

Sanna Yli-Havunen

# **Päivätoiminnan vaikutukset kotona asuvan ikääntyneen toimintakykyyn**

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijä: Sanna Yli-Havunen

Työn nimi: Päivätoiminnan vaikutukset kotona asuvan ikääntyneen toimintakykyyn

Ohjaaja: Kari Jokiranta

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Suomessa 65 vuotta täyttänyt henkilö määritellään tilastollisesti ikääntyneeksi, tämä luokittelu perustuu yleiseen eläkeikään. Tilastokeskuksen mukaan Suomen väestöstä 21,4 % oli yli 65-vuotiaita vuoden 2017 lopussa ja tutkimusten mukaan vuonna 2050 heitä on jo 28,7%. Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia edellytyksiä selviytyä arkipäiväisestä elämästä. Ihmisen hyvinvointiin toimintakyvyllä on suuri merkitys. Päivätoiminta on yksi ennaltaehkäisevän työn muoto, joka on kohdennettu juuri kotona asuville ikääntyneille ja heidän arjen parantamiseen. Päivätoiminta on avopalvelun muoto, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää päivätoiminnan asiakkaiden kokemuksia päivätoiminnan vaikutuksista toimintakykyyn. Työn tavoitteena on saada tietoa siitä kuinka tärkeänä asiakkaat pitävät päivätoimintaa. Tutkimus toteutettiin yhdessä Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän kanssa.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla, jossa oli valmiit vastausvaihtoehdot sekä yksi avoin kysymys. Aineisto analysoitiin käyttämällä SPSS-ohjelmaa. Kyselylomakkeita palautui 129.

Tulosten perusteella päivätoiminnalla on myönteisiä vaikutuksia ikääntyneen kotona asuvan toimintakykyyn kokonaisvaltaisesti iästä, sukupuolesta ja siviilisäädystä riippumatta. Päivätoiminnan koettiin piristävän ja tuovan rohkeutta sekä sisältöä päivään. Siellä saa uusia ystäviä ja yksinäisyys vähenee sekä surut ja murheet unohtuvat.

Avainsanat: päivätoiminta, ikääntynyt, toimintakyky

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author/s: Sanna Yli-Havunen

Title of thesis: Influence of day activity on the functional ability of elderly people living at home.

Supervisor(s): Kari Jokiranta

Year: 2019

Number of pages: 45

Number of appendices: 2

---

In Finland over 65 year old people are defined statistically as elderly, based on general retirement age. According to Statistics Finland 21,4% of Finnish population was over 65 year old at the end of 2017 and according to studies in 2050 this number will be already 28,7%. Functional ability means person's physical, psychological, social and cognitive conditions to survive common life. Functional ability has a big meaning for a person's well-being. Day activity is one of preventive action's form which is targeted at elderly people living at home and to do their daily life better. Day activity is a form of outpatient service whose purpose is to prevent deterioration of functional ability.

The purpose of this study was to find out experiences of day activity in functional ability of customers. The objective of this study is to get information of day activity's meaning to customers. The study was made with Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä.

This thesis was carried out as quantitative research. Data was collected with questionnaires which had finished answer options and one open ended question. The data was analysed with SPSS program. 129 questionnaires were returned.

According to the results, day activity has positive effects to functional ability of elderly people living at home completely regardless of age, gender and marital status. Day activity was experienced as cheering up and giving courage and meaning to days. There they get new friends, loneliness reduces and sadness and worries are forgotten.

Keywords: day activity, elderly, functional activity

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 IKÄÄNTYNYT .....	7
3 TOIMINTAKYKY .....	9
3.1 Fyysinen toimintakyky .....	9
3.2 Psyykkinen toimintakyky .....	10
3.3 Kognitiivinen toimintakyky .....	10
3.4 Sosiaalinen toimintakyky .....	11
4 PÄIVÄTOIMINTA .....	11
5 SUUPOHJAN PERUSPALVELULIIKELAITOSKUNTAYHTYMÄ... 14	
5.1 Päivätoiminta Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymässä .....	14
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS .....	16
6.1 Kvantitatiivinen tutkimus.....	16
6.2 Aineiston keruu .....	17
6.3 Aineiston analysointi .....	18
7 TULOKSET .....	21
7.1 Fyysinen toimintakyky .....	23
7.2 Psyykkinen toimintakyky .....	26
7.3 Kognitiivinen toimintakyky .....	26
7.4 Sosiaalinen toimintakyky .....	29
7.5 Päivätoiminnan vaikutus toimintakykyyn .....	30
7.6 Tulosten tulkinta .....	32
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	36
9 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	39
10 POHDINTA .....	40
10.1 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusideat .....	40

LÄHTEET .....	42
LIITTEET .....	45

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Vastaajien määrä paikkakunnittain prosentteina. ....	22
Kuvio 2. Vastaajien määrä sukupuolittain prosentteina.....	22
Kuvio 3. Vastaajien ikähaarukka prosentteina. ....	23
Kuvio 4. Olen tehnyt kotona liikkeitä, jotka olen oppinut päivätoiminnassa, joka parantaa liikkumiskykyäni. ....	24
Kuvio 5. Olen tehnyt kotona liikkeitä, jotka olen oppinut päivätoiminnassa, joka parantaa liikkumiskykyäni. ....	25
Kuvio 6. Päivätoiminnassa käynti on parantanut itseluottamustani.....	26
Kuvio 7. Päivätoiminnassa käynti parantaa kykyäni oppia uutta.....	27
Kuvio 8. Päivätoiminnassa käynti parantaa kykyäni oppia uutta.....	28
Kuvio 9. Olen saanut päivätoiminnassa uusia ystäviä tai tuttavlia. ....	30
Kuvio 10. Viimeisen vuoden aikana olen osallistunut päivätoimintaan keskimäärin. ....	31
Kuvio 11. Päivätoiminta tukee kotona asumistani. ....	32
Kuvio 12. Muut tavat, joilla päivätoiminta vaikuttaa ikääntyneen kotona asumiseen. ....	34
Kuvio 13. Päivätoiminnan merkitys ikääntyneelle. ....	38

## 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, millaisia vaikutuksia päivätoiminnalla on kotona asuvan ikääntyneen toimintakykyyn sekä kuinka tärkeäksi ikääntyneet päivätoiminnan kokevat. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän kanssa, jossa erilaisia päivätoimintaryhmiä järjestetään neljän kunnan alueella. Opinnäytetyö on toteutettu määrällisenä tutkimuksena kyselylomakkeiden avulla.

Päivätoimintaa järjestetään lähes jokaisessa kunnassa säännöllisesti, mutta silti koen, että siitä on melko vähän tietoa ja tutkimustuloksia saatavilla. Päivätoiminta on kuitenkin hyvä ennaltaehkäisevän työn muoto. Ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan lähitulevaisuudessa ja uskon, että tulevaisuudessa ennaltaehkäisevän ja ennakoivan työn merkitys vanhustyössä tulee kasvamaan. Tämä tutkimus tuotti merkityksellistä tietoa, joka vahvistaa päivätoiminnan merkitystä monipuolisesti ikääntyneen toimintakykyyn.

Ikääntyneiden kanssa työskennellessä tavoitteena on hyvän olon ja mielen lisäksi ikääntyneen toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään. Päivätoiminta luo ikääntyneille mahdollisuuden poistua kodistaan ja päästä saman ikäiseen ja henkiseen seuraan. Päivätoiminta on ikääntyneille mukavaa vaihtelua arkeen ja kunnille taloudellinen palvelumuoto. (Björkstед & Kautto 2010, 32-33.)

## 2 IKÄÄNTYNYT

Ikääntyneellä henkilöllä tarkoitetaan tässä työssä henkilöä, jonka fyysisen, kognitiivisen tai sosiaalisen toimintakyvyn voidaan katsoa heikentyneen korkean iän mukanaan tuomien sairauksien, vammojen tai rappeuman johdosta. Tähän katsotaan liittyvän myös edellä mainittujen lisääntyminen tai pieneneminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 34.)

Tilastokeskuksen mukaan Suomen väestöstä 21,4 % oli yli 65-vuotiaita ja 2,7 % yli 85-vuotiaita vuoden 2017 lopussa. Ennusteiden mukaan jo vuonna 2020 vastaavat luvut ovat 22,7% ja 2,8% ja vuonna 2050 28,7% ja 6,9%. (Tilastokeskus 2018.) Suomen ympäristökeskuksen Ikääntyneet yhdyskuntarakenteessa -hankkeen ensimmäisen vaiheen tuloksista selviää, että vuonna 2030 Suomessa on väestöennusteen mukaan yli 1,5 miljoonaa yli 65-vuotiasta, mikä on neljännes koko maan väestöstä.

65 vuotta täyttänyt henkilö määritellään Suomessa tilastollisesti ikääntyneeksi, tämä luokittelu perustuu yleiseen eläkeikään, joka on 65 vuotta. Tilastollinen ikääntyminen ei kuitenkaan ole ainoa tulkinta, eikä ikääntymiselle ole kaikkien hyväksymää määritelmää. Toimintakyvyn näkökulmasta taas ikääntymisen voidaan katsoa alkavan 75 vuoden iässä. (Verner 2017.) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista määrittelee ikääntyneeksi henkilön, joka on oikeutettu vanhuuseläkkeeseen. Vanhuuseläke on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille henkilöille. (L 28.12.2012/980; Kansaneläkelaitos 2019.) Tähän tutkimukseen otin mukaan vastaajat, jotka olivat yli 65-vuotiaita.

Ikääntyessä tapahtuvien muutosten taustalla keskeisesti on biologinen vanheneminen, joka aiheuttaa solujen rakenteissa ja toiminnoissa lukuisia muutoksia. Tämän ohella ikääntyessä muutoksia aiheuttaa esimerkiksi henkilön elintavat, elinolosuhteet ja niissä tapahtuvat erilaiset muutokset. Ikääntymiseen liittyviä muutoksia alkaa ilmetä eri aikaan ja eri nopeudella ja niitä tapahtuu yhtä aikaa elimistön eriosissa ja ne vaikuttavat toinen toisiinsa. (Vuori 2016, 14.)



### 3 TOIMINTAKYKY

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia edellytyksiä selviytyä arkipäiväisestä elämästä, johon kuuluu hänelle merkitykselliset ja välttämättömät toiminnot. Ihmisen hyvinvointiin toimintakyvyllä on suuri merkitys, mutta on hyvä muistaa, että myös ympäristö vaikuttaa toimintakykyyn, joko positiivisesti tai negatiivisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Toimintakyky kertoo siitä, kuinka henkilö selviytyy itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä, sekä valinnaisista, päivittäisistä toiminnoista elinympäristössään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 36). Toimintakyky kuvaa henkilön itse itselleen asettamia tai häneen kohdistuvia odotuksia suhteessa fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien ja voimavarojen riittävyyteen. Toimintakykyyn vaikuttavat perinnölliset ja elämän aikana ilmaantuneet tekijät, kuten elintavat ja sairaudet. (Vuori 2016, 14.) Toimintakyky jaetaan usein kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen (Eloranta & Punkanen 2008, 10). Tässä opinnäytetyössä otetaan kuitenkin mukaan vielä neljäs osa-alue eli kognitiivinen toimintakyky.

län karttuessa monet elimistön toiminnot heikkenevät vähitellen ja nämä muutokset vaikuttavat yksilön kykyyn toimia. Sairaudet ovat yksi syy miksi toimintakyky heikkenee, polvivaivat heikentävät kävelyä ja huono näkö tai muisti voi hankaloittaa kodin ulkopuolista asiointia. Toimintakyvyn ollessa hyvä on paremmat mahdollisuudet itsenäisempään elämään, osallistua harrastuksiin ja muihin itselle merkityksellisiin toimintoihin. Oikea-aikaiset ja tarpeenmukaiset palvelut sekä apuvälineet ja sopivaksi muokattu ympäristö tukevat osaltaan toimintakyvyltään heikentyneen ikääntyneen hyvinvointia ja osallisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Kaikkia toimintakyvyn osa-alueita edistävät esimerkiksi sairauksien ehkäiseminen ja hoito, oikeanlainen ravitsemus, toimeliaisuus ja sen lisääminen sekä elinympäristön muokkaaminen iäkkäälle sopivaksi ja toimintakykyä tukevaksi. Tärkeää on myös huomata ongelmat toimintakyvyssä varhain ja puuttua niihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

### **3.1 Fyysinen toimintakyky**

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa henkilön fyysisiä edellytyksiä selviytyä arkisista toiminnoistaan. Se on siis esimerkiksi kyky liikkua. Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa esimerkiksi lihasvoima ja nivelten liikkuvuus. Myös aistitoiminnot luetaan kuuluviksi fyysiseen toimintakykyyn. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Ikääntyneiden osalta toimintakyvyn osa-alueista eniten on tutkittu fyysistä toimintakykyä, sillä siinä muutokset ovat selvimpiä (Eloranta & Punkanen 2008, 10).

Fyysisen toimintakyvyn ongelmat yleistyvät naisilla iän myötä enemmän kuin miehillä. Heikentynyt toimintakyky lisää riskiä erilaisille tapaturmille, kuten kaatumisille. Turvallinen ympäristö ja kaatumisten ehkäisy, hyvä ravitsemus sekä toimintakyvyn ylläpitäminen vahvistavat edellytyksiä selviytyä jokapäiväisistä askareista mahdollisimman pitkään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

### **3.2 Psyykkinen toimintakyky**

Psyykkinen toimintakyky kertoo, kuinka hyvät henkiset voimavarat henkilöllä on vastata arjen haasteisiin ja erilaisiin kriisitilanteisiin. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat olennaisesti henkilön persoonallisuustekijät, psyykkinen terveys sekä psyykkiset voimavarat. Psyykkiseen toimintakykyyn lasketaan kuuluvaksi olennaisesti myös kognitiiviset eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot, jotka käsitellään erikseen alempana. (Eloranta & Punkanen 2008, 12.) Hyvän psyykkisen toimintakyvyn omaava henkilö mm. arvostaa itseään, pystyy harkittuihin päätöksiin ja suhtautuu luottavaisin mielin tulevaisuuteen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

### **3.3 Kognitiivinen toimintakyky**

Kognitiivinen toimintakyky eli tiedonkäsittelyn toiminnot, esimerkiksi muisti ja oppiminen ovat oleellinen osa psyykkisiä toimintoja. Se on tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa ja sen vaatimuksissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Kognitiivinen heikkeneminen, erityisesti muistin huononeminen, on varsin yleistä iäkkäillä henkilöillä, mutta yksilöllinen vaihtelu on kuitenkin suurta. Kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemiseen vaikuttavat muun muassa fysiologinen ikääntyminen, vähäinen liikunta, huono ruokavalio, tupakointi, alkoholi, aivojen vähäinen käyttö, psykososiaaliset tekijät, perinnölliset tekijät ja pään vammat. (Käypä hoito -suositus Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu 2015.)

### **3.4 Sosiaalinen toimintakyky**

Sosiaalinen toimintakyky kertoo henkilön taidoista ja valmiuksista suoriutua sosiaalisista tilanteista ja olla osana koko yhteiskuntaa. Tähän vaikuttaa henkilön vuorovaikutustaidot ja se kuinka aktiivinen toimija hän on. Henkilön tulisi oppia tuntemaan omat mahdollisuutensa ja hahmottaa itsensä suhteessa ympäristöön. (Eloranta & Punkanen 2008, 16.)

Sosiaalinen toimintakyky viittaa henkilön suoriutumiseen yhteisössä, niin koko yhteiskunnan jäsenenä kuin itselleen tärkeissä pienemmissä yhteisöissä, esimerkiksi perheessä. Se ilmenee mm. vuorovaikutuksena sosiaalisessa verkostossa, erilaisista rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä osallisuuden kokemuksina. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu osittain fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn varaan. Siihen vaikuttavat oleellisesti myös ympäristön ominaisuudet. (Heikkinen ym. 2013, 60.)

## 4 PÄIVÄTOIMINTA

Niemistön ja Niemistön (2010) mukaan päivätoiminnan määritelmää ei juurikaan kirjallisuudesta tai muista lähteistä löydy, sillä päivätoiminnan tärkeyden ja merkityksen ymmärtäminen ja arvostaminen on hukkunut hoitopainotteisen vanhustyön alle.

Päivätoiminta on yksi sosiaalihuollon palvelumuodoista. Päivätoiminta on yksi ennaltaehkäisevän työn muoto, joka on kohdennettu juuri kotona asuville ikääntyneille ja heidän arjen parantamiseen. Päivätoiminta on yksi avopalvelun muoto, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä kokonaisvaltaisen toimintakyvyn heikkenemistä tai ainakin turvata jo olemassa oleva toimintakyky. (Niemistö & Niemistö 2010, 21.)

Päivätoiminta mahdollistaa ikääntyneille sosiaalisten suhteiden ylläpitoa sekä mahdollisuuden uusien ihmisten tapaamiseen. Se rytmittää arkea tarjoamalla erilaista tekemistä sekä lievittää yksinäisyyttä. Sillä on ikääntyneen elämänlaatuun parantava vaikutus kokonaisvaltaisesti. (Niemistö & Niemistö 2010, 21.)

Päivätoiminta on ryhmätoimintaa, johon kuuluu oleellisesti toiminnan lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen muiden ikätoverien kanssa. Tarkoituksena on ehkäistä ikäihmisen yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä tarjota tukea sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Päivätoiminta tuo ikääntyneen elämään sisältöä ja ylläpitää mielen virkeyttä. (Niemistö & Niemistö 2010, 22.)

Ikääntyneiden kotona asumista voidaan tukea järjestämällä heille päivätoimintaa, joka on ikääntyneille hyvä ja kunnille myöskin taloudellinen palvelumuoto. Päivätoiminnan tavoitteellinen ja suunnitelmallinen toteuttaminen on tärkeää laadukkaan toiminnan onnistumiseksi, ja onhan se yksi tärkeä osa päivätoiminnan ohjaajan työtä. Ikääntyneet saavat päivätoiminnassa monipuolisesti tukea toimintakyvylleen sekä hyvän olon ja mielen, jotka tukevat heidän kotona asumista. Päivätoimintapäivät, jolloin pääsee kotoa pois ja tapaamaan muita saman ikäisiä, ovat ikääntyneille tärkeitä yksinäisyyden torjumiseksi ja mielenvirkeyden ylläpitämiseksi. (Björkstед & Kautto 2010, 32–33.)

Päivätoimintaan sopivaa sisältöä ovat

- kädentaidot, jotka kehittävät ikääntyneen hienomotoriikkaa ja niiden suunnittelu on hyvää aivojumppaa
- liikunta, jonka avulla voidaan ylläpitää ikääntyneen fyysistä toimintakykyä ja se parantaa myös mielialaa
- musiikki, joka tuo mielihyvää ja iloa
- kirjallisuus, jota voidaan käyttää myös osana muistelutyötä ja sen avulla saadaan aikaan keskustelua
- muistelu, joka aktivoi keskusteluun ja virkistää muistia sekä aivotoimintaa.

(Björkstед & Kautto 2010, 26-29.)

## 5 SUUPOHJAN PERUSPALVELULIIKELAITOSKUNTAYHTYMÄ

Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä (myöhemmin LLKY) on perustettu 2008 ja toimintansa se aloitti vuoden 2009 alussa. Jäsenkuntina yhtymässä on Isojoki, Karijoki, Kauhajoki ja Teuva, jotka myös omistavat liikelaitosyhtymän. Palvelut tilaa jäsenkuntien edustajista koostuva yhteistoimintalautakunta. Alueen väestöpohja on noin 24 000 asukasta. LLKY:n perustehtävä on tuottaa yhteistoiminta-alueen sosiaali- ja terveystalvetut sekä ympäristöterveydenhuollon, eläinlääkintähuollon ja ympäristösuojelun palvelut tasa-arvoisesti kaikille alueen asukkaille. (Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä 2012.)

### 5.1 Päivätoiminta Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymässä

LLKY määrittelee päivätoiminnan olevan kuntouttavaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa. Päivätoiminnan tarkoituksena on tukea ikääntyneiden kotona asumista pitämällä yllä sekä edistämällä heidän terveyttään, hyvinvointia ja toimintakykyä sekä sosiaalista kanssakäymistään kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena päivätoiminnalla on asiakkaan elämänlaadun parantaminen ja mahdollisimman pitkään kotona selviytymisen tukeminen.

LLKY järjestää ikääntyneille myös heidän sosiaalista ja pyykkistä toimintakykyä sekä hyvinvointia edistävää matalan kynnyksen maksutonta päivätoimintaa. Tämä toiminta järjestetään Kahvila Maitolaiturina.

Päivätoiminnassa ohjelmaa suunniteltaessa kuunnellaan asiakkaita, mutta mahdollista ohjelmaa ovat monen muun lisäksi

- ryhmäkeskustelut
- jumpat
- erilaiset pelit ja aivojumpat
- yhteislaulutuokiot
- askartelu ja muu kädentaitojen harjoittaminen
- asiantuntijaesitelmät

Päivätoiminnassa on erilaisia ryhmiä muun muassa

- muistiryhmä
- vertaistukiryhmä omaishoitajille
- tanssiryhmä
- veteraaniryhmä

(Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä, [viitattu 2.4.2019])

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää päivätoiminnan merkitystä kotona asuvan ikääntyneen toimintakykyyn kokonaisvaltaisesti. Lisäksi tutkimuksen tilaaja halusi tietää, kuinka tyytyväisiä asiakkaat ovat heidän tarjoamaan päivätoimintaansa.

Tavoitteena oli saada tietoa mahdollisimman monelta päivätoiminnan asiakkaalta heidän itsensä vastaamana. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan päivätoiminnan merkitystä ja tarpeellisuutta perustella ja mahdollisesti kehittää toimintaa.

### 6.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Tutkimusmenetelmänä käytin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Valitsin määrällisen tutkimusmenetelmän siksi, että halusin laajan joukon vastaajia ja tällä menetelmällä tutkimukseen saatiin mahdollisimman monen päivätoiminnan asiakkaan vastaus näkyville. Aineistoa analysoin käyttämällä SPSS-ohjelmaa. Syötettyäni ensin kyselyn kysymykset ja sitten vastaukset ohjelmaan sain tuloksia tutkimukseeni. Aineiston avulla pystyin tekemään mm. pylväskaaviota ja niiden avulla tarkastelemaan, kuinka eri taustamuuttujat vaikuttavat vastaajien mielipiteisiin. Tulosten perusteella pystyin tekemään johtopäätöksiä ja pohdintoja vastaajien mielipiteistä.

Määrälliselle tutkimukselle ominaista on muun muassa

- tiedon strukturointi, eli asian ja sen ominaisuuksien suunnittelu ja vakioiminen
- mittaaminen
- mittarin käyttäminen
- tiedon käsittely ja esittäminen numeroina
- tutkimusprosessin ja tulosten objektiivisuus
- suuri määrä vastaajia

(Vilka 2007, 14–17.)



Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. Se on menetelmä, joka kuvaa muuttujien välisiä suhteita ja eroavaisuuksia. Määrällisessä tutkimuksessa tutkija kysyy vastaajilta kysymyksiä kyselylomakkeen välityksellä. Kyselytutkimuksen aineistonkeruuvälineen on toimittava omillaan ilman haastattelijaa, toisin kuin haastattelututkimuksessa.

Saadut aineistot koostuvat pääosin mitatuista luvuista ja numeroista, vaikka tutkija esittää kysymykset sanallisesti. Sanallisesti saatetaan antaa lisätietoja tai vastauksia, joiden esittäminen numeroina ei olisi käytännöllistä. Tutkija tulkitsee ja avaa oleellisen numerotiedon sanallisesti tutkimustuloksissa. Hän kertoo, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toistensa suhteen. Määrälliselle tutkimukselle tyypillistä on se, että vastaajia on paljon, sillä mitä suurempi otos on sitä paremmin se edustaa perusjoukon mielipidettä, asennetta tai kokemusta. (Vehkalahti 2008, 11–13; Vilkka 2007, 13–17.)

## 6.2 Aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa käytin aineistonkeruuvälineenä kyselylomaketta. Kyselylomakkeessa käytin Likertin asteikkoa arviointiasteikkona. Kyselylomakkeeseen vastausaikaa oli neljä viikkoa ja vastaaja sai täyttää sen päivätoimintapaikalla tai viedä kotiinsa täytettäväksi. Kyselylomakkeet palautettiin kirjekuoressa.

Kyselylomakkeessa kysymysten muoto on vakioitu. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikilta kyselyyn vastaajilta kysytään täysin samat asiat samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselylomakkeella aineistoa voi kerätä monivalintakysymyksin, avoimin kysymyksin tai sekamuotoisin kysymyksin. Monivalintakysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee omasta mielestään parhaiten sopivan. Avoimella kysymyksellä tavoitellaan vastaajan omaa mielipidettä ja sekamuotoista kysymystä käytetään, kun on syytä epäillä, ettei kaikkia vastausvaihtoehtoja ole annettu. (Vilkka 2007, 27–28.)

Kyselylomake on syytä suunnitella huolella, sillä se ratkaisee, miten tutkimus onnistuu. Kyselylomakkeeseen on myös mahdotonta tehdä muutoksia enää sen jälkeen,

kun vastaajat ovat vastanneet. Oleellista on se, kysytäänkö sisällöllisesti oikeita asioita tilastollisesti mielekkäällä tavalla. (Vehkalahti 2008, 20.)

Kyselylomaketta laatiessa katselin aikaisempien aiheeseen liittyen tutkimusten kyselylomakkeita sekä perehdyin aiheen teoriaan. Mielestäni valmista kyselylomaketta näytin vielä muutamalle henkilölle, jonka jälkeen tein vielä pieniä muutoksia kysymyksiin. Kyselylomaketta tehtiin myös yhteistyössä LLKY:n kotihoidon johtajan kanssa.

Ensimmäisenä kyselylomakkeessa on seitsemän taustatietokysymystä, vastaajan kotipaikkakunta, sukupuoli, syntymävuosi, siviilisääty, kuinka usein käy päivätoiminnassa, onko päivätoiminnassa tuttu ohjaaja sekä tutut ryhmäläiset. Näitä taustakysymyksiä pystyin käyttämään taustamuuttujina aineistoa analysoidessa. Pystyin siis huomaamaan vaikuttaako esimerkiksi siviilisääty vastaajien mielipiteisiin valitussa kysymyksessä. Seuraavaksi kyselylomakkeella oli kolmesta monivalintakysymystä eri toimintakyvyn osa-alueisiin liittyen. Lopussa oli vielä avoin kysymys, jossa vastaajat saivat omilla sanoilla kertoa päivätoiminnan vaikutuksista kotona asumiin.

Kyselylomakkeet jaoin päivätoiminnan ohjaajille jokaiselle paikkakunnalle, tarvittava määrä lomakkeita arvioitiin yhdessä heidän kanssaan. Jokaiselle päivätoiminnan ohjaajalle annoin myös yhden saatekirjeen, joka heidän oli tarkoitus lukea päivätoimintaryhmäläisille ennen kyselylomakkeen täyttämistä. Saatekirjeessä kerroin kyselyn tarkoituksesta ja siinä oli ohjeet kyselyn täyttämiseen ja palauttamiseen. Vastaajat saivat täyttää kyselyn paikan päällä päivätoiminnassa ja vastaamisen jälkeen sulkea sen kirjekuoreen, jonka sai palauttaa palautuslaatikkoon. Vastaajilla oli myös mahdollisuus viedä kyselylomake kotiin täytettäväksi. Kyselylomakkeita laitoin jakoon yhteensä 220.

### **6.3 Aineiston analysointi**

Saamani aineistoa analysoin käyttämällä SPSS-ohjelmaa. SPSS-ohjelma on yleinen ohjelma, jolla tilastollista aineistoa on helppo käsitellä. SPSS-ohjelma voidaan

jakaa kolmeen osaan; dataeditoriin, muuttujaeditoriin ja tulostusikkunaan. Dataeditoriin syötetään käsiteltävä aineisto ja sitä pystytään muokkaamaan. Dataeditorissa pystytään myös tekemään tilastolliset analyysit sekä piirtää halutut kuvaajat. Muuttujaeditorilla taas tehdään muuttujamäärittelyt, kuten nimeämiset ja mitta-asteikot. Lopuksi tehtyjen analyysien tulokset ja kuvaajat tulevat näkyviin tulostusikkunaan, josta ne on mahdollista kopioida eteenpäin vaikkapa tekstinkäsittelyohjelmaan. (Nummenmaa 2009, 50–51.)

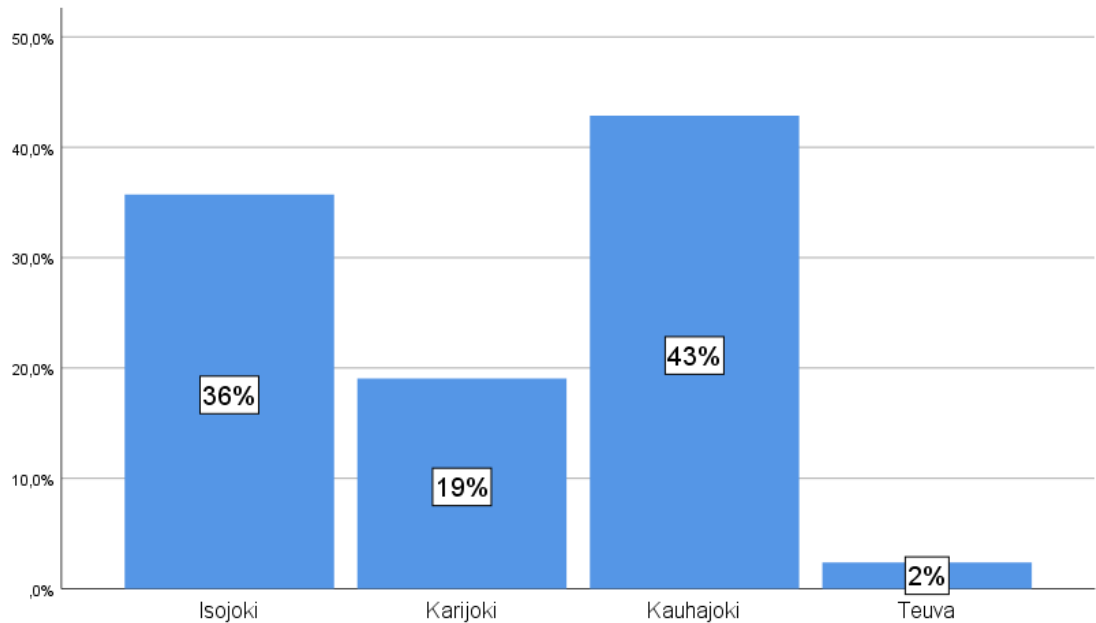
Khiin neliö -testissä tutkitaan, onko rivi- ja saarekemuuttujien välillä tilastollista riippuvuutta. Muuttujat siis joko riippuvat toisistaan tai eivät eli niiden välillä joko on eroja tai ei ole. Khiin neliö -testin luotettava käyttö edellyttää, että korkeintaan 20 % teoreettisista frekvensseistä (odotetuista frekvensseistä) saa olla pienempiä kuin 5 ja jokaisen odotetun frekvenssin on oltava suurempi kuin 1. (KAMK [viitattu 15.4.2019]; Heikkilä 2014, 12–13.) Tässä työssä vastausvaihtoehdot jouduttiin luokittelemaan uudelleen, jotta khiin neliö -testistä saatiin luotettavia tuloksia edes muutamien kysymysten ja muuttujien kohdalla. Kyselylomakkeella olleiden valmiiden vastausvaihtoehtojen ristiintaulukoinnilla ei saatu yhtäkään luotettavaa tulosta. Uudessa luokittelussa yhdistin vastausvaihtoehdot ”Täysin eri mieltä”, ”Osittain eri mieltä” ja ”Ei samaa eikä eri mieltä” yhdeksi vastausvaihtoehdoksi sekä vastausvaihtoehdot ”Osittain samaa mieltä” ja ”Täysin samaa mieltä” yhdeksi. Tällä luokittelulla saatiin useampia luotettavia tuloksia, mutta edelleenkin kaikkia ei voitu pitää luotettavina. Tuloksiin on otettu mukaan vain khiin neliön ehdot täyttäviä tuloksia.

Ennen aineiston syöttämistä ohjelmaan numeroin jokaisen täytetyn kyselylomakkeen. Ohjelmaan syötin kysymykset numerojärjestyksessä ja numeroin vastausvaihtoehdot, tämän tein myös tyhjälle kyselylomakkeelle helpottamaan vastausten syöttämistä. Tämän jälkeen pääsin syöttämään kyselyn tulokset lomake kerrallaan SPSS-ohjelmaan. Kun aineisto oli syötetty, tein vielä tarkistuksen, etten ole vahingossa syöttänyt virheellisiä vastauksia. Tämän vaiheen jälkeen pääsin muodostamaan analyysia erilaisten kaavioiden ja taulukoiden avulla. Vertailin eri taustamuuttujien, esimerkiksi siviilisääty, vaikutusta vastauksiin käyttämällä pylväskaavioita. Saman asian olisi voinut tehdä ristiintaulukoimalla, mutta itselleni helpommin ymmärrettävä tapa oli tehdä näitä pylväskaavioita.

Käytetyssä kyselylomakkeessa oli yhteensä 21 kysymystä eri aihealueisiin liittyen. Alussa oli taustatietokysymyksiä, joiden perusteella pystyin tekemään vertailua tuloksissa. Seuraavaksi oli monivalintakysymyksiä eri toimintakyvyn osa-alueista, sekä fyysisestä, psyykkisestä, kognitiivisesta ja sosiaalisesta että kokonaisvaltaisesta toimintakyvystä. Lopuksi oli vielä avoin kysymys, johon vastaajat saivat omilla sanoilla kertoa, miten he kokivat päivätoiminnan vaikuttaneen heidän kotona asumiseensa. Avoimen kohdan vastauksia olen koonnut taulukoksi, sekä ottanut esille kunkin aihe-alueen tuloksia läpikäydessä. Kyselylomakkeen lopussa oli vielä monivalintakysymys siitä, kuinka tyytyväisiä päivätoiminnan asiakkaat ovat LLKY:n järjestämään päivätoimintaan. Kysymys oli lomakkeessa, mutta se analysoitiin erikseen eikä otettu mukaan tähän tutkimukseen.

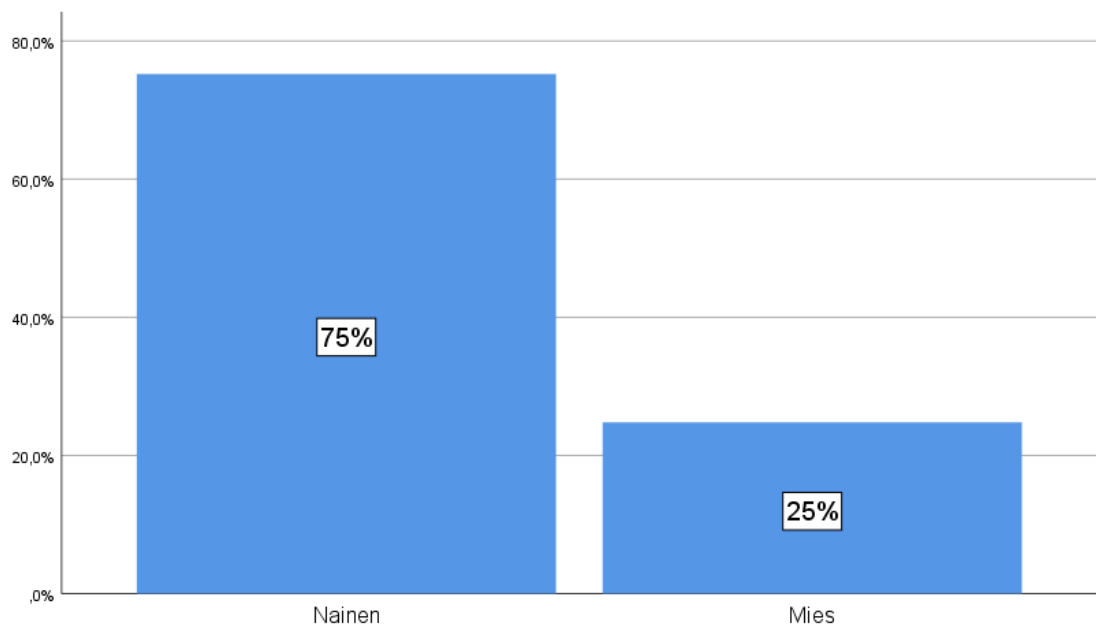
## 7 TULOKSET

Kyselylomakkeita laitettiin jakoon yhteensä 220 kappaletta ja vastausaika oli neljä viikkoa. Kyselylomakkeiden määrä arvioitiin päivätoiminnanohjaajien kanssa hie-  
man yläkanttiin, että kaikille osallistujille varmasti riittäisi lomakkeita. Osallistujien tarkkaa määrää ei tiedetty etukäteen, koska kahvila Maitolaituriin ei tarvinnut ilmoit-  
tautua erikseen. Lomakkeita palautui yhteensä 140 kappaletta, joista 11 jätin ana-  
lysoimatta. Lomakkeissa, jotka jätin analysoimatta, syynä hylkäämiselle oli viidellä syntymävuosi 1952 tai myöhemmin, sillä tarkoituksena oli tutkia nimenomaan ikään-  
tyneiden kokemuksia ja tein alaikärajan 65 vuotta täyttäneisiin. Kuudella vastauksia  
oli vain taustatietokysymyksissä, joten heidän vastauslomakkeensa jätin käsittele-  
mättä. Yhteensä vastausprosentti oli 64%, ilman analysoituja 59%. Mielestäni vas-  
tausprosentti on hyvä ja aineistoa oli riittävästi analysoitavaksi. Korkea vastauspro-  
sentti kertoo mielestäni siitä, että kyselyyn on haluttu osallistua, eikä siihen vastaa-  
minen ole ollut liian vaikeaa tai aikaa vievää. Vastausprosenttiin vaikuttaa myös se,  
että asiakkailla oli hyvin aikaa tehdä se ja mahdollisuus miettiä vastauksia kotona-  
kin. Kyselyn palauttaminen oli heille myös helppoa, sillä lomakkeen sai palauttaa  
samaan päivätoimintapisteeseen, josta sen oli saanut. LLKY:ssä on päivätoiminta-  
ryhmiä jotka kokoontuvat viikoittain, joka toinen viikko ja kerran kuukaudessa. Jos  
vastaaja osallistui ryhmään, joka kokoontuu vain kerran kuukaudessa, ei hänellä  
ollut mahdollisuutta viedä lomaketta kotiinsa, jos vastaaja ei käynyt muissa ryhmissä  
kyseisen neljän viikon aikana. Tämä saattoi vaikuttaa vastausprosenttiin laskevasti,  
jos asiakas ei halunnut vastata kyselyyn paikan päällä.



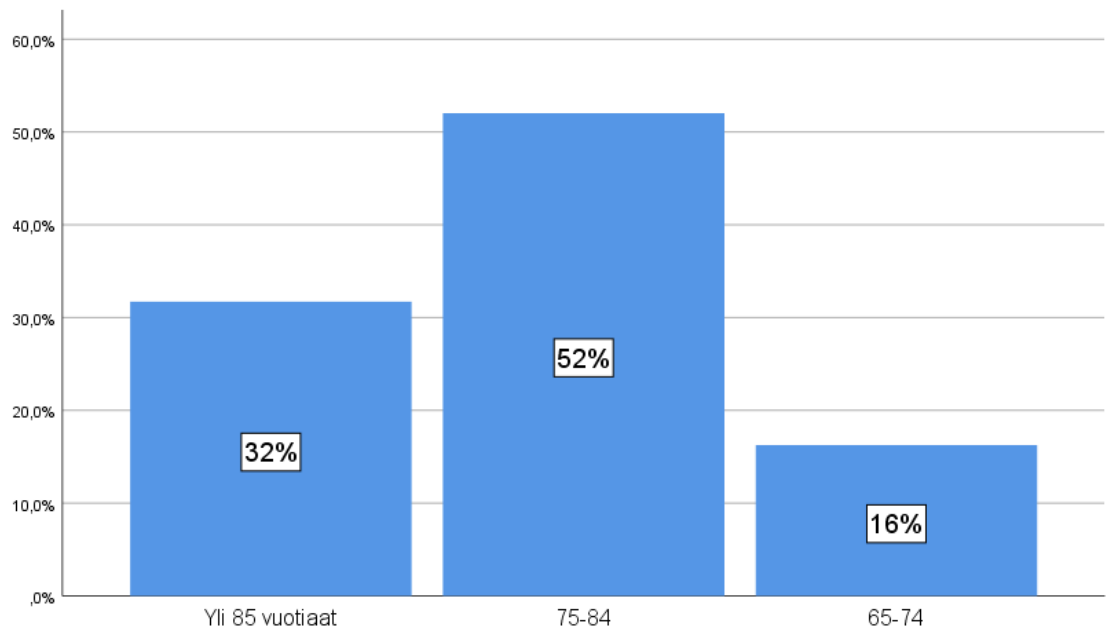
Kuvio 1. Vastaajien määrä paikkakunnittain prosentteina.

Vastauksista suurin osa saatiin Kauhajoelta, yli 40%. Vähiten vastauksia tuli Teuvalta, jonka prosenttiosuus oli alle 5%, Karijoelta tuli 19% ja Isojoelta 36%. Määrällisesti eniten lomakkeita laitettiin jakoon Isojoelle, 75 kappaletta, Kauhajoelle 65 kappaletta, Karijoelle 45 kappaletta ja Teuvalle 30 kappaletta.



Kuvio 2. Vastaajien määrä sukupuolittain prosentteina.

Vastaajista 75 prosenttia oli naisia, eli selkeä enemmistö. Miehiä kyselyyn vastanneista oli 25 prosenttia. Oman kokemukseni mukaan päivätoiminnassa käy enemmän naisia kuin miehiä, joten tämä ero selittyy sillä. Miesten mielestä tällaisiin kyselyihin vastaaminen on voinut myös helpommin tuntua turhalta tai vastenmieliseltä kuin naisten ja tämä saattaa olla eräs syy siihen miksi miehiltä vastauksia on saatu vähemmän.



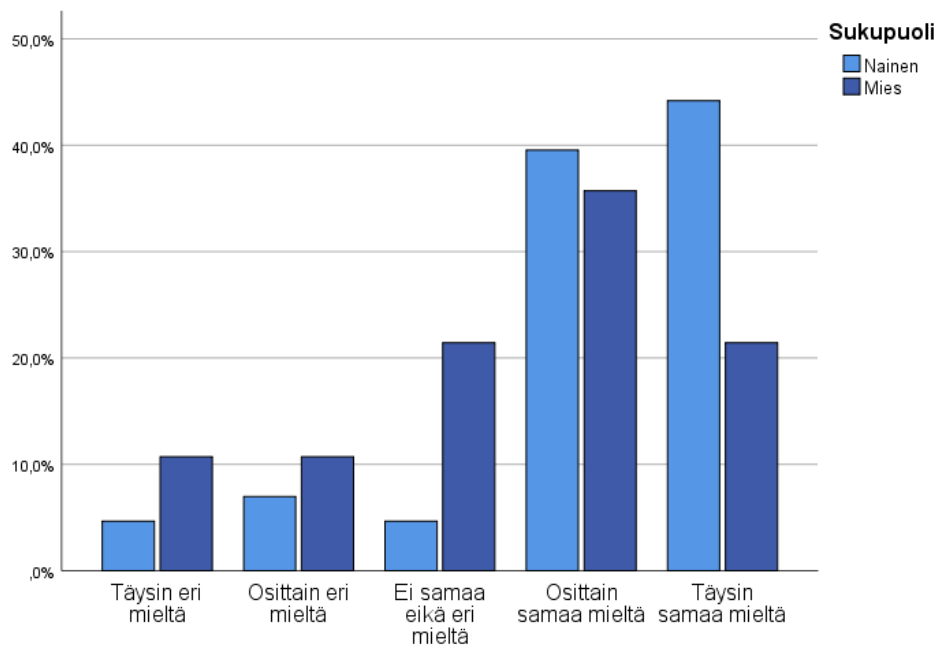
Kuvio 3. Vastaajien ikähaarukka prosentteina.

Kyselylomakkeessa vastaajilta kysyttiin syntymävuotta, jonka perusteella heidän ikänsä haarukoitiin. Yli puolet vastaajista oli iältään 75–84 -vuotiaita. Vähiten vastaajia oli 65–74 -vuotiaissa. Päätin, ottaa tutkimukseen mukaan vain vähintään 65-vuotiaat, sillä tutkimuksen tarkoituksena on selvittää päivätoiminnan merkitystä ikääntyneelle ja teoriassa määrittelin yli 65-vuotiaat tilastollisesti ikääntyneiksi. Yläikärajaa en laittanut, vaan kaikki yli 85-vuotiaat ovat samassa ikähaarukassa.

## 7.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisentoimintakyvyn osiossa kysyttiin vastaajilta parantavatko ryhmissä pidetyt liikuntatuokit heidän liikkumiskykyään ja tekevätkö he liikkeitä kotona. Naiset olivat miehiä innokkaampia tekemään liikkeitä myös kotona, naisista lähes 80% vastasi

tähän olevansa joko täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä. Miesten kohdalla vastaukset jakaantuivat tasaisemmin kaikille vastausvaihtoehdoille. Naiset todennäköisesti ovat miehiä innokkaampia nimenomaan jumppaamaan ja sillä tavalla ylläpitämään fyysistä toimintakykyään. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueessa tilastollista riippuvuutta oli havaittavissa juurikin sukupuolten välillä kokemuksessa siitä tekeekö ikääntynyt päivätoiminnassa opittuja liikkeitä kotona ja kokeeko hän sen parantavan toimintakykyään ( $p=0,004$ ).



Kuvio 4. Olen tehnyt kotona liikkeitä, jotka olen oppinut päivätoiminnassa, joka parantaa liikkumiskykyäni.

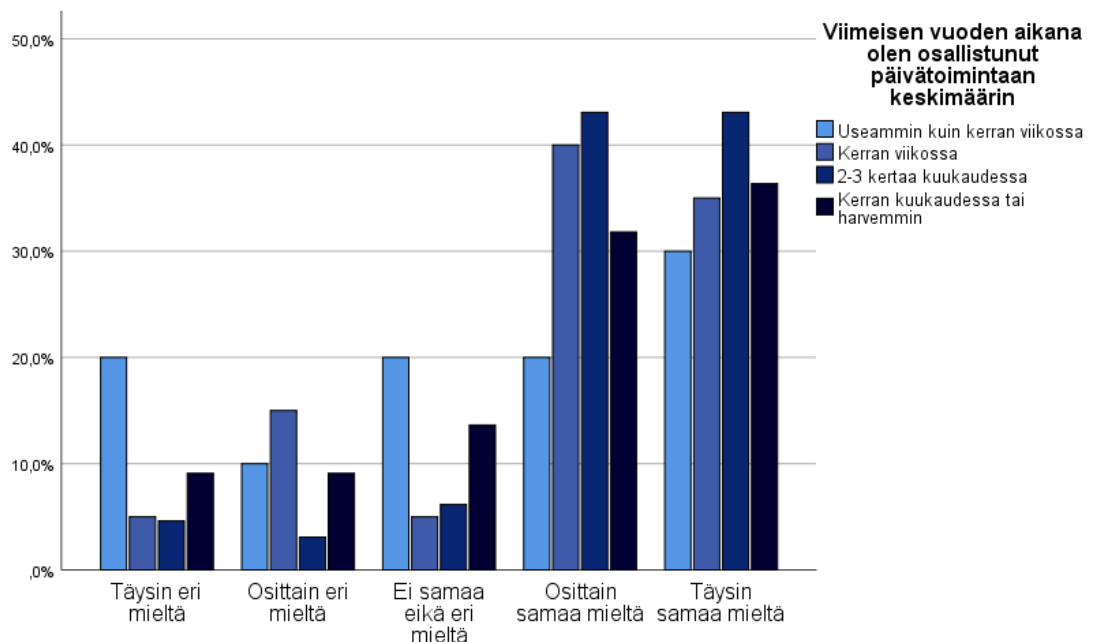
Vastauksista kävi ilmi, että sillä kuinka usein vastaaja päivätoiminnassa kävi, ei ollut merkitystä siihen tekeekö hän liikkeitä kotona. Tästä voidaan päätellä liikkeiden olleen riittävän helppoja toteutettavaksi myös kotona ja niiden oppiminen on tapahtunut nopeasti. Liikkeiden tekemiseen ei todennäköisesti kulunut liian kauaa aikaa kotonaan. Vastaajista suurin osa oli joko täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä väitteistä ”Koen ryhmissä pidettävien liikuntatuokioiden edesauttavan liikkumiskykyäni” ja ”Teen kotona liikkeitä, jotka olen päivätoiminnassa oppinut, joka parantaa liikkumiskykyäni”, riippumatta siitä kuinka usein he päivätoiminnassa kävivät. Vastaajista hieman alle 80% oli väitteen ”Olen tehnyt kotona liikkeitä, jotka olen päivätoiminnassa oppinut, joka parantaa liikkumiskykyäni” kanssa osittain tai täysin samaa mieltä. Vaikka tilastollista riippuvuutta siviilisäädyn ja kokemuksen siitä tukeeko



päivätoiminnassa pidetyt liikuntatuokiot toimintakykyä välillä ei ole ( $p=0,472$ ), lesket kokivat silti liikuntatuokiot hyödylliseksi selkeästi muita enemmän. Myöskään siviilisäädyn ja kokemuksen siitä, tukeeko liikkeiden kotona tekeminen toimintakykyä välillä, ei ollut tilastollista riippuvuutta ( $p=0,665$ ).

Tuloksista oli selkeästi huomattavissa, että asiakkaat kokivat liikuntatuokiot hyödyllisiksi heidän toimintakykynsä kannalta, sekä päivätoiminnan yhteiset liikuntatuokiot että kotona itsekseen tehdyt. Sillä, kokiko vastaaja päivätoiminnassa pidettyjen liikuntatuokioiden parantavan toimintakykyään, ei ole tilastollista riippuvuutta vastaajan iän kanssa ( $p=0,500$ ), vaan iästä riippumatta liikuntatuokiot koettiin hyväksi toimintakyvyn kannalta. Tilastollista riippuvuutta ei ollut havaittavissa myöskään iän ja sen välillä kokiko vastaaja toimintakyvyn muuttuvan paremmaksi, jos hän teki kotona päivätoiminnassa oppimiaan liikkeitä ( $p=0,650$ ).

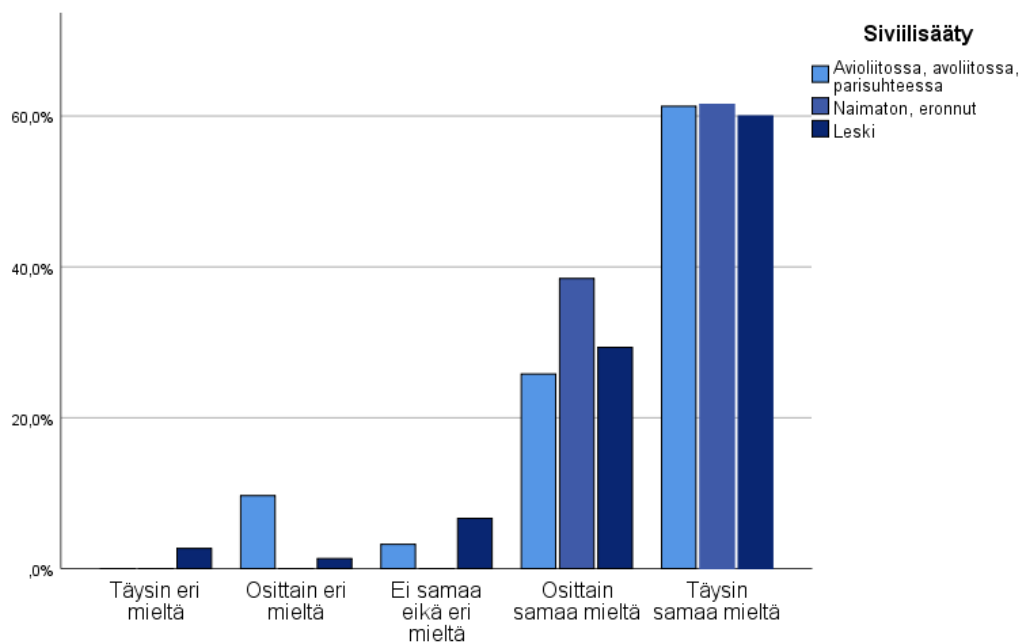
Fyysiseen toimintakykyyn liittyen eräs vastaajista oli kirjoittanut kyselylomakkeen avoimeen kohtaan "...kun olisi vielä sellainen jumppatuokio."



Kuvio 5. Olen tehnyt kotona liikkeitä, jotka olen oppinut päivätoiminnassa, joka parantaa liikkumiskykyäni.

## 7.2 Psyykkinen toimintakyky

Vastaajista selkeä enemmistö koki päivätoiminnassa käynnin parantaneen heidän itseluottamustaan. Huolimatta siitä, oliko vastaaja leski, naimaton/eronnut vai avioliitossa/avoliitossa/parisuhteessa, täysin samaa mieltä väitteen kanssa oli noin 60 % vastaajista. Tuloksista selvisi, että päivätoimintaryhmissä on pääosin hyvä ilma-  
piiri, jossa jokainen pystyy ja uskaltaa sanoa omaan mielipiteensä ääneen, joka varmasti osaltaan parantaa vastaajien itseluottamusta. Erityisesti lesket kokivat päivätoiminnan tuovan heidän päiviinsä sellaista sisältöä, joka parantaa heidän mielialaansa. Vastaajat jotka olivat parisuhteessa, avoliitossa tai avioliitossa, kokivat päivätoiminnan merkityksen vähäisemmäksi. Sillä, kuinka usein vastaaja kertoi käyvänsä päivätoiminnassa, oli vaikutusta hänen kokemukseensa siitä tuoko päivätoiminta mielialaa parantavaa sisältöä päiviin. He, jotka kävivät päivätoiminnassa useammin, kokivat sen parantavan mielialaa enemmän, kuin he jotka kävivät harvemmin.

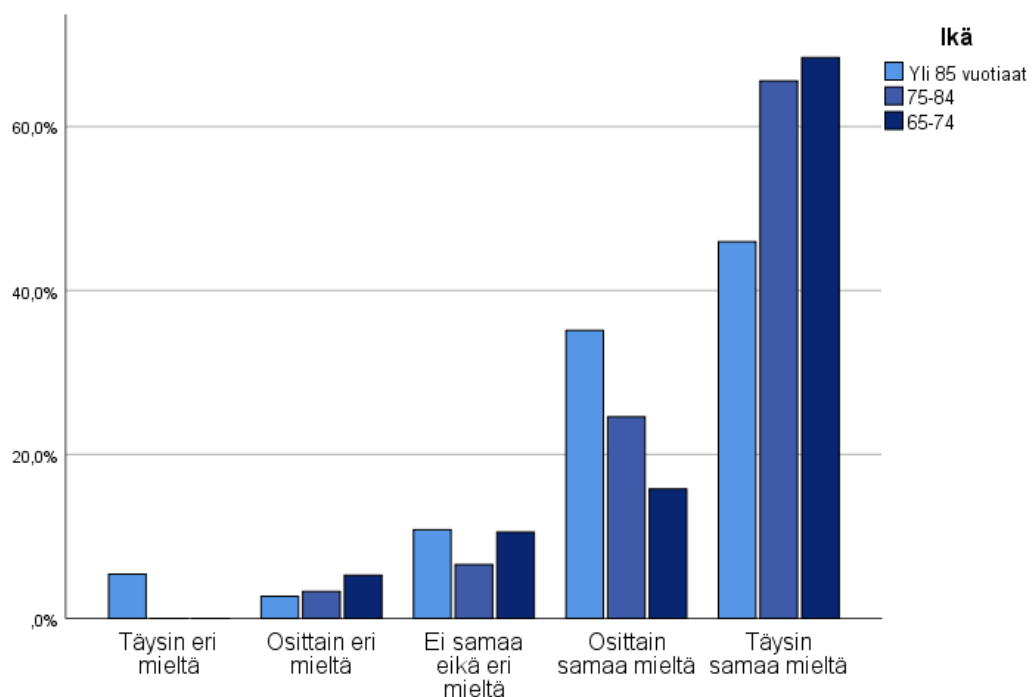


Kuvio 6. Päivätoiminnassa käynti on parantanut itseluottamustani.

## 7.3 Kognitiivinen toimintakyky

Ihmisen on pystyttävä oppimaan uutta läpi ikänsä, jotta hän pystyy säilyttämään itsenäisen toimintakykynsä. Oppimiseen vaikuttaa opetteluun käytetty aika ja se

kuinka syvällisesti asiaa käsitellään. Ikääntyessä uuden oppimiseen aikaa kuluu enemmän. (Suutama 2013, 221.) Tulosten perusteella uuden oppiminen vaikeutui mitä vanhempi vastaaja oli. 65–74 -vuotiaista yli 60 % oli täysin samaa mieltä väitteen ”Päivätoiminnassa käynti parantaa kykyäni oppia uutta” kanssa, yli 85-vuotiaista vastaava prosentti oli hieman yli 40. Tilastollista riippuvuutta iän ja uuden oppimisen kyvyn paranemisen välillä ei ollut ( $p=0,428$ ). Samansuuntaisia tuloksia saatiin vertaillen iän vaikutusta, siihen saako ikääntynyt päivätoiminnasta merkityksellistä tietoa, jota hän pystyy hyödyntämään arjessaan. Tilastollista riippuvuutta näiden muuttujien välillä ei ollut ( $p=0,979$ ).

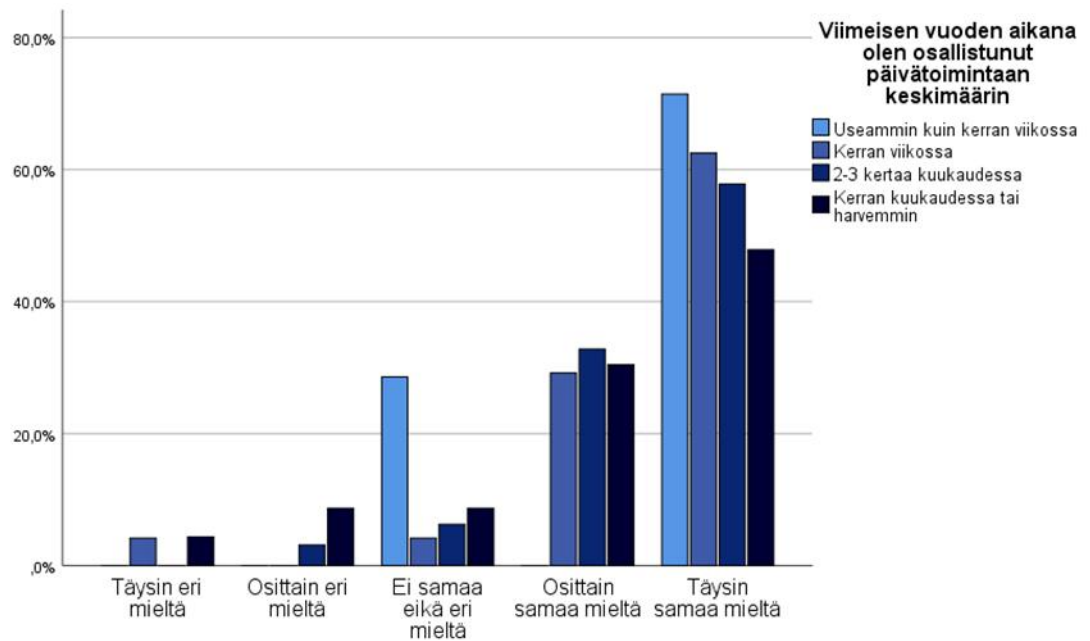


Kuvio 7. Päivätoiminnassa käynti parantaa kykyäni oppia uutta.

Tutkimusten mukaan muistihäiriöt ovat 1.5 kertaiset 85–89 -vuotiailla verrattuna 77–84 -vuotiaisiin, dementiaa heillä on lähes kaksinkertainen määrä. (Kivipelto & Viitonen 2006.) Muistin osalta tulokset tässä tutkimuksessa olivat hieman samansuuntaiset. Yli 85-vuotiaat kokivat päivätoiminnan parantavan heidän muistiaan enemmän kuin 65–74 -vuotiaat. Voidaan ajatella, että tutkimuksen nuorimpaan ikähaarukkaan kuuluvat kokevat muistinsa olevan heikentynyt vain vähän, kun taas vanhempiin ikähaarukkoihin kuuluvat kokevat muistinsa heikentyneen enemmän. Koska nuoremmat vastaajat eivät koe muistinsa heikentyneet, eivät he myöskään voi kokea päivätoiminnan sitä parantavan. Vanhemmat vastaajat taas, jotka kokevat

muistinsa heikentyneen, kokevat päivätoiminnan auttavan enemmän muistitoimintoihin.

Tuloksissa oli huomattavissa päivätoimintakäyntien määrän vaikutus asiakkaan kokemukseen uuden oppimisesta. Ne, jotka kertoivat käyvänsä päivätoiminnassa useammin, kokivat kykynsä oppia uutta olevan parempi. Samansuuntaiset tulokset saatiin myös muistin paranemisen osalta.



Kuvio 8. Päivätoiminnassa käynti parantaa kykyäni oppia uutta.

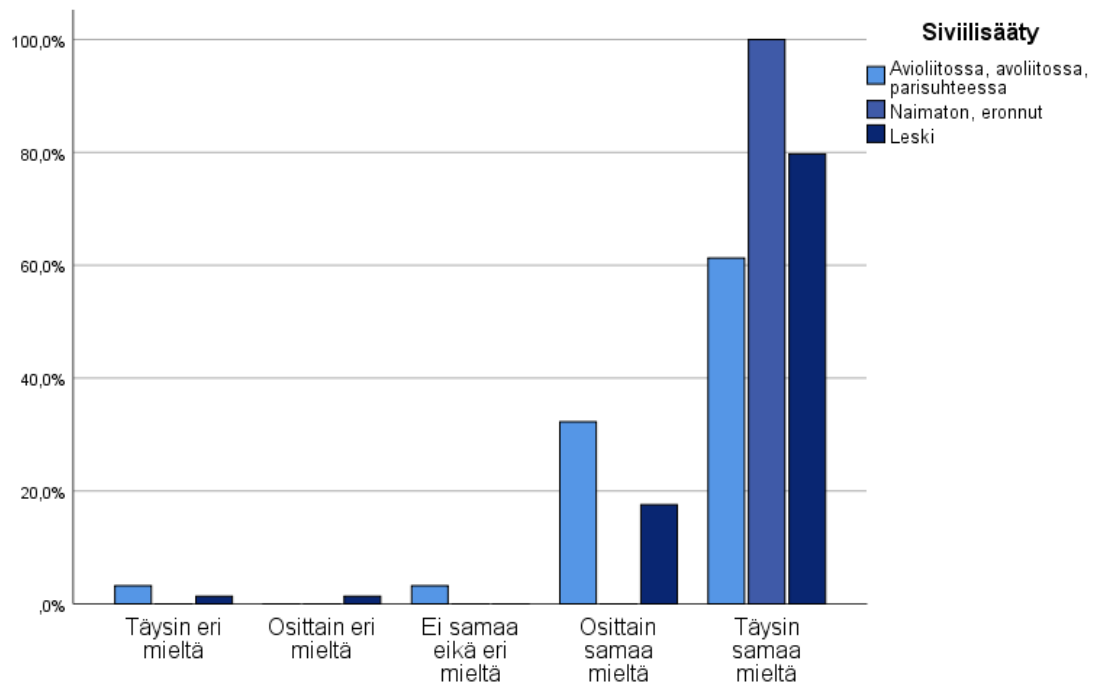
Lesket, naimattomat ja eronneet kokivat saavansa päivätoiminnasta enemmän sel-laista tietoa, jota pystyvät hyödyntämään arjessaan. Tähän voi vaikuttaa se, että he todennäköisesti asuvat yksin ja kaipaavat arkipäiväiseen elämäänsä enemmän apua ja ohjeistusta, kuin parisuhteessa, avoliitossa tai avioliitossa asuvat, jotka harvemmin asuvat yksin ja saavat enemmän tukea puolisoistaan. Vaikka parisuh-teessa, avoliitossa ja avioliitossa olevat saavat päivätoiminnassa samat tiedot, he eivät pidä saamaansa tietoa omassa elämässään yhtä tarpeellisenä.

## 7.4 Sosiaalinen toimintakyky

Ikääntyneillä yksinäisyyden tunteet ovat tavallisia. Yksinäisyys ilmenee heillä muun muassa yksin asumisena ja leskeksi jäämisenä sekä vaikeutena osallistua tapahtumiin joissa tavata toisia ihmisiä. Suomessa 36–39% ikääntyneistä tuntee itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi. (Pitkälä & Routasalo 2018.)

Tulosten mukaan päivätoiminnassa käynti on vähentänyt yksinäisyyttä jokaisessa ikähaarukassa. Tuloksista selvisi, että kukaan vastaajista ei ollut täysin erimieltä väitteen ”Päivätoiminta on vähentänyt yksinäisyyttäni” kanssa, osittain erimieltä vastauksia oli muutama. Naimattomista tai eronneista kaikki olivat väitteen kanssa joko täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä. Leskistä selvästi suurin osa oli täysin samaa mieltä väitteen kanssa, mutta myös osittain erimieltä vastauksia oli.

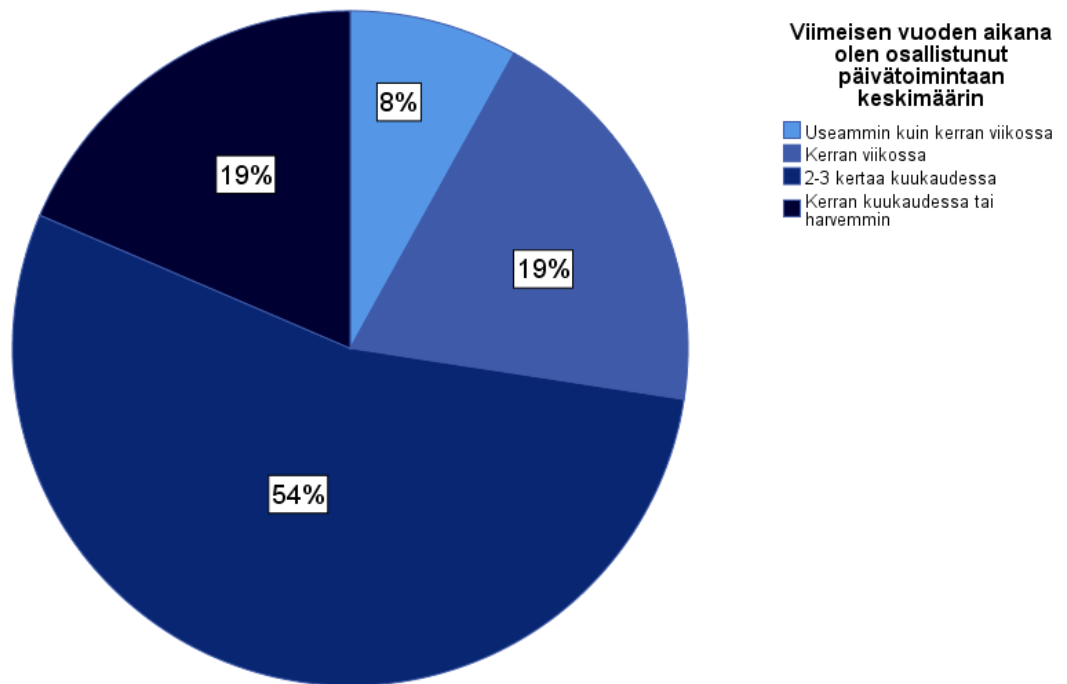
Uusia ystäviä tai tuttavvia päivätoiminnasta oli tulosten perusteella saanut kaikki eronneet tai naimattomat. Leskistä suuri osa oli saanut uusia tuttavvia, mutta tulosten perusteella eivät kuitenkaan kaikki. Tässä kysyttiin kuitenkin nimenomaan uusista ystävistä, eikä siitä onko päivätoiminnassa ennestään tuttuja ihmisiä, joten ei voida todeta leskien varmasti olevan yksinäisempiä. Vaikka tulosten mukaan lesket kokivat saaneensa uusia tuttavvia muita vähemmän, kokivat he silti päivätoiminnan eniten vähentäneen heidän yksinäisyyttään. Avioliitossa, avoliitossa tai parisuhteessa olevat tulosten mukaan kokivat vähiten tutustuneensa uusiin ihmisiin päivätoiminnassa. Tässä taustalla voi olla se, että päivätoimintaan voi tulla myös pariskuntia, joilla uusiin ihmisiin tutustuminen saattaa jäädä vähemmälle oman puolison ollessa mukana.



Kuvio 9. Olen saanut päivätoiminnassa uusia ystäviä tai tuttavlia.

## 7.5 Päivätoiminnan vaikutus toimintakykyyn

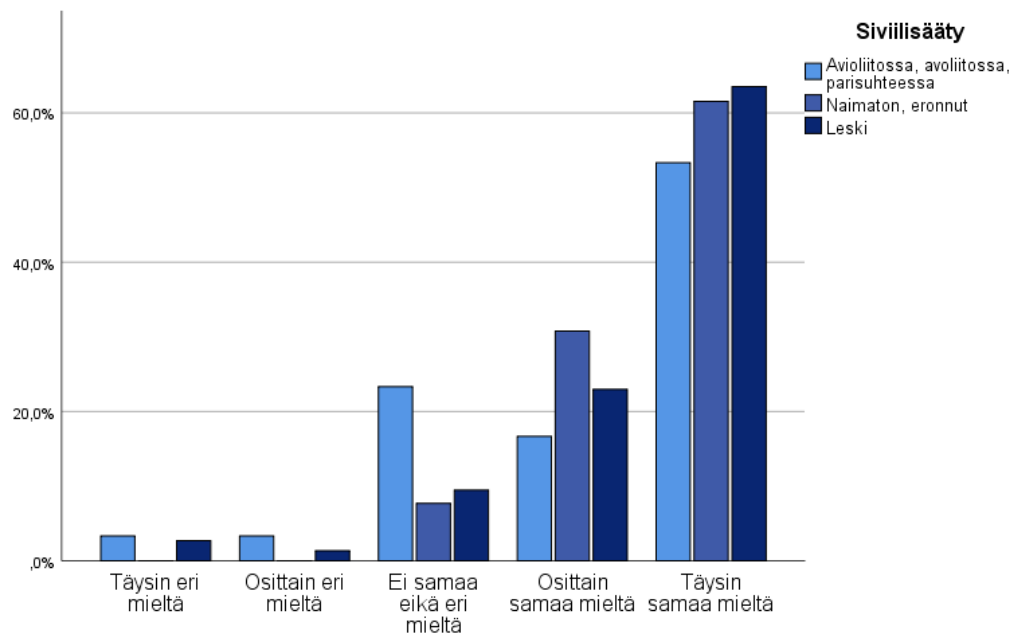
Vastaajista suurin osa, 54 %, kertoi osallistuvansa päivätoimintaan keskimäärin 2-3 kertaa kuukaudessa. 8 % vastaajista kertoi osallistuvansa päivätoimintaa useammin kuin kerran viikossa. Loput vastaajista jakautuivat tasan vaihtoehdoille ”Kerran kuukaudessa tai harvemmin” ja ”Kerran viikossa.” Vastaajista suurin osa koki päivätoiminnan tukevan kotona asumistaan. Naisista lähes 90 % vastasi olevansa joko täysin samaa tai osittain samaa mieltä väitteen kanssa, miehistä vastaava osuus oli yli 80 %. Erityisesti lesket, naimattomat tai eronneet kokivat päivätoiminnan tukevan kotona asumistaan. Avioliitossa, avoliitossa tai parisuhteessa olevien osalta tulokset eivät olleet yhtä selviä.



Kuvio 10. Viimeisen vuoden aikana olen osallistunut päivätoimintaan keskimäärin.

Vastaajista selkeä enemmistö koki päivätoiminnan tukevan heidän kotona asumistaan. Vastaajien iällä ei juurikaan ollut merkitystä kokemukseen, vaan jokaisessa ikäluokassa noin 80% oli väitteen kanssa täysin samaa tai osittain samaa mieltä. Iän ja kokemuksen siitä, tukeeko päivätoiminta kotona asumista, välillä ei ollut myöskään tilastollista riippuvuutta ( $p=0,744$ ).

Kyselylomakkeen esitiedossa kysyttiin vastaajilta, onko heillä päivätoiminnassa useimmiten tutut ryhmäläiset, sekä onko ohjaaja useimmiten tuttu. Vastaajista yksi kertoi, että hänellä ei useimmiten ole tuttu ohjaaja, kysymykseen jätti vastaamatta kolme henkilöä ja loput 125 kertoivat heillä olevan tuttu ohjaaja useimmiten. Kaikki 127, jotka olivat vastanneet väitteeseen ”Päivätoiminnassa minulla on useimmiten tutut ryhmäläiset”, vastasivat kyllä. Kummastakaan näistä väitteestä ei siis saatu vertailevia tuloksia aikaiseksi.



Kuvio 11. Päivätoiminta tukee kotona asumistani.

Siviilisäädylä ei ollut merkittävää vaikutusta siihen kokiko vastaaja päivätoiminnan tukevan hänen kotona asumistaan. Parisuhteessa, avoliitossa tai avoliitossa olevien kokemukset olivat kuitenkin maltillisempia kuin leskien, naimattomien tai eronneiden. He asuvat usein yhdessä toisen ikääntyneen kanssa ja saavat toinen toisistaan turvaa, joka vaikuttaa heidän kokemukseensa väitteestä. Tilastollista riippuvuutta sukupuolen ja kokemuksen siitä, tukeeko päivätoiminta kotona asumista, välillä ei ole ( $p=0,082$ ).

## 7.6 Tulosten tulkinta

Tulosten perusteella päivätoimintaa kannattaa järjestää. Tuloksissa ei tullut esille mitään osa-aluetta, jota tulisi asiakkaiden mielestä merkittävästi parantaa.

Kyselylomakkeen monivalintakysymykset jakoutuivat viiteen eri aihealueeseen. Ensimmäisessä aihealueessa käsiteltiin fyysistä toimintakykyä. Vastauksista kävi ilmi, että päivätoiminnan asiakkaat kokivat liikuntatuokiot, joita päivätoiminnassa järjestetään mieluisiksi ja hyödyllisiksi. Monet vastaajista kertoivat tekevänsä liikkeitä myös kotona vapaa-ajallaan. Päivätoiminnan ohjaajat ovat osanneet valita ikääntyneille sopivat liikkeet ja olla riittävän motivoivia, jotta innostus liikkumiseen on jatkunut kotonakin.



Seuraavana aihealueena oli psyykkinen toimintakyky. Vastaajista suurin osa kertoi päivätoiminnan tuovan päiviin sisältöä, jolla on myönteistä merkitystä mielialaan. Tämä tuli esille myös avoimessa kysymyksessä, jossa monet vastaajat kertoivat päivätoiminnan piristävän ja tuovan vaihtelua arkeen. Tulosten perusteella päivätoiminnan ohjaajat ovat onnistuneet luomaan päivätoimintaryhmiin luottavaisen ja turvallisen ilmapiirin, sillä vastaajat kokivat voivansa siellä sanoa mielipiteensä avoimesti sekä kokivat päivätoiminnan parantaneen heidän itseluottamustaan.

Kolmantena käsiteltiin kognitiivista toimintakykyä. Avoimissakin vastauksissa mainittiin hyväksi asiaksi se, että päivätoiminnasta saa ajankohtaista tietoa esimerkiksi terveyteen liittyvistä asioista, samansuuntaista oli huomattavissa monivalintakysymysten tuloksista. Vastaajat kokivat pääsääntöisesti päivätoiminnassa käynnin parantaneen sekä heidän muistiaan, että kykyään oppia uutta, vain pieni osa vastaajista oli eri mieltä täysin tai osittain.

Neljäs aihealue liittyi sosiaaliseen toimintakykyyn. Sekä avoimessa kysymyksessä että monivalintakysymyksissä tuli esille uusien ja vanhojen kaverien merkitys, moni vastaajista kertoi saaneensa uusia ystäviä tai tuttavvia päivätoiminnassa. Päivätoiminnan koettiin myös poistavan yksinäisyyttä ja parantaneen kykyä toimia muissa jokapäiväisissä ihmissuhteissa. LLKY:ssä päivätoiminnan yhtenä tavoitteena on ylläpitää ja edistää ikääntyneen sosiaalista kanssakäymistä. Tulosten perusteella nämä tavoitteet on saavutettu hyvin.

Viidentenä aihealueena oli päivätoiminnan vaikutus kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Tulosten perusteella päivätoiminta tukee asiakkaiden toimintakykyä monipuolisesti ja samalla tukee kotona asumista. Päivätoiminta on ennakoivaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa ja siihen kannattaa tulosten perusteella panostaa jatkossakin.



Kuvio 12. Muut tavat, joilla päivätoiminta vaikuttaa ikääntyneen kotona asumiseen.

Lopuksi vastaajilta kysyttiin vielä avoimella kysymyksellä siitä, millä muulla tavalla päivätoiminta on vaikuttanut heidän kotona asumiseensa. Vastaajat jotka olivat avoimeen kysymykseen vastanneet, pääsääntöisesti kertoivat kokevansa päivätoiminnan hyväksi ja kotona asumista edistäväksi toiminnaksi. Eräs vastaajista kertoi päivätoiminnan olevan yhteistyötaho muiden joukossa ja toinen kertoi, ettei päivätoiminta vaikuta hänen kotona asumiseensa mitenkään. Monet vastaajista kertoivat odottavansa päivätoimintapäivää, joka virkistää mieltä ja poistaa yksinäisyyttä. Ystävien ja seuran merkitys vastauksissa korostui. Vastaajat toivat esille myös sen, että päivätoiminta auttaa jaksamaan myös muissa harrastuksissa ja toimissa.

Kyselylomakkeessa ei otettu esille ollenkaan ravitsemusta. Yksi vastaajista kertoi avoimessa kysymyksessä hyväksi puoleksi sen, että päivätoimintapäivänä ei tarvitse huolehtia yhdestä ateristiasta, jonka saa päivätoiminnassa.

Tutkimuksen kyselylomakkeella ei kysytty erikseen millaiseen ryhmään asiakkaat osallistuvat, sillä osa asiakkaista saattoi osallistua useampaankin erilaiseen ryh-

mään ja toisaalta kaikki asiakkaat eivät välttämättä olisi osanneet nimetä mihin ryhmään kuuluvat. Tämän takia ei siis myöskään voida nyt vertailla kuinka moni muistiryhmän asiakas kokee muistinsa tai kykynsä oppia uutta parantuneen päivätoiminnan takia. Samoin matalan kynnyksen päivätoiminnan eli kahvila Maitolaiturin asiakkaita ei ole eritelty eikä saada tietää kuinka suuri osa juuri heistä kokee yksinäisyyden vähentyneen tai onko mieliala parantunut kahvilan ansiosta.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää päivätoiminnan asiakkaiden omia kokemuksia päivätoiminnan vaikutuksista heidän toimintakykyynsä. Tuloksista selviää selkeästi, että päivätoiminta on kävijöille tärkeää ja että he kokevat sen hyödylliseksi monin eritavoin.

Tutkimuksen tulosten perusteella päivätoiminnan asiakkaat ovat motivoituneita ja innokkaita käymään päivätoiminnassa. Suurin osa vastaajista kävi päivätoiminnassa vähintään kaksi kertaa kuukaudessa. He vastasivat positiivisävytteisiin väitteisiin useimmiten olevansa täysin samaa tai osittain samaa mieltä. Tämä innostus tuli esiin myös avoimessa kysymyksessä, jossa kysyttiin vastaajilta millä muulla tavalla päivätoiminnassa käynti on vaikuttanut kotona asumiseen. Monet vastaajista kiittelivät mahtavaa toimintaa ja toivoivat, ettei sitä lopeteta. Päivätoiminnassa käynnin kerrottiin muun muassa piristävän, nostavan mielialaa, tuovan vaihtelua päiviin ja lisäävän elämän uskoa.

Vaikka vastaajista selkeä enemmistö kertoi kokevansa päivätoiminnan liikuntatuokioiden edistävän heidän toimintakykyään ja tekevänsä liikkeitä kotonaan, kertoi eräs vastaajista silti avoimessa kysymyksessä, ettei liikuntatuokioita ole. Päivätoiminnan ohjaajia olisi hyvä muistuttaa myös fyysisen toimintakyvyn tärkeydestä ja kehottaa pitämään näitä liikuntatuokiota jokaisessa ryhmässä, LLKY:n päivätoiminnan yhtenä tavoitteena on kuitenkin ylläpitää ikääntyneiden hyvää toimintakykyä.

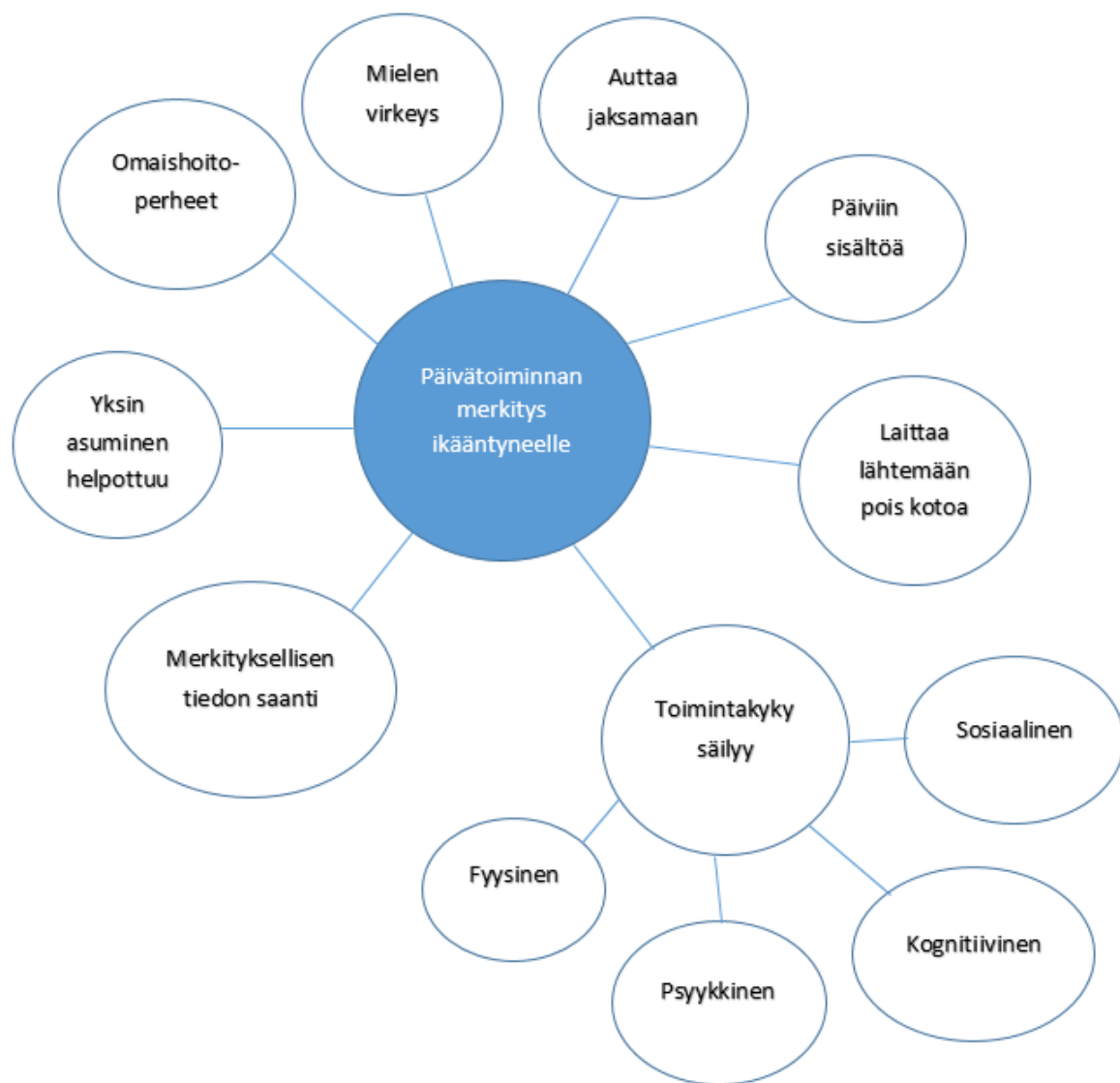
Tuloksista ei selvinnyt, että kukaan vastaajista olisi ollut omaishoitaja, mutta omaishoidettavia oli vastaajien joukossa. He kokivat päivätoiminnan tärkeänä siksi, että omaishoitaja sai hetken tauon ja omaa aikaa. Päivätoimintaa olisi siis hyvä jatkosakin tarjota omaishoitoperheille vielä enemmän, jotta omaishoitajat saisivat hieman enemmän omaa aikaa ja jaksaisivat paremmin. Uskon, että myös omaishoitajat kokevat asian samoin.

LLKY:n päivätoiminnan yhtenä tavoitteena on tukea ikääntyneiden sosiaalista kanssakäymistä. Tämä tavoite on tulosten mukaan saavutettu, sillä vastaajat kokivat päivätoiminnan poistavan yksinäisyyttä ja kokivat saaneensa sieltä uusia ystäviä/tuttavia. Kyselylomakkeessa kysyttiin nimenomaan uusista ystäväistä ja tuttavista, eikä

otettu huomioon aikaisempia ystävyssuhteita. Kyselyyn osallistuneet kunnat ovat melko pieniä ja monet ikääntyneistä tietävät toisensa. On siis hienoa, että uusiakin ystäviä ja tuttavvia on tästä huolimatta saatu.

Päivätoiminta tulosten perusteella auttaa säilyttämään ja jopa parantamaan toimintakykyä kaikilla sen osa-alueilla. Asiakkaat kokivat saavansa päivätoiminnasta itselleen merkityksellistä tietoa, jota pystyvät hyödyntämään arjessaan, erityisesti yksin asuvat kokivat tämän helpottavan arkeaan. Päivätoiminta toi arkeen sisältöä, se laittoi lähtemään pois kotoa ja auttoi jaksamaan muissakin harrastuksissa. Omaishoitajat kokivat päivätoiminnan olevan hyvä hengähdystauko omaishoitajalle. Kaiken kaikkiaan päivätoiminnassa mielen koettiin virkistyvän ja surujen ja murheiden unohtuvan.

Tämän luvun loppuun olen koonnut vielä kuvion siitä, mitä merkitystä ikääntyneet kokevat päivätoiminnalla olevan (kuvio 13). Tähän kuvioon yhdistin sekä monivalintakysymysten vastauksia, että avoimessa kysymyksessä esille nousseita asioita.



Kuvio 13. Päivätoiminnan merkitys ikääntyneelle.

## 9 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kysely teetettiin nimettömänä ja vastaukset käsiteltiin niin, ettei yksittäistä vastaajaa pystytä tunnistamaan tuloksista. Vastaajat palauttivat täytetyt lomakkeet suljetuissa kirjekuorissa palautuslaatikkoon, lomake oli myös mahdollista viedä kotiin ja täyttää siellä. Tuloksiin on kuitenkin saattanut vaikuttaa se, jos vastaaja on täyttänyt lomakkeen paikan päällä päivätoiminnassa. Ryhmän jäsenet ovat voineet vaikuttaa vastauksiin tai ryhmänohjaajan paikalla olo. En tiedä kuinka moni vastaajista on vienyt lomakkeen kotiin täytettäväksi, mutta jos ryhmästä vain muutama on tehnyt näin, on voinut kynnys lomakkeen kotiin viemiseen kasvaa ja vastaukset näin muuttua suuntaan tai toiseen.

Kyselylomake pyrittiin pitämään lyhyenä, jotta siihen mahdollisimman moni vastaisi, eikä jättäisi pituuden takia lomaketta täyttämättä kokonaan tai täyttäisi sitä vain puoliiksi. Kysymysten asettelu pyrittiin myös pitämään selkeänä, että kysymykset olisi helppo ymmärtää ja ettei väärin ymmärryksiä tulisi.

Tuloksiin on saattanut vaikuttaa kysymysten asettelu lomakkeella. Väitteet olivat positiivissävytteisiä kuten ”Päivätoiminnassa käynti on parantanut itseluottamustani.” Väitteet ovat saattaneet saada vastaajat ajattelemaan asiaa positiivisemmin, ja täten myös vastaamaan paremmin. Myös vastausvaihtoehtojen asettelu on saattanut vaikuttaa positiivisiin vastauksiin, vastausvaihtoehtojen numerojärjestys suureni vasemmalta oikealle, jolloin oikeakätisillä paras vastausvaihtoehto on ollut lähimpänä.

Kyselylomakkeessa oli vastausvaihtoehtona myös ”Ei samaa eikä eri mieltä.” Etukäteen mietittiin, onko tämä sellainen vastausvaihtoehto, joka on helppo valita sen kummempia miettimättä. Lopulta näitä vastauksia tuli kuitenkin melko vähän koko kyselyyn eivätkä ne vaikuttaneet tuloksiin merkittävästi.

Osaltaan tutkimuksen luotettavuutta heikentää se, että khiin neliö -testiä varten aineiston vastausvaihtoehdot täytyi luokitella uudestaan, jotta testistä saatiin luotettavia tuloksia aikaan. Tämän takia tulokset ovat hieman suppeammassa muodossa eikä täten tuo koko totuutta esiin. Tämä uusi luokittelu on kuitenkin käytössä vain nimenomaan kohdissa, joissa on käytetty khiin neliötä. Kaikki kaaviot ja analyysit on tuotettu kyselylomakkeen alkuperäisillä vastausvaihtoehdoilla.

## 10 POHDINTA

Minulle oli melko pitkään selvää, että päivätoimintaa haluan tutkia jollain tavalla, mutta aihe tarkentui vasta pikkuhiljaa. Omat ennakkokäsitykseni päivätoiminnan ja sen vaikutuksista olivat myönteiset ja tämä tutkimus vahvisti ajatuksiani entisestään. Oli mukava huomata kuinka myönteiseksi asiakkaat päivätoiminnan kokevat.

Tutkimusta en ollut ennen tätä toteuttanut, joten tässä oppi paljon sen toteuttamisesta. Melko varhaisessa vaiheessa tiesin myös sen, että haluan toteuttaa oman opinnäytetyöni nimenomaan kyselylomakkeen avulla määrällisenä tutkimuksena. Khiin neliö -testiä jouduin opiskelemaan hieman pidempään, että sain selville mitä siinä tutkitaan ja miten. Loppujen lopuksi minua harmitti, kun sitä ei tutkimuksessa pystyttykään hyödyntämään niin laajasti kuin olisin halunnut.

Tuloksia oli melko vaikea havainnoida ja kirjoittaa, sillä suurin osa vastaajista oli jokaiseen kysymykseen joko täysin tai osittain samaa mieltä. Osaltaan tämä kertoo siitä, että päivätoiminnassa on kaikki hyvin ja siitä pidetään, sillä kaikki väitteet olivat positiivissävytteisiä, ja tämä olikin mukava huomata. Välillä tuli kuitenkin tunne, että toistaa itseään kerta toisensa jälkeen, kun eroavaisuuksia ei meinannut löytyä eri taustamuuttujista huolimatta.

Minulle oli tärkeää, että aihe, jota lähtisin opinnäytetyössäni tutkimaan, kiinnostaisi minua ja, että minulla olisi siitä jonkinlainen omakohtainen kokemus. Kaiken kaikkiaan onnistuin sekä tutkimusaiheen että -menetelmän valinnassa. Opinnäytetyötä oli mukava tehdä ja mielestäni onnistuin työssäni. Itselleni vahvistui käsitys päivätoiminnan tarpeellisuudesta ja sen merkityksestä asiakkaille. Toivon, että myös työn lukijat ovat kanssani samaa mieltä.

### 10.1 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusideat

Tutkimuksella saatiin tietoa siitä, millä eri tavoilla päivätoiminta vaikuttaa kotona asuvan ikääntyneen toimintakykyyn. Merkityksellistä tietoa saatiin myös siitä, kuinka tärkeäksi päivätoiminnan asiakkaat säännöllisen päivätoiminnan, joka virkistää



mieltä, saa unohtamaan surut ja murheet sekä antaa mahdollisuuden lähteä kotoa pois, kokevat.

Tätä tutkimusta voisi viedä eteenpäin tutkimalla sitä, mitä ikääntyneet kaipaivat päivätoimintaan lisää tai onko jokin aihe-alue, joka heidän mielestään jää liian vähälle huomiolle. Tuloksissa tuli esiin päivätoiminnan merkitys omaishoitajille, se voisi olla myös mielenkiintoinen tutkimusaihe. Samantapaisen tutkimuksen, kuin tämä voisi toteuttaa myös haastatteluilla, jolloin saisi vielä enemmän asiakkaiden omat kokemukset omilla sanoilla esille.

## LÄHTEET

- Björkstед, P & Kautto, T. 2020. Virikkeellistä päivätoimintaa ikäihmisille Koivulassa. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä. Sosiaalialankoulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13142/Bjorkstedt\\_Paivi\\_Kautto\\_Tuija.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13142/Bjorkstedt_Paivi_Kautto_Tuija.pdf?sequence=1)
- Eloranta, T. & Punkanen, T., 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Heikkilä, T. 2014. Muuttujien väliset riippuvuudet – esimerkkejä. [Verkkojulkaisu] Edita. [Viitattu 15.4.2019]. Saatavana: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/5.SPSS/Riippuvuudet.pdf>
- Helminen, V. 2017. Ikääntyneet yhdyskuntarakenteessa (YKR-IKÄ). [Verkkojulkaisu] Helsinki: Suomen ympäristökeskus. [Viitattu 8.1.2019]. Saatavana: [http://www.syke.fi/fi-FI/Tutkimus\\_kehittaminen/Tutkimus\\_ja\\_kehittamishankkeet/Hankkeet/Ikaantyneet\\_yhdyskuntarakenteessa\\_YKRIKA/Ikaantyneet\\_yhdyskuntarakenteessa\\_YKRIKA\(39983\)](http://www.syke.fi/fi-FI/Tutkimus_kehittaminen/Tutkimus_ja_kehittamishankkeet/Hankkeet/Ikaantyneet_yhdyskuntarakenteessa_YKRIKA/Ikaantyneet_yhdyskuntarakenteessa_YKRIKA(39983))
- Isojoen päivätoiminta. [Verkkosivu] Kauhajoki: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 2.4.2019]. Saatavana: [http://www.llky.fi/site?node\\_id=1069](http://www.llky.fi/site?node_id=1069)
- KAMK. Muuttujien välisten yhteyksien/riippuvuuksien testaaminen. [Verkkosivu] Kajaani: KAMK. [Viitattu 15.4.2019]. Saatavana: <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tutkimateriaali/Maarallisen-analyysi/Muuttujat>
- Kauhajoen Päivätoiminta. [Verkkosivu] Kauhajoki: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 2.4.2019]. Saatavana: [http://www.llky.fi/site?node\\_id=1071](http://www.llky.fi/site?node_id=1071)
- Kivipelto, M. & Viitanen, M. 2006. Vanhus ja muisti Vanhuudenhöperryttä vai orastavaa Alzheimeria? [Verkkojulkaisu] Duodecim. [Viitattu 1.4.2019]. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95805.pdf>
- Komulainen, P. & Vuori, I. 2015. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu. [Verkkojulkaisu] Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 9.1.2019]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus:jsessio-nid=4D8B6E208FE74DC68B9CC1442C298A20?id=nix01182>
- L. 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista

- Niemistö, H & Niemistö, K. 2010. Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 9.1.2019]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12189/paivatoiminta\\_ikaihmi-sen\\_tukena\\_ja\\_voimavarana.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12189/paivatoiminta_ikaihmi-sen_tukena_ja_voimavarana.pdf?sequence=1)
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2018. Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. [Verkkojulkaisu] Helsinki: Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 31.3.2019]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10334>
- Päivätoiminta. [Verkkosivu] Kauhajoki: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 30.3.2019]. Saatavana: [http://www.llky.fi/site?node\\_id=940](http://www.llky.fi/site?node_id=940)
- Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Verkkosivu] Kauhajoki: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 11.4.2019]. Saatavana: [http://www.llky.fi/site?node\\_id=837](http://www.llky.fi/site?node_id=837)
- Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin tähden. [Verkkojulkaisu] Kauhajoki: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 19.3.2019]. Saatavana: [http://www.llky.fi/tiedostot/hallinto/LLKY\\_Yleisesite\\_suomi\\_pienennetty.pdf](http://www.llky.fi/tiedostot/hallinto/LLKY_Yleisesite_suomi_pienennetty.pdf)
- Suutama, T. 2013. Yksilön vanheneminen. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 13.8.2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. [Verkkosivu] Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 10.1.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. [Verkkosivu] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 25.3.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>
- Teuvan päivätoiminta. [Verkkosivu] Kauhajoki: Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu 2.4.2019]. Saatavana: [http://www.llky.fi/site?node\\_id=1072](http://www.llky.fi/site?node_id=1072)
- Tilastokeskus. 2019. Väestö. [Verkkosivu] Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 8.1.2019]. Saatavana: [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html)
- Vanhuuseläke Kelasta. 2019. [Verkkosivu] Helsinki: Kansaneläkelaitos. [Viitattu 25.4.2019]. Saatavana: <https://www.kela.fi/vanhuuselake>

- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Veneri. 2019. Ikääntymisen määrittely. [Verkkosivu] Veneri.net. [Viitattu 9.1.2019]. Saatavana: <https://veneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori. I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo.

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

## Liite 1. Kyselylomake

### Kysely päivätoiminnan ja kahvila Maitolaiturin asiakkaille

Vastaa seuraaviin laittamalla rasti ruutuun sopivaan vaihtoehtoon

Paikkakunta	Sukupuoli	Syntymävuosi _____
<input type="checkbox"/> Isojoki	<input type="checkbox"/> Nainen	Siviilisääty
<input type="checkbox"/> Karijoki	<input type="checkbox"/> Mies	<input type="checkbox"/> Avioliitossa, avoliitossa, parisuhteessa
<input type="checkbox"/> Kauhajoki		<input type="checkbox"/> Naimaton, eronnut
<input type="checkbox"/> Teuva		<input type="checkbox"/> Leski

Viimeisen vuoden aikana olen osallistunut päivätoimintaan keskimäärin

☐ Useammin kuin kerran viikossa     
 ☐ Kerran viikossa     
 ☐ 2-3 kertaa kuukaudessa     
 ☐ Kerran kuukaudessa tai harvemmin

Päivätoiminnassa minulla on useimmiten tuttu ohjaaja

☐ Kyllä     
 ☐ Ei

Päivätoiminnassa minulla on useimmiten tutut ryhmäläiset

☐ Kyllä     
 ☐ Ei

Vastaa seuraaviin väitteisiin ympyröimällä parhaiten sopiva vaihtoehto

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen ryhmissä pidettävien liikuntatuokioiden edesauttavan liikkumiskykyäni	1	2	3	4	5
Olen tehnyt kotona liikkeitä, jotka olen oppinut päivätoiminnassa, joka parantaa liikkumiskykyäni	1	2	3	4	5
Uskallan sanoa päivätoiminnassa mielipiteeni avoimesti kaikkien kuullen	1	2	3	4	5
Päivätoiminnassa käynti on parantanut itseluottamustani	1	2	3	4	5

Ole hyvä ja käännä paperi!

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Päivätoiminta tuo päiviini sisältöä jolla on myönteistä vaikutusta mielialaani	1	2	3	4	5
Päivätoiminnassa käynti parantaa kykyäni oppia uutta	1	2	3	4	5
Päivätoimintaan osallistuminen parantaa muistiani	1	2	3	4	5
Saan päivätoiminnasta minulle merkityksellistä tietoa, jota pystyn hyödyntämään sitä arjessani	1	2	3	4	5
Olen saanut päivätoiminnassa uusia ystäviä/tuttavia	1	2	3	4	5
Päivätoiminnassa käynti on vähentänyt yksinäisyyttäni	1	2	3	4	5
Päivätoiminta parantaa kykyäni toimia jokapäiväisissä ihmissuhteissani	1	2	3	4	5
Koen, että päivätoiminta tukee toimintakykyäni monipuolisesti	1	2	3	4	5
Päivätoiminta tukee kotona asumistani	1	2	3	4	5

Millä muulla tavalla päivätoiminnassa käynti on vaikuttanut kotona asumiseesi?

---



---



---



---

Miten tyytyväinen olet päivätoimintaan?

☐ Tyytyväinen     
 ☐ Melko tyytyväinen     
 ☐ En tyytyväinen enkä tyytymätön  
☐ Melko tyytymätön     
 ☐ Tyytymätön

Kiitos vastauksestasi!

**Liite 2. Saatekirje****Saatekirje**

Hei!

Olen Sanna Yli-Havunen, kolmannen vuoden geronomiopiskelija Seinäjoen ammatikorkeakoulusta. Valmistun vanhustyön koulutusohjelmasta. Teen opinnäytetyötäni ikääntyneiden päivätoiminnasta ja sen vaikutuksista kotona asuvan ikääntyneen toimintakykyyn. Tarkoitukseni on selvittää kyselylomakkeen avulla millaiseksi te itse koette päivätoiminnan ja sen vaikutukset omaan toimintakykyynne.

Kyselylomakkeen alussa on muutama taustatietokysymys, joihin on tarkoitus vastata laittamalla rasti ruutuun teille sopiviin kohtiin, paitsi syntymävuosi jonka voitte kirjoittaa viivalle. Seuraavaksi on 13 väitettä, joihin pyydän teitä vastaamaan ympyröimällä vastausvaihtoehdoista teille sopivimman, yhden kustakin kohdasta. Seuraavaksi on vielä yksi avoin kysymys, johon pyydän teitä kirjoittamaan vastauksenne omin sanoin. Lopussa kysytään vielä tyytyväisyyttänne LLKY:n järjestämään päivätoimintaan, johon voitte vastata rastittamalla sopivimman vaihtoehdon. Kyselylomakkeen täytettyänne, voitte sulkea sen kirjekuoreen ja palauttaa päivätoiminnan tiloissa sitä varten olevaan pahvilaatikkoon 1.6. mennessä. Kyselylomakkeen voi halutessaan viedä kotiin täytettäväksi. Jos käytte päivätoiminnassa useammassa ryhmässä sinä aikana kun kyselylomake on jaossa, ei kyselyyn tarvitse vastata kuin kerran.

Toivon, että mahdollisimman moni teistä vastaisi kyselyyn. Kiitos vastauksistanne jo etukäteen!

Sanna Yli-Havunen

sanna.yli-havunen@seamk.fi