutta, minkä vuoksi liikunta on merkittävässä roolissa ikääntyneiden kuntoutuksessa. (Hartikainen & Lönnroos 2008.)

Iäkkäille voidaan tarjota iloa ja virkistystä onnistumisen kokemuksilla, mukavalla ilmapiirillä ja erilaisilla vuorovaikutussuhteilla, mielenkiintoisilla liikuntamuodoilla sekä mahdollistamalla itseilmaisuus ja luovuus. Liikkumiseen iäkkäitä motivoivat uudet elämykset. Myös kunnon kohentuminen liikunnan myötä nosta mielialaa. Liikunnan myötä toisten kanssa oleminen ja yhdessä tekeminen tuottavat iloa ja hyvää mieltä. Iäkkään liikuntaharrastuksen aktiivisuutta lisää mahdollisuus valita itse liikuntamuoto. Ohjatut liikuntatunnit ovat iäkkäiden suosiossa, sillä siellä tapaa ystäviä. (Hartikainen & Lönnroos 2008.)

Iäkkäät eivät silti liiku niin paljon kuin terveyden kannalta suositellaan. Yli 80-vuotiaista alle puolet liikkuu pelkästään päivittäisiä kotiaskareita tehdessään. Liikuntaharrastuksen esteeksi ilmoitetaan huono terveydentila. Muina esteinä mainitaan ympäristökijät esimerkiksi leskeksi jäämisen jälkeen lenkkeily ei enää tunnu mielekkäältä, koska se täytyisi suorittaa yksin. Kaatumisen pelko estää iäkkäitä osallistumasta liikuntaharrastuksiin. Suomessa lisäksi sääolosuhteet vaikuttavat iäkkäiden liikkumiseen. Liukkailla keleillä lenkit jäävät tekemättä. (Hartikainen & Lönnroos 2008.)

3.3 Ikääntyneiden ryhmätoiminta

Ikääntyneiden yksinäisyys on yleistä. Yksinäisyyteen vaikuttaa esimerkiksi toimintakyvyn heikkeneminen, joka vaikeuttaa osallistumista tapahtumiin, joissa tapaisi muita ihmisiä. Ikääntyneille tarjotaan apua yksinäisyyteen erilaisista ryhmätoiminnoista. Ryhmässä toimiminen antaa iäkkäille merkitystä elämään (Savikko 2008). Ikääntyneiden yksinäisyys haastaa terveydenhuoltojärjestelmää. Yksinäisyys enteilee toimintavajetta, joka johtaa lisääntyneeseen terveyspalveluiden käyttöön (Luo, Hawkley, Waite & Cacioppo 2012). Yksinäisyys lisää masentuneisuutta. Yksinäisyyden kokeminen ei kuitenkaan tarkoita aina eristäytymistä, passiivisuutta tai masentuneisuutta (Tilvis, Routasalo, Savikko, Kautiainen & Pitkälä 2012).

Interventio tarkoittaa väliin tulemistä eli toimenpidettä, jolla pyritään vaikuttamaan ryhmän tai yksilön käyttäytymiseen tai terveydentilaan (Duodecim 2018). Yksinäisyyden tunteen helpottamiseksi on tehty useita lupaavia interventiotutkimuksia. Ryhmissä tapahtuvat interventiot on todettu kaikkein tehokkaimmiksi yksinäisyyden helpottajiksi. Sellaiset

interventiot, joiden suunnitteluun toimintaan osallistuvat ovat itse voineet osallistua, ovat osoittautuneet tehokkaimmiksi. Vaikuttavimmat interventiot ovat tavoitteellisia ja sisältävät sosiaalista tukea sekä sosiaalista aktiivisuutta lisäävää toimintaa. (Dickens, Richards, Greaves & Campbell 2011.) Toiminnassa käytetään hyödyksi vertaistukea ja ryhmädynamiikkaa yksinäisyyden helpottamiseksi. Ikääntyneiden toimintaryhmissä käytetään sisältöinä esimerkiksi liikuntaa, taidetta ja keskustelua. Ryhmätoiminta on monella tapaa tuloksellista. Se parantaa elämänlaatua, subjektiivista terveydentilaa sekä kognitiota. Lisäksi ryhmätoiminta vähentää ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalveluiden käyttöä merkittävästi. (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Sintonen & Tilvis 2011.)

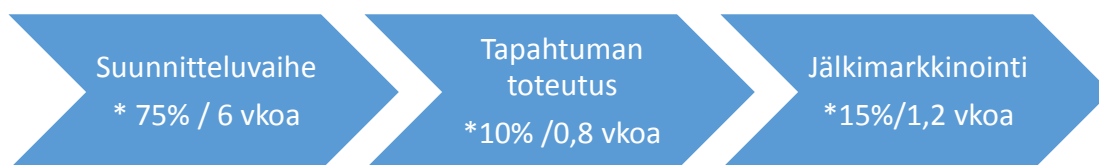
Ryhmätoiminnot antavat ikääntyneelle aktiivista toimijuutta ja sen tunnetta, autonomiaa sekä kokemuksen arvokkuudesta. Nämä ovat oleellisia tekijöitä ikääntyneen elämänlaadun ja toimintakyvyn kannalta. Toimintaryhmissä jaetaan kokemuksia vertaistensa kanssa, mikä lisää elämännhallinnan ja pysyvyyden tunnetta sekä voimaannuttaa. (Routasalo, Airaksinen, Mäntyranta & Pitkälä 2009.)

Vanhustyön keskusliitto on organisoinut valtakunnallisen ystäväpiiritoiminnan. Ystäväpiiri sisältää ryhmätoimintaa yksinäisille vanhuksille. Ystäväpiireihin osallistuu tuhansia yksinäisiä vanhuksia ympäri Suomea. Ikääntyneet, jotka osallistuvat ystäväpiiriin ovat kokeneet muiden ihmisten näkemisen, kotoa pois pääsemisen, uusien ystävien saamisen sekä yksinäisyyden helpottumisen tärkeimmiksi asioiksi ystäväpiiriryhmässä. Yli puolet ystäväpiirin ryhmistä jatkaa keskenään tapaamisia virallisen ystäväpiiritoiminnan päätyttyä. Voimaannuttava ja ikääntyneiden pystyvyyden tunnetta vahvistava vaikutus näkyy psykososiaalisessa kuntoutuksessa. (Jansson 2012.) Ikääntyneet hyötyvät osallistavasta ja tavoitteellisesta sosiaalisesta toiminnasta (Pitkälä & Routasalo 2012).

4 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

4.1 Suunnittelusta jälkimarkkinointiin

Tapahtumaa järjestettäessä tulee miettiä, miksi tapahtuma järjestetään, kenelle se järjestetään sekä mitä järjestetään. Tapahtuman tavoite tulee olla selvillä ennen tapahtuman järjestämistä. Onnistuneessa tapahtumassa on ajatus ja tunne kohdallaan. Tapahtuma on prosessi, johon sisältyy suunnitteluvaihe, toteutusvaihe sekä jälkimarkkinointivaihe. Sanoetaan, että minimaika onnistuneen tapahtuman järjestämiseen kestää vähintään kaksi kuukautta tapahtuman luonteesta riippuen. Kuviossa 1 on esitetty tapahtumaprosessin kulku. (Vallo & Häyrinen 2008, 93-95, 147.)



KUVIO 1. Tapahtumaprosessin kulku (Vallo & Häyrinen 2008, 147).

Vallon & Häyrisen (2008) mukaan hyvä ja riittävän ajoissa aloitettu suunnittelu prosessin alkuvaiheesta ennustaa onnistunutta tapahtumaa. Suunnitteluvaiheessa kannattaa ottaa yhteys kaikkiin tapahtuman järjestämiseen osallistuviin henkilöihin ajoissa. Sen avulla saadaan mahdollisimman paljon eri näkökulmia ja ideoita suunnitteluun. Näin saadaan toimihenkilöt sitoutumaan yhteiseen tavoitteeseen. Tämä nostaa myös tapahtuman onnistumisen todennäköisyyttä.

Alkuun tulee miettiä, millaisia ihmisiä tavoitellaan tapahtumaan. Tapahtuman kohderyhmän kiinnostus ja harrastuneisuus tulisi olla tapahtuman järjestäjälle selvillä. Järjestäjän tulisi myös pohtia, miten tavoittaa juuri kyseessä oleva kohderyhmä. Kohderyhmä sekä tapahtuman tavoite vaikuttavat järjestettävän tapahtuman sisältöön. Tapahtuman järjestäjän vastuulla on saada kohderyhmä viihtymään tapahtumassa. (Vallo & Häyrinen 2008, 94.)

Tapahtuman kohderyhmä voi koostua suuresta yleisöstä, rajatusta kutsuvierasjoukosta tai avoimesta kutsuvierasjoukosta. Tarkoituksenmukaisen tapahtuman järjestämisessä

kohderyhmän koostumus täytyy tuntea riittävän hyvin. Tällöin onnistutaan järjestämään kohderyhmää puhutteleva tilaisuus. Ikääntyneitä puhutteleva tapahtuma on varmasti täysin erilainen kuin nuorisoa puhutteleva tilaisuus. Oli kohderyhmänä mikä tahansa, tapahtuma kuuluisi toteuttaa yhtä huolellisesti. (Vallo & Häyrinen 2008, 111-112.)

Vallon & Häyrisen (2008) mukaan kohderyhmän kartoituksessa on otettava huomioon useita asioita. Näitä asioita ovat esimerkiksi kohderyhmän ikä, sukupuoli, siviilisääty, perheellinen vai yksineläjä, ruokailutottumukset, urheilullisuus, kaupunkilaisuus, erähenkisyys sekä liikkeuko yksilö yksin vai avecin kanssa. Hyvä tapahtuman järjestäjä osaa asettua kohderyhmän asemaan. Tapahtuman järjestämisessä on tärkeää muistaa, kenelle tapahtumaa ollaan järjestämässä. Kohderyhmän laajuus sekä tapahtuman tavoite ohjaavat siihen, millaista tapahtumaa ollaan järjestämässä.

Tapahtuman järjestämiselle pitäisi olla selkeä tarve, ennen kuin tapahtumaa aletaan suunnittelemaan ja toteuttamaan. Tapahtumalle tulisi miettiä myös aiheeseen kuuluva teema. Teemasta koostuu tapahtumailmeen kattoajatus. Onnistuneen tapahtuman strategisia kysymyksiä ovat miksi, mitä ja kenelle. Onnistuneen tapahtuman operatiiviset kysymykset ovat miten, millainen ja kuka. Kun nämä kuusi kysymystä muodostavat tasapainoin, saadaan järjestettyä onnistunut tapahtuma. Idea ja teema pidetään mielessä jatkuvasti tapahtuman suunnittelussa. Mikäli tapahtumalla ei ole ideaa, sorrutaan helposti toteuttamaan pelkkiä ontto sisältöisiä teema tapahtumia. Mikäli tapahtuman suunnitteluvaiheessa on huomioitu kaikki kuusi kysymystä ja etsitty niihin vastaukset, lähtökohdat onnistuneelle tapahtumalle ovat suotuisat. (Vallo & Häyrinen 2008, 96-98.)

Tapahtumalla on aina myös tavoite. Tapahtuman jälkeen nähdään, toteutuiko tavoite ja mikä oli lopputulos. Usein tapahtuman tavoitteen miettimiseen käytetään liian vähän aikaa. Tavoitteen puuttuessa tapahtumista syntyy usein epämääräisiä tilaisuuksia. Onnistumisen arviointi on tällöin haastavaa. (Vallo & Häyrinen 2008, 101-103.)

Vallon & Häyrisen (2008) mukaan tapahtumaa järjestäessä tulisi miettiä myös tapahtuman viestiä. Tärkeää on pohtia mitä tapahtuman järjestäjä haluaa viestiä tapahtumassa kohderyhmälle sekä mikä on viestin tarve. Tapahtuman järjestäjän omien tavoitteiden lisäksi tapahtuman viestiin vaikuttavat tapahtumapaikka, teema, ohjelma, ajankohta, tapahtumaisäntä sekä tarjoilu. Tapahtuman ohjelma ja sisältö riippuvat halutuista viesteistä, tavoitteesta sekä kohderyhmästä. Yhteisen viestin välittäminen koostuu tapahtuman tavoitteen ja viestin jakamisesta kaikille tapahtuman järjestämiseen osallistuville henkilöille. Näin varmistetaan yhteisen tavoitteen suuntaan kulkeminen.

Tapahtuma voi olla viihde- tai asiatapahtuma. Se voi olla myös niiden yhdistelmä. Tapahtumaa järjestäessä tulee huomioida missä tapahtuma järjestetään. Tapahtumapaikaksi

soveltuu usein mikä tahansa tila. Tapahtuman voi järjestää organisaation omissa tiloissa, mutta usein se järjestetään muualla. Tapahtumapaikan sisustus otetaan huomioon. Paikka voi koristaa ja tuoda tunnelmaa esimerkiksi kukkasilla, pöytäliinalla, kynttilöillä ja taustamusikilla. Tapahtumaan osallistujat sekä tilaisuuden luonne tulee huomioida paikkaa valittaessa. Liikuntaesteiset osallistujat on otettava huomioon. Suomessa vuodenajat vaikuttavat myös tapahtumien osallistujamääriin. Kohderyhmä ei välttämättä pääse tulemaan liukkailla keleillä pitkiä matkoja, jonka vuoksi tapahtuman sijainnilla on iso merkitys. (Vallo & Häyrinen 2008, 131-138.)

Kun tapahtuman kohderyhmä ja sijainti on selvillä, aloitetaan miettimään tapahtuman tarjottavia. Tarjoilun luonne pohjautuu tapahtuman luonteeseen, teemaan, ajankohtaan, sijaintiin sekä kohderyhmään. Tarjottavia miettiessä huomioidaan kohderyhmä sekä tapahtuman pituus. Huomioon tulee ottaa myös erityisruokavaliot. Tarjottavat sekä kattaus tukevat tapahtuman teemaa. Yhtenevä teema ja kattaus viestii ammattitaitoa. (Vallo & Häyrinen 2008, 142-143.)

Suunnitteluvaiheen ja toteutusvaiheen jälkeen tulee jälkimarkkinointivaihe. Jälkimarkkinointi tarkoittaa yksinkertaistettuna tapahtuman jälkeen tapahtuvaa materiaalien lähettämistä, kiitoskortteja tai lahjoja. Myös kiitokset tapahtuman järjestämiseen osallistuneille on tärkeää. Palautteen kerääminen on myös osa jälkimarkkinointia. Palautetta tulee kerätä tapahtumaan osallistuvilta sekä yhteistyökumppaneilta. Kerätyn palautteen avulla tapahtuman järjestäjä luo yhteenvedon, analysoi ja oppii siitä. Hyvin toteutetun tapahtuman kruunaa pieni teemaan sopiva lahja tai muisto osallistujille. Lahjan ei tarvitse olla kallis tai suuri. Paras lahja muistuttaa tapahtuman teemasta ja järjestävästä organisaatiosta. (Vallo & Häyrinen 2008, 168-170.)

Palautekyselyllä tapahtuman järjestäjä saa selville, miten osallistujat kokivat tapahtuman ja toteutuiko tapahtuman tavoite. Saatu palaute verrataan lähtötilanteeseen eli mielikuva-tavoitteeseen, määrälliseen tavoitteeseen sekä laadulliseen tavoitteeseen. Palautteen voi kerätä osallistujilta esimerkiksi kirjallisella palautelomakkeella. Nykypäivänä palautteenantoon käytetään paljon sähköpostia sekä internettiä. Suullinen palaute on myös hyvä huomioida. (Vallo & Häyrinen 2008, 172-173.)

4.2 Tapahtuman markkinointi

Tapahtumamarkkinointi on tapahtuman ja sen markkinoinnin yhdistämistä. Tapahtumamarkkinointi on tavoitteellista toimintaa, jonka tehtävänä on välittää haluttu viesti ja saada kohderyhmä toimimaan organisaation toivomalla tavalla. Tapahtumamarkkinointi on

strategista, suunniteltua sekä pitkäjänteistä toimintaa, jossa organisaatio käyttää elämyksellisiä tapahtumia viestinnänkeinona kohderyhmälle. Tapahtumamarkkinoinnin kriteereitä ovat tapahtuman etukäteen suunnittelu, tavoitteen ja kohderyhmän määrittely sekä tapahtumassa toteutuva kokemuksellisuus, elämyksellisyys ja vuorovaikutteisuus. (Vallo & Häyrinen 2008, 19-20.)

Vallon & Häyrisen (2008) mukaan tapahtumamarkkinoinnin tavoitteena voi olla esimerkiksi kehittää organisaation kuvaa, hankkia näkyvyyttä, lujittaa nykyisiä asiakassuhteita, esitellä ja myydä tuotteita ja palveluita tai hankkia uusia asiakkaita ja yhteistyökumppaneita. Oleellisimpana asiana tapahtumamarkkinoinnissa on organisaation oma ymmärrys siitä, miksi ja kenelle tapahtumaa järjestetään.

Markkinoinnin tavoitteena on tuoda organisaation tuotteista ja palveluista positiivista mielikuvaa. Sillä luodaan myös haluttua imagoa ja tavoitellaan toimintaa, joka voi olla esimerkiksi lisämyyntiä, uusia asiakkaita, jäsenyyksiä tai lahjoituksia. Organisaation pohdittavana on oikeanlaisen viestin välittäminen kohderyhmälle. (Vallo & Häyrinen 2008, 31-32.)

Tapahtuman markkinointiin sisältyy myös mahdollisten sponsoreiden tai yhteistyökumppaneiden hankinta. Mahdollisille sponsoreille esitellään tapahtuman tavoite, tarkoitus, kohderyhmät, arvioidut osallistujamäärät, aika, paikka, teema, sisältö ja ohjelma. Näin mahdollinen sponsori tai yhteistyökumppani saa tapahtumasta oikeanlaisen kuvan. Yhteistyökumppaneille ja sponsoreille kerrotaan selkeästi, miten he hyötyvät tapahtumasta. (Vallo & Häyrinen 2008, 48-50.)

Tapahtuman markkinoinnin on oltava tarkoituksenmukaista. Kun kyseessä on julkinen tapahtuma, joka on kaikille avoin tilaisuus, on tarpeellista miettiä tapahtumalle markkinointisuunnitelmaa. Markkinoinnin käytännön valinnat ovat riippuvaisia tapahtuman tavoitteesta ja kohderyhmästä. Markkinointiviestintä voi olla esimerkiksi organisaation sisäistä tiedottamista, mediamarkkinointia eli lehti-, tv-, radio- tai internetmainontaa tai suoramarkkinointia eli mainoksen postittamista suoraan kohderyhmälle. Markkinointikanava valitaan aina kohderyhmän mukaisesti. (Vallo & Häyrinen 2008, 52-55.)

Hyvä mainos erottuu muusta kilpailusta. Mainoksen ulkoasu tulee suunnitella huolellisesti. Voimakas otsikko pysäyttää lukijan. Fonttien käyttöön tulisi kiinnittää huomiota sillä liian monta erilaista fonttia tekee mainoksesta sekavan. Mainoksessa ei tarvitse olla liikaa informaatiota, sillä yksinkertainen viesti on selkeämpi. Mainoksessa olevan kuvan tulisi tehdä vaikutus lukijaan. Mainoksen värimaailman huomioiminen on tärkeää. (Creative bloq 2018.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää mielenvirkistystä ikääntyneille. Tarkoituksena oli tarjota sosiaalista kanssakäymistä, ryhmätoimintaa, yksinäisyyden tunteen helpottamista sekä toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää ikääntyneille virkistyspäivä yhteisen kahvittelun, musiikin sekä liikunnan merkeissä ystäväpäivänä. Aarrehoiva Oy pystyy halutessaan jatkossa hyödyntämään toimintapäivän runkoa uusissa tapahtumissaan.

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

6.1 Opinnäytetyöprosessi ja menetelmät

Ammattikorkeakoulutukseen kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Yhtenä vaihtoehtona on tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Sen tavoitteina on käytännön toiminnan järjestäminen, ohjeistaminen ja opastaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on mahdollista myös toteuttaa erilaisia toimintapäiviä tai tapahtumia. Käytännön toteutus ja sen tutkimuksellinen raportointi yhdistyvät toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Idean opinnäytetyön aiheesta sain lokakuussa 2018. Ikääntyneiden yksinäisyys ja toimintakyky on ollut paljon esillä erilaisissa medioissa. Aihe on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä. Otin puhelimitse yhteyttä Aarrehoiva Oy:n yrittäjään ja kysyin mahdollisuudesta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö ikääntyneiden yksinäisyyteen ja toimintakykyyn liittyen. Saimme idean virkistyshetken järjestämisestä Aarrehoiva Oy:n asiakkaille. Aiheeseen liittyen päätimme virkistyshetken päivämääräksi ystävänpäivän 14.2.2019. Idea ystävänpäivä teemasta tuli opinnäytetyön toimeksiantajalta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi näkyä käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys, tutkimuksellisuus, sekä alan tiedon ja taidon hallinta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija hankkii työelämän toimeksiantajan. Opiskelija luo suhteita työelämään ja pääsee syventymään itseään kiinnostavaan aiheeseen. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla opiskelija pääsee kehittämään omia työelämä taitojaan, innovoimaan ja kehittämään uutta, sekä ratkaisemaan käytännönläheistä ja työelämälähtöistä ongelmaa. Hyvä opinnäytetyö palvelee opiskelijan ammatillista kasvua. (Vilka & Airaksinen 2003, 10, 16-17.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Aarrehoiva Oy. Aarrehoiva Oy on Hyvinkäällä sijaitseva laadukasta kotihoivaa ja sairaanhoidollisia palveluita tarjoava yritys. Asiakkaita Aarrehoiva Oy palvelee Keski- Uudenmaan alueella ja sen lähiympäristössä.

Opinnäytetyöhön kuuluu aina tietoperusta, menetelmät, aineistot sekä tulos tai tuotos. Opinnäytetöiden tekeminen etenee aiheen valinnasta työn suunnitteluun ja lopulta tuotoksen valmistuttua työn arviointiin. (Salonen 2013, 5.) Opinnäytetyön suunnitelma oli valmis joulukuussa 2018. Virkistyspäivä suunniteltiin ystävänpäiväteemalla. Suunnitelmassa oli ystävänpäivätapahtuman järjestäminen Aarrehoiva Oy:n asiakkaille, mikä sisältäisi toimintakykyä ylläpitävää yhteistä liikuntaa, tanssia, musiikkia, mielenvirkistystä sekä pientä makeaa tarjottavaa ja kahvia. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että tapahtuma järjestetään hyväntekeväisyysperiaatteella. Tämä tarkoittaa, että tapahtuman järjestämiseen hankittiin yhteistyökumppaneita, jotka lähtivät mukaan tapahtuman järjestämiseen ilman palkkaa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen tarvitaan yleensä useampia toimijoita. Toiminnallisessa opinnäytetyössä vuorovaikutus eri toimijoiden kanssa on keskeisessä roolissa. Hyvä vuorovaikutus tarkoittaa keskustelua, palautteen antoa ja sen vastaanottoa, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista ja vertaistukea. (Salonen 2013, 6.) Olimme suunnitelleet toimeksiantajan kanssa, että pyytäisimme erästä palvelukotia lähtemään yhteistyöhön tapahtuman järjestämiseen. Palvelukodilta olisi löytynyt hyvät tilat, missä tapahtuman olisi voinut helposti järjestää. Vastavuoroisesti palvelukodin asukkaat olisivat päässeet osallistumaan yhdessä Aarrehoiva Oy:n asiakkaiden kanssa ystävänpäivätapahtumaan.

Joulukuussa 2018 paikallisessa lehdessä oli toimittajan tekemä haastattelu uudesta kuntosaliryttäjistä. Lehdessä mainittiin myös ikääntyneiden liikuntaryhmistä. Arvioimme uudelleen aiempaa suunnitelmaamme yhteistyökumppanista. Pohdinnan lopputuloksena päätimme luopua palvelukotiyhteistyöstä ja kysyä kyseistä kuntosaliryttäjää mukaan ystävänpäivätapahtuman järjestämiseen. Kyseisen kuntokeskuksen ryttäjä oli kiinnostunut ehdotuksestamme ja halusi osallistua tapahtuman järjestämiseen. Ensimmäinen yhteinen suunnittelupalaveri sovittiin tammikuulle 2019. Palaveriin osallistuivat kuntokeskuksen ryttäjä, Aarrehoiva Oy:n ryttäjä sekä minä. Kuntokeskuksen puolelta saimme sovittua tapahtuman järjestämiseen sopivan liikuntasalin sekä tapahtuman liikuntaosioon ryhmäliikunnan ohjaajan.

Ystävänpäivätapahtumasta sovittiin tehtäväksi julkinen tapahtuma ikääntyneille, jolloin tapahtumaan oli mahdollista osallistua myös muutkin kuin Aarrehoiva Oy:n sekä kuntokeskuksen asiakkaat. Aarrehoiva Oy järjesti mainostoimistosta ystävänpäivätapahtumalle paperisen mainoksen (liite 1). Mainoksia tilattiin 150 kappaletta. Aarrehoiva Oy:n kanssa toimitettiin mainoksia yrityksen omille asiakkaille sekä helmikuun alussa mainoksia jaettiin paikkoihin, joissa kohderyhmän ajateltiin liikkuvan. Mainoksia vietiin kauppojen ilmoitustauluille, uimahallin ilmoitustaululle, seurakuntatalolle, kirkkoon, järjestötalolle, terveyskeskukseen sekä useisiin eri palvelukoteihin. Mainoksia annettiin myös suoraan käteen ohikulkeville henkilöille, jotka tulivat mielenkiinnosta kyselemään, mikä tapahtuma on kyseessä. Myös eräs vakuutusyhtiö otti toimipisteelleen mainoksen. Aarrehoiva Oy jakoi mainoksen myös omilla sosiaalisen median sivuillaan.

Tammikuussa otin puhelimitse yhteyttä paikalliseen leipomoon. Kerroin opinnäytetyöstäni ja ystävänpäivätapahtuman järjestämisestä ikääntyneille. Tiedustelin leipomon halukkuutta osallistua tarjoilun osalta järjestettävään tapahtumaan. Leipomo oli halukas tukemaan opinnäytetyötäni ja lahjoitti ystävänpäivätapahtumaan makeat kahvileivonnaiset. Leivonnaiset sovittiin haettavaksi ystävänpäivä aamuna. Aarrehoiva Oy järjesti

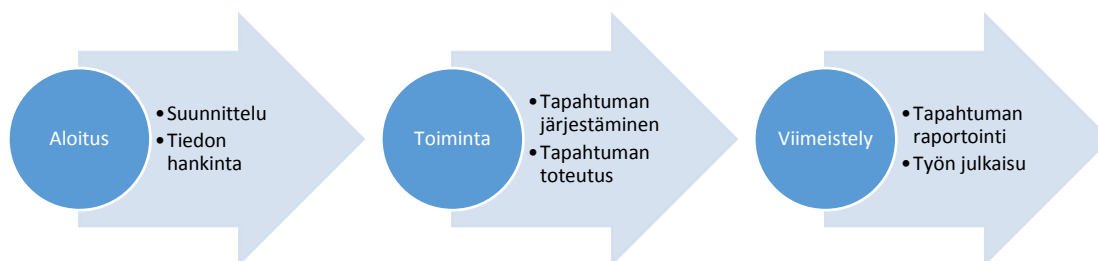
tapahtumaan gluteiinitonta tarjottavaa, kahvia ja teetä. Kertakäyttöastiat tapahtumaan järjestyivät paikallisesta vakuutusyhtiöstä.

Tapahtumaan osallistuvien toimintakyvystä ei ollut tarkkaa tietoa. Tämän vuoksi liikuntasaliin järjestettiin tuoleja. Paikalliseen hotelliin oltiin yhteydessä ja kerrottiin opinnäytetyöstä sekä ystävänpäivätapahtuman järjestämisestä ikääntyneille. Myös hotelli halusi lähteä mukaan toteuttamaan tapahtumaa ja asiakaspalvelija lupasi lainata tapahtumaan tuoleja. Tuolit sovittiin haettaviksi ystävänpäiväaamuna.

Tutkimuksellisia menetelmiä ei välttämättä aina käytetä toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä yleensä analysoidaan kasattua aineistoa tarkemmin kuin toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tietoaineisto opinnäytetyöhön kasataan kriittisesti. Opinnäytetyön laajuus ei saa kasvaa liian suureksi. Lähteiden määrä toiminnallisessa opinnäytetyössä on toissijaista verrattuna lähteiden laatuun ja soveltuvuuteen kyseessä olevaan opinnäytetyöhön. Lähteiden tulee tukea ja palvella työtä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 55,56,76.)

Opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisella otteella. Toiminnalliseen opinnäytetyöhöni kuului tapahtuman järjestäminen, mutta ei uutta tutkimusta. Työssä hyödynnettiin ikääntyneiden yksinäisyyteen ja toimintakykyyn liittyen tehtyjä aiempia tutkimuksia. Lähdekriittisyys on ollut tärkeää opinnäytetyöprosessissa. Vinkkejä lähdekriittisyyteen opinnäytetyöprosessin aikana sain opinnäytetyöpajoista sekä opinnäytetyön kielenhuoltopajasta.

Opinnäytetyön teoriaosuus rajattiin yleisesti ikääntyneiden yksinäisyyteen, toimintakykyyn ja tapahtuman järjestämiseen. Aihe on laaja ja työstä saisi tehtyä hyvinkin yksityiskohtaisen, mutta aiheen tarkasteluun valittiin yleisempää teoretietoa, koska katsottiin sen palvelevan tätä opinnäytetyötä paremmin. Opinnäytetyön tekemiseen asetettiin melko tiukka aikataulu. Seuraavassa kuviossa 2 on esitetty oman opinnäytetyöprosessin eteneminen hyvin pelkistetysti. Alun perin olin suunnitellut opinnäytetyöraportin olevan valmis maaliskuussa. Raportin viimeistely vei kuitenkin odotettua enemmän aikaa.



KUVIO 2. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

6.2 Ystävänäpäivätapahtuman sisällön rakentuminen

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsiteltiin ikääntyneen toimintakykyä, yksinäisyyttä, ryhmätoimintaa sekä tapahtuman järjestämistä. Ystävänäpäivätapahtuman sisältö rakentui teoriapohjalta. Tutkimuksista sain selville, että ryhmätoiminta on todella tehokasta ikääntyneen yksinäisyyden helpottamisen kannalta. Ikääntyneet kokevat tärkeäksi tavata muita ihmisiä ja päästä pois kotoa. Tästä syystä järjestettiin tapahtuma, missä ikääntyneet pääsevät ryhmätoimintaan näkemään muitakin ihmisiä. Tutkimuksissa ystäväpiiritoiminta on todettu tehokkaaksi yksinäisyyden lievittäjäksi. Ystäväpiiristä lähti ajatus ystävänäpäivätapahtuman järjestämisestä. Ystävänäpäivätapahtuman tarkoitus oli helpottaa yksinäisyyden tunnetta tarjoamalla sosiaalista kanssakäymistä muiden ikätovereiden seurassa.

Tutkimuksista sain selville myös, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia niin mielialaan kuin toimintakyvyn säilymiseen. Ikääntyneen toimintakykyä voidaan edistää erilaisin keinoin. Oman opinnäytetyöni tarkoituksena oli edistää ikääntyneiden toimintakykyä ryhmätoiminnalla, joka sisältäisi lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa. Iäkkäät ovatkin tutkimuksien mukaan halukkaita osallistumaan ryhmäliikuntaan, sillä siellä tapaa ihmisiä. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen on tärkeää, sillä toimintakyvyn heikentyminen saattaa puolestaan aiheuttaa yksinäisyyttä.

Ystävänäpäivätapahtuman haluttiin palvelevan ikääntyneitä ja heidän tarpeitaan. Aiheena oli toimintakyvyn edistäminen ja yksinäisyyden helpottaminen. Toimintakykyä halusin edistää yhteisellä liikunnalla ja yksinäisyyttä helpottaa sosiaalisella kanssakäymisellä muiden ikätovereiden seurassa.

Toimintapäivän ajankohdaksi valittiin ystävänpäivä. Idea tuli opinnäytetyön toimeksiantajalta. Ystävänpäiväteeman ajateltiin sopivan hyvin tapahtumaan, jossa tarjotaan ikääntyneille sosiaalista kanssakäymistä ja mielenvirkistystä.

Ystävänpäivätapahtuman järjestämisessä hyödynnettiin myös tapahtuman järjestämiseen liittyvää teoretietoa. Ystävänpäivätapahtuman tarkoituksena oli tuoda mielenvirkistystä ja iloa ikääntyneille sekä helpotusta yksinäisyudentunteeseen. Ystävänpäivätapahtuma suunniteltiin julkiseksi tapahtumaksi. Tällöin tapahtuman osallistujamäärää oli kuitenkin hankala arvioida ja se asetti tapahtuman järjestämiselle lisähaastetta. Kohderyhmän laajuus ohjasi tapahtuman sisällön suunnittelussa ja käytännönjärjestelyissä.

Tapahtuman suunnitteluun olisi hyvä varata riittävästi aikaa. Onnistunut tapahtuma edellyttää yleensä, että suunnitteluun käytetään vähintään kaksi kuukautta aikaa. (Vallo & Häyrynen 2008, 148.) Ystävänpäivätapahtuman suunnittelu ja ideointi aloitettiin useampi kuukausi ennen varsinaista ystävänpäivää. Suunnittelussa otettiin huomioon kohderyhmän kiinnostuksen kohteet sekä tapahtuman järjestäjän oma kiinnostus ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämistä kohtaan. Suunnitteluvaiheessa otettiin mahdollisimman ajoissa yhteys myös yhteistyökumppaneihin. Tämän avulla saatiin lisää näkökulmia ja ideoita suunnitteluvaiheeseen.

Tapahtuman markkinointi toteutettiin julkisiin paikkoihin jaettavilla mainoksilla. Mainoksen tekeminen ulkoistettiin mainosfirmalle. Mainoksia jaettiin paikkoihin, joissa kohderyhmän ajateltiin liikkuvan.

Tapahtuman ystävänpäiväteema ohjasi tapahtumapaikan valintaa. Tapahtuma oli julkinen, joten tapahtumapaikan oli oltava riittävän iso. Paikallisen kuntokeskuksen liikuntasali oli hyvin tilava ja sinne luotiin tunnelmaa vanhanajan musiikilla sekä kynttilälyhdyillä. Tilojen kulkumahdollisuudet oli huomioitu liikuntarajoitteisille henkilöille. Pyörätuolilla pystyi liikkumaan esteettä. Ystävänpäiväteema sekä kohderyhmän mieltymykset ohjasivat tarjottavien valintaa. Kattauksessa käytettiin ystävänpäiväteemaan sopivaa pöytäliinaa sekä teemaan sopivia serviettejä.

Tapahtuman jälkimarkkinointiin liitettiin palautekysely. Palautekyselystä tehtiin mahdollisimman yksinkertainen, jotta kohderyhmän olisi helppo vastata toimintakyvystä riippumatta. Palautekyselyn tarkoitus oli selvittää, päästiinkö tapahtuman järjestämisen tavoitteeseen. Jälkeenpäin miettien palautekyselyyn olisi ollut hyvä laittaa myös numeraalisia arviointeja. Palautekysely tarjottiin täytettäväksi heti tapahtuman päätyttyä. Näin haluttiin varmistaa, että jokainen tapahtumaan osallistuja muisti vastata kyselyyn. Palautekyselyitä tehdään nykyään paljon myös internetissä, mutta kohderyhmää ajatellen kirjallinen palaute suoraan tapahtuman jälkeen ajateltiin olevan sopivin vaihtoehto. Tapahtumaan

osallistuville hankittiin pienet lahjat kiitokseksi tapahtumaan osallistumisesta. Lahjat olivat ystävänpäiväteemaan sekä kohderyhmään sopivat. Lahjat olivat sellofaaniin pakatut ystävänpäiväteemaiset käsivoide sekä käsisaippua.

6.3 Ystävänpäivätapahtuma ja sen arviointi

Ikääntyneiden virkistyshetki järjestettiin ystävänpäivänä 14.2.2019. Kuntokeskuksella oli varattuna yksityistilaisuutta varten yksi liikuntasali. Ystävänpäivätapahtuman mainoksia oli kuntokeskuksen ulko-ovella helpottamassa tapahtumaan osallistuvia löytämään paikalle. Liikuntasaliin laitettiin kynttilälyhtyjä tuomaan tunnelmaa. Tarjoilut katettiin liikuntasaliin ja kattauksessa käytettiin ystävänpäiväteemaan sopivaa värimaailmaa.

Ystävänpäivä tapahtuma alkoi kello yhdeltä päivällä. Aarrehoiva Oy järjesti omille asiakkailleen kyydin tapahtumaan. Aarrehoiva Oy:n asiakkaista neljä osallistui tapahtumaan. Ystävänpäivätapahtuman mainoksien perusteella tapahtumaan osallistui kaksi henkilöä. Yhteensä tapahtumaan osallistui kuusi henkilöä. Tapahtuma alkoi Aarrehoiva Oy:n yrittäjän puheella. Seuraavaksi kuntokeskuksen edustaja kertoi kuntokeskuksen +60-vuotiaiden kuntoryhmistä ja Kaatumiset kuriin -kurssista sekä vastasi tapahtumaan osallistuvien kysymyksiin. Yrittäjän puheenvuoron jälkeen minä esittäydyin opiskelijana sekä kerroin opinnäytetyöstäni ja sen yhteydestä ystävänpäivätapahtumaan.

Liikunnanohjaaja piti 20 minuuttia kestävän liikuntatuokion. Liikuntatuokioon sai osallistua oman toimintakyvyn mukaan seisten tai tuolilla istuen. Jokainen tapahtumaan osallistuja valitsi tuolijumpan. Taustamusiikiksi liikuntatuokioon oli valittu kotimainen vanha musiikki. Tapahtumaan osallistuvat jumppasivat hymyillen ja musiikin mukana laulaen.

Liikuntahetken jälkeen nautittiin tarjoiluista. Tarjoilun lomassa oli mahdollisuus myös keskustella toisten paikallaolijoiden kanssa. Kaikki tapahtumaan osallistuvat täyttivät palautekyselylomakkeen. Palautekyselylomakkeessa oli viisi kysymystä (liite 2). Osan tapahtumaan osallistuvan toimintakyky ei sallinut kirjoittamista. Heidän antamansa palaute kirjoitettiin heidän sanelustaan.

Tapahtuma päättyi kello kolmelta. Tapahtumaan osallistuvien henkilöiden määrää ei voitu tietää etukäteen. Aarrehoiva Oy:n puolesta oli hankittu osallistujille ystävänpäivälahjat, jotka oli tarkoitus jakaa tapahtumaan osallistuville sillä ehdolla, että lahjoja riittää jokaiselle osallistujalle. Jokainen ystävänpäivätapahtumaan osallistuja sai ystävänpäivälahjan lähtiessään. Ystävänpäivälahja sisälsi käsisaippuan sekä käsivoiteen sellofaaniin pakotuna.

Ystävänäpäivätapahtumassa käytettiin tilaisuudelle myös ilmaisua virkistyshetki. Virkistyshetki sai jokaiselta tilaisuuteen osallistujalta positiivista palautetta. Virkistyshetken tarkoitus oli tuoda iäkkäille iloa ja virkistystä arkeen. Palautekyselyssä ensimmäisenä kysyttiin, saiko tapahtumasta virkistystä ja iloa arkeesi? Jokainen kyselyyn vastannut koki saaneensa iloa ja virkistystä arkeensa.

Kyllä sain, aivan ihanat ystävänäpäivät. Hienoa, kun tämmöistä järjestetään. Mukavaa kun näkee muitakin.

Tapahtuman ohjelma oli osallistujille mieluisa. Etenkin liikuntahetken aikana hymy oli kaikkien kasvoilla. Tapahtumaan osallistuvat lauloivat musiikin mukana ja kannustivat toisiaan jumppaamaan. Ystävänäpäivätapahtuman kesto koettiin sopivan pituiseksi. Yksi osallistuja toivoi tapahtumaan lisää jumppaa. Muuten tapahtumaan ei toivottu mitään ohjelmaa enempää.

Sopivan mittainen, huumoria, kaikki tuntui nauttivan. Oli juuri sopivaa jumppaa, tämän kaltaiset tapahtumat ovat elämän suolaa tämän ikäisille.

Sopivan lyhyt, ei väsyttävä. Tuolijumppa hyvä. Jumppa musiikin tahdissa oli erinomaista.

Olkapäille sai hyvin jumppaa, aivan mukavaa.

Ihan mukava, jumppa oli hirmuisen hyvä, sopiva 80-vuotiaalle.

Ohjelma oli asiallinen tähän liittyvä, ei mitään pitkävetisiä puheita.

En toivoisi mitään lisää, kaikkea oli sopivasti, kahvia, pullaa, jumppaa, siisti paikka. Yksin kun asuu, ei tule lähdettyä minnekään. Kiva nähdä ja puhua toisten kanssa.

Jokainen palautekyselyyn vastannut osallistuisi jatkossakin senioreille suunnattuihin virkistyshetkiin. Kyydin järjestäminen tapahtumaan koettiin tärkeäksi.

Kyllä osallistuisin, minulla on aikaa, kun yksin asuu. Niin mielellään lähtee rollaattorilla. Oli helppo tulla, kun oli hakija. Yksin ei uskaltaisi lähteä kompuroimaan.

Jokainen ystävänäpäivätapahtumaan osallistunut koki liikuntahetken tarpeelliseksi itselleen. Liikuntahetken sai suorittaa oman toimintakyvyn mukaan tuolilla istuen tai seisten. Liikuntahetken osallistuvista osa oli täysin kävely kykyisiä, osa liikkui rollaattorin turvin ja osa pyörätuolilla.

Oli tarpeellinen, koska kulumia ja kaikkea on paljon, istumajumppa oli hyvä.

Jäykille jäsenilleni teki todella hyvää.

Kyllä teki tosi hyvää.

Oli tarpeellinen ehdottomasti, yliveto, kotona ei tule tehtyä. Muutoin käyn kerran viikossa tuolijumpassa.

Ystävänäpäivä tapahtumaan osallistuvat kokivat tapahtuman virkistävänä ja hyödyllisenä itselleen. Muiden ihmisten tapaaminen koettiin positiivisena. Yhteinen liikuntahetki oli kaikille tarpeellinen. Tapahtuman järjestämiseen osallistuneilta henkilöiltä tuli tapahtuman suhteen positiivista palautetta. Virkistyshetki koettiin intiimiksi tapahtumaksi vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Toisaalta se mahdollisti sen, että kaikille tapahtumaan osallistujille pystyttiin olemaan paremmin läsnä ja huomioimaan yksilölliset tarpeet kuten toimintakyky paremmin.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan hyvällä tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla suoritettu tutkimus on eettisesti luotettavaa ja hyväksyttävää. Tutkimuksissa tulee käyttää kriteerien mukaisia tiedonhankintamenetelmiä. Sosiaali- ja terveysalan opinnäytetyön eettisiä normeja ohjaa sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE). (TENK 2012, 5-6.)

Opinnäytetyössäni käytettiin tutkittuun tietoon ja näyttöön perustuvia lähteitä. Opinnäytetyöni aiheeseen löytyi laajasti lähteitä. Tutkimuksia ja väitöskirjoja on tehty aiheeseen liittyen paljon. Tapahtuman järjestämisen teoriaa oli kuitenkin haastavampaa etsiä. Koulun kirjastosta löytyi tapahtuman järjestämiseen Vallo & Häyrisen (2008) kirjoittama kirja. Kirjasta on olemassa uudempikin versio, mutta sitä ei ollut koulun kirjastosta mahdollisuutta saada. Tämän vuoksi monipuolisten lähteiden käyttö oli tapahtuman järjestämisen teoriaosuudessa vähäistä. Tiedonhankintaan opinnäytetyötä varten käytettiin Lahden Ammattikorkeakoulun kirjaston kirjoja. Lisäksi tiedonhankintaan käytettiin keskeisiä tietokantoja terveysalalla kuten MEDIC ja Terveysportti. Tiedonhaussa hyödynnettiin myös Mastofinan e-aineistoja. Yliopistojen verkkosivuilta hyödynnettiin väitöskirjoja sekä Pro gradu tutkielmia. Pääsääntöisesti olen pyrkinyt käyttämään uudehkoja lähteitä, mutta perustelluista syistä käytettiin myös yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Vanhemmista lähteistä käytettiin yleispätevää tietoa, joka pitää paikkansa vielä tänä päivänäkin. (Arene 2019.)

Kirjoista käytettyihin lähdeviittauksiin on suurimmaksi osaksi merkitty sivunumerot. Opinnäytetyötä viimeistellessäni huomasin kuitenkin osasta lähdeviittauksista puuttuvan sivunumerot. Korjasin lähdeviittauksiin sivunumerot niiden kirjalähteiden osalta, mihin oli vielä mahdollista päästä käsiksi. Osa käyttämästäni kirjoista oli kuitenkin lainattu kirjastosta jo seuraaville henkilöille.

Opinnäytetyön luotettavuus perustuu ajankohtaisiin lähdemateriaaleihin. Ystävänpäivä-tapahtuman raportointi perustuu rehelliseen raportointiin. Luotettavuutta tukee opinnäytetyön toimeksiantajan osallistuminen ystävänpäivätapahtuman järjestämiseen. Luotettavuutta lisäsi myös aktiivinen yhteistyö toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön suunnittelu- vaiheesta asti työn raportointiin. (Arene 2019.)

Ristiriitojen välttämiseksi suositellaan tekemään opinnäytetyösopimus opiskelijan sekä toimeksiantajan välille Arenen (2019) ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten

suosituksien mukaan. Sopimuksessa sovitaan yhteisistä pelisäännöistä kuten aiheesta, aikataulutuksesta ja ohjaamisesta. Toimeksiantajan kanssa allekirjoitettiin sopimukset ja sovittiin yhdessä opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta, sen sisällöstä ja aikataulusta.

Opinnäytetyön tarkoitus on olla oppimisprosessi, jonka avulla kehitetään opiskelijan ammatillista kehittymistä, asiantuntijuutta sekä työelämätaitoja. Keskeisenä toimijana opinnäytetyöprosessissa on itse opiskelija. Tukea opinnäytetyöntekemiseen opiskelija saa ohjaavalta opettajalta sekä toimeksiantajalta. (Arene 2019.) Raportin tekemiseen olen saanut tukea ohjaavalta opettajalta. Toimintapäivän järjestämiseen ja ohjeistamiseen tuki ja ohjeistus tulivat toimeksiantajan puolelta. Opinnäytetyön tekeminen on syventänyt teoreettista tietoa opinnäytetyön aiheeseen liittyen sekä antanut käytännön toteuttamisen kokemusta. Näitä asioita voin jatkossa kehittää myös työelämässä.

Ystävänäpäivätapahtuman palautekyselyyn vastattiin nimettömänä. Osa kirjoitti vastaukset itse. Osa ei pystynyt heikentyneen toimintakyvyn vuoksi kirjoittamaan. Heidän sanelustaan kirjoitettiin palaute, joka luettiin vielä heille ääneen ja kysyttiin, haluaako osallistuja vielä lisätä jotakin. Vastaukset kirjoitettiin niin kuin vastaaja ne sanoi. Vastauksia ei muokattu kirjakielelle. Tämä lisää opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Vastauslomakkeet ovat ainoastaan opinnäytetyön tekijän käsiteltävinä. Vastaukset hävitetään tämän opinnäytetyön valmistuttua. Ystävänäpäivätapahtumassa otettiin valokuvia. Jokaiselta osallistujalta varmistettiin tapahtuman alussa suullinen suostumus valokuvien käyttöön opinnäytetyössä. Kuvia käytän mahdollisesti opinnäytetyön seminaarissa. Opinnäytetyön raportissa kuvia ei käytetä. (Arene 2019.)

7.2 Yhteenveto ja kehittämisideat

Opinnäytetyössäni käsittelin ikääntyneen toimintakykyä sekä yksinäisyyttä teoreettisesta näkökulmasta. Lähteitä aiheisiin löytyi todella kattavasti. Saman tyyppisiä opinnäytetöitä on aiemmin tehty useita. Lisäksi ikääntyneiden yksinäisyyteen ja toimintakykyyn liittyen on tehty paljon tutkimuksia ja väitöskirjoja. Ikääntyneen toimintakyvyn tukemisen teorian ja yksinäisyyden helpottamisen teorian perusteella lähdettiin suunnittelemaan virkistyshetkeä ikääntyneille kyseisten aiheiden näkökulmasta. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus sisälsi ystävänäpäivätapahtuman järjestämisen toimeksiantajani Aarrehoiva Oy:n asiakkaille. Tapahtumalle hankittiin yhteistyökumppaneita, joiden avulla tapahtumaan saatiin järjestettyä tilat, liikunnanohjaaja, tarjottavat sekä tarjottaville kertakäyttöastiat. Ystävänäpäivätapahtuma laajennettiin julkiseksi, jolloin tapahtumaan pystyivät osallistumaan muutkin seniori-ikäiset.

Opinnäytetyöhön kirjoitettiin myös tapahtuman järjestämisestä teoriaa. Tähän liittyen lähteitä löysin vähän. Olen sosiaali- ja terveystieteiden opiskelija, joten tapahtuman järjestäminen ei ollut aikaisemmin tuttua.

Aarrehoiva Oy teetti ystävänpäivätapahtumaan mainoksen. Mainoksia teetettiin 150 kpl. Aarrehoiva Oy:n asiakkaille vietiin mainokset. Loput mainokset jaettiin ilmoitustauluille paikkoihin, joissa ajattelin liikkuvan kohderyhmään sopivan ikäisiä henkilöitä. Mainoksessa ei jostakin syystä ollut mainintaa opiskelijatyöstä.

Ystävänpäivätapahtumaan osallistui kuusi henkilöä. Aarrehoiva Oy:n asiakkaita osallistui neljä ja mainoksien perusteella tilausuuteen osallistui kaksi henkilöä. Siihen nähden kuinka paljon mainoksia jaettiin, osallistujia oli odotettua vähemmän. Syytä siihen, miksi tapahtumaan ei osallistunut enempää ikääntyneitä, ei osata sanoa. Mainokset jaettiin helmikuun alussa, jolloin tapahtumaan oli pari viikkoa aikaa. Mietin, että yksinäiset ikääntyneet ovat kodeissaan eivätkä pääse liikkumaan esimerkiksi sääolosuhteiden kuten liukauden vuoksi. Tämä voisi johtaa siihen, että vanhuksset eivät ole päässeet esimerkiksi lukemaan mainosta kauppojen ilmoitustauluilta ja näin ollen eivät ole saaneet tietoa järjestettävästä tapahtumasta. Toisaalta myös lähteminen tapahtumaan on saattanut estyä edellä mainitusta syystä, vaikka tieto tapahtumasta olisi ollutkin.

Paikalliseen ilmaisjakelulehteen laitettu mainos olisi saattanut saavuttaa paremmin kohderyhmän. Toisaalta myös kuljetuksen puuttuminen saattoi vaikuttaa yleisten mainosten perusteella osallistuvien määrään. Kehitysideana ystävänpäivätapahtumaan voisi tulevaisuudessa miettiä, olisiko mahdollista saada yhteistyökumppaniksi jonkinlainen kuljetusfirma, jonka kautta järjestyisi kuljetus tapahtumaan ja kotiin. Mainoksia vietiin palvelukoteihin, joista yhdestä annettiin kehitysideaksi tuoda ystävänpäivätapahtuma suoraan palvelukotiin, jolloin palvelukodin asukkaiden ei tarvitsisi liikkua palvelukodista muualle.

Vaikka ystävänpäivätapahtuma ei kerännytkään yleisöä niin paljon kuin olisin toivonut, virkistyshetki oli mielestäni erittäin onnistunut. Liikuntaosuudessa oli positiivista huomata, kuinka kaikki nauttivat liikunnasta. Taustamusiikki oli valikoitu asiaankuuluvasti ja oli hienoa, miten iäkkäät ryhtyivät laulamaan musiikin tahdissa omatoimisesti. Kaikilla oli mukavaa ja kahitteluhetki ringissä istuen oli virkistävää. Jutustelu toisten kanssa oli luontevaa ja huumorin sävyttämää. Saatu palaute oli hyvää ja oli mukava kuulla, että iäkkäät osallistuisivat jatkossakin järjestettäviin virkistyshetkiin. Tapahtumassa otettiin myös valokuvia. Tapahtumaan osallistuvilta sain suullisen suostumuksen käyttää kuvia esimerkiksi opinnäytetyöni seminaarivaiheessa.

Opinnäytetyöprosessi oli opettavainen. Uusia kokemuksia kertyi paljon. Jatkossa tapahtumia järjestäessäni osaan ottaa huomioon asioita eri näkökulmista. Ikääntyneiden

yksinäisyys on hyvin yleistä. Yksinäisyyden helpottamiseen tulisi jatkossa kiinnittää huomiota entistä enemmän riippumatta siitä millaisesta hoitotyön yksiköstä on kyse.

LÄHTEET

- Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisen suositukset [viitattu 27.3.2019]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222
- Creative bloq. 2018. Brochure desing: 10 top creative tips [viitattu 29.3.2019]. Saatavissa: <http://www.creativebloq.com/graphic-design-tips/how-to-design-a-brochure-123267>
- Dickens, A., Richards, S., Greaves, C., Campbell, J. 2011. Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. BMC Public Health [viitattu 10.3.2019]. Saatavissa: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-647>
- Duodecim Terveyskirjasto. 2018. Lääketieteen sanasto. Interventio. Kustannus Oy Duodecim [viitattu 10.3.2019]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt01376
- Grönlund, R. 2010. Pitkään kotona – kuntoutuksen avullako? Tutkimus ryhmämuotoisesta vanhuskuntoutuksesta. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Vammalan kirjapaino Oy [viitattu 21.2.2019]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/17480/Tutkimuksia111.pdf>
- Haapola, I., Vaara, E. & Karisto, A. 2013. Vanhuusikä muutoksessa. Ikihyvä Päijät-Häme – tutkimuksen tuloksia 2002-2012. Koettu hyvinvointi. Toim. Haapola I, Karisto A, Fogelholm M. Kirjapaino Markprint Oy. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä.
- Hartikainen, S. & Lönnroos, E. 2008. Geriatria - arvioinnista kuntoutukseen. Edita Prima, Helsinki.
- Heikkinen, E & Rantanen, T. 2010. Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim.
- Hyvärinen, L. 2010. Näön vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E & Rantanen, T (toim.) Gerontologia. Duodecim. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vanhustyönkeskusliitto: Vammalan kirjapaino Oy.
- Jansson, A. Ylimaa, T. Rytty, H. Hartikainen, T. Routasalo, P & Pitkälä, KH. 2011. Circle of Friends – disseminating effective psychosocial rehabilitation model in Finland. Abstract. Official Journal of the Italian Society of Gerontology and Geriatrics. 2011;Vol 23 (Suppl1):S261 [viitattu 21.2.2019].

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Sanoma Pro Oy, Helsinki.

Kettunen R, Kähäri-Wiik K, Vuori-Kemilä A, Ihalainen J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOY, Helsinki.

Koskinen, A., Martelin, T. & Sainio, P. 2006. Iäkkäiden toimintakyvyn kohentaminen välttämätöntä. Duodecim 2018 [viitattu 11.12.2018]. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95517>

Kuikka, A. 2015. Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. Etsivä mieli 2012-2016-projekti (Ray) [viitattu 24.11.2018]. Saatavissa: http://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Etsivae_mieli/Kuinka_paljon_Suomessa_on_yksinaeisiae_vanhuksia.PDF

Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen-käsitteestä ja viitekehuksesta päivitettäisiin selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E & Rantanen, T (toim.) Gerontologia. Duodecim.

Luo, Y., Hawkey, L., Waite, L., Cacioppo, J. 2012. Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. Social Science & Medicine [viitattu 10.3.2019]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22326307>

Luoma, M-L., Vaara, M., Röberg, M., Mukkila, S. & Mäki. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Teoksessa (toim.) Pikkarainen, Vaara, Salmelainen. Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen. Ikääntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti. Juvenes Print. Tampere.

Lyyra, T., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tammerpaino Oy, Tampere.

Mattila, J., Jousimaa, J. & Laurila, J. 2015. Iäkkään potilaan kognitiiviset oireet- toimintakyvyn ylläpito on aina tärkeää. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim [viitattu 11.12.2018]. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12165>

Murphy, F. 2006. Loneliness: a challenge for nurses caring for older people. Nursing older people [viitattu 21.2.2019]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16827061>

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Edita Publishing Oy, Helsinki.

- Pajunen, E. 2011. Mitä on olla yksinäinen? Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Pro gradu- tutkielma. Helsingin yliopisto [viitattu 20.2.2019]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/30108>
- Parkkinen, M. 2015. Ikääntyminen, yksinäisyys, ja toimintakyky. Yli 75-vuotiaiden suomalaisten yksinäisyyttä määrittävät tekijät ja toimintakyky yhteydessä yksinäisyyteen. Pro gradu- tutkielma. Helsingin yliopisto [viitattu 10.3.2019]. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155285/Parkkinen_Sosiologia.pdf
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2012. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. Duodecim [viitattu 10.3.2019]. saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10334>
- Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Sintonen, H & Tilvis, R. 2011. Effects of socially stimulating group intervention on lonely, older people`s cognition: a randomized, controlled trial. AM J Geriatr Psychiatry [viitattu 10.3.2019]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21709611>
- Routasalo, P. 2010. Yksinäisyys ja eristäytyminen. Teoksessa Tilvis ,R. Pitkälä, K. Standberg, T. Sulkava, R. Viitanen, M (toim.) Geriatria. Duodecim.
- Routasalo, P., Airaksinen, M., Mäntyranta, T. & Pitkälä, K. 2009. Potilaan omahoidon tukeminen – mistä on kyse? Duodecim.
- Ruuskanen, O. 2011. Yksinäisyys on vaarallista terveydelle. Suomalainen lääkäriseura Duodecim [viitattu 11.12.2018]. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99481>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72 [viitattu 4.12.2018]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Savikko, N. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Väitöskirja. Turun yliopisto [viitattu 10.3.2019]. Saatavissa: <https://www.utu-pub.fi/handle/10024/38910>
- Sievänen,H., Karinkanta, S., Tokola, K., Pajala, S., Vasankari, T.& Kaikkonen, R. 2014. Iäkkäiden toimintakyky, liikkuminen ja kaatumiset Suomessa 2013- ATH-tutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 11.12.2018]. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116072/URN_ISBN_978-952-302-205-8.pdf?sequence=1
- Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2010. Lihaskihti. Teoksessa Heikkinen, E & Rantanen, T (toim.) Gerontologia. Duodecim. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Sorri, M. & Huttunen, K. 2010. Ikääntyneen kuulo. Teoksessa Heikkinen, E & Rantanen, T (toim.) Gerontologia. Duodecim. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016. Iäkkäiden toimintakyky [viitattu 11.12.2018]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky>

Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntilanne: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalitieteiden laitos [viitattu 20.2.2019]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/161065>

Tilvis, R., Routasalo, P., Savikko, N., Kautiainen, H., Pitkälä, K. 2012. Loneliness, Social isolation and social inactivity – their interrelationship and prognostic value. European Geriatric Medicine [viitattu 10.3.2019].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki 2013 [viitattu 17.12.2018]. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto [viitattu 11.12.2018]. Saatavilla: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vallo, H & Häyrinen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. As Pakett. Tallinna.

Vilkka, H & Airaksinen, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkkumaa, I. 2012. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, V. Vilkkumaa, I (toim.). Kuntoutus kanssamme, ihmisen toimijuuden tukeminen. Stakes [viitattu 21.2.2019]. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/102986>

LIITTEET

Liite 1 Ystävänäpäivätaapahtuman mainos



AarreHoiva & Lady**ATLAS**
 Naisten Oma Kuntokeskus

järjestää

**YSTÄVÄNPÄIVÄ
 TAPAHTUMAN**
senioreille

TO 14.2.2019 klo 13 - 15

Lady Atlaksen tilat, Hämeenkatu 4, Hyvinkää

Lämpimästi tervetuloa
 iloiseen seuraan.

Luvassa mm.

- Seniori -jumppatuokio
- musiikkia
- pullakahvit

Tule mukaan!
 Samalla kuulet
 lisätietoja

LadyATLAS**:n**
KAATUMISET KURIIN
 kurssista!!

Liite 2 Palautelomake

Palautelomake

- Saitko ystävänpäivätapahtumasta virkistystä ja iloa arkeesi?

- Mitä mieltä olit tapahtuman ohjelmasta?

- Mitä toivoisit lisää?

- Osallistuisitko jatkossakin senioreiden yhteisiin virkistystapahtumiin?

- Oliko liikuntahetki tarpeellinen sinulle?