

## SENIORIPARKKI

Kokemuksia Senioriparkin hyödyllisyydestä omaishoitajien hyvinvoinnin edistämisen tukena

Haukipuro Anniina

Opinnäytetyö  
Hyvinvointipalvelujen osaamisala  
Vanhustyön koulutusohjelma  
Geronomi (AMK)

2019

Vanhustyön koulutusohjelma  
Geronomi

---

Ohjaaja	Tuula Ahokumpu
Toimeksiantaja	Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä
Työn nimi	Senioriparkki - Kokemuksia Senioriparkin hyödyllisyydestä omaishoitajien hyvinvoinnin edistämisen tukena
Sivu- ja liitesivumäärä	32+2

---

Hallituksen strategisen ohjelman vanhuspoliittisena tavoitteena on ollut kehittää palveluita asiakaslähtöisemmiksi, edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä kehittää ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistaa kaikenikäisten omaishoitoa. Hallitus on laatinut kärkihankkeita edistääkseen ja tukeakseen omaishoitoa sekä yhdenmukais- taakseen omaishoidon tukipalveluita. Omaishoidon kehittäminen on ajankohtai- nen ilmiö ja sen kehittämistyötä täytyy tehdä jatkuvasti, jotta voidaan tavoitella parempaa vanhuutta sekä laadukkaita palveluita.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa omaishoitajien kokemuksia omasta hyvinvoinnista sekä sitä, miten kotona asumista tukeva Senioriparkki-pal- velu on vaikuttanut omaishoitajien hyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutettiin kvalita- tiivisen eli laadullisen tutkimuksen avulla. Opinnäytetyö oli työelämlähtöinen ja opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä. Tutkimuksen keskeisenä käsitteenä ja teoreettisena viitekehystenä toimii omais- hoitajien hyvinvoinnin tukeminen.

Tutkimustulokset osoittivat, että Senioriparkki- toiminta on edistänyt omaishoita- jien hyvinvointia, mahdollistanut heidän asiointiaan ja antanut heille heidän toivo- maansa kiireetöntä aikaa. Tutkimustulosten avulla on tavoitteena kehittää Se- nioriparkki-palvelun laatua asiakaslähtöisemmäksi osana kotona asumisen tuki- palveluita.

Avainsanat: Omaishoitajuus, omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen

---

Degree Programme in Human Ageing and Social Service  
Bachelor of Human Ageing and Elderly Service

---

Author	Anniina Haukipuro	Year	2019
Supervisor	Tuula Ahokumpu		
Commissioned by	Joint Municipal Authority of Wellbeing in Raahe District		
Subject of thesis	Senioriparkki		
Number of pages	32+ 2		

---

Developing services for the elderly into a more client-oriented direction has been the Finnish government's political aim concerning ageing people. Moreover, the government wants to reinforce the health and well-being of older people, as well as to develop their home care services. In addition, the care giving at home by close relatives and loved ones is also meant to be enhanced.

The Finnish government has launched pilot projects to support care given by close relatives and loved ones, with the purpose to foster the support services for the caregivers to be more equal throughout the country. The developing of the care provided- by close relatives and loved ones at home is a current phenomenon and work needs to be done constantly in striving forwards a better old age, as well as for quality services.

The aim of this study was to a map to experiences of care -givers' of their own well-being and the impact that the support from Senioriparkki has had in it. The study was implemented by using qualitative research methods and it is working life oriented. The Joint Municipal Authority of Wellbeing in Raahe District commissioned the study for their purposes. The core concept and the theoretical frame of reference in this study deals with enhancement of well-being of caregivers at home.

The results of the study revealed that the Senioriparkki activity has improved the well-being of the care-givers' by allowing them a rush-free time to take care of their errands, exactly like they were hoping for. The study results can potentially be used to further develop the quality of the Senioriparkki services to make them a more client-oriented among the services that support the elderly living at home.

Key words: caregivers, caregivers well-being

---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	LAADUKAS JA TAVOITTEELLINEN VANHUSTYÖ .....	7
3	OMAISHOITO OSANA PALVELUJÄRJESTELMÄÄ .....	9
4	OMAISHOITAJIEN HYVINVOINNIN TUKEMISEN MERKITYS .....	11
5	SENIORIPARKKI .....	13
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	15
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	16
7.1	Kvalitatiivinen tutkimus .....	16
7.2	Teemahaastattelu .....	16
7.3	Aineiston litterointi .....	17
7.4	Aineiston analyysi .....	18
8	TUTKIMUSTULOKSET .....	20
8.1	Omaishoitajan hyvinvoinnin kokemukset .....	20
8.2	Liikunnan merkitys hyvinvointiin .....	21
8.3	Unen merkitys omaishoitajien hyvinvointiin .....	21
8.4	Läheisten merkitys hyvinvoinnin kokemiseen .....	22
8.5	Senioriparkin vaikutukset omaishoitajien hyvinvointiin .....	23
8.6	Senioriparkin kehitysideat .....	23
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	25
10	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	27
11	POHDINTA .....	29
	LÄHTEET .....	31

## JOHDANTO

Omaishoito osana vanhustenhoidon palvelujärjestelmää puhututtaa yhteiskunnassamme laajalti. Hallitus on laatinut kärkihankkeita edistääkseen ja tukeakseen omaishoitoa sekä yhdenmukaistaakseen omaishoidon tukipalveluita. On koettu, etteivät tukipalvelut ole yhdenmukaisia eivätkä palvelut ole aina riittäviä. Omaishoitajien keskuudessa on väsymistä ja uupumista, sillä omaishoito on sitovaa ja kuormittavaa.

Hallituksen strategisen ohjelman vanhuspoliittisena tavoitteena on ollut kehittää palveluita asiakaslähtöisemmiksi, edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä kehittää ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistaa kaikenikäisten omaishoitoa. Alueellisissa hankkeissa juurrutettiin iäkkäiden palvelukokonaisuuden toimeenpanoa sekä omais- ja perhehoidon toimintamalleja. Hallitusohjelman hankkeet jalkautetaan käytäntöön I&O-hankkeiden avulla (Valtioneuvosto 2015.)

Rakennepoliittisena uudistuksena tavoitellaan sosiaali- ja terveydenhuollon uudistusta eli sote-uudistusta, jonka tavoitteena on kansalaisten terveyserojen kaventuminen sekä kustannusten hallinta. Suomalaiset ikääntyvät ja hoivantarve kasvaa. Työikäisiä on yhä vähemmän ja ikääntyviä yhä enemmän. Sote-uudistus on laajimpia Suomessa toteutettuja sosiaali- ja terveyspalvelujen hallinnon ja toimintatapojen uudistuksia. Sen valmistelutyö on ollut haastavaa, eikä uudistus ole vielääkään valmis. Uudistuksen myötä vastuu sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä siirtyy maakunnille ja kunnille jää alueidensa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL) 2018.)

Omaishoidon kehittäminen on ajankohtainen ilmiö ja sen kehittämistyötä täytyy tehdä jatkuvasti, jotta voidaan tavoitella parempaa vanhuutta sekä laadukkaita palveluita. Opintojeni myötä olen saanut mahdollisuuden osallistua omaishoidon tukipalveluiden kehittämistyöhön Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä koordinoimalla Senioriparkki-toimintaa.

Asiakaslähtöiseen toiveeseen on kehitetty Senioriparkki-palvelu, jonne omaishoitajat voivat tuoda hoidettavansa asioinnin ajaksi. Senioriparkissa asiakkaat ovat

vapaaehtoisten ohjaajien valvottavana ja sillä välin omaishoitajat saavat viettää vapaa-aikaa. Palvelun avulla pyritään tukemaan omaishoitajien jaksamista. Senioriparkista on rakennettu matalankynnyksen palvelu, jonne jokainen, joka kokee olevansa omaishoitaja statuksestaan huolimatta voi tuoda hoidettavansa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän kotona asumisen tukipalvelun Senioriparkin vaikutuksia omaishoitajien hyvinvointiin. Tavoitteena oli kerätä omaishoitajilta kokemuksia haastatteleamalla heitä Senioriparkin toiminnasta ja hyödyntää tuloksia palvelun kehittämisessä osana kotona asumisen tukipalveluita ikääntyneiden palveluissa. Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena opinnäytetyönä ja työn toimeksiantajana toimi Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä.

## LAADUKAS JA TAVOITTEELLINEN VANHUSTYÖ

Laadukkaan vanhustyön takaamiseksi yhteiskunnassamme on säädetty lainsäädäntöä, laatusuosituksia, hankkeita ja suunnitelmia, jotta vanhustyön laatua ja tavoitteita voidaan toteuttaa, valvoa ja arvioida, niin että jokaisella on oikeus inhimilliseen vanhuuteen. Yhteenvetona voidaan määrittää, että vanhustyö on laadukasta silloin kun se täyttää lainsäädännön vaatimukset, suositukset sekä niiden kriteerit.

Ikärakenne on muuttunut odotetusti Suomessa. Ikärakenteen muutosten myötä työikäisten aikuisten ja lasten määrä vähenee samalla kun ikääntyneen väestön määrä kasvaa. Ikääntyneen väestön kasvaessa myös heidän merkityksensä yhteiskunnassa korostuu. Ikääntyvä väestö täytyy nähdä voimavarana ja heidän osallisuutensa täytyy huomioida yhä paremmin. Yhteiskunnassamme on laajalti lainsäädäntöä ikääntyvien palveluiden laadun takaamiseksi kuten laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012) eli vanhuspalvelulaki. Vanhuspalvelulain tavoitteena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä sekä toimintakykyä. Vanhuspalvelulain tavoitteena on myös vahvistaa ikäihmisten osallisuutta palveluidensa kehittämisessä ja parantaa ikääntyvän väestön mahdollisuutta saada laadukkaita palveluita ja vaikuttaa palveluidensa sisältöön. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012 1:1§)

Vanhuspalvelulain mukaisesti on laadittu laatusuosituksia, joiden tarkoituksena on tukea kuntia iäkkäiden palvelujen uudistustyössä. Laatusuositukset kannustavat käyttäjiään palvelurakennemuutokseen, jonka avulla lisätään ja kehitetään kotona asumista tukevia palveluita yhä enemmän. Palveluiden laadun järjestelmällinen arviointi, eri toimijoiden yhteistyö, ikäystävällisten asenteiden vahvistuminen sekä iäkkäiden kuntalaisten osallisuuden ja vaikuttamisen tukeminen ovat suosituksissa olleet tavoitteena jo 2000-luvun alusta lähtien. Laatusuositusten tavoitteena on saavuttaa yhteiskunnassamme sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä iäkkäiden palvelujärjestelmä (Sosiaali- ja terveystalvvelministeriö (STM) 2017, 7.)

Hallitusohjelman tavoitteena on vuoteen 2025 mennessä, että suomalaiset voisivat paremmin ja kokisivat pärjäävänsä erilaisissa elämäntilanteissa. Tavoitteena on, että jokainen ihminen kokisi voivansa vaikuttaa, tehdä valintoja ja ottaa vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Sosiaali- ja terveydenhuollossa painopiste on ennaltaehkäisevissä palveluissa. Tavoitteena ovat asiakaslähtöiset ja valinnanvapautta lisäävät palvelut, sekä omatoimisuutta tukevat toimintaprosessit sosiaali- ja terveydenhuollossa (Valtioneuvosto 2019.)

Sosiaali- ja terveysministeriön I&O-kärkihankkeessa (2016–2018) on ollut tavoitteena uudistaa kotihoidon sekä omais- ja perhehoitajien palvelut nykyistä yhdenvertaisemmiksi ja paremmin koordinoituiksi. Valtakunnallisen koti- ja omaishoidon uudistuksen on tarkoitus muuttaa sekä palvelujen sisältöä, että rakennetta. Uudistusta pidetään välttämättömänä, sillä iäkkäiden palvelujärjestelmän on koettu olevan pirstaleinen. Hyvät käytännöt ovat levinneet hitaasti ja alueelliset erot pysyneet suurina, eikä palvelujärjestelmän rakenne ole uudistunut aiemmin asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Omaishoitoa tukevia palveluja tarjotaan liian vähän tai ne ovat yksipuolisia. Uudistuksessa luodaan malleja iäkkäiden alueelliselle palvelukokonaisuudelle, jossa sovitetaan yhteen kaikki heille suunnatut palvelut. Kotona asumista tukevat palvelut ovat aina ensisijaisia ja asiakaslähtöinen vaihtoehto ikäihmisille.

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä laaditun Ikäsuunnitelman tavoitteena on edistää ikääntyneen väestön hyvinvointia vanhuspalvelulain mukaisesti. Tavoitteena on sitouttaa eri toimijat suunnitelman yhteisiin tavoitteisiin, koska ikääntyvän väestön hyvinvointi on kaikkien yhteinen asia. Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä nähdään, että ikääntynyt on vastuullinen ja aktiivinen toimija, joka tietää mitä hän haluaa ja mikä on hänelle hyväksi. Osallisuutta korostetaan ikääntyneen omilla valinnoilla sekä monialaisten palveluiden avulla. Tulevaisuuden kuvana on aktiivinen ja toimintakykyinen ikääntynyt ja ikäystävällisten asenteiden vahvistaminen kaikessa toiminnassa. Valtakunnallisten tilastojen perusteella ikäsuunnitelmassa todetaan, että ikääntyvän väestön määrä Raahen seutukunnassa on lisääntymässä vuosi vuodelta (Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä 2016.)



## OMAISHOITO OSANA PALVELUJÄRJESTELMÄÄ

Omaishoito on yksi ajankohtaisista sosiaali- ja vanhuspoliittisista kysymyksistä. Palvelujärjestelmiä muokkaamalla on pyritty vastaamaan väestön ikääntymishaasteeseen. Sosiaali- ja terveydenhuoltoon on yritetty rakentaa uusia taloudellisesti kilpailukykyisiä hoivaratkaisuja, joista omaishoito herättää eniten myönteisiä tuloksia. Omaisten keskinäistä hoivaa on ollut aina, mutta vasta viime vuosikymmenen aikana omaishoito on ollut aktiivisen julkisen keskustelun kohteena uudella tavalla (STM 2015.)

Vuonna 2005 voimaantulleeseen omaishoitolakiin tuli muutoksia vuonna 2016. Muutosten tarkoituksena on ollut kehittää omaishoitajien vapaa- ja sijaishoitajärjestelmää. Tavoitteena on ollut parantaa omaistaan hoitavien henkilöiden tosiasiallisia mahdollisuuksia käyttää vapaitaan ja sitä kautta tukea omaishoitajien jakamista (STM 2016.)

I&O-kärkihankkeen myötä on tehty tutkimusta, jonka keskeisenä tavoitteena on selvittää omais- ja perhehoitolakeihin vuonna 2016 tehtyjen muutosten vaikutusta kunnissa ja kuntayhtymissä. Tutkimuksen avulla omais- ja perhehoidon kehitystä on arvioitu, sekä tehty päätelmiä ja suosituksia jatkotoimenpiteiksi. Tutkimuksessa on käynyt ilmi, että omaishoidon määrä on hieman lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä, mutta erityisesti ikääntyneiden keskuudessa. Maakuntien välillä on havaittu olevan isoja eroja omaishoidon peittävydessä. Yhä useammin omaishoitajat ovat eläkeikäisiä ja naisia. Omaishoitajille on kunnissa lisätty valmennusta sekä hyvinvointi- ja terveystarkastuksia. Tutkimuksen mukaan omaishoitajien vapaiden pitäminen on lisääntynyt. Joissakin maakunnissa on lisätty kiertäviä perhehoitajia mahdollistamaan omaishoitajien lakisääteisten vapaiden pitämistä (Valtioneuvosto 2019.)

Vuonna 2017 sopimuksen tehneitä 65 vuotta täyttäneitä omaishoitajia oli Suomessa 26 575 (Tilasto- ja indikaattoripankki, THL). Hoivaa ja hoitoa antavia omaisia on lisäksi kotona suuri määrä, jotka eivät ole virallisesti omaishoitajan statuksella olevia henkilöitä. Suomen Omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajan henkilöksi, joka pitää huolta läheisestään, joka ei sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta hoivan tarpeesta johtuen selviydy arjestaan omatoimisesti. Tämä

määritelmä kattaa kaikki Suomen arviolta 350 000 omaishoitajaa. Kuten luvut kertovat, suurin osa omaishoitotilanteista jää lakisääteisen tuen ulkopuolelle. Omaishoito täydentää julkisen sektorin järjestämisveloitteeseen kuuluvaa palveluiden tarjontaa. Omaishoito on kunnallisten sosiaali- ja terveystalvelujen tärkeä voimavara (Kehusmaa 2017.)

## OMAISHOITAJIEN HYVINVOINNIN TUKEMISEN MERKITYS

Hyvinvointi on laaja käsite, jota on tutkittu useasta eri näkökulmasta. Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen; terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin. Hyvinvointia mitataan yleisimmän elämänlaadun avulla. Hyvinvointi on kokemusta kokonaisvaltaisista tekijöistä ihmisen elämässä ja se käsittää fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia tekijöitä yksilö-, että yhteisötasolla (THL 2018.)

Monet eivät tiedä olevansa omaishoitajia tai he eivät ole sitä koskaan edes ajatelleet. Vuonna 2008 tehdyssä omaishoitotutkimuksessa 77% auttajista eivät olleet asiaa ajatelleet. Taloustutkimus Oy Kotilieden tutkimuksen mukaan jopa joka neljäs auttaa läheistään, jolla on vaikeuksia selvitä arjessaan. Tutkimukseen vastaajia oli 971 henkilöä ja he olivat iältään 15-79 vuotiaita (Kaivolainen, Kotiranta, Mäkinen, Purhonen & Salanko-Vuorela. 2011,13.)

Omaishoitajat halutaan nähdä ja heidät pitää nähdä voimavarana. Pääsääntöisesti omaishoitajia kiitetään ja heidän työtään arvostetaan suuresti, mutta konkreettisesti omaishoitajien tukeminen on vielä haastavaa, sillä resursseja heidän tukemiseensa on liian vähän (Kaivolainen ym. 2011, 22.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2015) julkaisussa tulee esille, että on olemassa hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, jotka ovat yhteisiä kaikille omaishoitajille. Tällaisia tekijöitä ovat muuan muassa ergonomia sekä unen laatuun ja riittävyteen vaikuttavat asiat. Näillä asioilla on merkittävät vaikutukset kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemukseen. Vaativilla omaishoitotilanteilla on vaikutuksia omaishoitajan fyysiseen hyvinvointiin, mutta se voi heijastua myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Omaishoitajilla on havaittu myös psyykkisiä sairauksia muuta väestöä enemmän.

Omaishoitajan hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä on syytä huomioida, ennaltaehkäistä ja tukea omaishoitotilanteen varhaisessa vaiheessa, sillä niillä on suorat vaikutukset omaishoidon laatuun. Omaishoitajan hyvinvoinnin heikentäessä omaishoitotilanne voi jäädä toivottua lyhyemmäksi ja palveluidentarve arvioitua aikaisemmaksi. Omaishoitajien kokemalla hyvinvoinnilla on suoria

inhimillisiä vaikutuksia, mutta myös merkittäviä taloudellisia vaikutuksia yhteiskunnassa (STM 2015.)

Siira (2006) on julkaissut tutkimuksen ikääntynyttä läheistään hoitavan omaishoitajan terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluiden käytöstä. Tutkimus on Pro gradututkielma, joka on tehty Jyväskylän yliopistossa terveystieteiden laitoksella. Tutkimustulosten mukaan omaishoitotyö on sitovaa ja kuluttavaa ja vastuu kuluttaa omaishoitajan henkisiä voimavaroja. Tutkimuksessa käy ilmi kuitenkin myös se, että omaishoito on myös positiivista ja palkitsevaa. Johtopäätöksissä Siira toteaa, että palveluiden ja tukimuotojen järjestämisvaiheessa tulisi kuunnella omaishoitajan kokemuksia omaishoito- ja elämäntilanteestaan. Siten palvelut ja tukimuodot tukisivat paremmin omaishoitajan jaksamista ja omaishoito-tilannetta kokonaisuudessaan sekä helpottaisivat omaishoitajan tekemää työtä (Siira 2006, 66.)

Eloniemi-Sulkavan (2006) ym. ovat julkaisseet tutkimushankkeen nimeltään Omaishoito yhteistyönä, iäkkäiden dementiaperheiden tukimallin vaikuttavuus. Hankkeessa tutkittiin omaishoitoperheitä, joissa puoliso hoiti dementoitunutta omaistaan. Tutkimustuloksista nousi esille, että nykyinen palvelujärjestelmä on erittäin monimutkainen ja vastaa heikosti omaishoitoperheiden tarpeisiin. Tutkimuksen mukaan vain puolet omaishoitoperheistä sai palveluja tarvitessaan. Yli kaksi kolmesta koki, etteivät he voineet vaikuttaa saamiinsa palveluihin ja vain kolmannes oli palveluihinsa tyytyväinen (Eloniemi-Sulkava ym. 2006, 203.)

Omaishoitajille irtiotto arjesta on usein harvinaista ylellisyyttä, jo pelkkä yhden vapaapäivän järjestäminen saattaa olla haasteellista järjestää. Irrottautuminen omaishoitotyöstä, oma aika ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ovat omaishoitajalle itselleenkin piilotettuja tunteita ja ajatuksia. Väsymys on monen omaishoitajan arjessa jokapäiväistä. Katkonaiset yöunet ja rauhattomat päivät voivat olla osa arkea. On tärkeää, että omaishoitaja saisi joskus keskittyä vain itseensä, omiin tarpeisiinsa. Nauttia niistä asioista, jotka ovat hänen hyvinvoinnilleen ja jaksamiselleen tärkeitä (Kaivolainen ym. 2011, 133- 134.)

## SENIORIPARKKI

Toive Senioriparkista on lähtöisin Raahen seudun kuntayhtymän alueella asuvilta asiakkailta. Seutukunnassa asuu paljon ikäihmisiä, jotka tarvitsevat omaisiltaan jatkuvaa huolenpitoa ja valvontaa, eikä heitä voi jättää kotiin omaisen asioinnin ajaksi. Senioriparkki – toiminta on toteutettu yhteistyössä Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän sekä vapaaehtoistyön avulla.

Toimintaa lähdettiin ideoimaan yhdessä kuntalaisten ja vapaaehtoistyöstä kiinnostuneiden henkilöiden kanssa avoimessa ideointitilaisuudessa toukokuussa 2018. Ideointitilaisuudessa asiakkaat saivat esittää toiveita toiminnan sisällölle ja ajankohdalle. Heidän osallisuutensa toiminnan suunnittelussa huomioitiin jo toiminnan alkuvaiheessa. Toiminta käynnistettiin kesäkuussa 2018 (Senioriparkin ideointitilaisuus, 1.5.2018.)

Ikääntyneen väestön osallisuudella tarkoitetaan, että ikääntyneillä on mahdollisuus osallistua, toimia ja vaikuttaa. Iäkkään henkilön näkökulmasta osallisuus merkitsee mahdollisuutta omien palveluiden suunnitteluun ja kehittämiseen. Tavoitteena toiminnan käynnistämiseksi on ollut, että Senioriparkin kehittämisessä kuuluu iäkkäiden oma ääni ja he saavat olla itse olla kehittämässä uutta palvelumuotoa (STM 2017.)

Senioriparkin toiminnan alkuvaiheessa mukana on ollut vapaaehtoistoiminnan ALVA-hanke. ALVA-hanke on Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen STEA:n rahoittama ja Raudaskylän kristillisen opiston hallinnoima alueellisen vapaaehtoistoiminnan palvelurakenteen kehittämishanke Oulun Eteläisellä ja Raahen alueella (1.3.2016-28.2.2019).

Vapaaehtoistoiminnan ALVA-hankkeen avulla on koulutettu vapaaehtoisia ohjaajia, jotka toimivat Senioriparkissa ohjaajina ja järjestävät virikkeitä Senioriparkin asiakkaille. Senioriparkin toiminta on asiakkaille maksutonta, eikä sinne osallistuminen vaadi ennalta ilmoittautumista. Senioriparkkia järjestetään Raahen Seudun hyvinvointikuntayhtymän palvelu- ja neuvontayksikön, NeuvoRassin esteettömissä tiloissa Raahen kaupungin keskustassa.

Senioriparkki-toiminta käynnistyi kesällä 2018, niin että se toimi aluksi yhden keran kuukaudessa. Syyskuussa 2018 toimintaa jatkettiin niin, että se toimi kaksi kertaa kuukaudessa kahden viikon välein. Toimintapäivä on parittoman viikon torstai ja ajankohta aina sama ja Senioriparkki kestää kaksi tuntia kerrallaan. Ajankohta ja Senioriparkin kesto on suunniteltu asiakkaiden toiveiden mukaisesti, joita he ovat saaneet esittää Senioriparkin ideointitilaisuudessa 1.5.2018. Asiakkaat saivat esittää tuolloin myös toiveita toiminnan sisältöön. Toiveeksi nousivat musiikkituokiot, pelituokiot sekä erilaiset vierailijat. Senioriparkin käynnistämisen vaiheessa palvelua on markkinoitu eri kanavien kautta. Kuten paikallisen radion, lehtihaastattelun sekä sosiaalisen median kautta.

Senioriparkissa ovat vierailleet Raahen seudun kuntayhtymän kuntahoitaja pitäen kuntopiiriä, kauneusalan opiskelijat Raahen ammattioppilaitoksesta, jotka tekivät asiakkaille käsihoitoja, manikyypereja sekä kampauksia. Raahen ammattiopiston hierojaopiskelijat ovat tehneet asiakkaille niskahartiahierontoja. Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän sekä oppilaitosten ja eri toimijoiden välillä on pyritty edistämään opiskelijoiden asiakaspalveluhenkisyttä työskentelemällä eri ikäryhmien kanssa. Senioriparkin ohjelmassa on ollut myös musiikkituokioita, bingoa, lautapelejä, askartelutuokioita, jumppaa, kaverikoirien vierailua sekä muistelupiiri ja runonlausuntaa.

## OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tarkoitusta ja tavoitetta. Opinnäyte on tieteellinen tutkimus, jonka tavoitteena on olla minulle oppimiskokemus osana opintojani, mutta samalla tuottaa tietoa toimeksiantajalleni. Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen, jonka toimeksiantajana toimi Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa miten omaishoitajat ovat kokeneet Senioriparkki-palvelun vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuksen keskeisenä käsitteenä ja teoreettisena viitekehystenä on omaishoitajuus sekä omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen.

Tässä tutkimuksessa haettiin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin.

Mitkä asiat vaikuttavat omaishoitajien hyvinvointiin?

Miten Senioriparkki-toiminta on vaikuttanut omaishoitajan hyvinvointiin?

Miten Senioriparkki-toimintaa tulisi kehittää?

Tutkimusotteena tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt fenomenografista tutkimusnäkökulmaa, jonka tavoitteena on tuoda esille erilaisia käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Fenomenografia on laadullinen tutkimussuuntaus, jossa keskitytään erilaisten käsityksien eroavaisuuksien tutkimiseen (Kvalitatiivisten menetelmien oppimisympäristö 2018.)

## TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 1.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyössäni olen käyttänyt kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää sekä fenomenografista tutkimussuuntausta. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään ilmiötä. On tärkeää, että henkilöt, joilta tutkittavaa aineistoa kerätään tietävät tutkittavasta aiheesta mahdollisimman paljon. Tämän vuoksi laadullista tutkimusta tehdessä on tärkeää, että tiedonantajat ovat valittu harkiten ja tarkoituksenmukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.)

Fenomenografisella tutkimussuuntauksella ei ole omaa laadullisen aineiston keruumenetelmää, aineistoa voidaan kerätä kaikilla laadulliselle tutkimukselle tyypillisillä menetelmillä (Vilkkä 2016, 8.)

### 1.2 Teemahaastattelu

Opinnäytetyötäni varten olen kerännyt aineistoa teemahaastatteluiden avulla. Teemahaastattelun yksi näkökulma on se, että haastattelun aihealueet eli teemat ovat kaikille haastateltaville samat. Haastattelu on yksi tiedonhankinnan perusmuoto ja sen avulla voidaan kerätä syvällistä tietoa. Haastattelu on metodi, jonka avulla voidaan käydä keskustelua, jolla on tarkoitus. Metodina haastattelu koetaan miellyttäväksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11.) Teemahaastattelut tapahtuvat kasvokkain tutkijan ja tutkittavien välillä. (Kananen 2015, 148)

Tutkimuksessa käytin tarkoituksenmukaista otantaa, joka tarkoittaa sitä, että valitsin osallistujat tietoisesti. Haastateltaviksi valitsin sellaisia, jotka tietävät asiasta ja heillä on kokemusta palvelun käytöstä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 11; Tuomi & Sarajärvi 2002, 87-88) Tutkimuksessa haastattelin henkilöitä, joiden omaiset ovat olleet Senioriparkin asiakkaita. Haastattelut pidettiin yksilöhaastatteluina. Tutkimuksen haastateltavat henkilöt ovat valikoituneet niin, että he ovat käyttäneet Senioriparkki-palvelua säännöllisesti ja enemmän kuin kolme kertaa.



Haastateltavia omaishoitajia oli kolme ja heidän keski-ikänsä oli 74,5 vuotta. Halukkuus osallistua haastatteluihin oli varmistettu etukäteen. Lisäksi haastattelutilanteessa annoin mahdollisuuden peräännyä haastattelusta. Haastattelut pidettiin omaishoitajien kodeissa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina.

Esitestasin haastattelukaavakkeen ja sen pohjalta asettelin kysymyksiä uudelleen. Esitestauksen seurauksena kävi ilmi, että olin asetellut kysymykset liian lähekkäin ja vastaukset saatuihin kysymyksiin olivat päällekkäisiä. Esitestauksen jälkeen muutin hieman kysymyksien asettelua.

### 1.3 Aineiston litterointi

Tuoreen aineiston on todettu inspiroivan tutkijaa. Jos on tarvetta palata täydentämään jotain vastausta, tai jokin asia vaatii tarkennusta, on haastatteluun helppompaa palata pian sen jälkeen kuin pitkän ajan päästä tehdystä haastattelusta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 135-138.) Tämän tiedon perusteella, litteroin aineiston mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen.

Haastatteluun on varauduttava toimivalla tekniikalla, että haastattelun taltiointi onnistuu. On hyvä tarkastaa myös kesken haastattelun, että haastattelun äänittäminen on tapahtunut onnistuneesti (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184–185.) Haastattelut tallensin yhdellä laitteella ja tarkastin äänen kuuluvuuden aina ennen haastattelua. Lisäksi haastattelujen aikana tarkastin sen, että nauhoitus on käynnissä onnistuneesti. Haastattelut pidin 4-6.2.2019 välisenä aikana. Litteroin nauhoitetun aineiston 9-10.2.19. Aineiston kirjoitin puhtaaksi tietokoneella, jonka jälkeen tuhosiin nauhoitetut äänitteet. Muutamia teemoihin liittymättömiä asioita nousi esille haastatteluissa, jotka jätin pois aukikirjoitusvaiheessa. Litteroitua aineistoa tuli 11 sivua fontilla Arial, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

#### 1.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineiston analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, joka on aineistojen perusanalyysimenetelmä. Sen avulla kuvasin ja yksinkertaistin aineistoa tiivistetysti. Sisällönanalyysi sopii laadullisen aineiston analyysiksi ja toimii väljänä teoreettisena kehyksenä opinnäytetyössäni. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91) Sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusointi. Pelkistämisen jälkeen seuraavana vaiheena on aineiston ryhmittely eli klusterointi. Klusterointi-vaihetta seuraa aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi, jossa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotetaan ja tämän valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistämistä eli abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia, niin pitkälle kuin se aineiston kannalta on mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122-125.)

Aineiston pelkistämisessä jätin haastattelusta kaiken ylimääräisen pois ja kirjoitin auki aineistoa etsien tutkimuskysymykseen liittyviä ilmauksia, jotka alleviivasin eriväristen yliviivauskynien avulla. Tämän jälkeen ryhmittelin aineiston ja kävin pelkistetyt alkuperäiset ilmaukset tarkasti lävitse. Etsin aineistosta samanlaisuuksia sekä eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, joita ryhmittelin ja yhdistelin luokittelun avulla. Seuraavalla sivulla taulukko (kuva 1) joka kuvaa esimerkkiä luokittelusta, joiden avulla olen sisällönanalyysiä tehnyt.

<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
Pidän tosi tärkeänä ulkoilun.	Ulkoilu	Luonnossa liikuminen	Fyysinen toimintakyky	Hyvinvointi
Liikun sen mukkaan, mitä kärsii.	Kävely	Liikuntakyvyn ylläpitäminen		
Hiihto onnistuu vielä. Puoliso perässä hiihtää.	Hiihto	Monipuolinen liikunta		
Kotona jumppaan.	Jumppa	Lihaskunnan ylläpito		
Polvet reistailee.	Kivut	Sairaudet	Terveys	
Selkä on mennyt pari vuotta sitten. Kivulääkkeitä pitää syödä.	Lääkkeet	Kivun hoito		
Joku päivä on parempi, toinen huonompi ja sitä on kipeämpi.	Kivuttomuus	Hoitotasapaino		
Lapset ja lastenlapset tuovat iloa elämään.	Lapset	Läheiset	Sosiaalinen verkosto	
Perhe on tärkeä, läheisistä on turvaa.	Perhe			
Vertaistuki on tärkeä, siskoista on keskusteluapua.	Sisarukset			
Ystävillä on iso merkitys. Kun vieraita käy, niin on puhekavereita.	Ystävät			
Ystävät ja naapurit on tosi tärkeitä. Soitellaan myötänsä.	Naapurit			
Mulla on tavoite ottaa oma hetki joka aamu.	Tehdä omia asioita	Aikaa itselle	Jaksaminen	
Nukkuminen on huonoa	Unettoisuus	Riittävä uni		
Yöt on hyviä, kun antaa puolisolalle unipöytätabletin.	Unilääke			
Kun saa nukuttua, niin voi hyvin.	Hyvät yöt			

Kuva 1. Sisällönanalyysin luokittelu

## TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelen haastattelujen avulla saatuja tutkimustuloksia. Haastattelujen tulokset olen analysoinut aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Tuloksia esiteltäessä tärkeää on kaikkien tutkimuskysymysten tarkastelu, jonka tavoitteena on johtopäätösten taustoittaminen. Tarkoitus on tuoda esille tutkimuskysymyksiin vastaamista. Tämä luku luo pohjaa tutkimuksen tulosten tarkastelulle ja johtopäätöksille sekä havainnollistaa aineistosta keskeisiä seikkoja tutkimuskysymysten kontekstissa (Hirsjärvi ym. 2008, 263.) Tutkimustulosten avulla palvelua voidaan kehittää myös haluttuun suuntaan, niin kuin tämän opinnäytetyön tuloksilla pyritään tekemään. Tutkimustuloksia esitellessäni voidaan todeta, että kaikkiin tutkimuskysymyksiin on saatu vastaus. Esittelen tuloksia esimerkkien eli haasteltavien suorien lainauksien avulla. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset, joihin vastauksia haettiin, olivat seuraavanlaiset.

Mitkä asiat vaikuttavat omaishoitajien hyvinvointiin?

Miten Senioriparkki-toiminta on vaikuttanut omaishoitajan hyvinvointiin?

Miten Senioriparkki-toimintaa tulisi kehittää?

### 1.5 Omaishoitajan hyvinvoinnin kokemukset

Vastauksista kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneet haastateltavat kokivat merkittäväksi hyvin samankaltaisten tekijöiden vaikuttavan omaishoitajan hyvinvointiin. Tuloksien perusteella omaishoitajan hyvinvointiin merkittävimmin vaikuttivat terveys, omaishoitajan liikuntakyky, kivut ja unen laatu. Hyvinvoinnin kokemista tuotiin esille muun muassa seuraavilla vastauksilla. Vastaukset ovat suoria lainauksia aineistosta.

Haastattelu 1.

*"Oma hyvinvointi on tärkeä asia. Nyt on hirveän tärkeää, että minä voin hyvin.*

*Täällä asumisesta ei tuu mitään, jos minäkin voin huonosti."*

Haastattelu 2.

*”Sairaudet ja kivut heijastuu. Päivät vaihtelee. Joku päivä on parempi ja toinen päivä on huonompi ja sitä on kipeämpi.”*

Haastattelu 3.

*”Oma hyvinvointi on kaiken a ja o. Mikään ei toimi, jos en voi hyvin.”*

## 1.6 Liikunnan merkitys hyvinvointiin

Liikuntakyvyn ylläpitämisellä koettiin vastausten mukaan olevan suurta merkitystä hyvinvoinnin kokemiselle. Omaishoitajien kertoman mukaan he pitävät fyysistä toimintakykyään yllä ulkoilemalla, jumppaamalla, kävelemällä sekä pyöräilemällä. Liikunnalla ja ulkoilulla koettiin olevia positiivisia vaikutuksia myös hoidettavan hyvinvointiin. Tutkimustuloksissa nousi esille jokaisen haastateltavan kohdalla, että omaishoitajat kokevat oman hyvinvointinsa hyvin tärkeäksi. Kaikki haastateltavat omaishoitajat pitävät liikuntaa tärkeänä hyvinvoinnin kannalta ja he pitävät toimintakykyä yllä säännöllisellä päivittäisellä liikunnalla. Liikuntakyvyn ylläpitämisen taustalla omaishoitajien vastauksissa nousi pelko, siitä ettei omaishoitotilanne voi jatkua, jos omaishoitajan fyysinen toimintakyky heikentyy.

Haastattelu 1.

*”Liikun päivittäin, mun pitää pysyä kunnossa, että jaksan pitää huolta puolisoista”*

Haastattelu 2.

*”Liikun sen mukkaan, mitä kärsii. Joka päivä minä yritän liikkua ja käydä kävelemässä, vaikka vaan talon ympäri. Liikunta on hyväksi ja tärkeää.”*

Haastattelu 3.

*”Pidän tosi tärkeänä sen, että ulos pääsee kaksi kertaa päivässä. Onhan se niin tärkeää, että liikuntakyky pysyy yllä.”*

## 1.7 Unen merkitys omaishoitajien hyvinvointiin

Vastausten mukaan myös unen merkitys ja riittävä uni hyvinvoinnin kannalta koettiin tärkeäksi. Jaksaminen omaishoitotilanteessa on suoraan verrannollinen

omaishoitajan kokemaan hyvinvointiin. Kun yöt ovat hyviä sekä omaishoitajalla että hoidettavalla päivät ovat parempia ja omaishoitaja jaksaa arjessaan paremmin.

Haastattelu 1.

*”Yöt ovat hyviä tällä hetkellä.”*

Haastattelu 2.

*”Nukkuminen on huonoa.”*

Haastattelu 3.

*”Yöt vaihtelee. Nukun viidestä kahdeksaan tuntiin.”*

*”Unilääkettä on käytössä.”*

## 1.8 Läheisten merkitys hyvinvoinnin kokemiseen

Kaikki vastaajat toivat haastatteluissa esille useaan otteeseen perheenjäsenten, lasten, sisarusten, sekä ystävien merkityksen omaishoitotilanteessa oman jaksamisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvointiin vaikuttaa suhde läheisiin ihmisiin, heiltä saatava vertaistuki sekä konkreettinen että sosiaalinen tuki. Vastauksista nostin esille seuraavia lainauksia.

Haastattelu 1.

*”Perhe on tärkeä ja sisarukset auttavat kovasti arjessa.”*

*”Tyttöjen perheet ovat iso apu.”*

Haastattelu 2.

*”En koe, että oisin yksin näiden asioiden kanssa. Läheisistä on turvaa.”*

*”Sukulaisista on iso apu, elämää helpottavat paljon.”*

Haastattelu 3.

*”Me sisarukset pidetään paljon yhteyttä.”*

*”Vertaistuki on tärkeää, siskoista on ollut keskusteluapua.”*

### 1.9 Senioriparkin vaikutukset omaishoitajien hyvinvointiin

Tutkimustuloksissa nousee esille, että Senioriparkin suhteen omaishoitajilla on ollut odotuksia ja toiminta on vastannut palvelua käyttäneiden omaishoitajien odotuksiin. Omaishoitajat ovat odottaneet saavansa omaa aikaa, tehdä rauhassa asioita kiireettömästi ja he ovat kokeneet, että oman hoidettavan on voinut jättää hyvillä mielin ja mennä omille asioilleen. Omaishoitajat ovat tavanneet ystäviään, käyneet lääkärin vastaanotolla, ostoksilla, asioilla sekä kampaajalla. Kuten opinäytetyön alussa kerrottiin, omaishoitotyö on sitovaa ja oma aika koetaan tärkeäksi ja tarpeelliseksi.

Haastattelu 1.

*”Kaikessa rauhassa olen kierrellyt kaupoissa ja käynyt ruokaostoksilla.”*

*”Ennen Senioriparkkia jätin puolison autoon ja sitten oli hirveä kiireen tuntu.”*

Haastattelu 2.

*”Senioriparkki on vaikuttanut niin, että olen tehnyt kampaamokäynnit sillä aikaa.”*

*”Ystävän kanssa on mukava käydä kahvilla ja shoppailemaan sillä aikaa, kun mies on Senioriparkissa”*

Haastattelu 3.

*”Siskon kanssa on käyty kaupoilla ja asioilla. Kahvilassakin on käyty.”*

### 1.10 Senioriparkin kehitysideat

Omaishoitajat pohtivat kauan vastauksiaan kehitysideoiden suhteen. Vastauksissa tuli ilmi, että omaishoitajat kokivat saavutetulla omalla ajalla ja puolison viihtymisellä Senioriparkissa olevan suurempi merkitys kuin sillä, mitä palvelun tulee olla sisällöltään.

Omaishoitajat toivat vastauksissaan esille, että heidän hoidettavat puoliset kokevat, että Senioriparkissa on mukava olla ja se on heille tärkeintä. Omaishoitajat toivat esille, että on mukavaa, kun Senioriparkissa tehdään erilaisia asioita, mutta

toiminnan sisältö ei kuitenkaan vaikuta suuresti siihen tuovatko he puolisoaan Senioriparkkiin vai eivät.

Vastauksissa nousi esille, se että on hyvä, että Senioriparkki toimii säännöllisesti. Kahdessa vastauksessa nousi esille, se että Senioriparkki on ainoa tukipalvelu heidän omaishoitotilanteessaan ja sen vuoksi se saisi olla tiheämmin eli viikoittain. Yhdessä vastauksessa Senioriparkin todettiin toimivan tällä hetkellä riittävän usein eli kahden viikon välein. Tällä vastaajalla oli käytössään muita omaishoitotilannetta tukevia palveluita.

Yhdessä vastauksessa toivottiin myös lisää osanottajia eli palvelun käyttäjiä, sillä oman puolison saa tällöin paremmin osallistumaan Senioriparkkiin. Omaishoitajat kokivat, että Senioriparkki hyödyttää omaishoitotilanteessa molempia, hoitajaa sekä hoidettavaa.

Haastattelu 1.

*"Senioriparkkia on käytetty säännöllisesti ja me ollaan kyllä tykätty."*

*"Kahden viikon välein on hyvä, ei saa olla ainakaan yhtään harvemmin. Varsinkaan kun ei ole muita palveluita kuten vuorohoitoa."*

Haastattelu 2.

*"Senioriparkki saisi olla joka viikko."*

*"Ehkä pitäisi miettiä, miten saisi enemmän väkeä. Puoliso kaipaisi enempi porinakavereita."*

*"Koen, että hyvin ollaan saatu palveluita"*

Haastattelu 3.

*"Minä aina suunnittelen etukäteen mitä teen, sillä aikaa kun puoliso on Senioriparkissa"*

*"Tyytyväinen oon siihen, että on jotakin toimintaa siellä. Minä lehdestä luen mitä on ohjelmassa."*



## JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni teoreettisessa viitekehyksessä on tarkasteltu omaishoitajien hyvinvointia ja sen merkitystä yksilöllisellä sekä yhteiskunnallisella tasolla. Teoria-empiriä suhteen perusteella hyvinvoinnin kokemukset ovat olleet hyvin samankaltaisia myös haastatteluiden vastausten osalta. Tutkimustuloksista on noussut esille samoja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä mitä aiemmassa teorianäytöksessä on tullut esille.

Hyvinvoinnin kokemuksen merkittävimmäksi osatekijöiksi haastatteluissa nousivat terveys, unenlaatu sekä liikuntakyky ja sen ylläpitäminen. Tässä opinnäytetyössä minä käytän liikuntakyvyn ylläpitämisestä laajempaa termiä ja puhun fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä. Haastateltavat toivat esille, että kotona pärjääminen ja toisesta huolta pitäminen on täysin siitä kiinni, kuinka he fyysisesti voivat. Vastauksissa kävi ilmi, että erilaiset sairaudet ja kivut varjostavat fyysistä toimintakykyä, mutta kaikki vastaajat pitivät huolta fyysisestä toimintakyvystään päivittäin kävelemällä, hiihtämällä, pyöräilemällä, jumppaamalla sekä arkisen hyötyliikunnan avulla kotitöiden parissa.

Vastauksissa nousi esille myös omaishoitajien oma terveyden merkitys. Sairaudet ja kivut vaikuttivat kokemukseen terveydestä. Vastaajat kertoivat pitävänsä huolta terveydestään säännöllisten terveellisten elämäntapojen avulla. Terveellisten elämäntapojen kohdalla liikunta nousi suureen rooliin. Omaishoitajat seurasivat terveyttään säännöllisesti terveystarkastusten avulla. Johtopäätöksenä toteaisin, että omaishoitajat olivat motivoituneita pitämään huolta itsestään, omasta terveydestään sekä fyysisestä toimintakyvystään.

Myös henkinen hyvinvointi ja jaksaminen koettiin tärkeäksi ja siihen vaikuttivat läheiset ihmiset sekä sosiaalisten suhteiden merkitys. Lapset, ikääntyneet sisarukset, ystävät ja muut sukulaiset olivat tärkeässä roolissa omaishoitajien elämässä. He toivat omaishoitajaperheisiin konkreettista apua, turvaa sekä iloa vierailuillaan ja puhelinyhteydenpidon avulla. Sisarusten sekä lasten perheet auttoivat asioinneissa, hankkivat apuvälineitä ja kodin teknologiaa sekä auttoivat kodin muutostöissä. Vastauksissa kävi ilmi, että se toi omaishoitajille turvallisen

tunteen, ettei hänen tarvitse jaksaa yksin. Sosiaaliset suhteet ja yhteydenpito ystävien kanssa, sekä vierailut ystävien ja naapureiden kanssa toivat iloa ja vertaistuen tunteen lisäämistä omaishoitotilanteisiin.

Tutkimustulosten pohjalta voitaisiin todeta, että omaishoitajat pitävät omaa hyvinvointiaan merkittävässä roolissa ja ajattelevat omaa ikääntymistään voimavara-lähtöisesti.

Tutkimustulokset osoittivat, että Senioriparkki- toiminnalla on ollut vaikutuksia omaishoitajien kokemaan hyvinvointiin. Toiminta on edistänyt omaishoitajien hyvinvointia, mahdollistanut heidän asioitaan ja antanut heille heidän toivomaansa oma aikaa. Tutkimustulosten perusteella voidaan myös todeta, että omaishoitajat olivat tyytyväisiä Senioriparkki-palveluun. Palveluiden saatavuuden helppous, asiakaslähtöisyys, osallisuuden vahvistaminen ja tunne siitä, että on mahdollisuus vaikuttaa palveluiden laatuun sekä sisältöön lisäävät asiakastyytyväisyyttä. Haastatteluissa nousi esille myös se, että asiakkaat ovat kokeneet saavansa riittävästi palveluita omaishoitotilanteeseensa.

## TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Laatua on tärkeä tarkastella tutkimuksen kaikissa eri vaiheissa, jotta voidaan saavuttaa kriteerit täyttävä opinnäytetyö. Laadukkaiden haastatteluiden pohjana toimii hyvä haastattelurunko. Haastatteluihin valmistautuessa voidaan pohtia, miten teemoja voitaisiin syventää haastattelun aikana. On syytä kuitenkin muistaa, että kaikkia lisäkysymyksiä ei voida miettiä etukäteen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184.) Haastattelurunko (Liite 2) oli kertaalleen testattu ja sen perusteella muokattu ennen ensimmäistä haastattelua. Lisäkysymyksiä esitin luonnollisesti haastattelujen edetessä.

Opinnäytetyöntekijän tulee tarkastella työn luotettavuutta kaikissa sen vaiheissa, näin voidaan varmistaa tutkimuksen laatu. Luotettavuudella tarkoitetaan tutkimuksen totuudenmukaisuutta, eli tulokset vastaavat tutkittavaa ilmiötä. Tutkimusaineistoon tutustuessaan myös muiden tulisi päästä samaan lopputulokseen. Aineisto, menetelmät ja analyysivaihe tulee kirjoittaa ja dokumentoida tarkoin. Ilman niitä on mahdotonta päätellä johtopäätösten oikeellisuutta. (Kananen 2015, 338, 353)

Teemahaastatteluja tehdessäni pohdin tarkoin, etten esitä haastateltaville johdattavia kysymyksiä. Johdattavat kysymykset ovat sellaisia, joilla haastattelija hakee haluamiansa vastauksia. On epäeettistä, jos kysymyksen asetteluilla sisällytetään haluttu vastaus itse kysymykseen. On tärkeää että, haastattelun aikana käydään läpi koko tutkittava ilmiö. Näin saavutetaan eettisesti hyväksyttävä haastattelukokonaisuus (Kananen 2015 151 – 152.)

Tutkimukseni kaikissa vaiheissa olen pyrkinyt etenemään hyvät tieteelliset käytännöt mielessä pitäen. Tutkimukseni lähtökohtana on ollut kunnioitus tutkimukseen osallistujia kohtaan, jolloin tutkimukseen osallistumiseen on ennalta kysytty suostumus. Tutkittaville olen pyrkinyt tuomaan esiin opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteen, korostaen heille anonymisyyttä opinnäytetyön raportoinnissa. Tutkittavien anonymisyyttä olen vaalinut poistamalla aineiston analyysivaiheessa mahdolliset tunnistetiedot sekä tuhonnut haastatteluiden äänitteet

aukikirjoituksen jälkeen. Olen numeroinut raportissa vastaajien haastattelut, niin että ne mahdollistavat tutkimuksen avoimuutta. Numerointi on sattumanvaraista.

Tutkimuksen eettisyyttä olen joutunut pohtimaan siinäkin suhteessa hyvin tarkasti, koska olen vastannut itse Senioriparkki-toiminnan käynnistämisestä ja koordinoinnista. Olen kuitenkin mielestäni toiminut eettisesti oikein kaikissa opinäytetyön valmistusvaiheissa, sillä ilmiön ymmärtäminen laaja-alaisesti ja palvelun kehittäminen yhä asiakaslähtöisemmäksi on tutkimukseni keskeinen tavoite.

## POHDINTA

Opinnäytetyön aihe nousi työelämässä asiakaslähtöisestä toiveesta ja kehittämistyötä tarjottiin minulle työharjoittelun aikana. Opinnäytetyö on ollut pitkä prosessi ja sen suunnittelua olen tehnyt sieltä saakka, kun Senioriparkki-toiminta on aloitettu toukokuussa 2018. Opinnäytetyö on haastanut minua useaan otteeseen sen työstämisen vaiheissa, sillä olen kokenut, ettei tieteellinen kirjoittaminen ole vahvuuksiani ja ajankäytöllisesti opinnäytetyön kirjoittamisen kanssa on ollut haasteita. Yksin opinnäytetyötä tehdessä olen havainnut sekä hyviä että huonoja puolia. Työmäärä yksin on suuri ja vertaistukea olisin kaivannut useasti, jota kuitenkin olen saanut opiskelijatovereiltani. Aikataulullisesti opinnäytetyön laatiminen yksin on antanut tarvittavia vapauksia, mitä työ- ja perhe-elämä on vaatinut.

Uuden palvelun kehittämisestä saadun oppimiskokemuksen kautta olen pohtinut, että nyky-yhteiskunnassa palveluiden kehittäminen on välttämätöntä, joka päiväistä arkea. Työntekijöiltä edellytetään ymmärrystä ja kehitysmyönteisyyttä ja ne ovat merkityksellisiä tekijöitä laadukkaalle vanhustyölle. Meillä työntekijöillä on vastuu ottaa asiakkaat mukaan palveluiden ja toiminnan kehittämiseen. Asiakkaiden osallisuus palveluiden kehittämisessä mahdollistaa sen, että palvelut ovat asiakaslähtöisiä sekä organisaatiolähtöisiä.

Tutkimuksesta saatujen tulosten avulla voidaan jatkokehittää Senioriparkin palvelun laatua asiakaslähtöisemmäksi, sekä pohtia millaisten kanavien kautta tietoisuutta palvelusta voitaisiin lisätä vielä enemmän ja saada asiakkaita yhä enemmän mukaan toimintaan. Jatkotutkimuksena opinnäytetyölle voitaisiin laatia esimerkiksi pitkittäistutkimus palvelun hyödyllisyydestä omaishoitajien hyvinvoinnin kannalta tai laadullinen tutkimus toiminnan sisällöstä Senioriparkissa käyvien asiakkaiden näkökulmasta.

Tänä päivänä, tässä yhteiskunnassa tarvitsemme vanhustyössä yhä enemmän gerontologista tietoa ja osaamista, jotta voimme toteuttaa laadukasta hoitoa ja hoivaa. Viimeisen kuukauden aikana vanhustenhuollon palveluiden laatu on ollut vahvasti esillä ja on käynyt ilmi, ettei kaikkialla yhteiskunnassamme saada laadukasta vanhustenhoitoa. Tämä herättää huolta, mutta samalla herättelee minua

siihen, miten voimmekaan omalla työpanoksella ja osaamisellamme olla kehittämässä vanhustenhuollon palveluita.

Olen toiminut monenlaisissa vanhustyön tehtävissä jo melkein viidentoista vuoden ajan ja haluan tehdä elämäntyöni vanhustyön ja ikäihmisten parissa jatkosakin. Gerontologinen osaaminen on vahvistunut ja ammatillinen kasvu geronomin osaamiskompetenssien (AMK) myötä. Koen, että omalla esimerkillä, suhtautumisella ja arvostuksella ikäihmisiä kohtaan on merkittävä vaikutus oman työni tuloksiin ja sitä kautta vanhustyön kehittämiseen. Sydämellä tehtävä työ antaa sen tekijälleen ja työn saajalle monin verroin enemmän. Oman työn arvostaminen antavat työlle merkittävää lisäarvoa.

Lopuksi haluan kiittää opinnäytetyöni aiheesta Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän kotiin annettavien palveluiden tuloksikköjohtajaa, joka on antanut minulle Senioriparkki-toiminnan koordinoitavaksi, sekä aiheen opinnäytetyölleni. Haluan kiittää jo eläköitynyttä omaishoidon- ja perhehoidon ohjaajaa, joka on Senioriparkki-toiminnan alkuvaiheessa tukenut ja kannustanut minua käynnistämään palvelua sekä tukenut minua opinnäytetyöni alkuvaiheessa. Samoin haluan kiittää työyhteisöäni, jossa minulla on ollut ilo työskennellä geronomin tehtävissä opintojeni loppuvaiheessa. Työyhteisöltä saamani tuki opiskeluihin on ollut arvokasta. Haluan osoittaa kiitokseni myös perheelleni, joka on tukenut ja kannustanut minua saamaan opinnäytetyöni määräajassa valmiiksi. Opinnäytetyö on vahvistanut ammatillista kasvuani sekä luonut uskoa siihen, että voisin olla kehittämässä palveluiden laatua ja innovoimassa vanhustyötä.

Minulla on ollut kunnia opiskella ainutlaatuinen vanhustyön ammattikorkeakoulutasoinen tutkinto, jossa yhdistyvät laajat osaamiskokonaisuudet. Haluan kiittää opettajiani sekä opinnäytetyön ohjaavaa opettajaa mentoroinnista, sekä ohjauksesta ja oivalluttamisesta opinnäytetyön kaikissa vaiheissa.

## LÄHTEET

Hirsjärvi S. & Hurme, H 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13-14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kaivolainen, M., Kotiranta, T., Mäkinen, E., Purhonen, M. & Salanko-Vuorela. 2011. Omaishoito. Tietoa ja tukea yhteistyöhön. Helsinki: Duodecim.

Kananen J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytännöt. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kehusmaa, S. 2017. Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma. Väitöskirja. Hakupäivä 11.10.2018 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135650/Tutkimuksia131.pdf?sequence>

Kvalitatiivisten menetelmien oppimisympäristö. Kvalimot. Hakupäivä 15.11.2018 [https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L5\\_1.html](https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L5_1.html)

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017- 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2017:6 Hakupäivä 3.9.2018 <https://stm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-00-3960-8>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980 Hakupäivä 4.9.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä. 2016. Aktiivinen ja toimintakykyinen ikääntynyt. Raahen seutukunnan suunnitelma ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemiseksi vuoteen 2025, ikäsuunnitelma. Hakupäivä 3.10.2018. [http://www.ras.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/ras/embeds/ras-wwwstructure/15674\\_ikasuunnitelma\\_vuoteen\\_2025.pdf](http://www.ras.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/ras/embeds/ras-wwwstructure/15674_ikasuunnitelma_vuoteen_2025.pdf)

Siira, H. 2006. Ikääntynyttä läheistään hoitavan omaishoitajan terveys, hyvinvointi ja palvelujen käyttö. Gerontologian ja kansanterveyden Pro Gradu-tutkielma. Hakupäivä 14.9.2018 [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8388/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006515.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8388/URN_NBN_fi_jyu-2006515.pdf?sequence=1)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. I&O-kärkihanke Hakupäivä 28.8.2018 <https://stm.fi/hankkeet/koti-ja-omaishoito>

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Indikaattoripankki. Hakupäivä 28.8.2018 <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. I&O-kärkihanke. Hakupäivä 3.9.2019  
[https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kehitetaan-ikaih-  
misten-kotihoitoa-ja-vahvistetaan-kaiken-ikaisten-omaishoitoa-i-o-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kehitetaan-ikaih-<br/>misten-kotihoitoa-ja-vahvistetaan-kaiken-ikaisten-omaishoitoa-i-o-)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Toimivat vanhuspalvelut. Hakupäivä 1.12.2018  
<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/toimivat-vanhuspalvelut/sote-ja-vanhuspalvelut>

Tuomi, J & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä:  
Gummerus kirjapaino oy.

Tuomi, J & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä:  
Gummerus kirjapaino oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 2. painos.  
Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Omaishoidon ja perhehoidon kehitys vuosina  
2015-2018.Hakupäivä 5.3.2019. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161377/R\\_61\\_2018\\_OMPE\\_11022019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161377/R_61_2018_OMPE_11022019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Valtioneuvosto. 2015. Hakupäivä 10.11.2018 <https://valtioneuvosto.fi/hankkeet>

Valtioneuvosto. 2019. Hakupäivä 1.3.2019 <https://valtioneuvosto.fi/hankkeet>

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilka H. 2012 Fenomenografia tutkimussuntauksena. Julkaisu. Hakupäivä  
12.11.2019 [http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2011/12/Maarit-Kal-  
liom%C3%A4ki-fenomenografia.pdf](http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2011/12/Maarit-Kal-<br/>liom%C3%A4ki-fenomenografia.pdf)

Vilka H. 2015. Tuki ja kehitä. PS-kustannus.4.uudistettu painos



LIITE 1

Suostumus

Tammikuu 2019

Hyvä haastateltava!

Tutkimus, jota teen koskee opinnäytetyötä Lapin ammattikorkeakoulussa.

Tutkimuksena tarkoituksena on kartoittaa kokemuksia Senioriparkin hyödyllisyydestä omaishoitajan hyvinvoinnin edistämiseksi ja kehittää palvelun laatua Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä

Kiitän, että suostuitte haastateltavaksi. Suostumus ei sido teitä mitenkään ja mikäli tulette toisiin ajatuksiin, voitte keskeyttää osallistumisenne. Toivon Teidän kuitenkin osallistuvan ja kokevan haastattelutilanteen mielekkääksi.

Haastattelu kestää noin tunnin ja se nauhoitetaan, jotta saan kaikki mielipiteenne tallennettua tarkasti. Haastattelu kirjoitetaan puhtaaksi, kirjoitettua haastattelua ei näe kukaan muu kuin minä. Kaikki käsiteltävät asiat ovat luottamuksellisia eikä opinnäytetyössänne teitä voi tunnistaa.

Kiitos vielä kerran suostumuksestanne osallistua tutkimukseen

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite ja puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Olen lukenut oheisen tekstin ja suostun haastatteluun.

Allekirjoitus

Päiväys

\_\_\_\_\_

## LIITE 2

Haastattelukaavake

### **Hyvinvoinnin kokemus**

1. Mitä sinulle kuuluu?
2. Kuinka sinä voit?
3. Mitä hyvinvointi sinulle merkitsee?
4. Miten koet oman hyvinvointisi?
5. Mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiisi?
6. Mitkä asiat tukevat omaishoitajan hyvinvointia?

### **Senioriparkin vaikutukset hyvinvointiin**

7. Miten senioriparkki on vaikuttanut hyvinvointiisi?
8. Mitä asioita olette tehneet sillä aikaa, kun omaisenne on ollut Senioriparkissa?

### **Kehittämisideat**

9. Miten koet Senioriparkin- toiminnan vastanneen odotuksiisi?
10. Miten Senioriparkkia tulisi kehittää?
11. Mitä toivoisit jatkossa senioriparkin toiminnan sisältävän?