

Piia Sydänmetsä

**IKÄÄNTYNEEN SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMI-
NEN SENIORIASUMISESSA**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Ylempi AMK
Toukokuu 2019**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2019	Tekijä Piia Sydänmetsä
Koulutusohjelma Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma, ylempi AMK		
Työn nimi Ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen senioriasumisessa		
Työn ohjaaja Yliopettaja, TtT Annukka Kukkola		Sivumäärä 42+6
Työelämäohjaaja Lähiesimies Kirsi Hyyppä		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata senioriasumisessa asuvien ikääntyneiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta. Tarkoituksena oli edistää yhteisöllisyyttä ja asukkaiden välistä yhteistyötä, omatoimisuutta, omaa terveyttä ja liikuntakykyä sekä viriketoimintaa senioriasumisen yksikössä. Tavoitteena oli ikääntyneiden henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden parantaminen sekä omien voimavarojen hyödyntäminen senioriasumisen yksikössä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa. Aineiston keruu toteutettiin teemahaastattelulla. Haastatteluun osallistui kuusi ikääntynyttä senioriasumisen yksiköstä. Kriteereitä osallistujille olivat riittävän hyvä muisti, selkeä kommunikointikyky ja motivaatio vastata haastattelun kysymyksiin. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisälönanalyysia.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan ikääntyneet kokivat fyysisen toimintakykynsä, terveytensä ja voimavaransa tärkeiksi osaksi sosiaalisen toimintakyvyn edistämistä. Ikääntyneet kokivat myös toimivan sosiaalisen verkoston tukevan sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi ikääntyneet kokivat virikeohjaajien järjestämän ohjelman, mielekkään tekemisen ja asukkaiden välisen yhteistyön edistävän sosiaalista aktiivisuutta. Ikääntyneiden ajatuksia yhteisöllisyyden ja asukkaiden välisen yhteistyön, viriketoiminnan sekä omatoimisuuden, terveyden ja liikuntakyvyn edistämiseksi kysyttiin asukasraadissa. Sosiaalista toimintakykyä edistäviä tekijöitä otettiin mukaan virikeohjaajien kanssa järjestettävässä yhteisessä aivoriihi -tyyppisessä työskentelyssä yksikön toiminnan suunnittelussa.</p> <p>Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että ikääntyneiden omatoimisuuden ja liikuntakyvyn edistämiseen, sosiaaliin suhteisiin ja laadukkaaseen viriketoimintaan tulee kiinnittää huomiota. Hoitajien ammattitaito ja ystävällisyys koetaan tärkeäksi. Ikääntyneiden mukaan sosiaalista toimintakykyä saadaan edistettyä lisäämällä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden välistä yhteistyötä.</p>		
Asiasanat ikääntynyt, senioriasuminen, sosiaalinen toimintakyky, sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2019	Author Piia Sydänmetsä
Degree programme Health Care and Social Services Development and Management Master`s Degree Programme		
Name of thesis PROMOTING SOCIAL PERFORMANCE FOR AGED IN SENIOR LIVING		
Supervisor Principal Lecturer Annukka Kukkola PhD(Health Sciences)		Pages 42+6
Instructor Immediate instructor Kirsi Hyypä		
<p>The purpose of the thesis was to describe the experiences of the elderly living in the senior residence of their social capacity and supporting it. The aim was to promote community spirit and co-operation between residents, self-reliance, self-health and fitness, as well as activity in the senior care unit. The aim was to improve the mental well-being and social relationships of the elderly and to utilize their own resources in the senior housing unit.</p> <p>The thesis was carried out as an activity study using a qualitative approach. The material was collected through a theme interview. Six elderly in senior housing unit participated in the interview. The criteria for the participants were good memory, clear communication ability and motivation to answer the interview questions. Content analysis was used as the data analysis method.</p> <p>According to the research, older people felt that their physical abilities, health and resources were an important part of promoting social capacity. Older people also felt that a functioning social network supports social well-being. In addition, the seniors experienced a program organized by the counselors, meaningful engagement and co-operation between residents to promote social activity. The residents were asked about older people's thoughts on community and people-to-people co-operation, business and self-activity, health and fitness. Factors promoting social capacity were included in the joint brainstorming work with the instructors in the planning of the unit's operations.</p> <p>The conclusion of the thesis was that attention should be paid to the promotion of autonomy and fitness of the elderly, social relationships and high-quality recreational activities. The professionalism and friendliness of caregivers are considered important. According to the elderly, social capacity can be promoted by increasing communality and co-operation between residents.</p>		

Key words

Aged, promoting social capacity, senior living, social capacity

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY	3
3 IKÄÄNTYNEEN SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY	5
3.1 Ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen	7
3.2 Senioriasuminen sosiaalisen toimintakyvyn tukena	9
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	11
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	12
5.1 Toimintaympäristö	12
5.2 Tutkimusprosessin eteneminen	13
5.3 Opinnäytetyön lähestymistapa	15
5.4 Aineiston keruu ja analyysi	15
6 IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA SOSIAALISESTA TOIMINTAKYVYSTÄ JA SEN TUKEMISESTA	19
7 IKÄÄNTYNEIDEN SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN	24
8 IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLISYYDEN EDISTÄMINEN KEHITTÄMISTYÖNÄ	27
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	32
10 POHDINTA	366
11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	399
LÄHTEET	40

LIITTEET

KUVIOT

KUVIO 1. Ikääntyneiden kokemuksia sosiaalisesta ja sen tukemisesta	23
KUVIO 2. Ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen	26
KUVIO 3. Yhteenveto ikääntyneiden yhteisöllisyyden edistämisestä	31

1 JOHDANTO

Ajatus opinnäytetyön sisällöstä lähti kehittymään sosiaali- ja terveysministeriön hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019-laatusuosituksesta. Laatusuosituksen yhtenä tavoitteena on, että kunnissa ja jatkossa maakunnissa lisätään vaikuttavaksi todettujen interventoiden toteutumisesta. Näitä ovat esimerkiksi liikunta, ravitsemusneuvonta, kaatumisen ehkäisy, rokotuskattavuuden parantaminen sekä ikääntyneen väestön terveyden ja toimintakyvyn edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 16.) Terveystieteiden tutkimuskeskityksen ammattitutkintoni vaikutti aihevalintaan, koska halusin valita ennaltaehkäisevän näkökulman opinnäytetyön aiheeseen työskennellessäni sairaanhoitajana senioriasumisen yksikössä. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla voi vaikuttaa ikääntyneen sosiaaliseen toimintakykyyn.

Laatusuosituksen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 15) mukaan kunnissa tulee muun muassa tukea ikääntyneen väestön terveyttä ja toimintakykyä toimenpiteillä, jotka vahvistavat ikääntyneiden omaehtoista toimintaa sekä eri toimijoiden yhteistä tekemistä. Kunnissa tulee lisätä ennaltaehkäisevän työn määrää ikääntyneiden hyvinvointiin, terveyteen ja hyvinvointiin liittyen erityiset riskitekijät huomioiden, esimerkiksi liikkumisen väheneminen, ravitsemustilan muutokset, muistisairaudet, mielialan lasku ja koettu yksinäisyys. Ennaltaehkäisevillä toimilla voidaan vähentää palveluiden tarvetta.

Terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen edistäminen sekä kuntoutuksen lisääminen ja monimuotoistaminen antavat mahdollisuuden ikääntyneiden kotona asumisen jatkumiselle mahdollisimman pitkään. Kehittämiskohteita ovat asumisen vaihtoehdot, ennakointi ja varautuminen, kotihoito, määrä, sisältö ja palveluvalikko sekä omais- ja perhehoito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 24–25.)

Ikääntymisestä ja sen mukana tuomista vaikutuksista on tehty paljon tutkimuksia, muun muassa ikääntyneen yksinäisyydestä, palvelutaloon muuttamisesta ja fyysisestä toimintakyvystä (Isojärvi 2016; Ylä-Outinen 2012). Näiden tutkimusten mukaan ikääntyneet kokevat toimintakyvyn säilyttämisen tärkeänä osana vanhenemista. Sosiaalinen toimintakyky ei ole helposti määriteltävissä, koska siihen liittyy usein myös muita toimintakyvyn osa-alueita. Sosiaalisen toimintakyky käsittää ihmissuhteet, vuorovaikutustaidot, yksinäisyyden tunteen, sosiaaliset taidot, sosiaalisen aktiivisuuden ja osallistumisen, harrastukset ja kiinnostuksen kohteet, yhteisössä ja yhteiskunnassa toimimisen (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 95–96). Vain sosiaaliseen toimintakykyyn liittyviä tutkimuksia on vaikeampi löytää.

Opinnäytetyön aiheena on ikääntyneiden sosiaalinen toimintakyky senioriasumisen yksikössä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata senioriasumisessa asuvien ikääntyneiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta. Tarkoituksena on edistää yhteisöllisyyttä ja asukkaiden välistä yhteistyötä, omatoimisuutta, omaa terveyttä ja liikuntakykyä sekä viriketoimintaa senioriasumisen yksikössä. Tavoitteena on ikääntyneiden henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden parantaminen sekä omien voimavarojen hyödyntäminen senioriasumisen yksikössä.

Opinnäytetyö toteutetaan toimintatutkimuksena, jossa käytetään kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa. Aineiston keruu toteutetaan teemahaastattelulla. Haastatteluun osallistuu kuusi ikääntynyttä senioriasumisen yksiköstä. Kriteereitä osallistujille ovat riittävän hyvä muisti, selkeä kommunikointikyky ja motivaatio vastata haastattelun kysymyksiin. Aineiston analyysimenetelmänä käytetään sisällönanalyysia. Tutkimustulosten pohjalta löydettyjä sosiaalista toimintakykyä edistäviä tekijöitä otetaan mukaan senioriasumisen toiminnan suunnittelussa yhdessä asukkaiden ja virikeohjaajien kanssa. Ikääntyneiltä kerätään ajatuksia yhteisöllisyyden, omatoimisuuden, oman terveyden ja liikuntakyvyn sekä viriketoiminnan edistämisestä. Senioriasumisen yksikön toiminnan suunnittelua järjestetään virikeohjaajien kanssa järjestettävässä yhteisessä aivoriihi-tyyppisessä työskentelyssä.

2 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

Suomalaisen yhteiskunnan ikääntyessä tulee ottaa huomioon erilaiset tarpeet suunnitella iäkkäiden kuntalaistensa asumiseen, osallisuuteen, terveyteen ja toimintakyvyn edistämiseen ja palveluihin liittyviä ratkaisuja. Suurien ikäluokkien eläkkeelle jääminen sekä syntyvyyden ja kuolevuuden aleneminen vaikuttaa vanhimmissa ikäluokissa voimakkaimmin kasvuna ja vastaavasti lasten ja työikäisten määrän vähenemisenä. Väestön ikärakenteen muutos pakottaa yhteiskunnan mukautumaan entistä iäkkäämmän väestön tarpeisiin, muun muassa mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseen sekä yksilöllisiin ja oikea-aikaisiin palveluihin, jotka tukevat asiakkaan toimijuutta. Ikääntyneellä tulee olla iästä ja toimintakyvystä riippumatta mahdollisuus elää hyvää elämää omassa yhteisössään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 11–12.)

Leinosen ja Laakson (2016, 27–32) mukaan ikääntyneen arkea määrittää eläköityminen ja terveyden näkyvyys sekä vähäinen avun tarve arjessa. Ikääntyneen fyysinen toimintakyky on jo heikentynyt, mutta ikääntynyt pitää siitä huolta. Vain nuorimpien sukupolvien näkemykset eroavat hiukan muiden sukupolvien näkemyksestä käsitteen määrittelyssä. Seniori -käsitteellä on eri sukupolvien välisiä näkemyseroja, osan mielestä seniori tarvitsee arjessaan apua ja on muuttanut palvelutaloon ja osa ajattelee, että senioreilla ei ole avuntarvetta arjessa. Vanhus-käsitteen määrittelyyn liittyy runsas avun tarve ja fyysisen toimintakyvyn heikkous ja siihen liitetään useimmiten tietty ikähaitari. Käytän tutkimuksessani ikääntynyt -käsitettä, jota käytän yleisterminä tutkimukseni kohderyhmälle.

Vanhuspalvelulaissa iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen tai kognitiivinen toimintakyky on heikentynyt iän myötä tulleiden sairauksien, vammojen tai rappeutumien johdosta (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980, § 3.) Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019-laatusuosituksen mukaan kunnissa tulee tukea ikääntyneen terveyttä ja toimintakykyä vahvistamalla ikääntyneiden omaehtoista toimintaa, eri toimijoiden välistä yhteistä tekemistä ja kunnan eri toimialojen yhteistyötä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 16.)

Liikuntaa voidaan tarkastella toimintakykyyn vaikuttavana elintapana. Liikunnalla tarkoitetaan lihasten toimintaa ja fyysistä aktiivisuutta. Keskeisiä edellytyksiä itsenäiselle selviytymiselle ja hyvälle elämän-

laadulle ovat liikunta- ja toimintakyky. Ikääntyneiden liikunnan tulee olla säännöllistä, jatkuvaa ja monipuolista, joita ikäihmisen tarpeet palvelevat. Tavoitteena on vähentää terveyden ja toimintakyvyn ongelmia tai niiden riskejä. (Vuori 2016, 51–52, 60.) Ikääntyneet tiedostavat liikunnan ja ulkoilun merkityksen omassa terveydessään ja hyvinvoinnissaan. He voivat tarvita siihen ulkopuolista tukea ja apua. Oman liikuntakyvyn rajoittuneisuus vähentää liikunnan harrastamista ja kodin ulkopuolista liikkumista. (Klemola 2006, 72.)

Iän mukana tuomaa kaatumisriskiä lisäävät muun muassa liikuntakyvyn huononeminen ja tasapainoais-
tin heikkeneminen. Lisäksi lihasten suojausmekanismit heikkenevät ja hidastuvat sekä ympäristöä koskeva havainnoimiskyky ja tarkkaavaisuus huononee iän myötä. Monet sairaudet ja niiden oireet lisäävät vielä osaltaan kaatumisen riskiä. Kaatumisia ja niiden aiheuttamia ongelmia voidaan vähentää ennaltaehkäisevällä toiminnalla, esimerkiksi lisäämällä kävelyvarmuutta tai pienentämällä kudokseen kohdistuvia törmäysvoimia. Kaatumisia ehkäisevän liikuntaohjelman tulee olla monipuolinen, jossa on tasapainoa, liikuntakykyä, lihaskuntoa ja kestävyyttä kehittäviä osia. (Vuori 2016, 190–191, 193.) Kodin tuttu toimintaympäristö tukee kotona selviytymistä ja vähentää kaatumisriskiä (Klemola 2006, 73).

Terveyden ja toimintakyvyn säilyminen edellyttää terveellistä ravintoa ja ruokailua. Säännöllinen ruokailurytmi ja pidemmällä aikavälillä nautittu ravitsemus ratkaisevat sen terveellisyyden, ei niinkään yksittäiset ruoka-aineet. Ikääntyneiden ravitsemuksessa suositellaan hiilihydraattien nauttimista päivittäin, hyvänlaatuista rasvaa, proteiinien hyviä lähteitä esimerkiksi kalaa ja vähärasvaista lihaa sekä suolan hillittyä käyttöä. (Vuori 2016, 37–39.) Ruoan valmistaminen ja ruokailu on monelle ikääntyneelle tärkeä osa päivän keskeisiä askareita. Ikääntyneet ymmärtävät terveellisen ruokavalion merkityksen ja ovat tietoisia sairauksien mukana tuomista rajoitteista ruokavalion suhteen. (Klemola 2006, 73.)

3 IKÄÄNTYNEEN SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

Sosiaalisuus on synnynnäinen piirre, joka yhdistetään haluun olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa (Räsänen 2018, 32). Sosiaalisessa toimintakyvyssä on kyse siitä, miten ikääntynyt oppii tuntemaan omat mahdollisuutensa ja hahmottamaan itsensä suhteessa ympäristöönsä. Sillä tarkoitetaan myös ikääntyneen valmiuksia suoriutua elämässä ihmisten kanssa ja koko yhteiskunnassa. (Eloranta & Punkanen 2008, 16.) Isojärven (2016, 48, 79, 83) mukaan sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa fyysisen kunnan säilyttäminen joko itsenäisesti tai apuvälineiden avulla, sopeutuminen omiin sairauksiin, hyvät vuorovaikutustaidot, läheissuhteiden säilyttäminen, avun ja hoivan saaminen, päivittäisten rutiinien olemassaolo ja turvallisuuden tunne, talouden hallinta sekä vertaistuki. Sosiaalinen toimintakyky on tiiviisti yhteydessä muihin toimintakyvyn alueisiin, esimerkiksi iän mukana tuomat tulevat fyysisen toimintakyvyn ja sairauksien tuomat rajoitteet heijastuvat muun muassa sosiaaliseen yhteyteen ja yksinäisyyden tunteeseen merkittävällä tavalla.

Ikääntyneen sosiaalisen toimintakykyä tukevia asioita ovat kannustaminen ja rohkaiseminen, ajan ja onnistumisen mahdollisuuden antaminen, kuunteleminen ja valinnanmahdollisuuksien antaminen sekä spontaanien toimintatuokioiden järjestäminen. (Räsänen 2018, 34.) Sosiaaliset suhteet tarjoavat kolmen eri tyyppistä tukea, välineellistä, emotionaalista sekä informatiivista tukea. (Phillips, Ajrouch & Hillcoat-Nallemby 2010, 196.) Välineellisellä tuella tarkoitetaan konkreettista, mitattavaa tukea, esimerkiksi avun antamista, apuvälineiden hankkimista tai rahan lainaamista. Emotionaaliseen tukeen liittyy ikääntyneen vahvistamista ja varmistamista siitä, että hän tietää olevansa tärkeä ja arvokas. Informatiiviseen tukeen kuuluvat sellaisten tietojen ja taitojen tarjoaminen, joiden avulla ikääntynyt pystyy ymmärtämään elämäntilannettaan ja terveyttään paremmin sekä erilaisten vaihtoehtojen tarjoaminen esimerkiksi ikääntyneen hoitoihin liittyen. (Kylmänen 2014, 6–8.) Sosiaalisen toimintakyvyn mittaaminen on vaikeaa ja siinä tulee ottaa huomioon monet eri ulottuvuudet ja mittareita tulee kehittää niiden mukaan. Sosiaalista toimintakykyä on mitattu muun muassa sosiaalisena aktiivisuutena, erilaisina sosiaalisen verkoston kuvaajina, sosiaalisena tukena ja yksinäisyytenä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 3, 10.)

Sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnissa otetaan huomioon ihmissuhteet, vuorovaikutustaidot, yksinäisyys, sosiaaliset taidot, sosiaalinen aktiivisuus ja osallistuminen, harrastukset ja kiinnostuksen kohteet sekä yhteisössä ja yhteiskunnassa toimiminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 95–96.) Sosiaalinen toimintakyky edellyttää myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä (Eloranta & Punkanen 2008, 17).

Yksi merkittävä asia arvioitaessa ikääntyneiden sosiaalista aktiivisuutta on kokemus henkilökohtaisesta hyvinvoinnista, johon kuuluvat persoonallisuuden ominaisuudet, muun muassa itsetuntemus ja itseluottamus sekä objektiiviset ominaisuudet, joita ovat sosiaaliset suhteet, koulutus ja terveydentila. Tärkeä tekijä ikääntyneiden sosiaalisessa aktiivisuudessa on oma perhe. (Tian 2014.) Ikääntyneiden, aikuisten lasten ja lastenlasten välinen suhde luo usein henkilökohtaisen hyvinvoinnin kokemuksen perustan (Klemola 2006, 66). Suhteella lapsiin ja on myös merkitystä yksinäisyyden tunteen ja mielenterveyden kannalta (Tian, 2014). Pynnösen (2017, 87) mukaan ne henkilöt, jotka aktiivisia sosiaalisia osallistujia ja joilla oli parempi liikkumiskyky, oli pienempi laitoshoitoon joutumisen ja kuolleisuuden riski. Osallistuminen itsessään parantaa tai ylläpitää liikkumiskykyä, koska useat aktiviteettimuodot sisältävät myös fyysisiä suorittamista.

Uotilan (2011, 46–50) mukaan ikääntyneiden yksinäisyyttä selitetään vähäisillä tai puuttuvilla ihmismuutoksilla, oman itsensä muuttumisella, oman tai läheisen ihmisen fyysisen toimintakyvyn heikentymisellä esimerkiksi sairauksien seurauksena ja iäkkäiden ihmisten heikolla yhteiskunnallisella asemalla. Yksinäisyyden kokemukset koettiin liittyvän pääosin vanhuuteen ja niitä pidetään osittain luonnollisena osana ikääntymistä. Luonteen muuttuminen ilmenee lisääntyvänä kriittisyytenä, varautuneisuutena ja suhtautumisen muuttumisena uusiin ihmisiin. Ikääntyneet kritisoivat terveydenhuollon ja yhteiskunnan asenteita heitä kohtaan, esimerkiksi päätöksiä ja toimintatapoja, jotka kaventavat ikääntyneiden hyvinvointia ja aiheuttavat yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttavat persoonalliset olosuhteet ja erityispiirteet, kuten ikä, uskonto, siviilisääty, sukupuoli tai terveydentila. Yksinäisyys voidaan luokitella emotionaaliseen eli tunteelliseen yksinäisyyteen, jolloin ikääntynyt ei saa luotua läheistä suhdetta tärkeään ihmiseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen, jolloin ikääntynyt ei koe kuuluvansa yhteisöön. Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa eletty elämä, erilaiset menetykset ja elämää eri tavoin rajoittavat asiat. Ihmiset tarvitsevat toisen ihmisen läheisyyttä, rakkautta ja turvallisuuden tunnetta, jotta voivat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Räsänen 2018, 33; Phillips, ym. 2010, 148–150, 195.)

Uotilan (2011, 52–54) mukaan yksinäisyyden yhteydessä puhuttiin myös aikaansaamattomuudesta, aloitekyvyttömyydestä, jaksamattomuudesta tai haluttomuudesta, jotka voivat olla masennuksen kriteerejä. Osa koki turhuuden, hyödyttömyyden, arvottomuuden ja turvattomuuden tunteita. Masentuneisuutta ikääntyneet eivät kuitenkaan helposti kokeneet. Yksinäisyys liitettiin ikävöintiin ja kaipaukseen. Yksinäisyys sai myös myönteisiä merkityksiä.

3.1 Ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen

Ylä-Outisen (2012, 134, 137, 139) mukaan omaiset toimivat hyvinvoinnin tuottajina. Pitkä parisuhde koettiin voimavarana, yhteys lapsiin ja rooli isovanhempana koettiin merkitykselliseksi sekä yhteys sisarusiin ja sukulaisiin koettiin tärkeiksi. Ikääntyneiden sosiaalista varmuutta kuvasi taito ja halu solmia uusia suhteita. Sosiaaliseen kanssakäymiseen kuuluvat ystävät, vertaistoiminta, naapuriapu, yksityisyyden ja yhteisöllisyyden välinen tasapaino sekä pätevyys tunne. Viestintävälineet toimivat ikääntyneen arjessa viihdykkeenä, tiedonlähteenä, yhteydenpitovälineenä, turvalaitteena ja toimintaan aktivoijana.

Sosiaalisen verkoston laajuus ei ole verrattavissa aktiivisuuteen sosiaalisen verkoston kanssa. Sosiaalinen verkosto tukee sosiaalista selviytymistä ja antaa mahdollisuuden säilyttää toimivan sosiaalisen verkoston. (Eloranta & Punkanen 2008, 136.) Hyvät ihmissuhteet ja perhe-elämän toimivuus ovat tärkeitä asioita kaiken ikäisille ihmisille. Ikääntyneet pitävät määrän sijaan tärkeämpänä niiden laatua. (Räsänen 2018, 54.)

Kailion (2014, 60, 62, 65) mukaan ikääntyneiden osallisuus toteutui muun muassa osallistumisella päätöksentekoon, mikä koettiin itsetuntoa vahvistavana tekijänä ja oman toimijuuden vahvistajana. Ikääntyneiden osallisuus koettiin myös riittävänä tiedon saamisena, erityisesti palveluiden asiakkaaksi tulo-vaiheessa sekä toiveiden ja mielipiteiden huomioonottamisella koko palvelun aikana. Ikääntyneet haluavat tuoda näkemyksiään esille omista tarpeistaan ja toiveistaan hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. Kokemus vaikuttamisesta korostaa ikääntyneen aktiivista toimijuutta. Ikääntyneiden osallisuuden toteutumiseen liittyy motivaatio ja asenne. He myös haluavat ottaa vastuuta kokonaisvaltaisesti omasta elämästä. Ikääntyneet haluavat myös tehdä itse arjen pieniä päätöksiä, muun muassa päivärytmi, mielekkäät harrastukset ja ajankulku (Klemola 2006, 71). Osallisuus voidaan kokea osallisuutena päätöksenteossa, informaation saamisella, toiveiden ja mielipiteiden huomioonottamisella sekä ikääntyneiden huomioimisella palveluiden suunnittelussa (Kailio & Haimi-Liikkanen 2014, 9, 11).

Ylä-Outisen (2012, 92, 96, 99) mukaan ikääntyneiden omien voimavarojen hyödyntämisestä nousi esille neljän eri tyyppisen ryhmän erityispiirteitä. Itsenäisillä selviytyjillä on paljon voimavaroja ja ulkopuolisen avun tarve on vähäinen. He ovat ikäisekseen hyväkuntoisia, heillä on terveet elämäntavat ja hyvä terveys. Heillä on motivaatio pitää itsestään huolta oma kokonaistilanne huomioon. Avuntarvitsijoiden ryhmä tarvitsee paljon tukea säilyttääkseen elämänlaadun ja hyvinvoinnin. He eivät ole huolissaan omasta selviytymisestään ja elävät nykyhetkessä tuntien olonsa turvalliseksi ja tyytyväiseksi. Omaan apuun luottajat -ryhmä kokee olotilansa tyytyväiseksi eivätkä pyri sitä muuttamaan eikä muutokseen ole

paljon mahdollisuuksia. Toisen apuun turvautuvilla on paljon voimavaroja ja paljon koettua avun tarvetta. Heidän elämäntapa perustuu jatkuvuuteen, jossa perheen ja suvun merkitys on suuri.

Jutilan (2013, 24, 28, 33) mukaan asiakaslähtöisyyden edellytyksiin kuuluvat myönteinen suhtautuminen asiakkaisiin, johtamisosaaminen, tiedollinen osaaminen, eettinen osaaminen, asiakkuusosaaminen ja osaamisen turvaaminen. Asiakaslähtöisyyttä edistäviä tekijöitä ovat ikääntyneen oikeuksien toteutuminen, ikääntyneen ja hänen perheensä toiveiden ja tarpeiden pitäminen lähtökohtana, ikääntyneen voimavarojen vahvistaminen, toimivien yhteistyösuhteiden luominen, osallisuuden kokeminen, riittävän tuen saaminen ja toimintaympäristön tuki. Asiakaslähtöisyyttä vaarantavia tekijöitä ovat ikääntyneen oikeuksien rajoittaminen, huono kohtelu, kielteiset asenteet, yhteistyösuhteen toimimattomuus, työntekijöiden resurssivajeet ja ympäristön rajoitteet.

Monet ikääntyneet kotihoidossa ja asumispalveluissa haluavat usein työntekijöiden antavan jakamatonta huomiota ja juttelevan enemmän heidän kanssaan. Näin ikääntyneet saavat tunteen aidosta kohtaamisesta ja kuulluksi tulemisesta. Joskus yksi parhaimmista tarjottavista palveluista on toisen ihmisen aito läsnäolo ja keskusteleminen, jolloin fyysiset oireet saattavat hävitä tai ainakin helpottavat. Osallisuus luo positiivista tunnetta siitä, että saa olla mukana jossakin itselleen merkityksellisessä tilanteessa tai asiassa. Se on jokaiselle yksilöllinen kokemus. (Räsänen 2018, 13, 33.) Pienten asioiden ja tekojen avulla voidaan aktivoida ikääntyneitä suoriutumaan itse päivittäisistä toiminnoista käyttämään omia voimavarojaan. Aina tekemisen ei tarvitse olla yhteistä virikeohjelmaa, vaan myös pienet asiat päivittäisten toimintojen yhteydessä voivat olla merkityksellisiä. (Arolaakso & Tervaskanto-Mäentausta 2017.)

Hoitajat voivat tukea ja ohjata ikääntyneitä vuorovaikutustaidoissa, sosiaalisissa taidoissa, yhteisössä ja yhteiskunnassa toimimisessa. Hoitajat voivat antaa sosiaalista tukea monella eri tavalla. Emotionaalinen tuki tarkoittaa tunteiden ja kokemusten jakamista ikääntyneen kanssa sekä antaa myönteistä palautetta. Informatiiviseen tukeen kuuluu tietojen jakaminen, ohjaaminen ja neuvominen sekä avun ja tuen antaminen. Instrumentaalinen tuki tarkoittaa konkreettista tukea eli tekemällä auttamista. Negatiivisessa tuessa hoitaja toimii kontrolloivasti ja epäasiallisesti antaen vääriä tietoja ja tekee ikääntyneen puolesta asioita, joista hän pystyisi itsekkin tekemään. Sosiaalisen tuen tarkoituksena antaa tunne välittämisestä ja arvostuksesta sekä sitouttaa ikääntynyt osaksi yhteisöä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 277–279.)

Ikääntyneiden palveluiden suunnittelussa toimintakyvyn säännöllinen arvioiminen on tärkeää. Ennaltaehkäisevän toiminnan tulee kiinnittää huomiota turvalliseen, itsenäiseen liikkumiseen ja hyödyntää osallistavia menetelmiä. (Arolaakso & Tervaskanto 2017.) Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen

mukaan henkilöstön määrän ja osaamisen tarkastelussa tulee ottaa huomioon ikääntyneiden palveluiden tarve ja siinä tapahtuvat äkilliset muutokset, mahdollisuus toteuttaa laadukasta hoitoa, henkilöstön hyvinvointi sekä mahdollisuus hyödyntää teknologiaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 21).

3.2 Senioriasuminen sosiaalisen toimintakyvyn tukena

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystaloustyöryhmän (2018, 2) mukaan senioriasuminen on oman kodin ja ympärivuorokautisen hoidon välimuoto, jonka tärkeä ominaisuus on yhteisöllisyys. Senioriasumisessa asutaan vuokrasuhteessa joko ilman palveluita, tukipalveluiden ja/tai kotihoidon turvin. Senioriasumisen paikkaa myönnettäessä otetaan huomioon kiireellisyysjärjestys. Senioriasumisen asukkaiden tulee suoriutua päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti tai ohjauksen ja kotihoidon avulla. Asukkaan tulee liikkua ilman apuvälineitä tai apuvälineiden kanssa itsenäisesti tai yhden hoitajan avustamana. Lisäksi asukkaan tulee selviytyä öisin itsenäisesti tai yöpartion turvin sekä osata hälyttää apua. Asukkaiden valinnassa tärkeässä roolissa on hyötyminen yhteisöllisestä asumismuodosta.

Ikääntyneet ovat usein joutuneet luopumaan monista tärkeistä sosiaalisista suhteista elämän varrella, ja siksi sosiaalinen elämä voi jäädä suppeammaksi ihmisen ikääntyessä. Tarvittavan tuen vastaanottaminen ja tuen antaminen näyttää olevan yhteydessä ikääntyneiden itsetuntemukseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Yhteisöllisyydellä ja vertaistuellalla on merkitystä ikääntyneiden sosiaalisessa hyvinvoinnissa. (Tian, 2014, Pynnönen 2017, 82.) Naukkarisen (2016, 41–42) mukaan sosiaaliset suhteet ovat ikääntyville osa turvaverkkoa, kanssakäyminen ihmisten kanssa on tärkeää ja se antaa turvallisuudentunnetta. Uusia ihmissuhteita voi löytyä esimerkiksi harrastuksien kautta, mutta ikääntyneenä se koetaan vaikeammaksi. Ikääntyminen voi tuoda mukanaan väsymyksen tunnetta, jonka seurauksena harrastuksia voi joutua vaihtamaan kevyempään.

Ilmarisen (2017) tutkimuksen mukaan joka kolmas vanhuuseläkkeelle jäänyt on kiinnostunut yhteisöllisestä asumisesta. Kiinnostusta herättävät turvallisuus, arjen apu, kohtuullinen hintataso ja palveluiden saatavuus ja toisten ihmisten seura. Lähes puolet vastanneista haluaa muuttaa yhteisölliseen asumiseen jo ennen kuin toimintakyky heikkenee. Tärkeänä pidetään, että halutessaan voi olla omissa oloissaan ja kaikessa rauhassa omassa kodissa, mutta myös muiden kanssa sosiaalisissa yhteyksissä yhteisissä tiloissa. Asumisjärjestelyihin vaikuttivat eniten terveydentila, omaisten läheisyys, puolison toiveet, pienentyneet tulot ja palveluiden saatavuus. Yhteisöllisyydessä haetaan vertais- ja asumisyhteisöjä, joista etsitään, saadaan ja annetaan tukea.

Manchester on hyvä esimerkki ikäystävällisestä kaupungista. Siellä on otettu tavoitteeksi ikäihmisten mukaan ottamisen yhteisöön entistä paremmin, osaksi kaupunkia ja sen kaikkea toimintaa. Tärkeinä asioina pidetään ikäystävällistä naapurustoa ja palveluita, ikäihmisten osallistumista ja tietämystä sekä kaikenikäisten kanssa yhdessä rakennettuja innovaatioita ja vaikutuksia. (Living in Manchester, our Age-Friendly City 2017.)

Ylä-Outisen (2012, 124, 131, 136, 142) mukaan hyvinvointia tuottavaan ympäristöön kuuluu esteettömyys, turvallisuus, luonnon läheisyys ja mahdollisuus liikkua lähiympäristöä kauempana. Terveeseen vanhenemiseen kuuluu hyväksi koettu terveys, oman terveyden ylläpito ja myönteinen elämänasenne. Mielekkääseen tekemiseen kuuluvat viihteellinen harrastustoiminta, sosiaalisten suhteiden hoito ja uuden oppiminen. Palvelujen laatu, yksilön huomioiminen ja yhteiskunnan vastuu ovat tärkeitä ikääntyneen arjessa. Ikääntyneiden päivätoimintaympäristössä tärkeiksi asioiksi koetaan kodinomaisuus, viihtyisyys ja toimivuus. Päivätoimintaympäristö koetaan paikaksi, jossa voi jakaa ajatuksiaan. (Mäkinen, Kruus-Niemelä & Roivas 2009, 53–54.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata senioriasumisessa asuvien ikääntyneiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta. Tarkoituksena on edistää yhteisöllisyyttä ja asukkaiden välistä yhteistyötä, omatoimisuutta, omaa terveyttä ja liikuntakykyä sekä viriketoimintaa senioriasumisen yksikössä. Tavoitteena on ikääntyneiden henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden parantaminen sekä omien voimavarojen hyödyntäminen senioriasumisen yksikössä.

Tutkimuskysymyksenä ovat

1. Millaisia kokemuksia ikääntyneillä on sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta
2. Miten ikääntyneiden mukaan sosiaalista toimintakykyä tulisi edistää?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Luvussa 5 käsitellään opinnäytetyön toimintaympäristöä, tutkimusprosessin etenemistä, lähestymistapaa, aineiston keruuta ja analyysiä.

5.1 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Opinnäytetyö tehtiin Kuusikummun senioriasumisen yksikössä, joka on Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymän alaisuudessa toimiva ikääntyneille suunnattu yhteisöllinen asumismuoto. Siellä yli 65-vuotiaat asukkaat asuvat omissa vuokra-asunnoissa kahdessa vierekkäisessä kerrostalossa. Yksikköön kuuluu yhteisiä tiloja, muun muassa oleskelutilat, ruokasali, viriketoiminnan huone ja kuntosali. Kuusikummun senioriasumisen yksikössä asuu noin 70 ikääntynyttä, joiden palveluiden tarve vaihtelee täysin omatoimisesta aina tehostetun kotihoidon palveluita käyttäviin asukkaisiin. Suurin osa asukkaista on lievää muistisairautta sairastavia. Ikääntyneet muuttavat senioriasumisen yksikköön myös kotona pärjäämättömyyden, turvattomuuden tai ikääntyneille soveltumattomien asuinolosuhteiden vuoksi. Kuusikummussa työskentelee palveluesimies, kolme kotisairaanhoidtajaa, 15–18 lähihoitajaa, kolme virikeohjaajaa, kuntohoitaja osa-aikaisesti, keittäjä ja siivooja. Opinnäytetyön kohderyhmänä toimivat Kuusikummun senioriasumisen yksikössä asuvat, Kuusikummun kotihoidon palveluita käyttävät tai Kuusikummun virikeohjaajien, kuntohoitajan tai vapaaehtoisten järjestämään ohjelmaan osallistuvat ikääntyneet.

Opinnäytetööhön liittyvä ohjausryhmä nimettiin yhdessä esimiehen kanssa syksyllä 2018. Ohjausryhmään kuuluvat yliopettaja Annukka Kukkola, kotihoidon vastuualuejohtaja, työyksikön lähiesimies, sairaanhoitaja/terveydenhoitaja, perushoitaja, lähihoitaja ja virikeohjaaja. Ohjausryhmään haluttiin kuuluvan mahdollisimman monen ammattiryhmän edustajia, mikä mahdollistaa asioiden monipuolisen tarkastelun. Asukkaiden osallisuus toiminnan kehittämisessä otetaan huomioon haastattelujen jälkeen keskustelemalla asukkaiden kanssa kehittämiskohteista asukasraadissa.

5.2 Tutkimusprosessin eteneminen

Opinnäytetyön aihe on ollut valmiina kevästä 2018 lähtien. Kevään ja kesän 2018 aikana etsin erilaisia lähteitä ja erilaista materiaalia opinnäytetyötä varten. Mietin opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä sekä tutkimuksen kulkua ja aikataulua käytännössä. Marraskuussa 2018 osallistuin

virikeohjaajan järjestämään asukasraatiin Kuusikummussa, jossa kerroin asukkaille alustavasti opinnäytetyöstäni, sen aikataulusta ja sen hetkisestä kehittämissuunnitelmasta. Samaan aikaan kokosin ohjausryhmän, johon valittiin edustajia työpaikalta sekä esimiehistä että henkilökunnasta. Pidin tärkeänä, että ohjausryhmään kuuluu jokaisen ammattiryhmän edustajia.

Opinnäytetyösuunnitelma valmistui marraskuussa 2018, ja tutkimuslupa-anomukset tein heti sen jälkeen. Tutkimuslupa myönnettiin joulukuussa 2018 (LIITE 1). Ensimmäinen ohjausryhmän tapaaminen pidettiin tammikuussa 2019. Ohjausryhmän tapaamisessa esittelin opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet sekä aikataulun. Sain tapaamisessa hyviä vinkkejä opinnäytetyön etenemiselle. Teemahaastattelu asukkaille suoritettiin myös tammikuussa 2019. Toinen ohjausryhmän tapaaminen oli niin sanottu väliraportointi, joka toteutettiin sähköpostin välityksellä. Sähköpostikeskustelu käytiin helmikuun 2019 aikana, kun olin analysoinut haastattelut ja kerroin analysoinnin tuloksista ohjausryhmän jäsenille. Helmikuun ja maaliskuussa 2019 kokoonnuttiin erilaisissa ryhmissä kehittämään asiakaslähtöistä toimintaa senioriasumisen yksikössä tutkimuksessa esiin nousseiden asioiden pohjalta.

Kirjoitusprosessi painottui maaliskuulle ja opinnäytetyö oli valmis palautettavaksi huhtikuussa 2019. Viimeinen, kolmas ohjausryhmän tapaaminen oli toukokuussa 2019, jolloin käytiin läpi opinnäytetyön tutkimuksen tulokset ja kehittämiskohteet. Tarkoituksena on juurruttaa sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen työyhteisöön. Opinnäytetyön esitys tapahtui kevään opinnäytetyöseminaarissa toukokuussa 2019.

5.3 Opinnäytetyön lähestymistapa

Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jossa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa. Toimintatutkimus on osallistavaa tutkimusta, jolla pyritään yhdessä ratkaisemaan käytännön ongelmia ja saamaan aikaan muutosta. Toimintatutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten asioiden pitäisi olla sekä tuotetaan tietoa toiminnasta ja muutoksesta. Toimintatutkimus soveltuu tutkimukselliseen kehittämistyöhön sekä sosiaalisten työkäytänteiden ja -menetelmien kehittämistyöhön, koska sen avulla pyritään uudenlaisen toiminnan ja työn ymmärtämiseen, kehittämiseen ja pyritään todellisuuden muuttamiseen. Toimintatutkimuksessa on yleensä laadullinen eli kvalitatiivinen lähestymistapa, jossa voidaan myös määrällisiä menetelmiä hyödyntää, esimerkiksi kyselyt, ryhmäkeskustelut, aivoriihityöskentely, haastattelu ja havainnointi. Toimintatutkimus on siis ihmisten tai toiminnan muuttamista, muutoksen viemistä käytäntöön, arvioimista ja ihmisten aktiivista osallistumista kehittämistyöhön. (Ojasalo, Moilanen, & Ritalahti, 2014, 58–59, 61.)

Ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen on ajankohtainen aihe. Ikääntyneiden mukaan ottaminen opinnäytetyön tekemiseen ja heidän kokemuksiansa jakamisen koin tärkeäksi näkökulmaksi aihetta valitessa. Itse työskentelen samassa työyksikössä ja olen lähellä haastatteluun osallistujia, joten toiminnallinen tutkimus sopii hyvin opinnäytetyön tekemiselle ja tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä suoraan oman työyksikön arjessa sekä laajemminkin kotihoidossa sekä palveluasumisen yksiköissä.

Laadullisessa tutkimuksessa teorian merkitys on oleellinen, ja yksi kulmakivistä on havaintojen teoriapitoisuus. Havaintojen teoriapitoisuudella tarkoitetaan sitä, millainen käsitys tutkijalla on ilmiöstä, millaisia merkityksiä tutkimuksessa käytetään ja millaisia välineitä tutkimuksessa käytetään. Laadullinen tutkimus on ymmärtävää ja ihmistieteellistä tutkimusta, jossa suhtaudutaan kriittisesti teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 23–25, 73.) Laadullisen tutkimuksen synonyymeinä voidaan käyttää pehmeää, ymmärtävää ja ihmistutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää todellisen, moninaisen elämän kuvaamista. Tapaukset käsitellään ainutlaatuisesti. Kohde tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, aidossa tilanteissa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 161.) Aineiston itseään toistaminen eli kylläntyminen on yhteydessä tulosten yleistettävyyteen (Jyväskylän yliopisto 2018).

Aineiston kokoon vaikuttavat olemassa olevat tutkimusresurssit, aika ja raha. Analyysin kannalta on arvioitava, kuinka suuren ihmismäärän haastattelu on aikataulullisesti mahdollista. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää valita huolellisesti haastateltavat, koska siinä ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan kuvataan jotakin ilmiötä tai tapahtumaa tai ymmärtämään tiettyä toimintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–98.)

Saturaation saavuttamisessa ajatuksena on, että tietty määrä aineistoa riittää tuomaan esiin teoreettisen peruskuvion, mikä tutkittavasta kohteesta on mahdollista saada. Saturaatio tarkoittaa tilannetta, jossa aineisto alkaa toistamaan itseään eikä tiedonantajat eivät tuota enää mitään uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. Harkinnanvaraisuudessa ja sopivuudessa tulee miettiä, halutaanko aineiston kuvaavan kokonaisuutta yhtenäisyyden vai erityispiirteiden avulla. (Tuomi & Sarajärvi, 99, 102.)

5.4 Aineiston keruu ja analyysi

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä käytetään haastattelua, kyselyä, havainnointia ja erilaisista dokumenteista koottua tietoa joko yhdessä tai erikseen. Päädyin opinnäytetyössäni käyttämään teemahaastattelua, joka soveltuu tiedonkeruumenetelmäksi ikääntyneiden parissa joustavuutensa ansiosta. Joustavuudella tarkoitetaan sitä, että haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys ja oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä, selventää sanamuotoja ja keskustella haastateltavan kanssa haastattelun edetessä. Joustavuutta lisää myös se, että haastateltava voi esittää kysymykset siinä järjestyksessä, minkä katsoo aiheelliseksi. Haastattelun aiheen, mahdollisesti haastattelukysymykset tai ainakin haastattelun aihealueet annetaan haastateltavalle etukäteen, jotta hän voi tutustua niihin hyvissä ajoin etukäteen. Se on järkevää tehdä silloin, kun haastatteluajankohdasta sovitaan haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–84.)

Haastattelun eduksi voidaan katsoa se, että kun haastattelusta sovitaan henkilökohtaisesti, harvoin enää kieltäytyvät haastattelusta tai kieltävät haastattelua käytettävän tutkimusaineistona. Haastattelun hyviin puoliin kuuluu myös se, että haastattelijalla voi samalla toimia havainnoitsijana. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole yleistäminen, joten vastaamattomuus ei ole ongelma tässä suhteessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84–85, Hirsjärvi, ym. 2015, 205–206, 208.) Teemahaastattelun etuna voidaan pitää myös sitä, että haastattelun edetessä voidaan tarkentaa ja syventää kysymyksiä haastateltavan antamiin vastauksiin perustuen. Teemahaastattelun voi vaihdella lähes avoimesta haastattelusta aina strukturoidusti etenevään haastatteluun. Teemahaastattelun aihealueet liittyvät asiasta jo tiedettyyn eli tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86.)

Ikääntyneiden voi olla hankalaa vastata kyselylomakkeeseen. Haastattelun haittapuolina voidaan nähdä hitaus, kustannukset ja tutkijan vaikuttaminen tutkittavaan. Aineiston keräämisessä määrän ratkaisee saturaation saavuttaminen, aineistoa kerätään niin kauan, että tutkimusongelma ratkeaa. (Kananen 2015, 128, 143.) Tutkimuksen teemahaastattelurunkona (LIITE 2) toimii haastattelulomake, johon on ennalta määritetty teema-alueet ja muutama valmis melko laaja-alainen kysymys.

Potentiaalinen sosiaalinen toimintakyky koostuu Tiikkaisen (2018, 2) mukaan vuorovaikutuksesta yhteiskuntaan, ympäristöön ja yhteisöön niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden muodossa. Aktuaaliseen sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy muun muassa selviytyminen arkipäivän tilanteista, osallisuuden kokeminen, harrastaminen, vuorovaikutussuhteiden luominen ja niiden ylläpitäminen, yksinäi-

syyden kokeminen sekä kanssakäyminen ystävien, sukulaisten ja tuttavien kanssa. Teemahaastattelurunko rakentuu arkipäivän ja yksilön omasta sosiaalisesta toimintakyvystä, josta tutkimuksen haastattelun teemoiksi nousivat henkinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja ikääntyneen omien voimavarojen hyödyntäminen.

On tärkeää, että haastateltaviksi valitut ikääntyneet tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon ja heillä on kokemusta asiasta (Jyväskylän yliopisto, 2018). Laadullisissa menetelmissä puhutaan harkinnanvaraisesta näytteestä otoksen sijaan. Tyypillistä on, että tutkija on hyvin lähellä tutkittavia ja usein jopa osallistuu heidän toimintaansa. Tutkija tekee ilmiöstä omia perusteltuja tulkintojaan. (Ojasalo, ym. 2014, 58.) Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei esimerkiksi satunnaisotantana (Hirsjärvi, ym. 2015, 164). Tutkimusraportissa on kerrottava tiedonantajien valintatapa ja tutkimuksen tekijä päättää, mitä harkinnanvaraisuus ja sopivuus tarkoittaa. Valinnan kriteerejä ikääntyneiden haastatteluiden kohdalla ovat muun muassa itsensä ilmaisemisen taito, puhekyky ja orientaatio maailmaan. Opinnäytetyön haasteltavien määränä voidaan pitää 6–8 haastateltavaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98–99.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston ei tarvitse olla suuri (Jyväskylän yliopisto 2018).

Senioriasumisen yksikössä työskentelevä kotisairaanhoitaja valitsi yhteensä yhdeksän teemahaastattelun osallistuvaa henkilöä joulukuussa 2018 ja kysyi heiltä alustavan suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. Haastatteluun voivat osallistua Kuusikummun senioriasumisen yksikössä asuvat, Kuusikummun palveluita käyttävät tai Kuusikummun virikeohjaajien, kuntohoitajan tai vapaaehtoisten järjestämään ohjelmaan osallistuvat ikääntyneet. Kriteereitä olivat riittävän hyvä muisti, selkeä kommunikointikyky ja motivaatio vastata haastattelun kysymyksiin. Haastatteluun osallistujalla ei saanut olla hoitosuhdetta kanssani. Kun alustava suostumus oli saatu, kävin jokaisen tutkimukseen valitun asukkaan luona kertomassa opinnäytetyöstä ja tulevasta haastattelusta sekä jätin tiedotteen (LIITE 3), jossa oli kerrottuna opinnäytetyöhön liittyvät asiat ja teemahaastattelun aihealueet sekä jätin suostumus tutkimukseen -lomakkeen (LIITE 4) luettavaksi. Sovimme asukkaan kanssa, että käyn uudelleen heidän luonaan, kun he ovat ehtineet tutustua aiheeseen ja saaneet riittävästi aikaa miettiä osallistumistaan. Ennen tutkimuksen suorittamista annoin haastatteluun osallistujille tarvittavat tiedot.

Elämäntilanteiden muuttuessa osa valituista henkilöistä halusi jäädä omasta toiveestaan tai joutui jäämään pois tutkimuksesta, eikä haastattelua heille tehty. Lopulta haastatteluun osallistui kuusi senioriasumisen asukasta. Teemahaastattelujen ajankohta oli tammikuussa 2019. Haastattelut tein asiakkaiden kotona tai asiakkaan valitsemassa rauhallisessa paikassa senioriasumisen yksikössä. Haastatteluista pyrin tekemään mahdollisimman luonnollisen tapahtuman, jota asukkaiden ei tarvinnut jännittää etukäteen.

Näiden kuuden haastattelun jälkeen näytti saturaatiota tulleen riittävästi, joten uusia tutkimukseen osallistujia ei tarvinnut valita lisää.

Haastattelujen nauhoittamisesta asukkailla oli annettu tieto jo etukäteen, ja tämä kerrattiin vielä ennen jokaisen haastattelun alkua. Jokaisen haastattelun jälkeen litteroin eli aukikirjoitin haastattelun koko sisällön tietokoneelle ja tulostin valmiin tekstin myös paperille. Valmista tekstiä tuli fontilla Arial, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1 yhteensä 20 sivua. Aineisto vaikutti monipuoliselta. Kaikkien litterointien jälkeen luin haastattelut läpi moneen kertaan ja alleviivasin haastatteluista tutkimuskysymyksiin liittyvät ja tutkimuksen kannalta oleelliset tekstit yliviivaustussilla. Sen jälkeen hahmotelin paperille yhteenve-toa jokaiseen teemahaastattelun aihealueeseen liittyen. Teemahaastattelun aihealueisiin liittyvä hahmot-taminen osoittautui itselleni tärkeäksi osaksi tulevan analysoinnin etenemisen kannalta ennen kuin läh-din tekemään haastatteluista varsinaista sisällönanalyysia.

Aineiston analyysimenetelmänä käytin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on haas-tattelujen kuunteleminen, aukikirjoitus eli litterointi ja sisältöön perehtyminen lukemalla se useampaan kertaan ja yrittämällä ymmärtää mitä aineisto viestii. Alkuperäinen tieto pelkistetään niin, että aineistosta jää tutkimuksen kannalta epäoleellinen pois. Pelkistetyistä tiedoista kootaan samankaltaisuudet ja etsi-tään erilaisuudet, joista kootaan erilaiset asiasisällöt. Käsitteet kootaan ala-, ylä- ja pääluokkiin, joiden avulla saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin. Aineistosta voi tehdä erilaisia tulkintoja, koska niitä voi-daan tulkita monista eri näkökulmista. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 123, 127; Kananen 2015, 162–163, 170.)

Tutkimuskysymykset ohjasivat työskentelyäni analysoinnin jokaisessa vaiheessa. Tein analysointivai-heessa kaksi erillistä kaaviota, molemmissa olivat omat tutkimuskysymykset. Ensimmäiseen kaavioon kokosin asukkaiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta. Toiseen kokosin miten ikääntyneiden mukaan sosiaalista toimintakykyä tulisi edistää. Aineistoa piti pelkistää runsaasti, jotta luokittelun jakaminen omiksi ala- ja pääluokiksi onnistui. Aineiston analyysi on kuvattu liitteissä (LIITE 5 ja LIITE 6).

Tutkimustulosten pohjalta löydettyjä sosiaalista toimintakykyä ylläpitäviä, edistäviä ja vahvistavia teki-jöitä otettiin mukaan toiminnan suunnittelussa yhdessä asukkaiden ja virikeohjaajien kanssa. Suunnitte-lua järjestettiin asukasraadissa ja virikeohjaajien kanssa järjestettävässä yhteisessä aivoriihi-tyyppisessä

työskentelyssä. Tutkimustuloksista nousseita sosiaalista toimintakykyä koskevia haasteita tai kehittämiskohteita otetaan huomioon ja niitä työstetään jatkuvasti laajemmin yksikön toimintaa suunniteltaessa tulevaisuudessa.

6 IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA SOSIAALISESTA TOIMINTAKYVYSTÄ JA SEN TUKEMISESTA

Ikääntyneet kokivat terveydentilansa ja henkilökohtaisen hyvinvointinsa kohtalaiseksi tai hyväksi sairauksistaan ja lääkityksistään huolimatta. Ikääntyneet kokivat terveydentilansa pysyneen samanlaisena tai kohentuneen senioriasumiseen muuttamisen myötä. Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky koettiin hyväksi, positiiviseksi asiaksi, jossa huumori, toisten asukkaiden ja ystävien kanssa vietetty aika olivat tärkeässä roolissa. Sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa omaisten antama tuki ja apu koettiin tärkeäksi osaksi. Ikääntyneet kokivat oman mielialan kohtalaisena tai hyvänä. Mieliala on itsestä kiinni, jossa liikunta, tekeminen ja osallistuminen parantavat mielialaa.

”aika hyväks koen terveyteni”

”täällä ollessa terveyteni on kohentunut”

”lähen liikenteeseen, se on mun voimavara”

”mitä enempi pääsee liikkumaan, sitä parempi”

Ikääntyneet kokivat liikkumisen ja liikunnan olevan tärkeä osa päivää. Liikkuminen nähtiin voimavarana ja omaa hyvinvointia ylläpidetään lähtemällä esimerkiksi asioille kaupungille, kauppaan, kävelyille ja kuntosalille. Liikuntakyvyn heikkenemisen myötä oman elämän koettiin rajoittuvan ja kaikkeen tekemiseen kuluu aikaisempaa kauemmin aikaa.

”liikkumalla itse edistän sitä”

”lähen liikenteeseen, se on minun voimavara”

”ku ikää tulee lisää niin tietenkin rajoittuu oleminenkin”

”menee kaikkeen tuommoiseen pikku touhuun hirviän kauan”

Ikääntyneiden mukaan omat voimavarat otetaan huomioon hoidossa hyvin. Itse saa tehdä ja toimia, olla omatoiminen ja hoitajat seuraavat sitä, joskus huomaamattakin, vierestä. Hoitajilta koettiin saavan aina apua, kun sitä tarvitsee. Oma elämää koskevia päätöksiä saa tehdä itse, tai ainakin saa keskustella hoitajien ja/tai omaisten kanssa asioista ennen yhteistä päätöksen tekoa. Lähes kaikkiin asioihin kysytään ikääntyneiden omaa mielipidettä.

”antaa tehdä niinkö nykyisin teen”

”voi tehdä omia päätöksiä ja haluaa tietää mitä tapahtuu”

Senioriasumisessa asuvien ikääntyneiden päivän tekemiset kulkevat pääsääntöisesti ruoka-aikojen mukaan. Jos ikääntynyt käy alakerrassa syömässä, ruokasaliin lähdetään jo ennen ruokailun alkamista ja vietetään aikaa toisten, samanhenkisten asukkaiden seurassa ennen ateriaa.

”kulkee lähinnä noitten ruokailujen mukaan”

”paljon oon tuolla alhaalla oleskelutitoissa”

Muuten aika kuluu omien mielekkäiden harrastusten parissa, muun muassa television katselun, lukemisen, laulamisen, ristikoiden tekemisen, kuntosalilla käymisen parissa, kotona puuhailun merkeissä sekä asioiden hoitamisessa.

”minä käyn tuolla (kaupungilla) aina kierroksen”

”katon paljon televisiota”

”luen kirjoja”

”teen ristikoita”

”koitan käydä kuntosalilla”

Talon yhteisiin tapahtumiin osallistumisessa käytetään harkintaa. Jokaiseen tapahtumaan ei osallistuta, vaan valitaan itselle mielekkäät ja aikatauluun sopivat vaihtoehdot.

Omaakohtaisia yksinäisyyden kokemuksia ikääntyneillä ei ollut. Ikääntyneet viihtyivät myös omissa oloissaan ja yrittivät keksiä tekemistä, jos tuntevat olonsa yksinäiseksi. Ikääntyneet kokivat, että senioriasumisen yksikössä on vaikeampi olla yksinäinen kuin yksin kotona asuessa. Senioriasumisessa saa helposti seuraa toisista asukkaista ja omaiset käyvät säännöllisesti.

”en oo hirviän herkkä pyrkimään joka paikkaan”

”viihyn yksin ja viihyn myös seurassa”

”pärjään ja koitan kehittää itelleni jotakin tekemistä”

”saa olla yksin tai omassa huoneessa, saa olla toisten kans, jos haluaa... sitä mahdollisuutta ei olis, jos yksin asuis tuola kaupungilla”

”lapset huolehtii minusta”

Toisten ikätoverien yksinäisyys koettiin negatiivisena asiana, jossa vanhuksia jätetään yksin. Yksinäisyyteen vaikuttavina tekijöinä koettiin puolison sairastaminen ja kuolema, ikä, kommunikaation heikkeneminen ja puhekaverien vähäisyys tai puuttuminen kokonaan.

”on tosi paljon vanhuksia, jotka jätetään yksin”

”jolla ei oo puhekavereita tai ystäviä”

Ikääntyneiden suhteet omiin lapsiin ovat pääsääntöisesti hyvät. Lähisukulaisiin, esimerkiksi omiin sisaruksiin, suhteet ovat vaihdelleet ajan mittaan eivätkä ole aina kovin läheiset.

”hänen (tyttären) kanssa keskustelen”

”suhteet on hyvät”

”lapset huolehtii minusta”

”harvoin käyvät, mutta soitellaan päivittäin”

Turvaverkoksi koettiin omaiset ja ystävät sekä senioriasumisen henkilökunta eli ne ihmiset, joiden kanssa ikääntyneillä on tiivistä ja jatkuvaa yhteistyötä. Henkilökunnan kuuluminen turvaverkoston korostui niillä ikääntyneillä, joilla ei ole omia lapsia.

”omaiset tietenkin”

”ei paljon turvaverkon muodostajia oo, mitä nyt tämän talon hoitajat”

Ikääntyneet kokivat senioriasumisen hoitajat myönteisesti. Hoitajien koettiin olevan ammattitaitoisia, jotka tietävät ja ymmärtävät asukkaiden tarpeet, osaavat auttaa sekä ovat paneutuneita työntekoon. Hoitajat auttavat aina, kun apua tarvitsee.

”oon ihaillu oikein, että miten he jaksakin olla niin ystävällisiä, ku täällähän on vaikeitakin tapauksia”

”paneutuneita tähän työntekoon”

”tulee aina auttaan, ku tarttee jotakin”

Hoitajat tuntevat oman tiimin asiakkaiden tarpeet parhaiten, mutta kaikkia asukkaita kohtaan käytös on siitä huolimatta asiallista ja ystävällistä. Hoitajat ovat puheliaita, ottavat hyvin huomioon kaikki asukkaat ja antavat olla halutessaan rauhassa. Hoitajat koettiin kivoina, ihanina ja loistavina asiakastyössä.

”asiallisia ja kivoja”,

”pitää heti nostaa molemmat peukut ylös”

”aivan ihania hoitajia, todella ihania”

Ikääntyneet kokivat tärkeänä sen, että hoitajat hakevat liikuntarajoitteisia asukkaita heidän kodeistaan syömään, avustavat ruoan annostelussa, seuraavat ruokailua ja jopa auttavat syömisessä, mikäli se ei omatoimisesti onnistu.

”auttavat ruokailussa niitä, jotka eivät yksin kykene”

”ne, jotka ei itte pääse esimerkiksi syömään tuolla alhaalla, niin viedään ruoka paikalle ja jopa katsotaan, että syö”

Ikääntyneillä asuu senioriasumisessa paljon hyviä tuttuja ja kavereita, mutta ystäviä on myös ollut vaikeampi löytää.

”keskustellaan yhdessä omissa porukoissa”

”kyllähän me siinä aina jotakin keskustellaan”

Senioriasumisen asukkailla oli muista asukkaista monia erilaisia ilmaisuja. Ystävien, hyvien tuttujen ja kavereiden kanssa vietetään paljon aikaa, heidän kanssaan ollaan kanssakäymisissä mielellään ja heidän seurassaan viihtyy hyvin. Monilla ikääntyneillä on olemassa tietty pieni joukko ihmisiä, jotka muodostavat tiiviin yhteisön, joiden kanssa ollaan tekemisissä päivittäin sekä muodostetaan kaveri- ja ystävyys-suhteita. Välit oman tutun porukan kanssa koettiin tiiviiksi, hyväksi ja heidän seuransa hauskaksi.

”täällä on tosi ihania ihmisiä”

”kyllä tuolla seurustelutilassa saa nauraa monta kertaa”

”kohtalaisen hyvin pärjään sen porukan kans, jonka kans nyt yleensä asioin täällä”

Apua tarvitsevien ja hyvän päivän tuttujen kanssa vietetään myös aikaa, heitä autetaan mielellään, vaihdetaan kuulumisia ja ollaan kanssakäymisissä yhteisissä tiloissa. Varsinaisia ystävyys-suhteita ei heidän kanssaan solmita, mutta ollaan hyvissä väleissä keskenään.

”yritän tulla toimeen kaikkien kanssa”

”osa on, että auttaa mielellään sillon ku kattoo, että ne apua tarttee”

”istui vieressä ja piti seuraa”

Senioriasumisessa asukkailla on myös kokemuksia ihmisistä, joiden kanssa ollaan syystä tai toisesta tekemisissä hyvin vähän tai ei ollenkaan. Syitä voivat olla muun muassa iän ja persoonallisuuden kohtaamattomuus, erilaiset luonteet, kommunikaation puute ja asukkaiden väliset ristiriidat. Vaikka kaikki asukkaat eivät halua olla tekemisissä keskenään, pyritään pääsääntöisesti ystävälliseen ja asialliseen käytökseen kaikkia muita asukkaita kohtaan, vaikkakin se on toisinaan vaikeaa.

”täällähän meitä on moneen lähtöön”

”ikä ja persoonallisuudet eivät aina kohtaa”

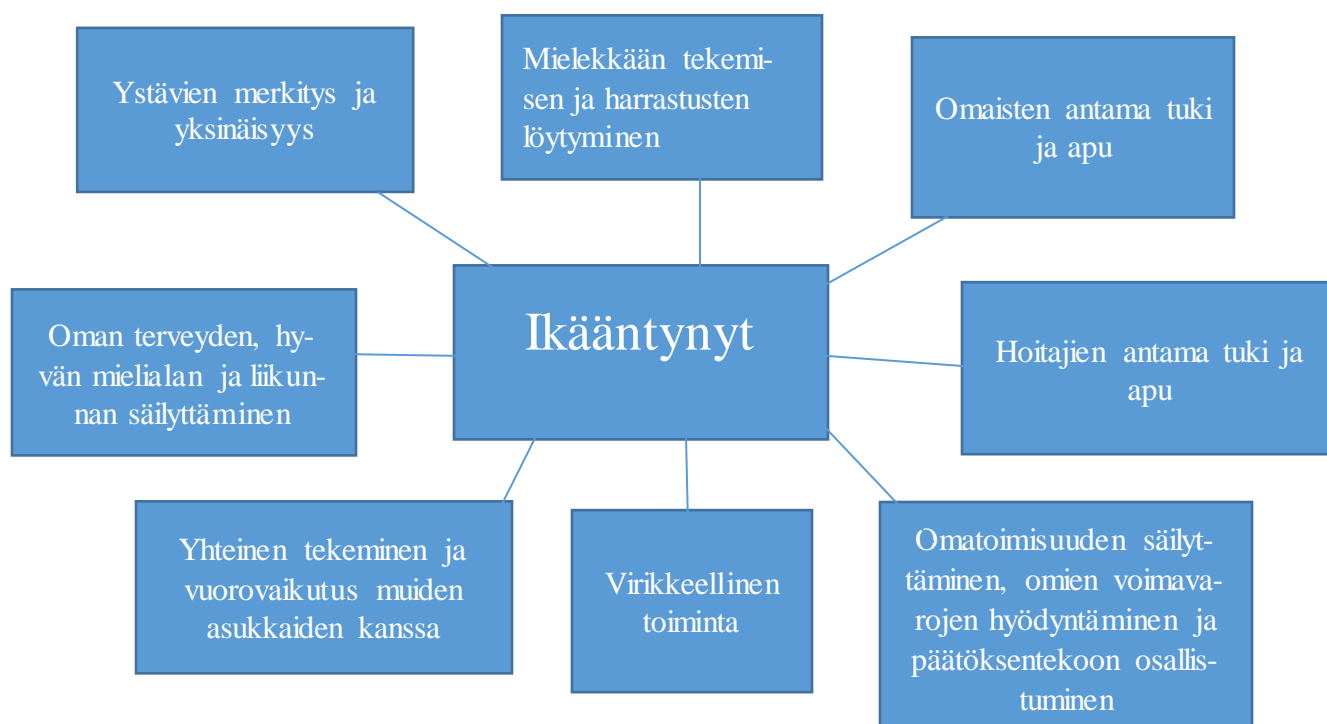
”kaikkien kanssa ei voi tulla toimeen”

Talon ulkopuoliset ystävyys-suhteet ovat supistuneet, vähentyneet tai muuttuneet, senioriasumiseen muuttamisen, ikääntymisen ja/tai toimintakyvyn heikkenemisen myötä.

”niitten kans on vähempi nykyään”

”ei mulla ulkopuolelle oo enää paljon sosiaalisia suhteita”

Yhteenveto ikääntyneiden kokemuksista sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta on esitetty seuraavassa kuviossa (KUVIO 1).



KUVIO 1. Ikääntyneiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystä ja sen tukemisesta

7 IKÄÄNTYNEIDEN SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN

Terveysten ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämiseksi koettiin tärkeäksi asukkaiden terveydentilan seuraaminen ja lääkehoidon toteutuminen, johon senioriasumisen henkilökunta pystyy hyvin vastaamaan. Omaan hyvinvointiin oltiin tyytyväisiä ja asioiden kerrottiin olevan hyvin. Näin ollen sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen ei koettu aktiivista tarvetta tai ei osattu kertoa, miten sitä voitaisiin edistää. Osa vastaajista ajatteli, että jos joskus tulee vastaan tilanne, jossa oma toimintakyky heikkenee, täytyy sen edistämistä miettiä uudelleen.

”kontrolloimalla noita mun veriarvoja ja muita vastaavia”

”tärkeää on tietysti lääkkeiden ottaminen”

”se on ihan tarpeeks hyvä, ainakin toistaseks”

”ei tarvi edistää mitenkään, aivan tarpeeks sosiaalista muutenkin”

Päätöksentekoon osallistumista voidaan edistää menemällä esimerkiksi asukasraatiin ja juttelemalla hoitajien ja omaisten kanssa. Päätöksentekoon osallistuminen on itsestä kiinni. Ikääntyneet kokivat, että siihen voi osallistua parhaiten silloin, kun oma fyysinen toimintakyky on jäljellä. Osa ikääntyneistä ei osannut vastata, miten päätöksentekoon osallistumista voi edistää tai ei kokenut edistämislle olevan tarvetta.

”yks tapa tietysti olis, että menis tuohon asukasraatiin taikka muuhun”

”ite se on kaikkein tärkeitä kuitenkin”

”mää oon tyytyväinen, niin en mää tiä oikein mitään yhtäkkiä asiaa”

Oman aktiivisuuden merkitystä korostettiin niin liikunnan ja liikkumisen kuin muun talon tapahtumiin osallistumisen ja yhteisissä tiloissa vietetyn ajan suhteen. Virikeohjaajat edistävät sosiaalista toimintakykyä tiedottamalla ja houkuttelemalla asukkaita talon yhteisiin tapahtumiin.

”muun muassa liikkumalla itse edistän sitä”

”osallistuu enempi noihin yhteisiin tuolla”

”kyllä meen tuonne (yhteisiin tiloihin)”

”virikeohjaajat tekee paljon”

Ikääntyneiden mielestä yhteisöllisyyden edistäminen voi olla vaikeaa, koska senioriasumisessa asuu monenlaisia ihmisiä. Monia asioita nostettiin kuitenkin esille. Viriketoiminta nähtiin olevan yksi yhteisöllisyyden edistämisen mahdollisuus. Virikeohjaajat järjestävät säännöllistä ja monipuolista viriketoimintaa omatoimisesti ja osittain myös vapaaehtoisten järjestöjen ja yksityishenkilöiden avustamana.

”tässähän on näitä virikeohjaajia, kyllä ne parhaansa koittaa”

”mun mielestä täällä tehdään enemmän kuin mitä me osallistutaan”

Toinen yhteisöllisyyden edistämisen mahdollisuus on toiset asukkaat, johon kuuluvat muun muassa toisten asukkaiden luona käytävät vierailut, panostaminen samanhenkisiin asukkaisiin, avun antaminen ja saaminen sekä uusien asukkaiden tutustuttaminen toisiinsa ja muuhun yhteisöön.

”olis semmosia asukkaita, joka vois käydä kylässäki, yllättäenkin, tulla vaan käymään”

”varsinkin nämä uudet tulokkaat, yrittää tutustuttaa niitä toisiin”

”se kolmikko taikka nelikko mitä meitä siinä istuu, tullaan kyllä juttuun”

Ikääntyneet kokivat myös oman toiminnan tärkeänä yhteisöllisyyden edistämisessä, muun muassa oman aktiivisuuden ja oman käyttäytymisen toisia asukkaita kohtaan.

”että oltais ystävällisiä toisillemme ja eikö sitä kautta mee sitten paremmin”

”hyvä, että on erilaisia ihmisiä, ettei kaikki oo samanlaisia”

”kyllä meen tuonne (yhteisiin tiloihin)”

Omaisten ja omien lasten antama apu koettiin olevan tärkeäksi osa ikääntyneen hyvinvoinnin edistämisessä.

”molemmat tyttäret huolehtii, siinä mielessä kaikki on hyvin”

Sosiaalisten suhteiden edistämisestä ikääntyneillä ei ollut paljon ajatuksia. Ikääntyneet luottavat siihen, että omaiset ja hoitajat huolehtivat ja auttavat heitä. Hoitajien yhteydenpitoa omaisiin pidettiin tärkeänä ja hoitajat antavat yksityisyyttä tarvittaessa, esimerkiksi kun omaisia on käymässä, hoitajat voivat siirtää kotikäynnin ajankohtaa tilanteen mukaan. Ikääntyneet kokivat, että sosiaalisten suhteiden edistäminen on hyvin hoidettu.

”kyllä ne hoitajat pitää lapsiin yhteyttä”

”kun on tarve, niin soittavat tai meilaavat”

”kyllä mää luotan siihen, että kyllä mää saan sitä (apua), jos mää tarvin”

Yhteenveto ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn edistämisestä on esitetty seuraavassa kuviossa (KUVIO 2).



KUVIO 2. Ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen

8 IKÄÄNTYNEIDEN YHTEISÖLLISYYDEN EDISTÄMINEN KEHITTÄMISTYÖNÄ

Tutkimuksen analyysivaiheesta saatujen tulosten perusteella valitsin opinnäytetyön kehittämiskohteen. Kehittämiskohteen valinnasta käytiin keskustelua sähköpostitse ohjausryhmän jäsenten kanssa ja avointa keskustelua työyhteisössä. Tulosten perusteella kehittämiskohteeksi nousi yhteisöllisyyden edistäminen senioriasumisessa (KUVIO 3). Siihen kuuluvat yhteisöllisyyden ja asukkaiden välisen yhteistyön edistäminen, omatoimisuuden, oman terveyden ja liikuntakyvyn edistäminen sekä viriketoiminnan edistäminen.

Senioriasumisen yksikössä kokoontuu säännöllisesti kerran kuukaudessa asukasraati, jossa käydään läpi ajankohtaisia asukkaita ja asuinyhteisöä koskevia asioita. Virikeohjaajat tiedottavat asukasraadin ajankohdista viikkokirjeessä, joka jaetaan jokaiseen asuntoon sekä sama tiedote on nähtävillä alakerran yhteisen oleskelutilan ilmoitustaululla. Ilmoitustaululla on myös edellisen asukasraadin pöytäkirja ja tulevan kokoontumisen asioiden esityslista. Jokaisella senioriasumisen asukkaalla on mahdollisuus osallistua asukasraadin kokoontumiseen. Tarvittaessa virikeohjaajat hakevat asukkaita asukasraatiin, jos joku ei pääse itsenäisesti paikalle.

Helmikuun lopussa 2019 oli kyseisen asukasraadin kokoontuminen senioriasumisen yhteisissä tiloissa, yksikön ruokasalissa, jossa esittelin yleisesti tutkimustuloksia asukkaille. Kokoontumiseen osallistui 13 asukasta. Ilmapiiri asukasraadin kokoontumisessa oli hyvä ja positiivinen sekä hiukan jännittynytkin, koska tässä tapaamisessa oli erilaista sisältöä kuin yleensä kokoontumisissa oli ollut. Tein kokoontumista varten lyhyen kysymyslomakkeen (LIITE 7), jossa oli kolme selkeää kysymystä yhteisöllisyyden kehittämiseen liittyen. Kokoontumisen alussa esittelin saamani tutkimustulokset ja sen jälkeen esitin nämä kolme kysymystä ensin suullisesti ja sen jälkeen lomakkeet jaettiin kaikille asukasraatiin osallistuville. Selvensin vielä kysymyksiä kaikille yhteisesti ja vielä erikseen niille, jotka eivät osanneet vastata omatoimisesti kysymyksiin. Aluksi tuntui, että asukkaat olivat arkoja vastaamaan kysymyksiin, mutta tarkan selvennyksen jälkeen suurin osa alkoi miettimään ja kirjoittamaan vastauksia. Asukasraadissa oli mukana kaksi virikeohjaajaa sekä opiskelija, jotka kaikki auttoivat tarpeen mukaan asukkaita lomakkeen täyttämisessä. Osallistuminen kysymyksiin vastaamiselle oli vapaaehtoista, eikä kaikki osallistujat halunneet tai osanneet vastata annettuihin kysymyksiin. Ruokasalin vieressä olevassa oleskelutilassa oli asukasraadin aikaan ikääntyneitä kuuntelemassa sivusta asukasraadissa läpi käytäviä asioita, vaikka eivät varsinaisesti osallistuneet kokoontumiseen. Päätin, että myös tämä oleskelutilassa oleva ryhmä sai

vastata kysymyksiini niin halutessaan. Lopulta kaikkia osallistujia oli yhteensä 21 kappaletta ja täytettyjä vastauslomakkeita sain 15 kappaletta.

Kokosin saamani vastaukset jokaisen kysymyksen kohdalta yhdelle paperille ja jaottelin vastaukset sen perusteella ryhmiin. Tein saamistani vastauksista yhteenvedon, jonka pohjalta tehtiin virikeohjaajien kanssa aivoriihi-tyyppistä työskentelyä.

Ikääntyneiden ehdotuksia yhteisöllisyyden ja asukkaiden välisen yhteistyön edistämisestä olivat seuraavat; ikääntyneet haluavat lisää keskusteluja ja keskustelukavereita, ikääntyneet toivovat lähialueella asuvien asukkaiden tapaamisia sekä senioriasumisen yksikössä yhdessä tekemistä ja kaikkeen tekemiseen mukaan ottamista. Virikeohjaajien apua tarvitaan toimintaan mukaan ottamiseen sekä ulkoilukaveriksi liikuntarajoitteisille, jotta osallistuminen mahdollistuu jokaiselle.

Ikääntyneiden ehdotuksia omatoimisuuden, oman terveyden ja liikuntakyvyn edistämisestä olivat liikuminen sisällä ja ulkona sekä voimistelu ja venyttely. Lääkärin säännölliset vierailut ja terveystiedon lisääminen, tarvittavien apuvälineiden hankkiminen kotiin, kuntosalilla käyminen ja lenkkeily sekä arkinen tekeminen ja hoitajien apu olivat myös haastateltujen ikääntyneiden mielestä terveyttä edistäviä tekijöitä.

Ikääntyneiden ehdotuksia viriketoiminnan edistämiseen liittyen ikääntyneet toivovat lisää liikunnallisia juttuja, hengellistä lukemista ja autoihin liittyvää toimintaa. Ikääntyneet toivovat kuntosalille enemmän ihmisiä ja enemmän yhteistoimintaa ilta-aikaan senioriasumisen yksikössä. Lisäksi ikääntyneet toivovat, että heidät otettaisiin mukaan seuraamaan kaikkea puuhaamista ja tekemisiä, vaikka ikääntynyt itse ei osallistuisikaan varsinaiseen toimintaan. Ikääntyneet toivovat talon tapahtumista muistuttamista virikeohjaajilta ja henkilökunnalta.

Virikeohjaajien kanssa sovimme yhteisen tapaamisen heti asukasraadin kokoontumisen jälkeiselle viikolle, jossa oli tarkoitus kokoontua yhdessä pohtimaan koko tutkimuksessa sekä asukasraadissa esille nousseita asioita yhteisöllisyyden edistämiseen liittyen aivoriihi-tyyppisellä työskentelyllä. Aivoriihi-työskentely on luovan ongelmanratkaisun menetelmä, jossa tavoitteena on kehittää paljon ideoita, niin että kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat. Mitä enemmän ideoita syntyy, sitä todennäköisemmin joukossa on hyviä, toteuttamiskelpoisia ideoita. Aluksi osallistujille esitetään ideoinnin aihe ja sen jälkeen annetaan ryhmälle tehtävä ratkaistavaksi. Seuraavaksi käynnistetään ideointivaihe, jossa voidaan ensin kirjata ideat ylös omalle paperille, myöhemmin vetäjä kirjaa ne ylös taululle. Tässä vaiheessa on tärkeää,

ettei ideoita vielä arvioida tai luokitella, vaan kaikenlaiset ideat ovat tervetulleita. Ideointivaiheen jälkeen tulee arviointi- ja valintavaihe, joissa ideat niputetaan yhteen ja valitaan parhaat ideat. (Lavonen & Meisalo.)

Lopulta en itse päässyt ollenkaan osallistumaan tapaamiseen, vaan lähetin tapaamista edeltävästi sähköpostilla yhdelle virikeohjaajista tekemäni yhteenvedon asukasraadista saaduista vastauksista. Pyysin virikeohjaajia käymään läpi nämä lähettämäni vastaukset, keskustelemaan ja suunnittelemaan senioriasumisen toimintaa yhteisöllisyyden edistämiseen liittyen. Pysin puhelimitse olemaan yhteydessä virikeohjaajiin ja antamaan sen avulla tukeni, koska en itse pystynyt olemaan fyysisesti läsnä tässä kehittämissä vaiheissa. Luottamus virikeohjaajia kohtaan oli suuri, joten en kokenut välttämättömäksi olla itse paikalla. Virikeohjaajien kokoontumiseen osallistui kolme virikeohjaajaa. Keskustelua oli käyty aktiivisesti ja ideoita löytynyt runsaasti.

Ideoita yhteisöllisyyden ja asukkaiden välisen yhteistyön edistämiseen liittyen olivat luku- ja keskustelupiirien järjestäminen oleskelutilassa tai tv-huoneessa, aulatuokiot-jutteluiden järjestäminen, askartelupaikan siirtäminen näkyvämmälle paikalle ruokasaliin kolmannen kerroksen sivussa olevan huoneen sijasta, jolloin olisi helpompi houkutella mukaan asukkaita tekemiseen ohimennenkin ja esimerkiksi yhteistyönä tehtävään palapelin rakentamiseen oleskelutilassa. Lisäksi kolme kertaa viikossa tapahtuvan Kipparihalli-kävelyn lähtemisen ajankohtaa haluttiin siirrettävän eteenpäin niin, että liikuntarajoitteisetkin asukkaat ehtivät paremmin mukaan, kun heitä on jo ehditty auttamaan aamutoimissa.

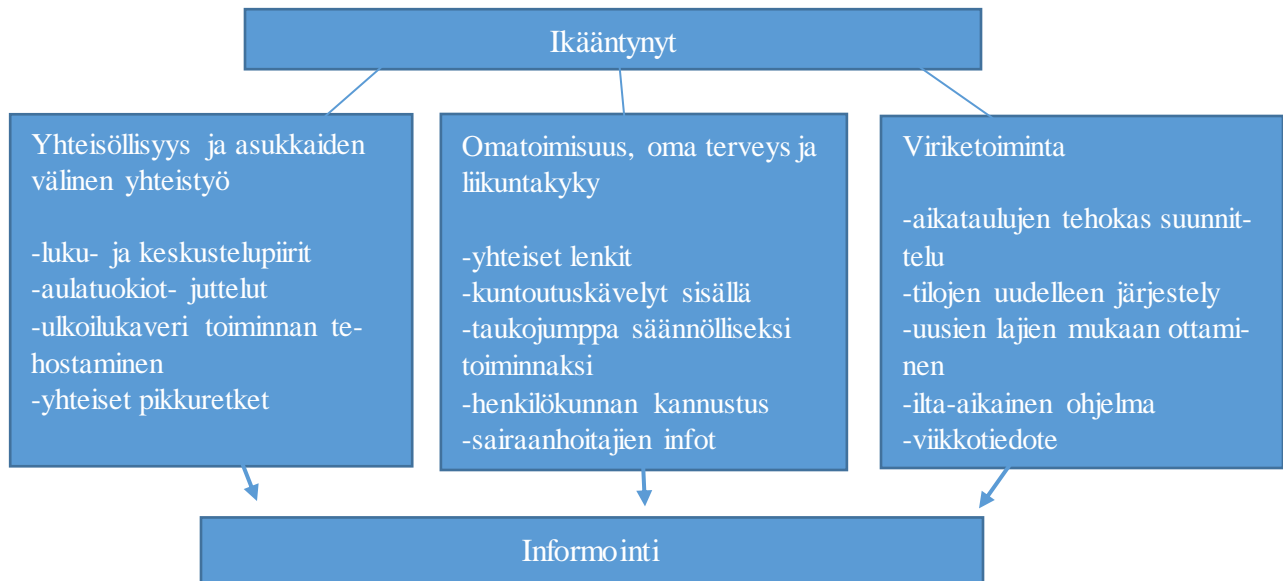
Senioriasumiseen yksikköön on tarjoutunut kolme säännöllistä, vapaaehtoista ulkoiluystävää, joiden kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä. Kun tiedetään ulkoiluystävien tarkemmasta aikatauluista, asukkailla ilmoitetaan niistä ja heidät autetaan tarvittaessa alakertaan valmiiksi sovittuja ulkoiluja varten. Myös vierailuja alueen palveluasumisen yksiköihin jatketaan kevään ja syksyn 2019 aikana. Kesän aikana tehdään useita pikkuretkiä asukkaiden toiveiden mukaisesti lähialueelle, aikaisemmin toteutuneita ovat muun muassa retki Tyynelän Tonttulaan, tutustuminen hevostilalle ja Toivosen kotieläinpuistovierailu. Hengellisen ohjelman järjestämisessä hyödynnetään kirkon vapaaehtoistyötä, mutta kirkollisten juhlayhdistysten lähestyessä virikeohjaajat voivat lukea ja keskustella asukkaiden kanssa asiaan liittyen.

Ideoita omatoimisuuden, oman terveyden ja liikuntakyvyn edistämiseen liittyen olivat yhteiset lenkit, yksittäiset ulkoilut sään mukaan, kuntoutuskävelyt sisällä ja asiointi kaupungilla, joihin saa tarvittaessa apua virikeohjaajilta. Ennen ruokailua tapahtuvaa taukojumppaa kokeillaan säännölliseksi toiminnaksi jo aikaisemmin senioriasumisessa toimivien jumppien lisäksi. Tärkeänä pidetään, että kuntohoitajan

käynneistä, kuntosalivuoroista ja ulkoiluista informoidaan vielä nykyistä tehokkaammin. Lisäksi koko henkilökunta kannustaa ja motivoi sanallisesti asukkaita omatoimisuuteen. Sairaanhoitajien työhön kuuluvat terveystiedon lisääminen sekä asukkaan ja lääkärin tapaamisen mahdollistaminen säännöllisesti. Suunnitelmana syksyille 2019 on, että sairaanhoitajat järjestävät jatkossa lyhyitä infotilaisuuksia tai keräävät pienimuotoisia infopaketteja asukkaiden toivomista terveyteen liittyvistä aihealueista yhteisiin tiloihin nähtäväksi ja luettavaksi. Virikeohjaajat voivat lukea näitä lehtisiä yhdessä asukkaiden kanssa ja koko henkilökunta voi keskustella asukkaiden kanssa aiheisiin liittyen oman työn ohessa tai yhteisissä tiloissa.

Ideoita viriketoiminnan edistämiseen liittyen olivat erilaisten pelihetkien järjestäminen, uusina lajeina muun muassa kroketin pelaaminen, tikan heittäminen ja keilaus. Yhteistoiminnan järjestäminen iltaisin ja autoihin liittyvä toiminta jää vapaaehtoisten henkilöiden varaan. Virikeohjaajat työskentelevät toistaiseksi vain päiväaikaan, joten ilta-aikaista ohjelmaa ei ole mahdollista talon sisällä järjestää. Senioriasumisen viriketoiminnasta laaditaan viikoittain tiedote, joka jaetaan jokaiseen asuntoon. Lisäksi tulee tehostaa tapahtumista muistuttamista, käymällä ovella viemässä informaatiota toiminnasta ja tapahtumista. Asukkaita kannustetaan osallistumaan, myös vierestä seuraamalla voi olla mukana toiminnassa.

Kesän 2019 aikana järjestään senioriasumisen yksikössä asuville ikääntyneille ja työntekijöille omat tilaisuudet, joissa käydään läpi opinnäytetyön tutkimustulokset sekä kehittämistyön osuus. Yhdessä asukkaiden ja työntekijöiden kanssa mietimme, miten sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen näkyy jatkossa yksikössämme entistä tehokkaammin. Opinnäytetyö tulee sekä asukkaiden että hoitajien nähtäville senioriasumisen yksikköön paperisena versiona sekä internetissä www.theseus.fi-sivuilla.



KUVIO 3. Yhteenveto ikääntyneiden yhteisöllisyyden edistämisestä

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Hyvässä tutkimuksessa käytetään hyvää tieteellistä käytäntöä, joka kietoutuu tutkimuksen luotettavuus, uskottavuus ja arviointikriteereihin. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat tiedeyhteisön tunnustamat toimintatavat. Toimintatapoja ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen aikana, tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa, kriteerien mukaisien ja eettisesti kestävien menetelmien käyttäminen sekä toteutetaan avoimuutta tutkimustuloksia julkaistessa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkimuksen eri vaiheet ovat tehty yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta on tutkijalla sekä myös tutkimusyksikön johtajalla. Lisäksi otetaan huomioon muiden tutkijoiden saavutukset kunnioittavalla tavalla. Tutkijoiden tulee arvostaa muiden tutkijoiden tekemää työtä sekä antaa merkityksen heidän töilleen omassa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–150; Hirsjärvi, ym. 2015, 26; Kananen 2015, 125.)

Yksi laadullisen tutkimuksen kriteeri on sisäinen johdonmukaisuus. Se konkretisoituu tuotetussa tekstissä, muun muassa lähteiden käytössä. Tutkijan on tärkeää olla sitoutunut tutkimuksen tekemiselle. Eettisyyttä pohdittaessa tärkeitä asioita ovat tutkimussuunnitelman laadukkuus, tutkimusasetelman sopivuus ja hyvin tehty raportointi. On myös eettisesti perusteltua kertoa haastateltavalle etukäteen haastattelun aihealueesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Teoriaosuudessa tulokset tulee esittää asianmukaisesti ja raportointi ei saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa. Aineistonhankinnassa sekä tutkimus- ja arviointitavoissa tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia eettisesti kestäviä menetelmiä. Toisten tutkijoiden tekstiä ei tule plagioida. Ihmistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden, yksityisyyden ja tietosuojan kunnioittaminen sekä vahingoittamisen välttäminen. Sitoutuminen tutkimukseen perustuu aina vapaaehtoisuuteen. (Hirsjärvi, ym. 2015, 25–26; Kananen 2015, 125–126.) Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden informoiminen, aineiston keräämisessä ja analyysissä käytettävien menetelmien luotettavuus ja anonymiteettiongelmat sekä tulosten esittäminen voivat aiheuttaa eettisiä ongelmia tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Opinnäytetyön tutkimusluvan anoin ennen tutkimuksen suorittamista ja koko prosessin olen kuvannut mahdollisimman tarkasti. Tutkimus suoritettiin työpaikallani, mutta asiakkaita, joihin minulla on hoitosuhde, ei haastateltu. Tutkimukseen osallistuville kerroin tutkimuksen tarkoituksen, keston, menettelytavat ja informaation siitä, mihin tuotettua tietoa aiotaan käyttää. Lisäksi informoin tutkimuksen vastuuhenkilön. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja sen pystyi keskeyttää missä tahansa

tutkimuksen vaiheessa. Haastattelun nauhoittamisesta kerrottiin etukäteen. Haastattelumateriaalin säilyttiin lukitussa laatikossa, salasanalla varustetulla tietokoneella ja hävitin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tutkittavien yksityisyyttä kunnioitin enkä tutkijana paljastanut tutkittavien henkilöllisyyttä missään tutkimuksen vaiheessa enkä tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Tutkimuksen raportin kirjoitin siten, että siitä ei voinut tunnistaa ketään haastateltavaa missään vaiheessa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kulmakiviä ovat sisäinen johdonmukaisuus, totuudenmukaisuus ja objektiivisuus. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jossa tutkimuksen kohde ja tarkoitus, oma sitoutuminen, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkijan ja tiedonantajan suhde, aineiston analyysi sekä tutkimuksen luotettavuus ja raportointi, jokainen osa-alueensa, tulee olla hyvin tehtyjä myös suhteessa toisiinsa. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan käsitellä validiteetin ja reliabiliteetin kautta, jotka ovat kehitetty alun perin määrälliseen tutkimukseen. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on ollut tarkoitus tutkia ja reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta. Käsitteet ovat saaneet ajan kuluessa laadullisessa tutkimuksessa monia erilaisia tulkintoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Luotettavuuden arvioinnissa tulee myös ottaa huomioon tutkimuksen kohde ja tarkoitus sekä tutkijan oma sitoutuminen kyseisessä tutkimuksessa. Lisäksi tulee huomioida aineistonkeruumenetelmät, tutkimuksen riittävä kesto, aineiston analyysivaihe ja tutkimuksen raportointi. Tutkimuksen luotettavuutta lisää aineistonkeruu- ja analyysimenetelmien kehittyminen. Tutkijalla tulee olla riittävästi aikaa tutkimuksen tekemiselle. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jossa johdonmukaisuus on tärkeää. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–159, 163–165.) Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa puhutaan myös tutkimusprosessin julkisuudesta, yksityiskohtaisesta raportoinnista ja tutkijakollegoiden prosessin arvioimisesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Sopivan tutkimusmenetelmän ja lähestymistavan valinta parantaa opinnäytetyön luotettavuutta. Tutkijan toimiminen yksikössä sairaanhoitajana voitiin nähdä luotettavuutta lisäävänä tekijänä, koska on tekemisissä jatkuvasti ikääntyneen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Puolueettomuusnäkökulman kannalta tarkasteltaessa sitä ei voida kuitenkaan pitää itsestäänselvyytenä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että koko opinnäytetyöprosessin ajan sain tukea ja apua ohjaavalta opettajalta, muun muassa aineiston analyysivaiheen aloittamisen vaikeuksissa.

Keski-Pohjanmaan terveys- ja peruspalvelukuntayhtymällä (2019), Soitella strategisena toiminta-ajatuksena ovat vuonna 2019 muun muassa ihmisten keskiössä oleminen, moniammatillisuuden asiantuntijuuden oleminen lähellä ihmisten arkea, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä kotona asumisen ja elämisen tukeminen, mitkä lisäävät tämän tutkimuksen ajankohtaisuutta ja tarpeellisuutta. Vuonna 2019 Soiten strategisia painopisteitä ovat muun muassa avopalveluiden kehittäminen ja vahvistaminen, kotona asuminen ja itsenäinen elämä, kuntoutuminen, ennaltaehkäisevän ja varhaisen tuen vahvistaminen sekä peruspalveluiden vahvistaminen. Opinnäytetyön aihevalinta tukee Soiten strategiaa, mikä lisää osaltaan tutkimuksen luotettavuutta.

Soiten (2019) arvoihin kuuluvat arvostava kohtaaminen, avoimuus, osallisuus, vastuullisuus ja yhdenvertaisuus. Arvostavaan kohtaamiseen kuuluvat asiakkaan kokemukset siitä, että hänet kohdataan arvostavasti, asiakkaiden huomioiminen ja kohtaaminen ystävällisesti sekä läsnä oleminen kohtauksissa. Avoimuuteen kuuluvat avoimesti ja rehellisesti toimiminen vuorovaikutustilanteissa sekä aktiivisuus asiakaspalautteiden kanssa. Osallisuuteen kuuluvat yhdessä tekeminen, asiakkaan ja henkilöstön mukaan ottaminen suunnitteluun ja toiminnan kehittämiseen, asukasraadit ja neuvostot sekä järjestötoiminta. Osallisuuteen kuuluu myös asiakkaan tukeminen eri elämäntilanteissa, jonka tavoitteena on hyvä elämä kotona. Vastuullisuuteen kuuluvat ammatillinen osaaminen, asianmukaiset hoitokäytännöt ja moniammatillinen asiantuntijuus. Yhdenvertaisuuteen kuuluvat asiakkaiden kohteleminen yhdenvertaisesti taustasta tai henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumatta. Opinnäytetyön aikana moni vaihe tukeutui Soiten arvoihin.

Opinnäytetyön tekemiseen olin varannut riittävästi aikaa, yhteensä noin vuoden. Jokaisen opinnäytetyön vaiheen suunnittelin huolellisesti. Tutkimukseen osallistujat valittiin kriteerien mukaisesti ja tutkimuksesta saadun materiaalin säilytin asianmukaisesti. Opinnäytetyön kirjoitusvaiheessa pyrin huolellisuuteen ja rehellisyyteen sekä teoriaan viittaaminen tapahtui asianmukaisilla lähdemerkinnöillä. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen tuhosin tutkimusmateriaalin asianmukaisesti. Tutkimustulokset esittelen yksikössä asukkaille sekä henkilökunnalle ja tutkimustuloksia hyödynnetään Kuusikummun toiminnan kehittämisessä. Lähteiden käyttämisessä pyrin kriittisyyteen ja käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Kehittämistoiminnassa nousee tärkeäksi tekijäksi sen käyttökelpoisuus ja hyödynnettävyys muisakin työyhteisöissä. Aihealue on ajankohtainen ja tärkeä, joten hyödynnettävyys on hyvä myös muissa senioriasumisen yksiköissä, yleisesti kotihoidossa ja palveluasumisen yksiköissä niin Soitessa kuin valtakunnallisesti. Opinnäytetyöstä saamani palautteen perusteella opinnäytetyön aihe on nähty tärkeäksi aiheeksi nostaa pinnalle.

Aloitettuani opinnäytetyön tekemisen, mietin aluksi, onko aihe riittävän mielenkiintoinen, että saan tarpeeksi ikääntyneitä mukaan tutkimukseen. Pian huomasin, että ikääntyneet olivat aidosti kiinnostuneita aiheesta, vastasivat avoimesti kysymyksiin ja halusivat osallistua tutkimuksen eri vaiheisiin. Vaikutti kuitenkin siltä, että ikääntyneet väheksyivät omia vastauksiaan ja kertomuksiaan ajatellen, että eivät osaisi vastata oikein kysymyksiin. Kannustamalla heitä sain kuitenkin monipuolisia, kattavia ja tärkeitä mielipiteitä esille. Haastatteluista nousi hyvin esille ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen liittyviä asioita, joita oli helppoa lähteä työstämään ja kehittämään yhdessä asukkaiden sekä henkilökunnan kanssa työyksikössä. Asukasraadissa tutkimustulosten käsittely ja ikääntyneiden mukaan ottaminen kehittämistyöhön nosti kasvoille esiin ilahduneita ja tyytyväisiä ilmeitä.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata senioriasumisessa asuvien ikääntyneiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta. Tutkimustuloksissa nousi esille, että ikääntyneet kokivat sosiaalisen toimintakyvyn liittyvän myös muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Omaisten ja ystävien antama tuki ja apu nähtiin tärkeänä osana sosiaalista hyvinvointia. Hoitajien ammattitaito, asiallinen kohtelu ja ystävällisyys senioriasumisen yksikössä koettiin tärkeäksi osaksi onnistunutta hoitoa. Ikääntyneiden omatoimisuudella, liikuntakyvyn säilyttämisellä ja omalla aktiivisuudella nähtiin olevan merkitystä päivittäisessä arjessa, ne nähtiin hyvinvointia tuottavana voimavarana. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös edistää yhteisöllisyyttä ja asukkaiden välistä yhteistyötä, omatoimisuutta, omaa terveyttä ja liikuntakykyä sekä viriketoimintaa senioriasumisen yksikössä, johon ikääntyneet löysivät paljon mahdollisuuksia. Ikääntyneiden toiveet olivat realistisia ja toteutettavissa olevia asioita, jotka on helppo ottaa huomioon senioriasumisen yksikön toiminnan suunnittelussa.

Tutkimustulokset olivat selkeitä ja jossain määrin ennalta odotettavia, vaikka haastateltavissa esiintyi monen eri tyyppisiä asukkaita. Tutkimustuloksista nousi esiin, että ikääntyneet ovat melko tyytyväisiä tilanteeseensa senioriasumisessa ja kokevat asioiden olevan kunnossa. Tyytyväisyys omaisiin ja hoitajiin koettiin tärkeänä asiana, mikä varmasti osaltaan vaikuttaa asukkaiden kokeman hyvinvoinnin tunteeseen. Yhteisöllisyyteen ja omaan terveyteen liittyviä asioita nostettiin esiin sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseksi. Yhteisöllisessä asumisessa asukkaiden välistä yhteistyötä ja omaa toimintakykyä on helpompaa tukea ja edistää kuin kotona yksin asuessa.

Kehittämistehtävässä pyrittiin löytämään keinoja ja mahdollisuuksia yhteisöllisyyden edistämiseen senioriasumisessa. Ikääntyneiden ja virikeohjaajien kanssa ja tehtiin suunnitelma tulevaisuudelle, jonka toteutuksesta vastaavat suurimmaksi osaksi virikeohjaajat yhdessä muun henkilökunnan kanssa. Tutkimustuloksista nousseita sosiaalista toimintakykyä koskevia haasteita tai kehittämiskohteita otetaan huomioon ja niitä työestetään jatkuvasti laajemmin yksikön toimintaa suunniteltaessa tulevaisuudessa. Kehittämistehtävässä esille nousseet ikääntyneiden ideat otettiin heti huomioon kevään, kesän ja syksyn 2019 toimintaa suunniteltaessa. Yhteisöllisyyden ja sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen löytyneitä keinoja voidaan hyödyntää samankaltaisissa yksiköissä niin Soiten alueella kuin valtakunnallisesti.

Elinikämme pidentyessä on syytä kiinnittää huomiota ikääntyneiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Eläkevuosia kertyy enemmän kuin aikaisemmin, eliniän odote nousee jatkuvasti ja nyky-päivän kiireinen elämäntyyli voi aiheuttaa ikääntyneiden lisääntyntä yksinäisyyttä yhteiskunnas-samme. On tärkeää huomioida ikääntyneet niin fyysisenä, psyykkisenä kuin sosiaalisena kokonaisuutena. Jokainen näistä osa-alueista tukee toistansa. Ikääntyneiden sosiaalinen toimintakyky on yksi tärkeä osa arvokasta ikääntymistä.

Olen työskennellyt lähes koko työurani valmistumisen jälkeen vanhustyössä niin kotihoidossa kuin palveluasumisen yksiköissä. Opinnäytetyön aihe oli entuudestaan itselleni hyvin tuttu ja koskettaa enemmän tai vähemmän jokaista ikääntyneiden hoitoyksikköä. Käytännön työssä tulee vastaan usein hoitajia, virikeohjaajia ja muita työntekijöitä, jotka miettivät sosiaalisen toimintakyvyn mahdollistamista, ylläpitämistä ja edistämistä omassa yksikössään vaihtelevien resurssien puitteissa.

Opin opinnäytetyöprosessin aikana paljon uutta ikääntyneen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisesta ja edistämisestä. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, tärkeä ja valtakunnallinen. Vaikuttaa siltä, että senioriasuminen tulee lisääntymään yhtenä asumismuotona tulevaisuudessa, koska nykyinen trendi on, että ikääntyneiden kotihoitoon panostetaan ja laitospaikkoja vähennetään. Senioriasuminen on jossakin määrin näiden kahden asumistavan välimuoto, jossa yhteisöllisyyden merkitys on erityisen korostunutta. Ikääntyneillä on vielä toimintakykyä jäljellä ja pystyvät itse vaikuttamaan elämäänsä enemmän kuin toimintakyvyn jo heikennyttyä.

Tämän työn merkitys hoitotyölle on erittäin ajankohtainen. Lehdissä ja sosiaalisessa mediassa puhutaan ja on puhuttu paljon hoitajien riittävästä mitoituksesta ikääntyneiden parissa kotihoidossa ja erilaisissa asumisyksiköissä. Huomio kiinnittyy usein hoitajien minimimäärään konkreettiseen hoitotyöhön ja normaaleihin hoitotilanteisiin eli vain ikääntyneen perustarpeiden hoitamiseen. Helposti unohdetaan se, että hyvän ja laadukkaan hoidon kriteeriksi ei riitä pelkästään hyvä perushoito, välttämättömistä asioista huolehtiminen. Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu, että ikääntyneille annetaan päivän mittaan sosiaalista toimintakykyä edistäviä hetkiä niin omaisten, hoitajien, virikeohjaajien ja toisten asukkaiden toimesta.

Kirjoitusprosessin aikana mietin monta kertaa tutkimuksen luotettavuutta, mitä kaikkea tulee nostaa esiin ja dokumentoida, jotta siitä tulisi luotettava. opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa nousi esiin ajankäytöllisiä haasteita, jotka vaikuttivat opinnäytetyön lopputulokseen heikentävällä tavalla.

Työyksikössämme suhtauduttiin myönteisesti valitsemaani aiheeseen. Erityisesti virikeohjaajat, jotka ovat aktiivisimmin ja jokapäiväisesti tekemisissä sosiaalisen toimintakyvyn kanssa, olivat motivoituneita kuuntelemaan tutkimuksen etenemistä työn jokaisessa vaiheessa ja kehittämään toimintaa yhdessä ikääntyneiden kanssa. Koen hoitajien työn merkitykselliseksi ja tärkeäksi, mutta oma mielenkiinto jatkaa sairaanhoitajan työstä uralla eteenpäin jossakin vaiheessa lisääntyi koko opiskeluaikana ja vielä enemmän opinnäytetyön kirjoitusprosessin etenemisen ja valmistumisen myötä. Vuosien kuluttua pyrin työurallani opetustehtäviin sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan ja kaikki opinnot ylemmässä ammattikorkeakoulussa tukevat näitä tulevaisuuden suunnitelmia.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata senioriasumisessa asuvien ikääntyneiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta. Tarkoituksena oli edistää yhteisöllisyyttä ja asukkaiden välistä yhteistyötä, omatoimisuutta, omaa terveyttä ja liikuntakykyä sekä viriketoimintaa senioriasumisen yksikössä. Tavoitteena oli ikääntyneiden henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden parantaminen sekä omien voimavarojen hyödyntäminen senioriasumisen yksikössä.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella esitän seuraavat johtopäätökset:

1. Ikääntyneiden omatoimisuuden ja liikuntakyvyn edistämiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja laadukkaaseen viriketoimintaan tulee kiinnittää huomiota
2. Hoitajien ammattitaito ja ystävällisyys koetaan tärkeäksi senioriasumisen yksikössä
3. Sosiaalista toimintakykyä saadaan edistettyä lisäämällä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden välistä yhteistyötä.

Ikääntyneen toimintakykyä on tutkittu vuosikymmenien aikana paljon, mutta sosiaaliseen toimintakykyyn osa-alueena on perehdytty vähemmän. Esitän seuraavia jatkotutkimusaiheita:

1. Luonteeltaan erilaisten ikääntyneiden saaminen toimimaan tiiviimmin yhdessä ja luomaan yhteisöllisyyden tunnetta senioriasumisessa
2. Omaisten osallistumisen mahdollistaminen viriketoiminnan suunnitteluun yhdessä ikääntyneiden ja henkilökunnan kanssa.

LÄHTEET

- Arolaakso, S. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2017. Toimintakyvyn arvioinnista vanhustyön arjessa – kuvaus Eheä Elämän Ehtoo -hankkeesta. Gerontologia-lehti 4/2017, 291 – 300. Saatavissa: <https://journal.fi/gerontologia/article/view/66228/28345>. Viitattu 9.3.2019.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ilmarinen. 2017. Yhteisöllinen asuminen kiinnostaa joka kolmatta ikääntyvää. Saatavissa: <https://www.ilmarinen.fi/uutishuone/arkisto/2017/yhteisollinen-asuminen-kiinnostaa-joka-kolmatta-ikaantyyvaa/>. Viitattu: 13.6.2018.
- Isojärvi, M. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja iäkkäiden kertomana. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62690/Isojarvi.Meri.pdf?sequence>. Viitattu: 4.9.2018.
- Jutila, T. 2013. Vanhuslähtöisyydestä asiakaslähtöisyyteen – sisällönanalyysi gerontologisen hoitotyön oppikirjoista. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84894/gradu06963.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu: 20.10.2018.
- Jyväskylän yliopisto. 2018. Opinnäytetyön aineiston hankinta. Luentomateriaali. Saatavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_hankinta2.pdf. Viitattu: 20.10.2018.
- Kailio, A-L. 2014. Kotona asuvien ikäihmisten osallisuus hyvinvointipalveluiden suunnittelussa. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140535/urn_nbn_fi_uef-20140535.pdf. Viitattu: 12.6.2018.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Keski-Pohjanmaan terveys- ja peruspalvelukuntayhtymä. 2018. Senioriasumisen kriteerit 1.1.2019 alkaen. Saatavissa: https://soite.fi/media/Soite_senioriasuminen_kriteerit_01012019alkaen.pdf/format-pdf. Viitattu: 22.4.2019.
- Keski-Pohjanmaan terveys- ja peruspalvelukuntayhtymä. 2019. Soiten Missio, visio, arvot ja strategiset tavoitteet. BSC- ja toimintasuunnitelmat vuodelle 2019. Saatavissa: <http://soitenet/SitePages/Strategia-ja-arvot.aspx>. Viitattu: 24.3.2019.
- Klemola, A. 2006. Omasta kodista hoitokotiin. Etnografia keskipohjalaisten vanhusten siirtymävaiheesta. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-27-0508-7/urn_isbn_951-27-0508-7.pdf. Viitattu: 14.6.2018.

- Kylmänen, A. 2014. Sosiaalisen tuen tarpeet ja elementit aikuissosiaalityössä. Mixed methods -tutkimus sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta. Lapin yliopisto. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61460/Kylmänen.Anna.pdf?...2>. Viitattu: 22.4.2019.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. Viitattu: 21.10.2018.
- Laakso, M. & Leinonen, H. 2016. Ikääntynyt, ikäihminen, seniori vai vanhus? Eri sukupolvien näkemyksiä ikääntymisen käsitteistä. Karelia-Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117860/Laakso_Martta_Leinonen_Heini_2016_11_25.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu: 6.9.2018.
- Lavonen, J. & Meisalo, V. Luovan ongelmanratkaisun työtavat. Artikkel. Saatavissa: <http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/lor/main.htm>. Viitattu: 22.2.2019.
- Living in Manchester, our Age-Friendly City. 2017. Saatavissa: http://www.manchester.gov.uk/downloads/download/6534/living_in_manchester_our_age-friendly_city. Viitattu: 13.6.2018.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukena. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Mäkinen, E., Kruus-Niemelä M. & Roivas, M. (toim.) 2009. Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Tutkimukset ja raportit 1. Helsinki: Yliopistopaino.
- Naukkarinen, P. 2016. Ikääntyvien ääni – onnistunut ikääntyminen kotona asumisen mahdollistajana. Centria ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120353/naukkarinen_paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 12.6.2018.
- Nissinen, M. 2016. Vanhusten osallisuuden vahvistaminen kuntouttavassa virkistystoiminnassa muutoksen johtamisen keinoin. Karelia-Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma. YAMK opinnäytetyö. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116523/Nissinen_Marika.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu: 2.10.2018.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanomapro.
- Phillips, J., Ajrouch, K. & Hilicoat-Nalletamby, S. 2010. Key Concepts in Social Gerontology. London: Sage.
- Pynnönen, K. 2017. Social Engagement, Mood, and Mortality in Old Age. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54965/978-951-39-7129-8.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Viitattu: 2.10.2018.
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu: Printek.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Julkaisuja 2017:6. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu: 31.5.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Saatavissa: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2018/02/14/TOI-MIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn_suositus_paivitetty_2018.pdf. Viitattu: 2.10.2018.

Tian, Q. 2014. Intergeneration social support affects the subjective well-being of the elderly: Mediator roles of self-esteem and loneliness. *Journal of Health Psychology* 2016. Vol. 21 (6) 1137-1144. Saatavissa: <http://journals.sagepub.com.ezproxy.centria.fi/doi/pdf/10.1177/1359105314547245>. Viitattu 28.5.2018.

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

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu: 1.10.2018.

Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo.

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki – Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppätieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0974-9/urn_isbn_978-952-61-0974-9.pdf. Viitattu: 2.10.2018.

KESKI-POHJANMAAN SOSIAALI- JA
TERVEYSPALVELUKUNTAYHTYMÄ

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Tutkimuslupapäätös
Johtajaylihoitaja

27.12.2018

43 §

ASIA

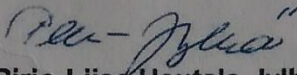
Tutkimuslupa Sydänmetsä Piia. Ikääntyneen sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen senioriasumisessa.

PÄÄTÖS

Hyväksyn anotun tutkimusluvan.

Valmis opinnäytetyö on toimitettava Soiten yhdyshenkilölle ja sovittava tulosten esittelystä yksikön henkilökunnalle.

PÄÄTÖKSEN TEKIJÄ


Pirjo-Liisa Hautala-Jylhä
Johtajaylihoitaja

Teemahaastattelurunko

TERVEYS JA HENKILÖKOHTAINEN HYVINVOINTI

Millaiseksi koette terveydentilanne?

Miten hyvinvointianne voidaan mielestänne ylläpitää tai edistää?

Minkälainen on sosiaalinen toimintakykynne?

Miten sosiaalista toimintakykyänne voi edistää?

OMIEN VOIMAVAROJEN HYÖDYNTÄMINEN

Kertokaa päivänne kulusta?

Miten omien voimavarojen hyödyntäminen otetaan huomioon hoidossasi?

Miten voitte itse osallistua elämäänne koskeviin päätöksiin?

Miten sitä voidaan edistää?

SOSIAALISET SUHTEET

Omaiset ja ystävät:

Millaisia ihmissuhteita teillä on?

Ketkä muodostavat turvaverkkonne?

Asukkaat:

Mitä mieltä olette toisista asukkaista?

Minkälainen suhde teillä on toisiin asukkaisiin?

Miten asukkaiden yhteisöllisyyttä (=asukkaiden välistä yhteenkuuluvuutta ja yhteistyötä) voidaan edistää senioriasumisen yksikössä?

Hoitajat:

Minkälaisia hoitajat ovat senioriasumisen yksikössä?

Miten hoitajat kohtaavat asukkaat?

Miten hoitajat edistävät asukkaiden välisiä, omaisten ja ystävien välisiä sosiaalisia suhteita?

YKSINÄISYYDEN KOKEMUS

Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että sosiaalisia suhteita on vähän tai ei ollenkaan?

Mitä sana yksinäisyys tuo mieleen?

Koetteko olevanne yksinäinen?

Minkälainen on mielialanne?

Tiedote**Arvoisa senioriasumisen asukas**

Opiskelen Centria-ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Opintoihin sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Teen opinnäytetyönäni tutkimusta ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn edistämisestä senioriasumisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata asukkaiden kokemuksia sosiaalisesta toimintakyvystään ja sen tukemisesta. Saatujen tulosten pohjalta on tarkoitus edistää ikääntyneiden hyvinvointia, sosiaalista turvallisuutta ja sosiaalista toimintakykyä. Tavoitteena on ikääntyneiden henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden parantaminen sekä omien voimavarojen hyödyntäminen yhteisöllisessä asumisyksikössä.

Opinnäytetyötäni varten haastattelen senioriasumisen asukkaita. Haastattelussa aiheena on asukkaiden sosiaalinen toimintakyky, johon liittyvät seuraavat aiheet: terveys ja henkilökohtainen hyvinvointi, omien voimavarojen hyödyntäminen ja sosiaaliset suhteet. Omien voimavarojen hyödyntämiseen kuuluu muun muassa päätöksentekoon ja hoidon suunnitteluun osallistuminen. Sosiaaliin suhteisiin kuuluvat muun muassa omaiset ja ystävät, toiset asukkaat ja hoitajat.

Haastattelujen avulla saadaan arvokasta ja tärkeää tietoa, jota voidaan hyödyntää senioriasumisen yksikön toiminnan kehittämisessä. Haastattelu on luottamuksellinen ja vapaaehtoinen. Haastattelupaikka sovitaan erikseen asukkaan toiveen mukaisesti. Haastattelu kestää noin tunnin. Haastattelu nauhoitetaan asukkaan luvalla. Asukas voi keskeyttää haastattelun missä tahansa vaiheessa. Haastattelussa ei kysytä asukkaan henkilötietoja eikä asukkaan henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa opinnäytetyötä. Kaikki haastattelumateriaali säilytetään lukituissa tiloissa ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2019 ja on luettavissa osoitteessa www.theseus.fi sekä paperisena versiona Kuusikummun senioriasumisen yksikössä.

Opinnäytetyön tekemiseen on saatu tutkimuslupa Soite:n johtajaylihoitaja Pirjo-Liisa Hautala-Jylhältä. Opinnäytetyön ohjausryhmään kuuluvat yliopettaja Annukka Kukkola, palvelupäällikkö Sari Kallinen, palveluesimies Kirsi Hyypä, perushoitaja Tarja Tajakka, lähihoitaja Meija Mikkonen ja virikeohjaaja Päivi Kant-Bergroth.

Mikäli te osallistutte haastatteluun, niin otan teihin yhteyttä haastatteluajan ja -paikan sopimiseksi.

Annan mielelläni lisätietoja opinnäytetyöstäni,
Ystävällisesti
Piia Sydänmetsä
sairaanhoitaja, YAMK-opiskelija
p. xxx xxxxxxxx

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen IKÄÄNTYNEEN SOSIAALISEN TOIMINTAKY-
VYN EDISTÄMINEN SENIORIASUMISESSA.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen to-
teuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauk-
sen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Piia Sydänmetsä. Minulla on ollut
riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa
tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostu-
mukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu mi-
nulle kielteisiä seuraamuksia.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tutkimukseen. Allekirjoituksellani
vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä
kerrottuihin asioihin.

Allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys

Osoite

Suostumus vastaanotettu

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys

Alkuperäinen allekirjoitettu asiakirja jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon ja kopio annetaan
tutkittavalle. Suostumusta säilytetään tietoturvallisesti niin kauan kuin aineisto on tunnistesteellisessä muo-
dossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.

LIITE 5

Tutkimuskysymys	Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Millaisia koke- muksia ikäänty- neillä on sosiaali- sesta toimintaky- vystään ja sen tu- kemisestä?	<p>”aika hyväks koen terveyteni”</p> <p>”ihan ok, huolimatta tietyistä ongelmista”</p> <p>”tällällä ollessa terveyteni on kohentunut”</p> <p>”kun tulin tähän taloon ja vertaan sitä nykyiseen niin ero on kuin yöllä ja päivällä”</p> <p>”oon todella tyytyväinen, että pääsin tänne”</p> <p>”kontrolloimalla mun veriarvoja”</p> <p>”kylähän mulla on paljon lääkkeitä ja kaikkia semmosta, mutta ei siltäi jokapäiväistä vaivaa oo”</p> <p>”että ottaa ne (lääkkeet) silloin kun ne kuuluu ottaakki”</p>	<p>aika hyväksi</p> <p>ihan ok</p> <p>kohentunut</p> <p>ero kuin yöllä ja päivällä</p> <p>tyytyväinen</p> <p>kontrolloimalla veriarvoja</p> <p>ei ole jokapäiväistä vaivaa</p> <p>lääkkeiden ottaminen ajallaan</p>	Terveystila	Fyysisen toiminta- kyvyn vaikutukset	Ikääntyneen fyy- sisen sekä sosi- aalisen aktiivi- suuden ja ver- koston vaikutuk- set
	<p>”liikkumalla itse edistän sitä”</p> <p>”lähen liikenteeseen, se on minun voimavaara”</p> <p>”liikunta on tärkeää”</p> <p>”menee kaikkeen tuommoseen pikku touhuun hirviän kauan”</p> <p>”kuikkää tulee lisää niin tietenkin rajoittuu oleminenkin”</p>	<p>liikkumalla</p> <p>liikkuminen on voimavaara</p> <p>liikunta on tärkeää</p> <p>kaikkeen tekemiseen menee kauan aikaa</p> <p>oleminen rajoittuu</p>	Liikuntakyky		
	<p>”ei täällä niinkö vaadita multa hirveesti”</p> <p>”mää nautin kun ei oo mitään ohjelmaa”</p> <p>”mulla menee liianki nopiaa päivät”</p> <p>”(hoitajat) voi ottaa huomioon, mutta itse ei tajua sitä”</p> <p>”voi tehdä omia päätöksiä ja haluaa tietää mitä tapahtuu”</p> <p>”tällällä on oma rauha ja sitä minä arvostan”</p>	<p>ei vaadita paljon</p> <p>nautin, kun ei ole ohjelmaa</p> <p>päivät kuluvat nopeasti</p> <p>hoitajat ottavat huomioon</p> <p>saa tehdä omat päätökset</p> <p>arvostus omaa rauhaa kohtaan</p>	Omien voimavarojen merkitys	Sosiaalisen aktiivi- suuden vaikutuk- set	
	<p>”tehään yhteistyötä”</p> <p>”on taas käyty yhdessä lenkillä”</p> <p>”jutellaan ja pohdiskellaan päivän kulkua”</p> <p>”käyn lounaalla tuolla alhaalla päivittäin”</p> <p>”paljon on tuolla alhaalla oleskelutilassa”</p> <p>”pitäisi käydä kuntosalilla enemmän”</p> <p>”seniorikahvilla on käynyt”</p> <p>”katon ton ohjelman (talon tapahtumista) mikä tulee viikottain”</p> <p>”virike ohjaajat tekevät paljon”</p>	<p>yhteistyö</p> <p>lenkillä käyminen yhdessä</p> <p>jutteluinen</p> <p>lounasaika</p> <p>oleskelutilassa oleminen</p> <p>kuntosalilla käyminen</p> <p>seniorikahvila</p> <p>ohjelman seuraaminen talon tapahtumista</p> <p>virike ohjaajat järjestävät</p>	Mielekkään tekemi- sen merkitys		

<p>"yleensä mää koitan saada jutun aikaseks"</p> <p>"pärjään ja koitan kehittää itelleni jotakin tekemistä" "yksinäisyyteenkin kyllästy"</p> <p>"en oo hirviän herkkä pyrkimään joka paikkaan"</p> <p>"viihyn yksin ja viihyn myös seurassa"</p> <p>"saa olla yksin tai omassa huoneessa, saa olla toisten kans, jos haluaa... sitä mahdollisuutta ei olisi, jos yksin asuis tuola kaupungilla"</p>	<p>yritän saada keskustelua tekemisen kehittämisen kyllästyminen</p> <p>en herkästi pyri joka paikkaan viihdyn yksin ja seurassa saa olla yksin tai toisten seurassa</p>	Yksinäisyyden kokemukset		
<p>"hänen (tyttären) kanssa keskustelen"</p> <p>"suhteet (lapsiin) on hyvät"</p> <p>"lapset huolehtii minusta"</p> <p>"nuorin poika ja tyttö kans pirahuttaa"</p> <p>"on ollu vaikeuksia, mutta nyt menee jo paremmin"</p> <p>"harvoin käyvät, mutta soitellaan päivittäin"</p>	<p>keskusteleminen</p> <p>hyvät suhteet</p> <p>lapset huolehtivat</p> <p>lapset soittavat</p> <p>vaikeuksien jälkeen paremmat puhelut päivittäin</p>	Omaisten merkitys		
<p>"keskimäärin tosi hyviä"</p> <p>"he ovat ihmisiä, tietävät ja ymmärtävät"</p> <p>"oon ihaillo oikein, että miten he ja ksaakin olla niin ystävällisiä, kun täällähän on vaikeitakin tapauksia"</p> <p>"miten henkilökunta riipeästi toimii"</p> <p>"tulee aina auttaan kun tarvtee jotaki"</p> <p>"paneutuneita tähän työntekoon"</p> <p>"auttavat ruokailussa niitä, jotka eivät yksin kykene"</p> <p>"kyllä mää voin henkilökunnallekkin kertoa, jos mua painaa joku"</p> <p>"ei paljon turvaverkon muodostajia oo, mitä nyt tämän talon hoitajat"</p>	<p>hyviä hoitajia</p> <p>ihmisiä, tietävät ja ymmärtävät ystävällisiä kaikille</p> <p>toimivat riipeästi</p> <p>auttavat aina</p> <p>paneutuneita työntekoon</p> <p>auttavat ruokailussa</p> <p>henkilökunnalle kertominen mieltä painavista asioista</p> <p>turvaverkkona oleminen</p>	Hoitajien merkitys		
<p>"täällä on tosi ihmisiä ihmisiä"</p> <p>"asuu tämmösiä osallistuvia"</p> <p>"kylä tuolla seurustelutilassa saadaan nauraa monta kertaa"</p> <p>"keskustellaan yhdessä omissa porukoissa"</p> <p>"yritän tulla toimeen kaikkien kanssa"</p> <p>"ihan mukavia tyyppejä ja sitte semmosia, joista mää en tykkää niinkö ollenkaan"</p> <p>"hyvä, että on erilaisia ihmisiä, ettei kaikki oo samanlaisia"</p> <p>"osa on, että auttaa mielellään silloin kun kattoo, että ne apua tarttee"</p> <p>"ikä ja persoonallisuudet eivät aina kohtaa"</p> <p>"kaikkien kanssa ei voi tulla toimeen"</p> <p>"niitten kans on vähemmän tekemisissä nykyisin"</p>	<p>ihmisiä ihmisiä</p> <p>osallistuvia</p> <p>saadaan nauraa</p> <p>keskustellaan omissa porukoissa</p> <p>toimeen tuleminen</p> <p>mukavia ja semmosia, joista en tykkää</p> <p>erilaisia ihmisiä</p> <p>mielellään auttaminen</p> <p>ikä ja persoonallisuudet eivät kohtaa</p> <p>ei voi tulla toimeen kaikkien kanssa</p>	Toisten asukkaiden merkitys	Sosiaalinen verkoston vaikutukset	

	<p>"ympäristösuhteet on varmasti muutenkin supistuneet"</p> <p>"ei mulla ulkopuolella oo enää paljon sosiaalisia suhteita"</p> <p>"puhelin yhteydessä ollaan vieläkin"</p> <p>"ystäviä täällä talossa ja talon ulkopuolella"</p> <p>"yhteistyö joidenkin ystävien kanssa jatkuu"</p>	<p>ystäviä vähemmän ympäristösuhteet supistuneet</p> <p>ulkopuolella ei paljon sosiaalisia suhteita</p> <p>puhelin yhteys</p> <p>ystäviä talossa ja ulkopuolella yhteistyö jatkuu</p>	Ystävien merkitys		
--	--	---	-------------------	--	--

Tutkimuskysymys	Alkuperäis-ilmaukset	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Miten ikääntyneiden mukaan sosiaalista toimintakykyä tulisi edistää?	<p>”mää tykkään tästä omasta tilasta, ei oikein sillä tavalla tietoisesti”</p> <p>”käymällä useammin kuntosalilla”</p> <p>”pyrkisin siihen, että vähintään 2-3 kertaa viikossa kävisin puolen tunnin lenkin”</p> <p>”muun muassa liikkumalla itse edistän sitä”</p> <p>”mää oon ajatellu, että niin kauan kun pystyn liikkumaan. Se liikuntahan tekee mulle paljon”</p> <p>”koitan kävellä täällä mahdollisimman paljon”</p> <p>”kontrolloimalla noita mun veriarvoja ja muita vastaavia”</p> <p>”täärkeää on tietysti lääkkeiden ottaminen”</p>	<p>ei tietoisesti</p> <p>käymällä kuntosalilla säännöllinen lenkillä käyminen</p> <p>liikkumalla edistän itse liikunta tekee paljon</p> <p>käveleminen veriarvojen kontrolloiminen</p> <p>lääkkeiden ottaminen</p>	Terveys ja liikunta	Omien voimavarojen tukeminen	Sosiaalinen verkosto, yhteisöllisyys ja omien voimavarojen hyödyntäminen
	<p>”omasta itsestä lähtevää”</p> <p>”kun mää tarvina pua, niin enhän mää välillä pyydä, mää koitan itse tehdä tuolla mahdollisimman paljon”</p> <p>”yrittää tehdä kaikkea”</p> <p>”lähen liikenteeseen, se on minun voimavara”</p>	<p>itsestä lähtevää yrittäen tehdä itse mahdollisimman paljon</p> <p>yrittää tehdä kaikkea liikkeelle lähteminen</p>	Oma toimisuuden tukeminen		
	<p>”osallistuu enempi noihin yhteisiin tuolla”</p> <p>”virike ohjaajat tekee paljon”</p> <p>”yks tapa tietysti olis, että menis tuohon asukasraatiin taikka muuhun”</p> <p>”kyllä meen tuonne (yhteisiin tiloihin)”</p> <p>”mun mielestä täällä tehdään enemmän kuin mitä me osallistutaan”</p>	<p>yhteisiin ohjelmiin osallistuminen virike ohjaajat tekee paljon asukasraatiin meneminen</p> <p>menemällä yhteisiin tiloihin tehdään enemmän kuin osallistutaan</p>	Yhteisöllisyyden tukeminen	Sosiaalisen kanssakäymisen edistäminen	
	<p>”olis semmosia asukkaita, joka vois käydä kylässäki, yllättäenkin, tulla vaan käymään”</p> <p>”että oltais ystävällisiä toisillemme ja eikö sitä kautta meesitte paremmin”</p> <p>”varsinkin nämä uudet tulokkaat, yrittää tutustua niihin ensin ja sitte saada ne, tutustuttaa niitä toisiin”</p>	<p>kylässä käyminen</p> <p>olemalla ystävällinen toisille</p> <p>uusien tulokkaiden tutustuminen</p>	Yhteistyö asukkaiden kesken		

	<p>"kyllä ne hoitajat pitää lapsiin yhteyttä"</p> <p>"että lapset tekee"</p> <p>"molemmat tyttäret huolehtii, siinä mielessä kaikki on hyvin"</p> <p>"kun on tarve, niin (hoitajat) soittavat tai meilaavat"</p> <p>"se on ihan tarpeeksi hyvä, ainakin toistaseks"</p> <p>"minun mielestäni hyvin"</p>	<p>yhteydenpito lapsiin lapset tekevät tyttäret huolehtivat</p> <p>hoitajat ottavat yhteyttä tarvittaessa tarpeeksi hyvä hyvin</p>	<p>Omaisten ja hoitajien antama tuki</p>	<p>Tarvittavan avun ja tuen saaminen</p>	
	<p>"ei tarvi edistää mitenkään, aivan tarpeeksi sosiaalista muutenkin"</p> <p>"mää oon tyytyväinen, niin en mää oikein tiiä mitään yhtäkkiä asiaa"</p> <p>"en mää oikein osaa sanoa siihen mitään"</p> <p>"tuohon minun on vaikea vastata, kun minä harvoin oon tämmösisä, tilaisuuksissa, kun minä en osallistu"</p> <p>"minusta tuntuu, että se ei oo oikein helppoakaan"</p> <p>"en ainakaan yhtäkkiä keksi emmoista yhteistyötä, jota haluais"</p> <p>"en mä oikein osaa vastata, kumulla on mun mielestä täällä hyvä olla, kivoja ihmisiä ja henkilökunta on todella hyvä"</p>	<p>ei tarvi edistää, on tarpeeksi sosiaalista olen tyytyväinen</p> <p>en osaa vastata vaikea vastata, kun en juurikaan osallistu</p> <p>ei ole helppoa en keksi yhteistyötä, jota haluais</p> <p>en osaa vastata, kun täällä on hyvä olla, kivoja ihmisiä ja henkilökuntakin on todella hyvä</p>	<p>Ei edistämisen tarvetta</p>		

Kyselylomake yhteisöllisyyden kehittämiseen liittyen

IKÄÄNTYNEEN SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN SENIORIASUMISESSA

**Mitä keinoja tai mahdollisuuksia tulee mieleen
YHTEISÖLLISYYDEN JA ASUKKAIDEN VÄLISEN YHTEISTYÖN
EDISTÄMISESSÄ?**

**OMATOIMISUUDEN, OMAN TERVEYDEN JA LIIKUNTAKYVYN
EDISTÄMISESSÄ?**

VIRIKETOIMINNAN EDISTÄMISESSÄ?