

”Täähän on ku lottovoitto”

Päivätoiminnan merkitys ikääntyneiden arjen mielekkyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin

Saana Lappalainen

Opinnäytetyö

Maaliskuu 2019

Sosiaaliala-, terveys- ja liikunta-ala

Sosionomi (AMK), sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Sosiaaliohjaus

Tekijä(t) Lappalainen, Saana	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä maaliskuu 2019
		Julkaisun kieli Suomi
	Sivumäärä 34	Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi "Täähän on ku lottovoitto" Päivätoiminnan merkitys ikääntyneiden arjen mielekkyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Vainiomäki Vesa, Sihvonen Sanna		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Päiväkeskustoiminta on ensisijaisesti tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, joiden toimintakyky on alentunut tai vaarassa alentua. Päivätoiminta koostuu toimintakykyä tukevasta ohjelmasta, kuten liikunta ja ulkoilu sekä monipuolisista kulttuuritapahtumista. Myös sosiaalinen vuorovaikutus sekä vertaistuki ovat tärkeä osa toimintaa. Päiväkeskus tarjoaa mahdollisuuden aterioida, saada apua peseytymiseen sekä osallistua ohjelmaan ja ryhmätoimintaan.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys päivätoiminnalla on ikääntyneiden arjen mielekkyyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Tarkoituksena oli tuoda päiväkeskusten merkitystä esille ja saada tietoa, millainen rooli päivätoiminnalla on ikääntyneiden arjessa ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäjänä. Lisäksi haluttiin selvittää, millaista asiakkaiden elämä olisi ilman päivätoimintaa ja kuinka päivätoimintaa voisi asiakkaiden mielestä kehittää.</p> <p>Opinnäytetyön aineisto kerättiin kahdella ryhmähaastattelulla, joihin osallistui 18 asiakasta kahdesta eri ryhmästä. Ryhmien erona oli, että toisen ryhmän jäsenet kärsivät mielenterveysongelmista. Kyseessä on laadullinen aineisto, joka analysoitiin teemoittelulla. Ryhmien vastauksia vertailtiin keskenään, mutta suuria eroja ryhmien välillä ei havaittu minkään teeman kohdalla.</p> <p>Saatujen tulosten mukaan päivätoiminnan koettiin lisänneen arjen mielekkyyttä ja sosiaalisia suhteita. Arjen mielekkyyttä lisäsi osallistuminen toimintaan, mikä toi arkeen vaihtelua sekä muiden ihmisten näkeminen, mikä taas vähensi yksinäisyyden tunnetta. Päivätoiminnan koettiin myös vaikuttavan arjessa jaksamiseen positiivisesti. Kehittämisehdotukset liittyivät pääosin toiminnan monipuolistamiseen sekä osallistumiskynnyksen madaltamiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) päiväkeskus, päivätoiminta, ikääntyneet, arki, sosiaaliset suhteet		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Lappalainen, Saana	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2019 Language of publication: Finnish
	Number of pages 34	Permission for web publication: x
Title of publication "This is like winning the lottery" The significance of day centre activities for elderly people's everyday life and social relationships.		
Degree programme Degree programme in Social services		
Supervisor(s) Vainiomäki Vesa, Sihvonen Sanna		
Assigned by		
Abstract <p>Day centre activities are meant for elderly people who live at home and whose ability to function is decreased or at the risk of decreasing in the future. The day centre supports elderly people's life by enabling physical exercise and attending various cultural events. Social interaction and peer support are also meaningful parts of the day centre's activities. The centre provides meals, help with bathing and the possibility to participate in various programs and group activities.</p> <p>The aim of this study was to examine the significance of a day centre for elderly people's everyday life and social relationships. The purpose was to highlight the centres' role and obtain information about this role in elderly people's daily life and as a maintainer of social relationships. In addition, the study focused on what the clients' life would be like without the day centre activities and how those activities could be developed.</p> <p>The research material was collected with two group interviews that were attended by 18 people from two different groups. The difference between the groups was that one of them consisted of people with mental health problems. The data was analysed by using a thematic analysis. The responses of the groups were compared with each other, but no major differences between them were discovered.</p> <p>According to the results, day centres increased the meaningfulness of elderly people's daily life and social relationships. The meaningfulness increased because of participation in the activities as well as because of meeting other people, which decreased the sense of loneliness. The day centre activities also affected the elderly people's coping skills in a positive way. The respondents' development proposals were mainly related to diversifying the activities and making it easier for people to take part in them.</p>		
Keywords/tags (subjects) daycare centre, elderly, social relationships, everyday life		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tietoperusta.....	5
2.1	Päiväkeskus.....	5
2.2	Mielekäs arki.....	9
2.3	Sosiaaliset suhteet.....	11
2.4	Psyykkiset sairaudet ikääntyessä	13
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	16
4	Tutkimuksen toteuttaminen	17
4.1	Kohderyhmä	17
4.2	Laadullinen tutkimus	18
4.3	Teemahaastattelu.....	18
4.4	Sisällönanalyysi: teemoittelu.....	19
4.5	Eettisyys ja luotettavuus	20
5	Tulokset	20
5.1	Arjen mielekkyys.....	21
5.2	Sosiaaliset suhteet.....	23
5.3	Päivätoiminta.....	24
6	Pohdinta.....	26
6.1	Tulosten tarkastelu.....	26
6.2	Johtopäätökset	28
6.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	29
6.4	Jatkotutkimushaasteet ja -aiheet.....	30

Lähteet	31
----------------------	-----------

Liitteet	34
-----------------------	-----------

Liite 1. Haastattelurunko	34
---------------------------------	----

Taulukot

Taulukko 1. Arjen mielekkyyttä lisäävät asiat.....	21
--	----

Taulukko 2. Kuvitelmat arjesta ilman päivätoimintaa.....	22
--	----

Taulukko 3. Päivätoiminnan hyvät ja kehitettävät asiat.....	25
---	----

Kuviot

Kuvio 1. Laadullisen aineiston analyysin eteneminen.....	19
--	----

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin päiväkeskustoiminnan merkitystä Jyväskyläläisen päiväkeskuksen asiakkaiden arjen mielekkyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Idea opinnäytetyöhön syntyi suorittaessani harjoittelua päiväkeskuksessa kesällä 2017. Aihe on ajankohtainen, sillä Jyväskylän kaupunki kehittää päiväkeskustoimintaa vuoden 2019 aikana. Ajankohtaisuutta lisää myös ikääntyneiden osuuden kasvu väestössä lähitulevaisuudessa.

Perusturvalautakunta hyväksyi 15.11.2018 päiväkeskusten kehittämissuunnitelman, jonka mukaisilla muutoksilla pyritään vastaamaan lisääntyviin asiakas- ja palvelutarpeisiin sekä hyvinvoinnin kehittämiseen eri kohderyhmille. Vuoden 2019 aikana päiväkeskuksissa järjestetään kuntouttavaa päivätoimintaa sekä hyvinvointi- ja kulttuurikeskustoimintaa. Muutokset astuvat voimaan kaikissa päiväkeskuksissa viimeistään elokuussa 2019. (Ikääntyneiden päiväkeskukset muutoksessa Jyväskylässä 2018.)

Tilastokeskuksen väestöennusteen 2015-2065 mukaan yli 65-vuotiaiden osuus nousee arviolta vuoden 2015 19,9 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 ja 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. Lähitulevaisuudessa on odotettavissa väestöllisen huoltosuhteen kasvua, eli lasten ja eläkeikäisten määrä sataa työkäistä kohden on nousussa. Vuoden 2014 lopussa huoltosuhde oli 57,1 ja 60 huollettavan rajan ennustetaan ylittyvän vuonna 2017. Vuoteen 2032 mennessä huollettavien raja ylittäisi 70 ja 2060 mennessä huoltosuhteen ennustetaan olevan 76. (Väestöennuste 2015.)

Tilastoiden valossa voidaan siis todeta päiväkeskustoiminnalle olevan tarvetta sekä nyt että tulevaisuudessa juurikin kotona asumista tukevana palveluna.

Tutkimassani päiväkeskuksessa kokoontuu ryhmä, jonka jäsenillä on jokin mielenterveysongelma tai psyykinen sairaus ja täten suurempi riski jäädä sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin kyseisten asiakkaiden kokemuksia ja vertailtiin näitä niiden asiakkaiden kokemuksiin, joilla ei edellä mainittuja haasteita ole.

Tutkimusaineisto kerättiin tammi-helmikuussa 2018 haastattelemalla päiväkeskuksen asiakkaita kahdessa eri ryhmässä. Haastatteluun osallistuneiden ikäjakauma oli 46-97 vuotta, mutta käytin opinnäytetyössä asiakkaista termiä *haastateltavat* tai *ikääntyneet*, koska valtaosa osallistuneista oli ikääntyneitä. Menetelmänä käytettiin teema-haastattelua, jonka teemat ovat arjen mielekkyys, sosiaaliset suhteet sekä päiväkeskus ja päivätoiminta. Lisäksi haastattelussa selvitettiin, kuinka päivätoimintaa voisi asiakkaiden mielestä kehittää ja millaiseksi asiakkaat näkevät päiväkeskustoiminnan tulevaisuudessa. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen teemoittelua.

2 Tietoperusta

2.1 Päiväkeskus

Päivätoiminta

Päiväkeskus tarjoaa alueensa ikääntyneille terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä, osallisuutta ja itsenäistä suoriutumista tukevia palveluita. Palvelut järjestetään asiakslähtöisesti yhteistyössä eri palveluntuottajien kanssa huomioiden asiakkaan fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, hengelliset, kognitiiviset ja kulttuurilliset tarpeet sekä voimavarat. Päiväkeskustoiminta järjestetään vanhuspalvelulain hengessä ja sen avulla pyritään parantamaan yksilöllisten tarpeiden mukaisten sekä oikea-aikaisten laadukkaiden sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuutta yksilön toimintakyvyn heikentyessä. (Laatukäsikirja 2017, 3.)

Ensisijaisesti päiväkeskuspalvelut on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, joiden toimintakyky on alentunut tai vaarassa alentua. Päivätoiminta sisältää toimintakykyä tukevaa toimintaa, kuten liikuntaa ja ulkoilua sekä monipuolisia kulttuuritapahtumia. Tärkeä osa toimintaa on myös sosiaalinen vuorovaikutus sekä vertaistuki. Päiväkeskuksessa on mahdollisuus aterioida, saada apua peseytymiseen sekä osallistua ryhmätoimintaan ja ohjelmaan. (Laatukäsikirja 2017, 3.)

Työtä ohjaava lainsäädäntö

Sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014, 11§) velvoittaa järjestämään ikääntymisestä aiheutuvaan tarpeeseen tukea. Tarkemmin ikääntyneille järjestettävistä palveluista säädetään kuitenkin vanhuspalvelulaissa.

Vanhuspalvelulain eli ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveys palveluista säädetyn lain tarkoituksena on:

1) tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista;

2) parantaa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien päätösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen kunnassa;

3) parantaa iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja sekä ohjausta muiden tarjolla olevien palvelujen käyttöön yksilöllisten tarpeittensa mukaisesti ja riittävän ajoissa silloin, kun hänen heikentynyt toimintakykynsä sitä edellyttää; sekä

4) vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien sosiaali- ja terveyspalvelujen sisältöön ja toteuttamistapaan sekä osaltaan päättää niitä koskevista valinnoista. (L 28.12.2012/980, 1§)

Hallituksen esityksessä eduskunnalle laiksi ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista säädetään seuraavasti:

Kotipalveluilla tarkoitetaan sosiaalihuoltolain 20 §:n mukaan asumiseen, henkilökohtaiseen hoivaan ja huolenpitoon, lasten hoitoon ja kasvatukseen sekä muuhun tavanomaiseen ja totunaiseen elämään kuuluvien tehtävien ja toimintojen suorittamista tai niissä avustamista. Kotipalvelut määritellään tarkemmin sosiaalihuoltoasetuksen 9 §:ssä. Sen mukaan kotipalveluina järjestetään: 1) kodinhoitajan tai kotiavustajan antamaa kodissa tapahtuvaa yksilön ja perheen työapua, henkilökohtaista huolenpitoa ja tukemista sekä 2) tukipalveluja, kuten ateria-, vaatehuolto-, kylvytys-, siivous-, kuljetus-, saattaja- sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluja. Viimeksi mainittuina palveluina on järjestetty muun muassa päivätoimintaa. (HE 160/2012)

Vanhuspalvelulaissa säädetään seuraavasti myös kunnan velvollisuudesta laatia suunnitelma toimenpiteistään sekä palveluiden sisällöstä, saatavuudesta ja järjestämisestä:

Kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. Suunnittelussa on painotettava kotona asumista ja kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä. Suunnitelma on laadittava osana kunnan strategista suunnittelua. Suunnitelman hyväksyy kunnanvaltuusto ja se on tarkistettava valtuustokausittain. (L 28.12.2012/980, 5§)

Kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön sosiaalipalvelut sisällöltään, laadultaan ja laajuudeltaan sellaisina kuin kunnan ikääntyneen väestön hyvinvointi, sosiaalinen turvallisuus ja toimintakyky edellyttävät. Palvelut on järjestettävä niin, että ne ovat kunnan ikääntyneen väestön saatavissa yhdenvertaisesti. (L 28.12.2012/980, 7§)

Kunnan on järjestettävä iäkkäälle henkilölle laadukkaita sosiaali- ja terveyspalveluja, jotka ovat hänen tarpeisiinsa nähden oikea-aikaisia ja riittäviä. Palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Muun palveluntarpeen ennalta ehkäisemiseksi on kiinnitettävä huomiota erityisesti kuntoutumista edistäviin ja kotiin annettaviin palveluihin. (L 28.12.2012/980, 13§)

Päiväkeskustoiminnan muutokset Jyväskylässä vuonna 2019

Jyväskylässä toimii seitsemän kuntouttavaa päiväkeskusta, seitsemän hyvinvointi- ja kulttuurikeskusta sekä ostopalveluna hankittava päiväkeskuspalvelu aistivammaisille (Päivätoiminta n.d). Päiväkeskustoimintaa kehitetään vuoden 2019 aikana kohti alueellista hyvinvointi- ja kulttuurikeskustoimintaa. Muutoksella pyritään luomaan osa päiväkeskuksista kohtaamispaikoiksi, joissa viihtyvät eri sukupolvet yhdessä. Toimintaa suunnitellaan yhdessä kulttuuritoimen, liikuntatoimen sekä vapaaehtoistyön kanssa. (Perusturvalautakunta 2018.) Jyväskylän päiväkeskusten palveluesimiehen Eila Ahvenaisen (2019) mukaan toiminta pysyy kuitenkin edelleen sosiaalihuoltolain mukaisena kotihoidon tukipalveluna ja toiminnan järjestänä pysyy kunta, lukuunottamatta ostopalveluna järjestettävää aistivammaisten päiväkeskusta. Ahvenainen (2019) toteaa myös, ettei henkilöstömäärään tule muutoksia vaan nykyiset työntekijät jaetaan uudelleen keskusten kesken.

Muutosten myötä hyvinvointi- ja kulttuurikeskustoiminnan lisäksi osassa päiväkeskuksista järjestetään kuntouttavaa päivätoimintaa. Ahvenainen (2019) toteaa kuntouttavan päivätoiminnan olevan suunnitelmallisempaa verrattuna aiempaan päivätoimintaan. Kuntouttavan päivätoiminnan arviointijakso on suunnattu asiakkaille, joilla on lisääntynyt riski joutua säännölliseen kotihoitoon.

Päätöksen kuntouttavasta päivätoiminnasta antaa Oiva-keskuksen (ikäntyneiden palveluohjaus ja neuvonta) palveluohjaajat. Kuntouttavalla päivätoiminnalla tuetaan ikäntyneiden ja heidän omaistensa kotona asumista. Kuntouttavan päivätoiminnan tehostettu kuntoutus on tarkoitettu jo palveluiden piirissä oleville asiakkaille, joiden kohdalla tehostettu kuntoutus voi vähentää kaatumisen riskiä tai sosiaalisen eristämisen kokemusta. (Perusturvalautakunta 2018)

Ahvenaisen (2019) mukaan kuluva vuosi on uuden oppimista niin asiakkaille kuin työntekijöillekin, mutta positiivista palautetta on kuitenkin jo saatu jonkin verran omaisilta.

2.2 Mielekäs arki

Arki käsitteenä

Ikäihmisten arkea tutkineen Rajaniemen (2006, 169) mukaan arki käsitteenä on kaikesta tuttuudestaan huolimatta hyvin monimuotoinen ja hankalasti lähestyttävä. Arjella viitataan pyhän ja juhlan vastakohtaan ja arki nähdään usein jokapäiväisyytenä ja tavallisuutena (Rajaniemi 2006, 169). Jokinen (2005, 16) taas jakaa arjen viiteen ulottuvuuteen: 1) toisto, 2) kodintuntu, 3) tavan mukaisuus, 4) taipumus vahvistaa totunnaisia sukupuolitapoja ja 5) kyky muuntaa ulkoisia pakkotahteja omilta tuntuiksi rytmeiksi. Tulkintoja on siis monia eikä olemassa ole vain yhtä ainoaa totuutta.

Vanhusten arkea on tutkittu esimerkiksi heidän vapaa-ajan aktiviteettiensa näkökulmasta. Vapaa-ajan aktiviteetit on jaettu kulttuurisiin, manuaalisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin. Kulttuurisia vapaa-ajan aktiviteetteja ovat esimerkiksi lukeminen tai television katselu. Manuaalista ajanviettoa on esimerkiksi puutarhanhoito, kun taas fyysisenä aktiviteettina nähdään esimerkiksi kävely tai muu urheilu. Sosiaalinen ajanviete on käsitetty esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan tai järjestöihin osallistumisena. (Joulain ym. 2017, 5.)

Mielenkiinnon kohteet ja mielekäs tekeminen

Hautalan, Hämäläisen, Mäkelän ja Rusi-Pyykösen (2013, 236) mukaan ihmiset ovat kiinnostuneita tekemään asioita, jotka he ovat aiemmin kokeneet tyydyttäväksi ja miellyttäväksi. Mielenkiinnon kohteet voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen: taipumukseen nauttia tietyn tyyppisestä tekemisestä sekä mieltymyksiin, jotka kertovat millainen toiminta itseä miellyttää. Mieltymykset voivat liittyä esimerkiksi taiteisiin tai urheiluun, mutta yhtä lailla päivittäisiin askareisiin kuten siivoamiseen. Nautintoa ihminen voi saada esimerkiksi älyllisistä haasteista, fyysisten ponnistusten aiheuttamasta mielihyvästä, esteettisistä kokemuksista tai vaikkapa yhteistoiminnasta muiden kanssa. Mielenkiinnon kohteet antavat energiaa ja luovat sisältöä elämään. (Hautala ym. 2013, 236-237.) Näiden lisäksi mielekäs ja merkityksellinen toiminta voi aktiivoida tunteita, vuorovaikutusta sekä kokemusten jakamista (Hakonen 2008, 141).

Toimijuus osana ikääntyneen mielekästä arkea

Hakonen (2008, 47) määrittelee ikääntyneet toimijoina elämänprosesseissa ja elämäntuntemuksessa. Käytännössä tällä tarkoitetaan ihmisen olevan aktiivinen toimija omassa elämässään ja täten hänen tulisi osallistua esimerkiksi päätöksentekoon itseään koskevilla asioilla. Kohdatessa ikääntyneitä on oleellista osata keskittyä sekä voimavaroihin että tuen tarpeisiin eli ikääntyneen elämän kokonaisuuteen (Suomi 2008, 117). Suomen (2008, 117) mukaan voimavaroihin keskittyvä lähestymistapa näkee palvelukäyttäjän itsemääräävänä toimijana, kun taas ongelmalähtöinen painottaa asiantuntijuus- ja organisaatiolähtöisyyttä. Voimavarakeskeisellä lähestymistavalla ei pyritä ohittamaan ongelmia vaan näkemään ne ensisijaisesti olemassa olevien voimavarojen valossa (Suomi 2008, 117).

Hakosen (2008, 141) mukaan ikääntyneet tulisi nähdä kulttuurin vastaanottajien ja kuluttajien lisäksi kulttuurisina toimijoina sekä tuottajina. Käytännössä ikääntyneet voivat lisätä nuoremman sukupolven tietoutta jakamalla elämäntuntemuksesta saatua viisautta. Ikääntyneet voivat saada myönteisiä kokemuksia pätevydestään ja omasta osaamisestaan, mikä vahvistaa identiteettiä ja itseymmärrystä sekä parhaimmillaan tuottaa tunnetta eheytymisestä ja omien elämäntavoitteiden toteutumisesta. (Hakonen 2008, 141.)

Myös väitöskirjan ikäihmisten arjesta tehnyt Ylä-Outinen (2012, 135) havaitsi tutkimuksessaan, että mielekäs toiminta ikääntyneille on ajankäyttöä, josta löydetään uusia merkityksiä arkeen ja saadaan onnistumisen kokemuksia omasta osaamisesta. Mielekäs toiminta suuntautui kuitenkin jokaisen toimijan yksilöllisten arvostusten sekä tavoitteiden mukaisesti. Itselle merkitykselliseen toimintaan osallistuminen ylläpitää ikääntyneen voimavaroja sekä vahvistaa identiteettiä. (Ylä-Outinen 2012, 135.)

2.3 Sosiaaliset suhteet

Sosiaalinen pääoma ja sosiaaliset verkostot

Hakosen (2008, 136) mukaan Estes, Biggs ja Phillipson (2003, 75-76) määrittelevät sosiaalisen integraation jatkuvuuden olennaisena osana ikääntyvien hyvinvointia. Elämänlaadun osatekijänä on pidetty tunnetta johonkin kuulumisesta (Hakonen 2008, 136). Elämänlaatuun voidaan liittää kokemus hyvinvoinnista. Sosiaalinen pääoma ja sosiaaliset suhteet ovat yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä (Hyvinvointi 2015).

Sosiaalisella pääomalla viitataan sosiaalisiin suhteisiin tai verkostoihin, joissa ihmisten tai ryhmien välillä vallitsee luottamus sekä vastavuoroisuus. Sosiaalisella pääomalla on vaikutus terveyteen ja sen vähäinen määrä voi jopa lisätä ennenaikaisen kuoleman riskiä. Aktiivisesti erilaisiin sosiaalisiin toimintoihin osallistuvat ja toisiin ihmisiin luottavat ihmiset tuntevat itsensä terveemmiksi, kuin ne ihmiset, joilla luottamus ja sosiaalinen osallistuminen ovat vähäisempää. (Sosiaalinen pääoma 2013.)

Rajaniemen (2006, 170) mukaan sosiaalisella pääomalla viitataan sellaisiin sosiaalisten suhteiden tai sosiaalisen ympäristön ulottuvuuksiin, jotka mm. edistävät yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta sekä yhteisön hyvinvointia. Sosiaalisten verkostojen ohella tällaisia asioita ovat sosiaalisiin suhteisiin liittyvät normit sekä luottamus. Sosiaalisilla verkostoilla tarkoitetaan yleensä niitä vuorovaikutussuhteita, joiden kautta yksilö ylläpitää sosiaalista identiteettiään. (Rajaniemi 2006, 170.) Sosiaalista verkostoa pidetään myönteisenä ja voimaannuttavana, koska se on vuorovaikutuksellinen ympäristö (Hakonen 2008, 136). Vuorovaikutussuhteista saadaan henkistä tukea, materiaalista apua, tietoja sekä uusia ihmissuhteita (Rajaniemi 2006, 170).

Monissa ikääntyvän väestön terveystutkimuksissa on selvitetty sosiaalisen pääoman ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Sosiaalinen pääoma näyttää edistävän mielen-terveyttä ja kaikkein vanhimmissakin ikäluokissa sosiaalisesta osallistumisesta sekä kokoontumisesta näyttäisi olevan terveydellistä hyötyä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisesti aktiiviset säilyttävät merkittävästi paremmin mielen-terveytensä kuin passiiviset. Keskinäisellä luottamuksella ja hyvillä naapuruussuhteilla ei

taas näytä olevan vaikutusta mielialaan. Sosiaalisen aktiivisuuden on myös osoitettu vaikuttavan kognitiiviseen kyvykkyyteen. (Hyyppä 2013, 105.)

Osallisuus ja syrjäytymisen ehkäiseminen

Yksilötasolla osallisuus ymmärretään yleensä tunteena, joka syntyy ihmisen ollessa osallisena jossakin yhteisössä. Yhteisötasolla osallisuudella tarkoitetaan jäsenten kokemusta tasa-arvoisuudesta, kunnioituksesta ja luottamuksesta sekä vaikuttamismahdollisuuksista omassa yhteisössään. Yhteiskunnallinen osallisuus koostuu jokaisen yksilön mahdollisuudesta terveyteen, koulutukseen, asuntoon, työhön ja toimeentuloon sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Kansallisella tasolla osallisuus nähdään demokratian perusrakenteena, jolloin se merkitsee kansalaisten tasa-arvoista oikeutta olla vaikuttamassa itseään koskeviin asioihin ja yhteiskunnan kehityksen edistymiseen. (Osallisuus 2018.)

Osallisuus voidaan nähdä myös kolmen edellytyksen kautta, joita ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus sekä yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys. (Osallisuus 2018.)

Syrjäytyminen tarkoittaa yhteisöllisen toiminnan ulkopuolelle jäämistä ja usein siihen liittyy myös terveydellinen, taloudellinen sekä sosiaalinen eriarvoisuus ja osattomuus. Syrjäytymisriskin kasvu ja osallisuuden vähentyminen voivat olla seurausta jonkin osallisuuden edellytyksen vajauksesta. Osallisuuden kokeminen sekä sosiaaliset verkostot suojaavat syrjäytymistä ja hyvinvointivajeita vastaan. (Osallisuus 2018)

Myös Suomen hallituksen tavoitteena tällä hallituskaudella on osallisuuden edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihanke *Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta*, pyrkii vaikuttamaan mm. ihmisten osallisuuteen sekä mielenterveystaitoihin. Muutos lähtee voimavarojen vahvistamisesta ja ihmisten oman osallisuuden aktiivisesta ja monipuolisesta tukemisesta. (Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta n.d.)

Ikääntyminen ja yksinäisyys

Tiikkainen (2006, 36-37) havaitsi ikäihmisten yksinäisyyttä käsittelevässä tutkimuksessaan, että yksinäisyyttä lisäsi leskeksi jääminen, yksin asuminen, harvat puhelin-kontaktit sekä terveyden huonoksi kokeminen. Myös huonon taloudellisen tilanteen koettiin olevan yhteydessä yksinäisyyteen. Muiden ihmisten tapaamistiheydellä taas ei ollut merkitsevää yhteyttä yksinäisyyden kokemukseen. Masentuneisuuden huomattiin lisääntyvän, kun yksinäisyys lisääntyi. (Tiikkainen 2006, 37.)

Yksinäisyyttä vähensi tunne siitä, että apua on saatavilla tarvittaessa, tunne sosiaaliseen yhteisöön kuulumisesta sekä vuorovaikutussuhteissa koettu läheisyys ja turvallisuus. Avunsaannin mahdollisuus sekä koettu läheisyys ja turvallisuus vähensivät yksinäisyyden lisäksi myös masentuneisuutta. (Tiikkainen 2006, 46.)

Tiikkaisen (2006, 51-52) mukaan ikääntyneiden yksinäisyydessä erottuu kaksi ulottuvuutta; emotionaalinen yksinäisyys sekä sosiaalinen yksinäisyys. Näitä ulottuvuuksia määrittävät osin samat ja osin eri ikääntymiseen liittyvät muutokset ja menetykset. Molemmat ulottuvuudet on kuitenkin liitetty puutteellisiksi koettuihin vuorovaikutussuhteisiin. Kiintymystä ja läheisyyttä tuottavan suhteen puuttuminen kuvaa emotionaalista yksinäisyyttä ja sosiaalista yksinäisyyttä sosiaaliseen yhteisöön liittymisen puute. (Tiikkainen 2006, 51-52.)

2.4 Psyykkiset sairaudet ikääntyessä

Riskit sairastua

Mielenterveysongelmien syyt eivät yleensä ole yksiselitteisiä vaan ongelmien syntyyn vaikuttavat monet seikat, kuten biologiset tekijät, sosiaalisen tuen puute, henkilön aikaisempi elämän historia, pitkittynyt psyykkinen kuormitus, jokin ajankohtainen laukaiseva tekijä sekä henkilön oma suhtautuminen tilanteeseensa. Monet mielen-terveysongelmat ovat luonteeltaan aaltoilevia ja ne voivat olla pitkiäkin aikoja oireilematta, kunnes taas ilmaantuvat jonkin laukaisevan tekijän yhteydessä. Pitkäaikaisten

psykkisten ongelmien taustalla voi olla hellittämättömiä psyykkisiä skeemoja eli kokemisen, toiminnan ja ajattelun malleja, joita kutsutaan äärimuodoissaan persoonallisuushäiriöiksi. Ne ovat omiaan vaikeuttamaan sosiaalisia suhteita sekä toimintaa elämän eri osa-alueilla. (Saarenheimo 2013, 375.)

Ikääntyneiden psyykkiset häiriöt juontavat juurensa usein henkilön varhaisempaan elämäns historiaan. Arvellaan, että noin puolet ikääntyneiden depressioista on sellaisia, joihin liittyy aikaisempaa masennushistoriaa. Ei ole kuitenkaan tavatonta, jos masennus puhkeaa ensimmäistä kertaa vasta vanhuusiällä. Usein myöhäisellä iällä ilmaantuva masennus on vaikeampi kuin nuorena ilmaantunut ja toisinaan siihen sisältyy myös psykoottisia jaksoja. Muita tyypillisiä piirteitä ovat kognitiiviset ongelmat. Vanhuusiällä puhjenneella depressiolla arvellaan olevan selkeämmin biologinen tausta kuin nuoruusiällä ilmaantuneella ja syy näyttäisi olevan ennen kaikkea ikääntymiseen liittyvissä verisuonimuutoksissa. (Saarenheimo 2013, 375-376.)

Mielenterveysongelmat ikääntyessä

Ihmisen vanhetessa mielenterveys, psyykkiset sairaudet tai subjektiiviset kokemukset terveydestä eivät aina huonone (Chappell 2008, 122). Masennusta pidetään iäkkäiden yleisimpänä mielenterveysongelmana, vaikka ahdistuneisuushäiriöt ja lievemmät ahdistusoireet ovat tutkimusten mukaan esiintyvyydeltään samaa tasoa. Nykyään harvemmin myöskään puhutaan ”puhtaista diagnooseista” vaan tavallisempaa on, että esimerkiksi sekä masennus- että ahdistusoireita esiintyy samalla henkilöllä. Ikääntyneiden tilannetta vielä mutkistavat usein erilaiset fyysiset sairaudet ja vaivat, jotka voivat lisätä altistumista mielenterveysongelmille, mutta myös peittää psyykkistä kärsimystä taakseen. (Saarenheimo 2013, 377.) On hyvä muistaa, että ikääntyneiden masennustiloissa korostuvat psyykkisiä oireita useammin fyysiset tuntemukset, säryt, kivut sekä voimakas uupumus (Saarenheimo & Pietilä 2011, 49).

Masennus vaikuttaa merkittävästi siitä kärsivien ikääntyneiden terveyteen, elämäns laatuun, toimintakykyyn, terveyspalveluiden käyttöön sekä kuolleisuuteen. Sen onkin todettu olevan keskeinen riskitekijä pysyvään laitoshoitoon joutumisessa. Diagnostisia kriteerejä sekä oireiden lukumäärää tärkeämpää olisikin ymmärtää masennuksen

noidankehämainen luonne. Masennuksen noidankehän tunnuspiirteitä ovat esimerkiksi erilaiset ruumiilliset tuntemukset sekä kielteiset ajatukset. Ikääntyneellä ihmisellä pessimistisiä ajatuksia omasta pärjäämisestään voi laukaista esimerkiksi fyysisen voiman väheneminen taikka toimintakyvyn muutokset. Huolestuneet ajatukset ruokivat alavireistä mielialaa, minkä johdosta elimistöön syntyy stressitila, joka taas johtaa uhan tuntemusten kiihtymiseen. Jatkuva alakuloisuus ja negatiiviset ajatukset saavat ihmisen helposti vetäytymään sosiaalisista suhteista sekä aiemmin mielihyvää tuottaneista toiminnoista. (Saarenheimo & Pietilä 2011, 45.)

Hoidon kannalta tärkeä seikka on, että masentunut henkilö tulee usein itse ylläpitäneeksi kärsimystään omalla toiminnallaan. Aiemmin mielihyvää tuottaneista toiminnoista sekä sosiaalisista suhteista erkaantuminen saattavat johtaa negatiivisten ajatusten vahvistamiseen ja täten ihminen saattaa luulla voivansa ratkaista tunne-elämänsä ongelmia ajattelemalla. Myös normaalin arjen rytmin särkyminen ruokkii ajatuksia elämänhallinnan epäonnistumisesta. (Saarenheimo & Pietilä 2011, 46.)

Ikääntyneiden masennustilojen tunnistamisessa ja hoidossa on kuitenkin vielä puutteita eikä hoidon vaikutuksia seurata tarpeeksi pitkään. (Saarenheimo & Pietilä 2011, 49.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys päivätoiminnalla on ikääntyneiden arjen mielekkyyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Tarkoituksena oli tuoda päiväkeskusten merkitystä esille ja saada tietoa, millainen rooli päivätoiminnalla on ikääntyneiden arjessa ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäjänä sekä millaista asiakkaiden elämä olisi ilman päivätoimintaa. Lisäksi selvitettiin, kuinka päivätoimintaa voisi asiakkaiden mielestä kehittää.

Opinnäytetyöstä on hyötyä päiväkeskustoiminnan kehittämisessä, koska se tuo asiakkaiden kokemuksia ja ääntä esille. Opinnäytetyöstä saadut tiedot ovat avuksi päiväkeskustoiminnan kehittämisessä kävijöiden toiveiden mukaiseksi, mutta ne myös ilmentävät, mitkä asiat päivätoiminnassa ovat jo hyvin eli mitä kannattaa jatkaa tulevaisuudessakin. Opinnäytetyö tarjoaa myös lisää tietoa työelämään päiväkeskustoiminnasta ja sen merkityksestä kävijöilleen.

Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä päivätoiminta ikääntyneille merkitsee ja miten päivätoiminta näkyy arjessa ja sosiaalisissa suhteissa. Opinnäytetyössä tarkasteltiin asiakkaita, joilla on jokin psyykinen sairaus tai mielenterveysongelma ja täten suurempi riski jäädä sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle. Tarkoituksena on vertailla heidän kokemuksiaan niiden asiakkaiden kokemuksiin, joilla ei näitä edellä mainittuja haasteita ole.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Millainen merkitys päivätoiminnalla on asiakkaiden arkeen ja sen mielekkyyteen?
2. Millainen merkitys päivätoiminnalla on asiakkaiden sosiaalisten suhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä?
3. Millaisena asiakkaat näkevät päiväkeskuksen tulevaisuudessa ja millaista siitä toivotaan?

4 Tutkimuksen toteuttaminen

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja aineistonkeruumenetelmäksi valitsin teemahaastattelun ryhmissä.

Ryhmähaastattelua käyttäessä saadaan nopeasti tietoa useilta henkilöiltä samanaikaisesti. Ryhmähaastattelun osallistujat voivat auttaa toisiaan muistamaan jotain, mitä yksin haastattelussa ei välttämättä tulisi mieleen. Esimerkiksi vanhuksia haastateltaessa ryhmähaastattelut ovat osoittautuneet hyväksi menetelmäksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka n.d.)

Koska kohderyhmänä oli ikääntyneet, oli heidän helpompi osallistua haastatteluun kuin esimerkiksi täyttää kyselylomake. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin opinnäytetyön tekemistä varten. Tutkimusaineisto analysoitiin teemoittelulla. Tutkimukseen osallistujilta pyydettiin erikseen kirjallinen suostumus tietojen käyttöä varten. Kerätyt tiedot ovat luottamuksellisia eikä kenenkään henkilöllisyys tai tunnistettavia tietoja tullut ilmi tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimusaineisto säilytettiin salasanalla suojatulla tietokoneella ja eikä sitä luovutettu ulkopuolisille. Aineisto tuhottiin huolellisesti tutkimuksen päätyttyä.

4.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyötä varten haastattelin päiväkeskuksen asiakkaita. Asiakkaat olivat olleet mukana toiminnassa vaihtelevan ajan, osa vasta muutamia kertoja kun taas osa oli ollut mukana jo toistakymmentä vuotta. Päiväkeskuksessa kokoontuu ryhmä, jossa asiakkailla on jokin psyykinen sairaus tai mielenterveys-ongelma. Edellä mainittu ryhmä kulkee opinnäytetyössänini nimellä ryhmä 2. Haastattelin tämän ryhmän jäseniä sekä lisäksi ryhmän asiakkaita, joilla ei näitä edellä mainittuja haasteita ole. Tätä ryhmää kutsun nimellä ryhmä 1. Vertailin näiden kahden ryhmän kokemuksia keskenään.

Haastatteluun osallistui kaiken kaikkiaan 18 asiakasta, mutta jouduin jättämään kahden osallistujan vastaukset aineiston ulkopuolelle, koska toiselta puuttui suostumuslomake ja toinen asiakas ei tuottanut ymmärrettävää puhetta.

4.2 Laadullinen tutkimus

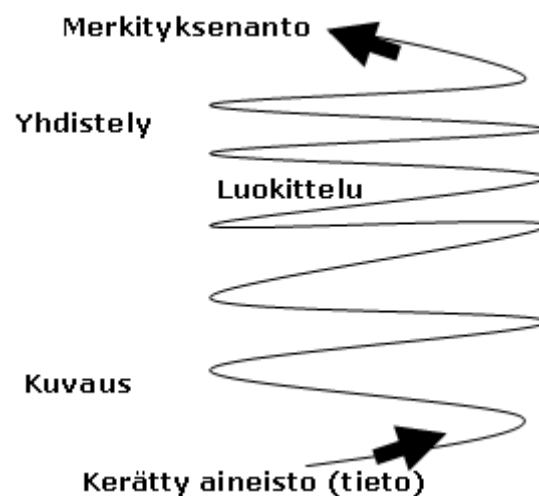
Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään ihmistä tiedon keruun instrumenttina ja tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa sekä keskusteluihin tutkittavien kanssa kuin mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Aineiston hankinnassa suositaan laadullisia metodeja, kuten teemahaastattelu, joissa tutkittavien ”ääni” ja näkökulmat pääsevät esille. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina, joten myös aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 164.)

4.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa edetään tiettyjen etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaan. Menetelmällisesti teemahaastattelussa korostuvat ihmisten tulkinnat, heidän asioille antamat merkitykset sekä miten merkitykset syntyvät kanssakäymisessä. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. Teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo aikaisemmin saatuun tietoon. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 75.)

4.4 Sisällönanalyysi: teemoittelu

Sisällönanalyysillä pyritään tiivistämään aineisto selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Laadullista aineistoa analysoidessa on tarkoitus lisätä informaatioarvoa luomalla aineistosta mielekästä, selkeää ja yhtenäistä tietoa. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään kokemukseräisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 108-11.)



Kuvio 1. Laadullisen aineiston analyysin eteneminen. (Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta n.d.)

Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoitiin sisällönanalyysillä muodostamalla aineistosta teemoja. Aineistolähtöisessä analyysissä aineistosta nousee esiin toistuvia piirteitä eli teemoja. Usein ne pohjautuvat teemahaastattelun teemoihin. Esiin nousseet teemat muodostuvat tutkijan tulkinnoista, jotka on tehty haastateltavien sanomisten pohjalta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173.) Teemoittelussa pyritään laadullisen aineiston pilkkomiseen ja ryhmittelyyn aihepiirien mukaan. Tämän avulla pystytään vertailemaan teemojen sisältöä ja esiintymistä aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79.)

4.5 Eettisyys ja luotettavuus

Osallistujilta pyydettiin erikseen kirjallinen suostumus tietojen käyttöön ja heitä informoitiin tietojen käyttötarkoituksesta. Kerättävät tiedot ovat luottamuksellisia ja opinnäytetyö toteutettiin niin, ettei kenenkään henkilöllisyys tai tunnistettavia tietoja tullut ilmi missään vaiheessa. Tutkimusaineisto säilytettiin niin, etteivät ulkopuoliset päässeet sitä näkemään.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan kohentaa tutkijan tarkalla selostuksella tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkija selostaa tarkasti opinnäytetyön toteuttamisesta sen kaikissa vaiheissa. Olosuhteet ja paikat, joissa aineisto on kerätty, kerrotaan selvästi ja totuudenmukaisesti, samoin haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat haastattelussa sekä tutkijan oma itsearviointi tilanteesta. Laadullisessa aineiston analyysissä keskeistä on luokittelujen tekeminen ja lukijalle tulisi avata luokittelun syntymisen alkujuuret sekä luokittelujen perusteet. Tulosten tulkinta vaatii kykyä punnita vastauksia ja saattaa niitä teoreettisen tarkastelun tasolle. Lukijalle on kerrottava, millä perusteella tutkija tulkintojaan esittää ja mihin hän päätelmänsä perustaa. Lukijan auttamiseksi tutkimusselosteita voidaan rikastuttaa esimerkiksi suorilla otteilla haastatteluista sekä muilla autenttisilla dokumenteilla. (Hirsjärvi ym. 2016, 232-233.)

5 Tulokset

Tulokset jakautuivat kolmeen pääteemaan, joita ovat arjen mielekkäisyys, sosiaaliset suhteet ja päivätoiminta. Alateemoja, joista pääteemat muodostuivat, on lueteltu taulukoissa.

5.1 Arjen mielekkyys

Arjen mielekkyys -teema koostui kolmen haastattelukysymyksen vastauksista (ks. liite 1). Ryhmät 1 ja 2 kokivat päivätoiminnan lisäävän arjen mielekkyttä. Mielekkyttä lisäävät asiat on listattu taulukossa 1. Taulukossa olevien asioiden perään sulkuihin merkityt luvut kertovat, missä ryhmässä kyseiset asiat nousivat esille.

TAULUKKO 1. Arjen mielekkyttä lisäävät asiat

Viikon ”katkaiseminen” (1)
Vaihtelua arkeen (1)
Jaksaminen arjessa (2)
Toiminta/ohjelma (1, 2)
Muihin ihmisiin tutustuminen ja heidän näkemisensä (1, 2)
Yksinäisyyden vähentäminen (1)

Viikon ”katkaisemisella” haastateltava tarkoitti päivätoiminnan tuovan arkeen vaihtelua ja jotain mitä odottaa joka viikko. Vaihtelu koettiin haastateltavien mukaan toimintana tai ohjelmana, jota ei muuten heidän arjessaan päivätoiminnan ulkopuolella esiinny. Päivätoiminta auttoi jaksamaan arjessa juurikin ohjatun toiminnan myötä.

”Ja vaikka joskus vähän tympii lähtee niin kivahan täällä, kiva mieli on niinku olla täällä. Paremmiin jaksaa arkee.” (Haastateltava D)

”No kyllähän tää auttaa, tuo tota ohjelmaa sitte. Jos ei täällä kävis niin ei ois ohjelmaa.” (Haastateltava E)

Useat haastateltavat molemmissa ryhmissä kokivat uusiin ihmisiin tutustumisen ja muiden ihmisten tapaamisen tärkeänä. Tapaamisten tärkeys ilmeni päivätoiminnan kaipaamisena päivinä, jolloin sitä ei ollut. Päivätoiminnan koettiin vähentävän yksinäisyyttä, mikä liitettiin tässä tutkimuksessa ihmisten tapaamiseen. Myös vertaistuki koettiin tärkeänä.

”Piristää kun on joku mitä aattelee että pääsee menemään ja näkemään toisia. Ja ne tulee ne naamat tutuksi nii on mukava tulla.” (Haastateltava A)

”Sehän on jo sinänsä elämys tuo bussimatka tänne. Siinä on hyvä katella ketä tulee ja kuka on kiinnostunu.” (Haastateltava B)

”Se on juuri että pääsee taikka joutuu lähtee pois kotoo yksinäisyydestä ja tapaa täällä toisia ihmisiä.” (Haastateltava C)

Aineistosta tähän teemaan liittyen ainoa merkitsevä eroavaisuus nousi ryhmästä 1, kun yksi haastateltavista kertoi päivätoiminnan vähentäneen arjen mielekkyyttä. Haastateltavan lapset järjestävät hänelle erilaisia aktiviteetteja, joita hänen mielestään on liikaa eikä omaa vapaata, yksin vietettävää aikaa juurikaan jää.

Arjen mielekkyyttä kartoitettiin myös selvittämällä sitä, millaiseksi haastateltavat kokisivat arkensa ilman päivätoimintaa.

TAULUKKO 2. Kuvitelmat arjesta ilman päivätoimintaa

Tylsyys (1, 2)
Yksinäisyys (1, 2)
Kotiin jämähtäminen (1, 2)

Haastateltavat kuvittelisivat arjen olevan vähemmän mielekästä, jos he eivät osallistuisi päivätoimintaan. Tämä mielekkyyden vähentyminen näyttäytyy esimerkiksi tylsyytenä, johon sisältyy vaihtelun puute, ajan kulumisen hitaus ja arjen yksitoikkisuus.

”Mie aina kävelen sisällä kun tuntuu pitkäks aika.” (Haastateltava F)

”Täytyy kuunnella vaan musiikkia, pitkä aika tulee.” (Haastateltava G)

Ryhmien välisenä erona näyttäytyi, että ryhmä 2 osasi nimetä arjen tylsyyden johtuvan vaihtelun kaipuusta, kun taas ensimmäinen ryhmä totesi vain arjen olevan tylsää.

”Minulla ei kyllä aika tuu pitkäksi kotona, mutta minä oon aika liikkuvainen ihminen, mutta niin minä haluan tämmöstä vaihtelua elämään.” (Haastateltava H)

Ilman päivätoimintaa arjen koettaisiin olevan sosiaalisesti puutteellista sekä yksinäistä. Ilman päivätoimintaa haastateltavat näkisivät itsensä kotona makaamassa tai ”istua kököttämässä” päivät pitkät.

5.2 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet -teema koostui yhden haastattelukysymyksen vastauksista (ks. liite 1). Haastattelussa keskustelua käytiin kuitenkin lisäksi siitä, ovatko haastateltavat tekemisissä toistensa kanssa päivätoiminnan ulkopuolella ja näkyvätkö päiväkeskuksessa solmitut sosiaaliset suhteet kotona tai vaikuttavatko ne kotona pärjäämiseen.

Molemmat ryhmät kokivat päivätoiminnan lisänneen heidän sosiaalisia suhteitaan. Päivätoiminnasta saatujen sosiaalisten suhteiden koettiin vähentävän myös yksinäisyyden tunnetta. Kuitenkin molemmissa ryhmissä oli myös haastateltavia, jotka eivät kokeneet päivätoiminnalla olleen vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin.

Kysyttäessä haastateltavilta ovatko he tekemisissä keskenään päivätoiminnan ulkopuolella, saatiin vaihtelevia vastauksia. Ryhmä 1 kertoi olevansa tekemisissä toistensa kanssa jonkin verran, pois lukien haastateltavat I ja C. Yhteyttä pidettiin esimerkiksi puhelimen välityksellä.

”Liikunta rajottaa. Vaikka samassa talossa asutaan niin siinäkin tuppaa olemaan ettei, tahtoo olla että jokainen mökkiinsä tahtoo vaan jäädä pimeen.” (Haastateltava C)

”No en ainakaan minä yhtään.” (Haastateltava I)

Vain yksi haastateltava ryhmästä 2 koki hyötyvänsä päivätoiminnassa solmituista vertaissuhteista päivätoiminnan ulkopuolella esimerkiksi kotona auttamisena.

5.3 Päivätoiminta

Päivätoiminta -teema koostui kuuden haastattelukysymyksen vastauksista (ks. liite 1). Tässä osiossa kartoitettiin muun muassa haastateltavien odotuksia ennen kuin he olivat lähteneet mukaan päivätoimintaan. Kysymys osoittautui haastavaksi ymmärtää ja moni haastateltavista luetteli odotusten sijaan asioita, mitkä ovat mukavia päivätoiminnassa. Osalla haastateltavista ei ollut minkäänlaisia odotuksia toiminnasta, koska se oli heille ennestään aivan tuntematonta. Ne haastateltavat, joilla oli ollut odotuksia, toivat esille vaihtelun, monipuolisen toiminnan sekä sosiaalisten suhteiden luomisen.

”Nii kyllä mie aattelin sillon ku tänne läksin, ku ens kerran soitin että mie en jää yksin, että joku pittää olla joku vakituinen meno sitte.” (Haastateltava F)

Lisäksi osiossa selvitettiin päivätoiminnan antia elämälle. Eräs haastateltava vertasi päivätoimintaa lottovoittoon. Tämänkin keskustelun kohdalla esiin nousi vaihtelu, toiminta ja sosiaaliset suhteet. Uusia asioita ilmeni ryhmässä 2. Näitä olivat sekä kehittyminen ihmisenä, kuten rohkaistuminen omien mielipiteiden esille tuomisessa, että vapaa-ajan mahdollistaminen omaishoitajille. Eräs haastateltavista nosti esiin ruokailurytmin säännöllistymisen päivätoiminnan avulla.

”No se kaverit tietysti ja sitte kyllä niin ku vähän rohkeemmin uskaltaa käyttääytyä, avata suunsa ku on asiaa. Niin ja mulla unohtu äsken mainita, että minun tapauksessa emäntä on kotona nii kato ku hän passaa mua melkeen käestä suuhun ja niin tuota saa hän nyt ainaki levätä nää päivät.” (Haastateltava B)

Haastateltavilta kyseltiin ajatuksia tulevaisuuden päiväkeskuksesta sekä heidän kehittämisideoitaan liittyen päivätoimintaan. Keskustelussa ensimmäisen ryhmän kanssa nousi ajatuksia päivätoiminnan lopettamisen pelosta ja etteivät tulevat sukupolvet ole enää kiinnostuneita osallistumaan tällaiseen toimintaan. Heräsi myös oletuksia siitä, että tulevaisuudessa päivätoiminta ei rajoittuisi niin paljon päiväkeskukseen vaan päivätoiminnan ympäristöinä voisi toimia keskuksen ulkopuoliset tahot.

”...ehkä enemmän tulee tämmöstä liikuntaa, että käydään myöskin tän laitoksen ulkopuolella ettei jäädä pelkästään tänne. Käydään erilaisissa tilaisuuksissa ja teatterissa ja tutustumassa.” (Haastateltava J)

Keskusteltaessa samasta aiheesta toisen ryhmän kanssa nousi esiin ajatus tietokonekoulutuksesta ja roboteista. Pelkoa aiheutti ajatus sekä työntekijöiden että vertaisten korvaamisesta roboteilla.

”Ei ihmistä voi korvata. Jos ihminen lähtee sitä varten tänne, että täällä näkee toisia ihmisiä nii ei ihmistä voi korvata.” (Haastateltava E)

Kehittämisideoita kartoittaessa haastateltavat toivat myös jo hyvin toimivia ja olevia asioita esille.

TAULUKKO 3. Päivätoiminnan hyvät ja kehitettävät asiat

Hyvää	Kehitettävää
Musiikki ja laulaminen (1, 2)	Enemmän liikuntaa (1)
Toiminta/ohjelma (1)	Tuolien ergonomia (1)
Ohjaajat (1)	Toiminta/ohjelma (1, 2)
Asiakkaiden monimuotoisuus (1)	Osallistumiskynnyksen madaltaminen (2)
Ruoka (2)	

Positiivisena toimintana koettiin musiikki ja laulaminen sekä tietokilpailut ja luennot. Lisäksi kiitosta saivat ohjaajat sekä asiakkaiden monimuotoisuus.

”...(ohjaajat) auttavat aina kaikkia meitä huonompia, auttavat aina kuka apua tarvihtoo.” (Haastateltava F)

”...oon ollu sitte loppujen lopuksi kovin mielissään, että tässä on monenlaista väkeä, että tuota tuo toisen pään väki tuossa, joka on semmonen porukka, että mikä helposti käsitetään väärin ja sit tässä toisaalta tuolla toisessa päässä on lapsia. Että tulee täydellisesti tämä, ettei se minua ainakaan mitenkään häiritse, päinvastoin.” (Haastateltava J)

Ruoasta esiin nousi ajatus siitä, kuinka päivätoiminta helpottaa arkea, kun ei tarvitse itse joka päivä kokkailla.

Kehittämis ehdotukset liittyivät lähinnä toiminnan monipuolistamiseen sekä tuolien ergonomiaan. Toimintaa haluttiin kehittää lisäämällä liikuntaa, askartelua, retkiä, leipomista ja hengellistä musiikkia. Tuoleissa ongelmiksi nousivat tuolien huonoksi koettu malli ja selkänöja. Viimeisenä kehitettävänä asiana esiin nousi toimintaan osallistumisen kynnyksen madaltaminen.

”No kyllähän tänne varmaan tulis, luulisin ainakin tulis enemmänki porukkaa, mutta se on se kynnyks ennen ku tänne tulee.” (Haastateltava B)

Näin ollen päiväkeskukset voisivat kehittää toimintaansa monipuolisemmaksi sekä madaltaa kynnystä osallistumiseen esimerkiksi levittämällä aktiivisemmin ja laajemmin tietoutta päiväkeskustoiminnasta ikääntyneille.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössäni tutkin päiväkeskusasiakkaiden kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä arjen mielekkyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Tutkimukseni tuloksena muodostui kolme pääteemaa, joita ovat arjen mielekkyys, sosiaaliset suhteet sekä päivätoiminta.

Arjen mielekkyys

Päivätoiminnan koettiin pääasiassa lisänneen arjen mielekkyyttä. Mielekkyys lisääntyi esimerkiksi yksinäisyyden vähentyessä, muihin ihmisiin tutustuttaessa sekä toimintaan osallistuessa. Lisäksi päivätoiminta toi vaihtelua ja jaksamista arkeen. Mielekkään ja merkityksellisen toiminnan, kuten päivätoiminnan, voidaan todeta lisäävän vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista (Hakonen 2008, 141).

Yksi haastateltava koki päivätoiminnan vähentäneen arjen mielekkyyttä, mutta samalla kuitenkin vähentäneen yksinäisyyttä. Asiakas käy päiväkeskuksessa lastensa järjestämänä ja koki, että hänellä on liikaa toimintaa arjessaan. Voidaan siis pohtia, onko asiakas ollut aktiivinen toimija omassa elämässään. Hakosen (2008, 47) mukaan myös ikääntyneen ihmisen tulisi osallistua itse aktiivisesti päätöksentekoon koskien omaa elämäänsä.

Haastateltavat kokivat arjen ilman päivätoimintaa tylsänä ja yksinäisenä. Näiden tulosten valossa voidaan olettaa päivätoiminnan olevan tärkeää ja merkityksellistä ikääntyneille hyvinvoinnin kannalta. Tyypillisesti ikääntyneet ihmiset viettävät vapaa-aikaansa esimerkiksi lukien, televisiota katsellen tai osallistuen vapaaehtoistoimintaan (Joulain ym. 2017, 5). Myös ikäihmisten arkea tutkinut Ylä-Outinen toteaa väitöskirjassaan (2012, 155), että tutkimukseensa osallistuneiden ikääntyneiden yleisimpiä vapaa-ajanviettotapoja kotona on television katselu ja mielenvirkistystä voitaisiin saada nimenomaan muiden ihmisten tapaamisesta, sillä fyysisten voimavarojen vähenemistä kompensoi hyvä sosiaalinen toimintakyky, mikä taas lisää elämän mielekkyyttä. Päivätoiminta on siis hyvä lisä vapaa-ajan viettoon, sillä sen avulla voidaan pitää yllä toimintakykyä ja sosiaalisia suhteita.

Sosiaaliset suhteet

Päivätoiminnan koettiin lisänneen sosiaalisia suhteita ja vähentäneen yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyys on yksi syrjäytymiseen johtava tekijä. Päivätoiminnan kautta koettu osallisuus ja muodostuneet sosiaaliset suhteet suojaavat syrjäytymiseltä ja yksinäisyydeltä (ks. Osallisuus 2018).

Osa vastaajista ei kokenut päivätoiminnan vaikuttaneen sosiaalisiin suhteisiin lisäävästi eikä vähentävästi. Vaikka päivätoiminnalla ei ollut välttämättä todettu olevan positiivista vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin, voidaan sitä silti pitää hyödyllisenä sen muiden positiivisten vaikutusten vuoksi (esimerkiksi arjen rytmittäminen).

Päivätoiminta

Haastateltavilla oli hyvin vähän odotuksia päivätoiminnasta ennen siihen osallistumista. Päivätoiminnan tärkeimpänä antina koettiin vaihtelun saaminen arkeen, toiminta ja sosiaaliset suhteet. Uutta tietoa tutkimus toi siitä, kuinka päivätoiminta on mahdollistanut ihmisenä kehittymisen ja mielenkiintoisena huomiona nousi vapaa-ajan mahdollistaminen omaishoitajille. Pelkoa haastateltavissa aiheutti päivätoiminnan loppumisen uhka tulevaisuudessa sekä sen koneistuminen esimerkiksi korvaamalla ohjaajat roboteilla.

Päivätoiminnassa koettiin olevan valmiiksi hyvää ohjelman, ohjaajien, ruoan sekä asiakkaiden monimuotoisuuden. Kehittämisehdotuksia haastateltavat esittivät tuolien ergonomiaan, toimintaan sekä osallistumiskynnyksen madaltamiseen liittyen.

6.2 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella päivätoiminta on hyödyllistä sekä merkityksellistä ja sitä tulisi jatkaa. Tulevaisuus näyttää kuitenkin tullessaan miten ja millaisena toiminta tulee jatkumaan ja kehittymään. Ylä-Outisen (2012, 156) mukaan voimavarojen hupenemiseen vastaaminen oikea-aikaisilla palveluilla on edellytys hyvinvoinnille sekä kotona asumisen jatkumiselle, mutta aina tarvittavaa apua ei ole saatavilla tai sitä ei osata etsiä. Päiväkeskuksissa työskentelevät voisivatkin pohtia, kuinka kehittää päiväkeskuspalveluiden ”mainontaa” ja kuinka tietoa toiminnasta saataisiin sen tarpeessa oleville paremmin.

Toiminnan kehittämisessä voitaisiin keskittyä kehittämään toimintaa monipuolisemmaksi sekä asiakkaiden toiveiden mukaiseksi. Tämä vaatisi työntekijöiltä asiakkaiden toiveiden selvittämistä sekä niiden huomioon ottamista ja toteuttamista toiminnassa. Esimerkiksi tässä opinnäytetyössä esiin nousseita toiveita toimintaan liittyen saataisiin varmasti toteutettua käytännössä helposti.

Päivätoimintaan osallistumisen kynnyksen madaltaminen vaatisi resursseja toteutukseen. Resursseja tarvittaisiin esimerkiksi asiakkaiden kuljettamiseen sekä työntekijöiden lisäämiseen. Tällaiset muutokset vaativat kuitenkin aina rahallisia resursseja ja ovat kunnan päätettävissä.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida siirrettävyyden näkökulmasta. Siirrettävyydellä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan sitä, että toistamalla tutkimus jossain toisessa päiväkeskuksessa saataisiin samanlaisia tutkimustuloksia (ks. Aaltio & Puusa 2011, 156). Mikäli tutkimus toistettaisiin toisessa päiväkeskuksessa, voitaisiin saada samankaltaisia tuloksia, koska päiväkeskustoimintaan osallistuminen perustuu kävijöiden vapaaehtoisuuteen.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää sen läpinäkyvyys. Läpinäkyvyydellä tarkoitetaan analyysiprosessin ja saatujen tulosten esittämistä mahdollisimman tarkasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka n.d.). Tässä opinnäytetyössä pyrittiin kuvaamaan analyysiprosessia eli teemoittelua niin tutkimuksen toteuttamisessa kuin tutkimustuloksissa esimerkiksi taulukoiden ja tekstin avulla.

Aineistoon ja aineiston hankintaan liittyi joitakin rajoitteita. Rajoitteina voidaan nähdä esimerkiksi osallistujien haasteet ymmärrettävän puheen tuottamisessa ja pitäytyminen tutkittavassa aiheessa. Litteroidessa aineistoa täytyi tehdä rajausta, koska haastattelussa oli paljon tutkittavan aiheen ulkopuolista keskustelua. Ryhmähaastattelu loi omat haasteensa aineiston keräämisessä, koska haastateltavat puhuivat päällekkäin, poistuivat kesken haastattelutilanteesta esimerkiksi vessaan tai vastasivat puhelimeen haastattelun aikana, jolloin haastattelu tuli keskeyttää.

6.4 Jatkotutkimushaasteet ja -aiheet

Jatkossa tehdessä ryhmähaastattelua tulee tutkijan huomioida tilanteen organisointi paremmin. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi haastattelutilanteen pelisääntöjen läpinäkyväksi tuomista haastateltaville. Pelisäännöt voivat olla muun muassa, ettei haastattelutilanteesta poistuta kesken ja puheenvuorot jaetaan yksi kerrallaan.

Haastateltavista osalla oli muistiongelmia, minkä vuoksi heidän kehittämisehdotuksensa eivät olleet täysin realistisia. Esimerkiksi retkiä ja teatterimatkoja toivottiin, vaikka niitä toteutuu jo toiminnassa. Haastateltavat ehdottivat näitä asioita, koska eivät välttämättä muista olleensa mukana.

Jatkossa olisi tärkeää tutkia päivätoiminnan kehittymistä ja sitä korvaavia muotoja, kuten klubitoiminta sekä hyvinvointikeskukset. Esimerkiksi Jyväskylässä voitaisiin tutkia jo alkaneen klubitoiminnan merkitystä kävijöille. Tutkinnan tärkeyttä ilmentää haastateltavien pelko päivätoiminnan lopettamisesta tai sen hiipumisesta. Tutkimalla vaihtoehtoja ennalta voidaan ikääntyville ihmisille taata mahdollisuus osallistua laadukkaaseen päivätoimintaan, mikä itsessään ylläpitää heidän hyvinvointiaan.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO, 153-166.
- Ahvenainen, E. 2019. Päiväkeskusten palveluesimies. Jyväskylän kaupunki. Puhelinhaastattelu 11.1.2019.
- Chappell, N. 2008. Aging and mental health. *Social Work in Mental Health* 7 (1-3), 122-138.
- Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 19.12.2017. <http://stm.fi/terveys-ja-hyvinvointi/kuvaus>
- Estes, C., Biggs, S. & Phillipson, C. 2003. *Social theory, social policy and ageing: A critical introduction*. Buckingham: Open university press.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. *Toiminnan voimaa*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat: Mielekäs, merkityksellinen toiminta voimavarana. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtäjä. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. *Kuluerästä voimavaraksi*. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 111-168.
- Hakonen, S. 2008. Terveys-, käyttäytymis- ja sosiaalitieteet kohtaavat käytännön. Ikäideat ikäkäytäntöjen työkaluiksi. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. *Kuluerästä voimavaraksi*. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 33-52.
- HE 160/2012. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemista sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista sekä laiksi terveydenhuoltolain 20 §:n kumoamisesta. Viitattu 5.1.2019. <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2012/20120160#idp446147808>
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. *Gerontologia*. Duodecim. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu*. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. *Tutki ja kirjoita*. 21. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hyvinvointi. 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot. THL. Viitattu 11.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Hyyppä, M. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Julkaisussa *Gerontologia*. Duodecim. 3. uudistettu painos. Toim. E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 101-109.

Ikääntyneiden päiväkeskukset muutoksessa Jyväskylässä. 2018. Jyväskylän kaupunki.
https://www.jyvaskyla.fi/uutinen/2018-11-20_ikaantyneiden-paivakeskukset-muutoksessa-jyvaskylassa

Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus Kirja.

Joulain, M., Martinent, G., Talierno, A., Bailly, N., Ferrand C. & Gana, K. 2017. Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: longitudinal study. *Aging and Mental Health* 1 (11), 1-7.

Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. N.d. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.1.2019. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>

Laatukäsikirja. 2017. Ikääntyneiden päiväkeskukset. Jyväskylä.

L 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. Viitattu 10.11.2017.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 5.1.2019.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Osallisuus. 2018. Hyvinvointi- ja terveyserot. THL. Viitattu 24.3.2019.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Perusturvalautakunta: 11/2018. Pöytäkirja 15.11.2018, §92. Vanhuspalveluiden ikääntyneiden päiväkeskusverkoston päivittäminen 2019. Viitattu 11.1.2019.
http://julkinen.jkl.fi:8082/ktwebbin/dbisa.dll/ktwebscr/pk_asil_tweb.htm?+bid=7237

Päivätoiminta. N.d. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 11.1.2019.
<https://www.jyvaskyla.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihminen-palvelut/paivatoiminta>

Rajaniemi, J. 2006. Arkea tukevat verkostot – ikääntyneiden kokemuksia arjen sujumisesta. *Gerontologia*, 20, 4, 169-181. Viitattu 01.12.2017. <https://janet.finna.fi/>, Doria.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. N.d. 3.1.2 Hyvä tutkimuskäytäntö. KvaliMOTV. Viitattu 5.1.2019. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. N.d. 6.3.4 Ryhmähaastattelu. KvaliMOTV. Viitattu 6.1.2019. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html

Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Julkaisussa *Gerontologia*. Duodecim. 3. uudistettu painos. Toim. E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Saarenheimo, M. & Pietilä, M. 2011. MielenMuutos masennuksen hoidossa. Mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen. MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke 2007-2010, tutkimusraportti 2. Viitattu 21.1.2019.

http://www.vtkl.fi/document/1/2498/aa1bfed/MielenMuutos_masennuksen_hoidossa_raportti.pdf

Sosiaalinen pääoma. 2013. Hyvinvointi- ja terveyserot. THL. Viitattu 11.12.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>

Suomi, A. 2008. Voimaantuminen. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntäytäntö.

Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 111-168.

Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.1.2019.

<https://jyx.iyu.fi/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väestöennuste. 2015. Tilastokeskus. Viitattu 8.1.2019.

https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki - Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 21.1.2019. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Taustatiedot

- Sukupuoli
- Ikäjakama

Arjen mielekkyys

Miten päivätoiminta on vaikuttanut arkeesi? Onko se lisännyt tai vähentänyt mielekkyyttä? Millaista arki olisi ilman päivätoimintaa?

Sosiaaliset suhteet

Miten päivätoiminta on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin? Onko se lisännyt tai vähentänyt niitä?

Päiväkeskus ja päivätoiminta

Millaisia odotuksia sinulla oli päivätoiminnasta? Mikä päiväkeskuksessa on hyvää ja mikä huonoa? Mitä päivätoiminta on antanut elämällesi? Mitä toivoisit päivätoiminnalta? Mitä kehitettävää päiväkeskuksessa on? Millainen on mielestäsi tulevaisuuden päiväkeskus?