



”ILOKS KAIKKI”

Päiväkeskus mielekkään kotona asumisen tukena

**Kati Lyyra
Anna-Kaisa Manninen
Pauliina Rämö**

Opinnäytetyö

Syyskuu 2006



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Sosiaali- ja terveysala

Tekijä(t) Lyyra, Kati MANNINEN, Anna-Kaisa RÄMÖ, Pauliina	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 59	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi ”ILOKS KAIKKI” Päiväkeskustoiminta mielekkään kotona asumisen tukena		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) HEITTOLA, Heli KARHINEN, Panu		
Toimeksiantaja(t) Palvelutalo Kotikaari		
Tiivistelmä <p>Tutkimus tehtiin palvelutalo Kotikaareen. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia Iloa Eloon -projektiin liittyen, miten päiväkeskuksen tarjonta edistää kotona asuvien ikääntyneiden mielekkäiden tekemisten toteutumista. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää haastateltavien kokemustenmukaiset mielekkäät tekemiset, mielekkääseen tekemiseen osallistumista edistävät ja rajoittavat tekijät, ratkaisuehdotukset ja päiväkeskuksen osuus mielekkäiden toimintojen toteutumisessa.</p> <p>Tutkimus oli kvalitatiivinen haastattelututkimus, jonka taustateorioina käytettiin inhimillisen toiminnan mallia (A Model of Human Occupation) sekä toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä ICF-luokitusta (International Classification of Functioning, Disability and Health). Tutkimuksessa haastateltiin kuutta kotona asuvaa päiväkeskuksessa käyvää ikääntynyttä. Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia. Tuloksiin sovellettiin ICF-luokitusta.</p> <p>Haastateltavien mielestä mielekkäistä tekemistä olivat käsityöt, ruuanlaitto, lukeminen, musiikin ja radion kuuntelu, television katselu ja kotityöt. Haastateltavat nimesivät mielekkääseen tekemiseen osallistumiseen edistäviksi tekijöiksi opitun taidon, jälkipolvien ajattelun, tuttujen ja naapureiden tiedustelun sekä sukulaisten/muiden avun. Iäkkäiden kokemat rajoittavat tekijät liittyivät erilaisiin sairauksiin, tapaturmiin, jaksamiseen, iän tuomiin muutoksiin, psyykkisiin syihin ja ympäristötekijöihin. Ratkaisuehdotuksiksi nimettiin kävelykaveri, rollaattori ja taksikortti. Tuloksissa korostui sosiaalisten suhteiden ja palvelupäivän tärkeys haastateltavien hyvinvoinnille. Haastateltavat olivat tyytyväisiä päiväkeskuksen tarjoamiin palveluihin. Myös päiväkeskuksen ohjaajat ja heidän osallistumisensa toimintaan koettiin tärkeäksi.</p> <p>Ikääntyneet käsittivät mielekkään tekemisen yleisesti iloisena, hyvää mieltä tuovana ja tavallisten asioiden tekemisenä. Osa haastateltavista ymmärsi mielekkään tekemisen jonakin, josta pitää ja jää jotain jälkeä. Palvelupäivä koettiin mielekkääksi, koska päivän aikana oli mahdollisuus tavata ystäviä, keskustella ja osallistua mielekkäiksi koettuihin toimintoihin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) ICF -luokitus, ikääntyneet, mielekäs tekeminen, palvelupäivä, päiväkeskus, toimintakyky, vanhuus		
Muut tiedot		

Author(s) LYYRA, Kati MANNINEN, Anna-Kaisa RÄMÖ, Pauliina	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 59	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title "Let there be joy" Day centre supporting meaningful living at home		
Degree Programme Occupational Therapy		
Tutor(s) HEITTOLA, Heli KARHINEN, Panu		
Assigned by Kotikaari Service Block		
Abstract The study was made to Kotikaari Service Block and it was a part of a project called Iloa eloon. The aim of the study was to research how day centre activities and the interests of the elderly meet each other. The purpose of the research was to find out interviewees point of view: what meaningful activities are understood to mean, facilitators and barriers that affect on participating, possible solutions and the role of the day centre in supporting meaningful activities. A Model of Human Occupation and International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) were used as frameworks for this qualitative interview research. Six home-living aged people who had participated in day centre activities were interviewed for this research. Content analysis was used to analyse the data. The ICF was applied to the result. The interviewees named seven meaningful activities. These activities were needlework, cooking, reading, listening to music and radio, watching television and household duties. Capabilities, thoughts for future generations and both concern and help of familiar people made it easier to take part in meaningful activities. The restrictions were attached to illnesses, accidents, psychophysical capacity, ageing, psychological reasons and environmental factors. Walking pal, four-wheel walker and taxi card were mentioned as possible solutions. The importance of relationships and service day was clearly seen in result. The interviewees were satisfied with the services in day centre. The employees and their participation were important, too. The elderly figured meaningful activity to be something ordinary and joyful that brings one to good mood. Some of the interviewees thought that meaningful activity is the kind they like and produce outcomes. The service day was considered meaningful because of the possibility to meet friends, to discuss and to participate in meaningful activities.		
Keywords day centre, elderly, functioning, International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF), meaningful activities, old age, service day		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	4
	2.1 Iloa Eloon -projekti, palvelutalo Kotikaari ja palvelupäivä	4
	2.2 Omat ja tutkimukselliset lähtökohdat opinnäytetyölle	5
	2.3 Tutkimuskysymykset	8
3	KÄSITTEET JA VIITEKEHYKSET	8
	3.1 Vanhuus	9
	3.2 Toimintakyky	11
	3.3 Mielekäs tekeminen	12
	3.4 Inhimillisen toiminnan malli	13
	3.5 ICF	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
	4.1 Tutkimuksen esivalmistelut	19
	4.2 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmä	19
	4.3 Haastattelu	20
	4.3.1 Haastattelulomakkeen työstäminen	20
	4.3.2 Haastattelun esivalmistelut	22
	4.3.3 Haastateltavat	23
	4.3.4 Haastattelun toteuttaminen	25
	4.4 Aineiston analysointi	25
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	27
	5.1 Mielekkäät tekemiset	28
	5.2 Mielekkääseen toimintaan osallistumista edistävät ja rajoittavat tekijät sekä ratkaisuehdotukset esteiden poistamiseksi	32
	5.3 Palvelupäivä	38
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	39
7	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	45
8	POHDINTA	47
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	52
	Liite 1. Suunnitelma opinnäytetyön aiheeksi ja aikatauluksi	52
	Liite 2. Opinnäytetyön yhteistyösopimus / lupa-anomus	54
	Liite 3. Saatekirje	56
	Liite 4. Lupa-anomus	57
	Liite 5. Haastattelulomake	58

KUVIOT

KUVIO 1. Toiminnallinen käyttäytyminen muodostuu inhimillisen järjestelmän, tehtävien ja ympäristön yhteisvaikutuksesta	14
KUVIO 2. ICF-luokituksen osa-alueiden ja lääketieteellisen terveydentilan väliset vuorovaikutussuhteet	17

TAULUKOT

TAULUKKO 1. ICF-luokituksen käsitteet	16
TAULUKKO 2. Haastateltavien mielekkäät tekemiset	29
TAULUKKO 3. Haastateltavien lopettamat mielekkäät tekemiset	30
TAULUKKO 4. Haastateltavia kiinnostavat mielekkäät tekemiset.....	31
TAULUKKO 5. Haastateltavien kokemat mielekkääseen toimintaan osallistumista edistävät tekijät	32
TAULUKKO 6. Haastateltavien kokemat mielekkääseen toimintaan osallistumista rajoittavat tekijät	35
TAULUKKO 7. Haastateltavien ratkaisuehdotukset, jotta he voisivat osallistua paremmin mielekkääseen toimintaan	37
TAULUKKO 8. Haastateltavien mainitsemat päiväkeskuksen palvelut	38

1 JOHDANTO

Yhteiskunnassa kaikkien toimialojen yhteinen haaste on arkipäivässä pärjäämisestä huolehtiminen ja toimet sen edistämiseksi. Kotona asuvien ikääntyneiden määrän kasvassa meidän on tulevana toimintaterapeutteina tärkeä miettiä, mitä toimintaterapialla on annettavana tälle asiakasryhmälle. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toimintamahdollisuuksiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi tarjoamalla motivoivaa toimintaa, porrastamalla toimintaa ja muokkaamalla ympäristöä. Näin meille heräsi kiinnostus tutkia palveluja, jotka tukevat mielekkäiden toimintojen tekemistä. Palvelutalo Kotikaaresta tarjoutui mahdollisuus toteuttaa tutkimus Iloa Eloon -projektiin liittyen. Kiinnostavia kysymyksiä olivat: miten ikääntyneiden on mahdollista osallistua tarjottaviin palveluihin ja järjestettyyn toimintaan, tarjotaanko vaihtoehtoisia toimintoja tai toimintamalleja, jos ei pysty osallistumaan johonkin toimintaan, onko toiminta palvelupäivän aikana mielekästä ja kuinka se tukee kotona selviytymistä.

Palvelujärjestelmän tulisi perustarpeiden lisäksi tukea toimintakykyyn vaikuttavia elämänlaatua ja hyvinvointia lisääviä mielekkäitä elämänalueita. Perehtyminen kirjallisuuteen ja vanhustutkimuksiin vahvisti käsitystä tutkimustarpeesta. Opinnäytetyön tutkimusaiheeksi muodostui selvittää ikääntyneiden näkökulmasta, miten päiväkeskuksen tarjonta edistää heidän mielekkäiden tekemistensä toteutumista. Vastaavanlaisista aiheeseen liittyvää tutkimusta ei löytynyt. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kuutta kotona asuvaa ikääntynyttä henkilöä, jotka käyvät Kotikaaren päiväkeskuksessa. Haastatteluissa esille nousseet asiat nimettiin ICF-luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health) mukaan. Tarkoituksena oli kartoittaa ikääntyneiden mielekkäitä tekemisiä, heidän mahdollisuuttaan osallistua niihin ja heidän kokemuksiaan päiväkeskuksen palveluista. Tutkimuksessa haluttiin myös saada esille mahdolliset ikääntyneiden kokemat edistävät ja rajoittavat tekijät toimintaan osallistumiselle sekä heidän ratkaisuehdotuksensa esteiden poistamiseksi. Ikääntyneiden ajatukset ovat arvokkaita, sillä niiden perusteella palvelupäivää voidaan kehittää paremmin heitä palvelevaksi.

Tutkimustuloksiin sovellettiin ICF-luokitusta, koska se on yhtenäinen, kansainvälinen viitekehys, jota käytetään yhä enemmän toimintaedellytysten kuvaamiseen sosiaali- ja terveysalalla. ICF-luokitus tarjoaa käsitteellisen viitekehyksen tiedolle, jota voidaan soveltaa yksilötason terveydenhoitoon, mukaan lukien sairauden ennaltaehkäisy, terveyden edistäminen ja osallistumismahdollisuuksien parantaminen poistamalla tai

lieventämällä yhteiskunnallisia rajoitteita ja edistämällä sekä sosiaalisten tukitoimien että suoritusta ja osallistumista edistävien tekijöiden tarjontaa (ICF 2005, 6). ICF-luokitus mahdollistaa tietojen vertaamisen palveluiden välillä kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Työn rinnalla on hyvä käyttää ICF-luokitusta (2005), josta löytyvät koodien tarkat kuvaukset.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia Iloa Eloon -projektiin liittyen, miten päiväkeskusten tarjonta edistää kotona asuvien ikääntyneiden mielekkäiden tekemisten toteutumista. Tässä luvussa esitellään ensin Iloa Eloon -projektia, palvelutalo Kotikaarta ja palvelupäivää opinnäytetyön kannalta oleellisin osin. Seuraavaksi käsitellään omia ja tutkimuksellisia lähtökohtia opinnäytetyölle. Osiossa kuvataan opinnäytetyön aiheen muodostumista aikaisempien aiheeseen liittyvien tutkimusten, kirjallisuuden, tutkijoiden kiinnostuksen ja yhteistyötahon toiveiden pohjalta. Lopuksi kerrotaan tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.

2.1 Iloa Eloon -projekti, palvelutalo Kotikaari ja palvelupäivä

Opinnäytetyöhön liittyvä Iloa Eloon -projekti on kolmevuotinen. Projekti käynnistyi maaliskuussa 2004 ja kestää helmikuuhun 2007. Projekti saa rahoituksen Raha-automaattiyhdistyksen kautta. Projektin kohderyhmänä ovat ikääntyneet, joilla on mielenterveydenhäiriöitä. Projektin tarkoituksena on järjestää heille päiväkeskustoimintaa sekä samalla tukea ja edistää toimintakykyä. Tavoitteena projektilla on ennaltaehkäistä ikääntyneiden mielenterveysongelmaisten laitostumista sekä tukea heidän kotona selviytymistään ja psykososiaalista toimintakykyään. Projektin tarkoituksena on kehittää toimintamallia, jonka avulla ennaltaehkäistään ja tuetaan kotona asuvien ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien arjesta selviytymistä yksilöllisen ohjauksen, päiväkeskustoiminnan ja pienryhmätoiminnan keinoin. Projektin yhteistyötahoja ovat Jyväskylän kaupunki, terveyskeskus, mielenterveystoimisto, kotisairaanhoido, kuntoutuksen tukipalvelut ja ikääntyneiden kanssa työskentelevät henkilöt. (Karhinen 2005.)

Jyväskylän hoivapalveluyhdistys tuottaa palvelutalo Kotikaassa palveluasumista jyväskyläläisille ikääntyneille. Palvelutalossa on mahdollista asua joko omassa vuokra-asunnossa tai ryhmäkotiasunnossa. Asumisen tueksi yhdistys tarjoaa ympärivuorokautista hoivapalvelua, jonka sisältö muodostuu asukaskohtaisesti. Palveluasumisen lisäksi yhdistys vastaa Kuokkalan alueen päiväkeskustoiminnasta, joka on tarkoitettu sekä talon asukkaille että Kuokkalan alueen kotona asuville ikääntyneille. Päiväkeskuksessa voi käydä virkistäytymässä, ruokailemassa, saunomassa sekä tarvittaessa sairaanhoitajan vastaanotolla. (Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys Ry 2005.)

Päiväkeskus järjestää kaksi kertaa viikossa palvelupäivän, joka on tarkoitettu sekä talon asukkaille että alueen kotona asuville ikääntyneille. Palvelupäivän toimintojen tavoitteena on ylläpitää ja edistää ikääntyneiden hyvinvointia, vastata heidän yksinäisyyteensä ja masennukseensa sekä tuottaa iloa. Palvelupäivän toiminnasta vastaa palvelutalon henkilökunta, mutta yhteistyötä tehdään alueen kotisairaanhoidon, kotipalvelun, seurakunnan, kaupungin fysioterapeutin ja tarvittaessa lääkärin kanssa. Palvelupäivä on asiakkaille maksullinen. Hintaan sisältyvät ateriat ja ohjelma. Palvelupäivän aikana voi nauttia aamiaisen, lounaan ja päiväkahvit. Päivän aikana on tarjolla erilaisia ohjelmatuokioita. Toisinaan talossa käy vierailevia luennoitsijoita. Ohjelmaa suunniteltaessa otetaan huomioon asiakkaiden tarpeet ja toiveet sekä kirkkopyhät ja kalenterivuoden juhlat. Palvelupäivän toiminnot ovat pääsääntöisesti ryhmämuotoisia, mutta yksilöiden tarpeet pyritään huomioimaan. Toimintatuokioiden sisältö koostuu esimerkiksi erilaisista peleistä, keskusteluista, kättentöistä. Muistelu on olennainen osa toimintaa. (Kemiläinen 2006.)

2.2 Omat ja tutkimukselliset lähtökohdat opinnäytetyölle

Opinnäytetyön aihevalintaan vaikuttivat kiinnostus ikääntyneisiin, heidän osallistumisensa mahdollistamiseen ja heidän asemansa parantamiseen. Yhteistyötaho tarjosi mahdollisuuden opinnäytetyön tekemiseen niin, että siinä yhdistyivät oma mielenkiinto ja yhteistyötahon tarpeet. Aihe muodostui tutkijoiden ehdotusten ja selvitystyön, yhteistyötahon toiveiden ja ohjaavan opettajan ohjauksen pohjalta.

Ikääntyneisiin liittyvillä toimintaterapian luennoilla tutkijat kuulivat ensimmäisen kerran ikääntyneille suunnattujen palveluiden kehittämistarpeesta ja tulevaisuudesta. Palvelujärjestelmä tukee pääasiassa vain perustarpeita, vaikka myös mielekkään tekemisen tukemisella voidaan vaikuttaa positiivisesti perustoimintakykyyn. Kuten Pik-

karainenkin (2005, 48) esittää, pitäisi perustarpeiden lisäksi tukea toimintakykyyn vaikuttavia elämän laatua ja hyvinvointia lisääviä mielekkäitä elämänalueita. Perehtyminen kirjallisuuteen vahvisti käsitystä aiheeseen liittyvästä tutkimustarpeesta.

Ikääntyneiden vapaa-ajantoimintoihin ja päiväkeskukseen liittyen löytyy useita tutkimuksia. Tarkemmin tutustutaan Jyväskylän alueella tehtyihin tutkimuksiin, jolloin voidaan muodostaa kuvaa yhteistyötahon alueella toimivista palveluista ja kehittämistarpeista. Ikivihreät-projektin kahdeksanvuotisessa seuruuutkimuksessa (Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset 1999) on selvitetty jyvaskyläläisten ikääntyneiden toimintakyvyn muutoksia. Aila Pikkaraisen (1995) pro gradu -tutkielmassa on käsitelty 75-vuotiaiden jyvaskyläläisten harrastustoimintoja ja niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Päiväkeskusta toimintakykyä tukevasta näkökulmasta on käsitelty muun muassa opinnäytetöissä Päiväkeskus arjen kohokohtana (Holttinen 2004) ja Päiväkeskus ikäihmisen voimavara (Vekuri-Putkonen 2001).

Ikivihreät-tutkimuksen tuloksia käsittelevissä artikkeleissa tuli esille useita opinnäytetyön aiheen tärkeyttä perustelevia tekijöitä. Toimintakykyä ylläpitävää toimintaa tulisi tehostaa sosiaali- ja terveydenhuollossa esimerkiksi kehittämällä ikääntyneille soveltuvia palveluja kuten liikuntapalveluja (Sakari-Rantala, Laukkanen ja Heikkinen 1999, 173). Palvelujärjestelmän tulisi poistaa esteitä mielekkäältä harrastamiselta (Hirvensalo ja Lampinen 1999, 233). Omaisten sekä sosiaali- ja terveydenhuoltohenkilöstön aloitteet ovat tärkeitä, koska ikääntyneet eivät usein hae muutosta epäkohtiin vaan sopeutuvat toimintakyvyn muutoksiin (Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset 1999). Ikääntyneiden haastattelu ja heidän näkökulmansa selvittäminen on tärkeää, jotta epäkohdat saadaan esille ja niihin voidaan puuttua. Pikkaraisen ja Heikkisen (1999, 213) mukaan vapaa-ajan tutkimuksessa on useasti tullut esiin toive siitä, että osallistujamäärien sijasta selvitettäisiin muun muassa harrastamisen esteitä, harrastusten muutoksiin yhteydessä olevia tekijöitä ja laadullisia, yksilöllisiä merkityksiä.

Holttinen (2004) on tutkinut päiväkeskusasiakkaiden kokemuksia ja ajatuksia palvelutalo Väkkärän päiväkeskustoiminnasta ja toiminnan merkityksestä heidän arkeensa. Tutkija haastatteli viittä päiväkeskuksen asiakasta. Haastattelumenetelmänä tutkija käytti teemahaastattelua. Osa kysymyksistä oli vaihtoehtokysymyksiä ja osa avoimia. Holttinen selvitti asiakkaiden syitä päiväkeskuksessa käymiseen ja asiakkaiden kokemuksia siitä, mikä päiväkeskuksessa on parasta, miksi siellä kannattaa käydä ja onko päivän aikana järjestetty tarpeeksi ohjelmaa.

Vekuri-Putkonen (2001) selvitti opinnäytetyössään Palokan veteraanitalon päiväkeskuksen asiakkaiden palvelukokemuksia ja -odotuksia. Tutkija haastatteli viittä päiväkeskusasiakasta. Haastattelumenetelmänä tutkija käytti teemahaastattelua, haastattelu-runko eteni vaihtoehtokysymyksistä avoimiin kysymyksiin. Tutkija selvitti asiakkaiden osallistumishalukkuutta, kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja päiväkeskustiloista sekä päiväkeskuksen sosiaalisten suhteiden merkitystä. Tutkijat Holttinen ja Vekuri-Putkonen perustelivat tutkimuksiansa tarpeellisuutta sillä, että päiväkeskuksia ja niiden toimintaa on tutkittu vähän.

Pikkaraisen ja Heikkisen (1999, 203) mukaan yksi keskeinen mielenkiinnon kohde gerontologisessa tutkimuksessa on ollut ikääntyneiden vapaa-ajan toiminnot ja harrastustoimintoihin osallistuminen. Verrattuna löydettyihin aikaisempiin tutkimuksiin mielekkäistä tekemisistä tämä opinnäytetyö ei rajaa mielekästä tekemistä vain harrastuksiin. Opinnäytetyö tuo myös esille palvelupäivässä käyvien ikääntyneiden näkökulman mielekkästä tekemisestä, siihen osallistumista rajoittavista ja edistävästä tekijöistä sekä ratkaisuehdotuksista esteiden poistamiseksi. Lisäksi opinnäytetyössä tarkastellaan palvelutalo Kotikaaren palvelupäivän onnistumista mielekkään tekemisen tukemisessa. Uutta ikääntyneiden vapaa-ajan tutkimukseen tuo ICF-luokituksen käyttäminen mielekkäiden tekemisten sekä rajoittavien ja edistävien tekijöiden kuvaamiseen.

Mielekkäiden tekemisten selvittäminen avoimilla kysymyksillä pohjautuu huomioihin aikaisemmista tutkimuksista. Salo-Chydenius kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan tarpeesta tutkia asiakkaan ja toimintaterapeutin näkemyksiä mielekkästä ja merkityksellisestä toiminnasta sekä yleensä toiminnan ja osallistumisen merkityksestä ja vaikutuksesta terveydelle ja hyvinvoinnille (Salo-Chydenius 2003, 99). Ikääntyneiden ulkoapäin määritelty ja ohjattu harrastustoimintojen tarjonta kertoo yhteiskunnan asenteista: mitä ikääntyneen tulee harrastaa ja miten hän voi ilmaista aktiivisuuttaan (Pikkarainen ja Heikkinen 1999, 203). Olisikin tärkeää selvittää ikääntyneiden mielekkäiksi kokemat tekemiset ja ottaa ne huomioon palveluiden järjestämisessä. Ikivihreätutkimuksesta poiketen opinnäytetyössä ei rajata mielekkäitä tekemisiä tiettyihin toimintoihin, vaan haastateltavat saavat vapaasti kertoa mielekkäät tekemisensä. Rajamalla tutkimusaineisto muutaman ikääntyneen haastatteluihin pystytään paneutumaan laajasti heidän mielekkäisiin toimintoihinsa ja näkemyksiinsä. Ikivihreätutkimuksella on ollut erilainen tarkoitus. Siinä on seurattu pitkällä aikavälillä suurta tutkimusjoukkoa harrastustoimintoihin liittyvien muutosten selvittämiseksi.

2.3 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia Iloa Eloon -projektiin liittyen, miten päiväkeskuksen tarjonta edistää kotona asuvien ikääntyneiden mielekkäiden tekemisten toteutumista. Ikääntyneitä haastatteleamalla selvitetään heidän mielekkäitä tekemisiään ja mahdollisuuksiaan osallistua niihin. Tarkoitus on saada esille mahdolliset ikääntyneiden kokemat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset toimintaan osallistumista edistävät ja rajoittavat tekijät sekä heidän omat ratkaisuehdotuksensa esteiden poistamiseksi. Tutkimuksessa kartoitetaan Kotikaaren palvelupäivässä käyvien kotona asuvien ikääntyneiden tärkeitä toimintoja ja heidän kokemuksiaan päiväkeskuksen palveluista. Kysymykseen, miten päiväkeskuksen toiminta edistää ikääntyneiden mielekkäiden toimintojen toteutumista, vastataan pohtimalla ikääntyneiden kertomia mielekkäitä tekemisiä sekä mainittuja päiväkeskuksen palveluita. Ikääntyneiden ajatukset ovat arvokkaita, sillä niiden perusteella palvelupäivää voidaan kehittää paremmin heitä palvelevaksi ja saadaan esille heidän kokemansa esteet mielekkääseen toimintaan osallistumiselle.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Mitä on mielekäs toiminta iäkkäiden mielestä? Mitkä seikat mahdollistavat tai estävät toimintaan osallistumisen?
2. Miten päiväkeskuksen tarjonta edistää iäkkäiden mielekkäiden toimintojen toteutumista?

3 KÄSITTEET JA VIITEKEHYKSET

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat ikääntyneet, ja siksi tässä luvussa pohditaan vanhuuden määritelmää. Lisäksi halutaan tuoda esille ikääntyneiden elämään ja toimintaan vaikuttavia ja vaikuttaneita asioita. Tässä luvussa myös muodostetaan ja perustellaan opinnäytetyöhön sopiva teoreettinen tutkimusnäkökulma toimintaterapian ja yleisiä käsityksiä pohtien.

Eri ihmiset voivat käsittää toimintakyvyn tai mielekkään tekemisen eri tavoin. Toimintakykykäsitys on sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisilla erilainen ja siksi opinnäy-

tetyössä käytetään toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä ICF-luokitusta toimintaterapian näkemyksen rinnalla. Käsittämällä toimintakyky mahdollisimman laajasti, saadaan palvelutarjonnalle mahdollisimman laaja pohja. Toimintakyvyn tukemisessa pitäisikin ottaa perustoimintakyvyn tukemisen lisäksi huomioon mielekkäiden tekemisten tukeminen. Tällöin ihminen pystyy toteuttamaan omaa elämäntapaansa, -tyyliään sekä toiminnallisia roolejaan. Mielekkäästä tekemisestä saadaan elämänhalua ja tyytyväisyyttä, voimia sekä rikkautta elämään. Mielekkään tekemisen määritelmän käsittelyssä pohditaan, että opinnäytetyössä on hyvä käyttää mielekkään tekemisen käsitettä, koska ihminen voi itse määrittää sen sisällön.

Toimintaterapian inhimillisen toiminnan mallin pohjalta voi teoreettisella tasolla tarkastella toiminnallista käyttäytymistä ja sen häiriöitä. Toiminnalliseen käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ovat tahto-, tottumus- ja suoritusalajärjestelmät. Koska opinnäytetyön tarkoitus on tuoda esille haastateltavien näkökulma ja heidän valitsemansa mielekkäät tekemiset, syvennytään alajärjestelmistä tahdon käsittelyyn. Inhimillisen toiminnan malliin sisältyvällä asiakaslähtöisellä toimintaotteella pyritään varmistamaan toimintojen mielekkyys ja tarkoituksenmukaisuus. Elämän tarkoituksellisuus luodaan omien valintojen kautta.

3.1 Vanhuus

Saarenheimon (2003, 19 - 20) mukaan normaalia vanhenemista voi tarkastella useista eri näkökulmista. Kun vanhuutta määritellään kroonisten sairauksien ja vammojen puuttumisen kautta, tarkoitetaan normaalilla täysin tervettä vanhenemista. Tilastollisesti tavanomaista vanhenemista voisi pitää normaalina, mutta siihen pitäisi sisällyttää ainakin joitakin tavanomaisia pitkäaikaissairauksia. Normaaliutta voi tarkastella myös sen kautta, mitä yhteiskunnassa pidetään hyväksyttävänä ja normien mukaisena. Jos käsite ”vanhuus ei tule yksin” sisäistetään, pidetään normaalina, että ikääntyneellä on erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia. Edellä mainittu ajatus on häilyvä ja ääneen lausumaton, mutta tulee näkyväksi esimerkiksi ihmeteltäessä ikääntyneen hyvää muistia. Normaalia vanhuutta voi tarkastella myös toimintakykykäsitteen kautta. Toimintakykyä voi mitata erilaisin välinein. Ongelma niitä käytettäessä on sopimien ikäryhmän normaalin ja odotusten mukaisen toimintakyvyn tasosta. Gerontologiassa käytetään käsitettä onnistunut vanheneminen, jota luonnehtivat hyvä terveys sekä psyykkinen ja sosiaalinen aktiivisuus. Tämäkin käsite on normatiivinen, koska vanhenemisen voi ymmärtää olevan suoritus, jossa voi epäonnistua. Määriteltiinpä normaali

vanhuus millä tavalla tahansa joudutaan aina sopimaan normaaliuden rajat. (Saarenheimo 2003, 19 - 21.)

Vanhenemiseen liittyy kokemuksellinen ulottuvuus. Vain iäkkäät itse voivat vastata kysymyksiin, miten he kokevat vanhuuden ja kokevatko he itsensä vanhaksi. Kokeuksellisen vanhenemisen malli perustuu vanhenemisen reunaehtoihin, joilla tarkoitetaan vanhenemisen kokemukseen liitettyjä asioita. Reunaehdot ovat itsensä sairaaksi kokeminen, heikentynyt terveys, huonontunut muisti, heikentyneet aistit, heikkouden tunne ja menetykset, erityisesti puolison kuolemasta aiheutunut suru. Näiden yksilöllisten tekijöiden lisäksi vanhenemisen kokemukseen vaikuttavat olennaisesti kulttuuriset, historialliset ja yksilön elämänhistorialliset tekijät. Ne heijastuvat tapaan, jolla suhtaudutaan omaan ikääntymiseen ja sen mukanaan tuomiin haasteisiin. (Heikkinen 2003, 193 - 195.)

Hyvällä terveydellä, tutulla ympäristöllä ja arkielämän sekä ihmissuhteiden jatkuvuudella on myönteinen merkitys. Arkipäivän rutiinien toistuminen ja jatkuvuus luovat turvallisuutta, levollisuutta ja rytmiä. Terveiden ja toimintakyvyn toivotaan säilyvän sellaisina, että voitaisiin elää kotona ja säilyttää läheiset ihmissuhteet. Ikä tuo kehon tunteukset esiin, koska elämänpiiri pienenee, harrastukset vähenevät ja sosiaalinen aktiivisuus vaikeutuu käytännön syistä. Väsymyksen ja heikkouden tunteeseen, hitauteen ja vaivalloisuuteen tulee sopeutua. Ne koetaan luonnollisiksi, ikään kuuluviksi ja pikkuhiljaa osaksi itseä. ”Kun kaukana on liian kaukana, korkealla on liian korkealla ja alhaalla on liian alhaalla, jotta voisi selviytyä arjen askareista, on pysähdyttävä, sopeuduttava ja orientoiduttava elämään uudella tavalla.” (Heikkinen 2003, 196 - 198.)

Koetut ilot ovat ikääntyneen voimavaroja. Muistin ja tarkkaavaisuuden vaikeudet voivat vähentää voimavaroja. Kun elämää sovitetaan fyysisten vaikeuksien ja rajoitteiden mukaan, myös harrastukset vaihtuvat yksinkertaisempiin muun toiminnan lisäksi. Ikääntymisen tuomien haasteiden hallitsemiseen tarvitaan kuitenkin paljon voimavaroja. Minäkokemus säätelee keskeisesti käyttäytymistä ja elämänhallintaa. Ikääntyneen luonne, ihmissuhteet ja yhteiskunnan tarjoamat aineelliset ja yhteisyyttä tukevat resurssit vaikuttavat olennaisesti ikääntymisen mukanaan tuomista vaikeuksista selviytymiseen. (Heikkinen 2003, 198 - 200.)

Elämän tarkoituksellisuus luodaan omien valintojen kautta. Ihmisellä tulee olla jokin tärkeä itsensä ulkopuolinen suuntautumisen kohde, sillä ihminen on olemassa itsensä toteuttamisen kautta. Elämään tarkoituksen tuovat asiat ovat erilaisia: läheiset ihmissuhteet, hengelliset asiat, terveys ja elämän nautinnot, kuten iloisuus, tyytyväisyys ja arkielämän sujuminen. Yksinäisyys ja heikko terveys sekä toimintakyky ovat yleisimmät syyt elämän tarkoituksettomuuden ja tarpeettomuuden kokemiseen. Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta edistetään hyvää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävän toiminnan ja ihmissuhteiden kautta. Yksilöllisyyden huomioon ottaminen on tärkeää pyrittäessä hyvinvoinnin lisäämiseen. (Takkinen 2003, 211 - 219.)

3.2 Toimintakyky

Katsottaessa toimintakykyä toimintaterapian näkökulmasta, toimintakyky sisältää ihmisen kyvyn selviytyä itsestä huolehtimisesta ja työ-, leikki- sekä vapaa-aikatoiminnoista. Toimintakyky edellyttää sensomotorisia, psykososiaalisia ja kognitiivisia valmiuksia ja siihen vaikuttavat myös ikä, kehitysvaihe, terveydentila, päämäärät ja toiveet sekä elinympäristön vaatimukset ja tuki. (Lintula & Julin 1994, 9.) Toimintaterapian näkökulman rinnalla käytetään ICF-luokitusta kuvaamaan tutkimustuloksia. Luokitus on laaja ja sisältää kattavasti kaikki elämänalueet. Perusajatuksena on eri osa-alueiden vuorovaikutus toistensa kanssa. Tällöin luokituksen näkökulma on ajatuksiltaan samansuuntainen kuin toimintaterapian, joten luokitus sopii hyvin käytettäväksi yhdessä toimintaterapian viitekehyksen kanssa. ICF-luokituksen käsitteiden käyttäminen helpottaa työn tulosten hyödyntämistä koko sosiaali- ja terveystalalla. Toimintaterapian käsitteiden käyttäminen voisi rajata opinnäytetyön hyödyntäjät vain toimintaterapeutteihin.

Toimintakyky on sidonnainen hetkeen, aikaan ja kontekstiin. Toiminta on kulttuurisesti, historiallisesti ja yhteiskunnallisesti määräytyvää, kyky taas ihmisen sisäinen ominaisuus. Nämä yhdessä määräävät ne arjen toiminnat, joista ihmisen tulee kulloinkin selviytyä. Ihminen antaa toiminnoille merkityksen ja määrittää ympäristön ja tyydyttävän tason suoritukselleen. Erityisesti ikääntyessä toiminnat, toimintavaihtoehdot ja toimintaympäristöt vähenevät. Toimintojen laatu, suoritusnopeus ja -tapa muuttuvat. On tärkeää, että ihminen suoriutuu arjen tehtävistä omassa elinympäristössään niin, että on itse tyytyväinen. Iäkkään arki pohjautuu elämänhistoriaan, -tapahtumiin sekä yksilöllisiin kokemuksiin ja merkityksiin. (Pikkarainen 2005, 45 - 46.)

Kun toimintakyky käsitetään mahdollisimman laajasti, saadaan palvelutarjonnalle mahdollisimman laaja pohja. Nykyään palvelut rakentuvat arvioidun toimintakyvyn varaan, kun pitäisi ottaa huomioon myös elämän laatua ja hyvinvointia lisäävä ekstra-toimintakyky. Ekstratoimintakyvyn tukemisella tarkoitetaan esimerkiksi mielekkään tekemisen, harrastusten, sosiaalisen ja aktiivisen toiminnan tukemista. Ihminen pystyy toteuttamaan omaa elämäntapaansa, -tyyliään sekä toiminnallisia roolejaan, kun sekä perus- että ekstratoimintakykyä tuetaan. (Pikkarainen 2005, 47 - 49.)

3.3 Mielekäs tekeminen

Mielekästä tekemistä käsitellään toimintaterapian näkökulmasta. Mielekäs tekeminen käsitteenä antaa laajemman tarkastelunäkökulman kuin harrastus tai vapaa-ajantoiminnat. Vapaa-ajan toimintoihin katsotaan kuuluvaksi sekä yksin että yhteisössä toteutettavat toiminnat, joiden parissa ihminen voi viihtyä, rentoutua, toteuttaa itseään ja luoda sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita (Lintula & Julin 1994, 10). Vapaa-ajan toimintojen määrittely on sisällöltään laaja, mutta käytännössä ohjaa harrastusten tavoin ajattelua tiettyihin toimintoihin. Käytettäessä käsitettä mielekäs tekeminen, ihminen voi itse määrittää sen sisällön. Tällöin mielekäs tekeminen voi sisältää esimerkiksi arjen askareita. Mielekkäällä tekemisellä tarkoitetaan siis mitä tahansa, minkä ihminen kokee mielekkääksi, nautinnolliseksi ja tyydyttäväksi.

Kiinnostuneisuus näkyy nauttimalla tekemisestä ja tekemällä kiinnostavia asioita enemmän kuin muita. Mielihyvän ja tyytyväisyyden kokemusten kautta kehittyvä viehätys tiettyjä toimintoja kohtaan. Nautinnolla tarkoitetaan tekemisestä saatavaa mielihyvän, ilon tai tyydytyksen tunnetta. Tekemisestä saatava nautinto vaihtelee arjen askareista saatavasta tyydytyksestä intohimonkohteista saatavaan voimakkaaseen mielihyvään. Nautinnontunteen voi saada eri lähteistä esimerkiksi fyysisestä harjoituksesta, älyä vaativien tehtävien tekemisestä, esteettisestä tuotoksesta ja haastavasta tekemisestä. Mitä useampi nautinnonlähde toiminnassa on, sitä voimakkaampi on sen herättämä viehätysentunne. (Kielhofner 2002, 53 - 54.)

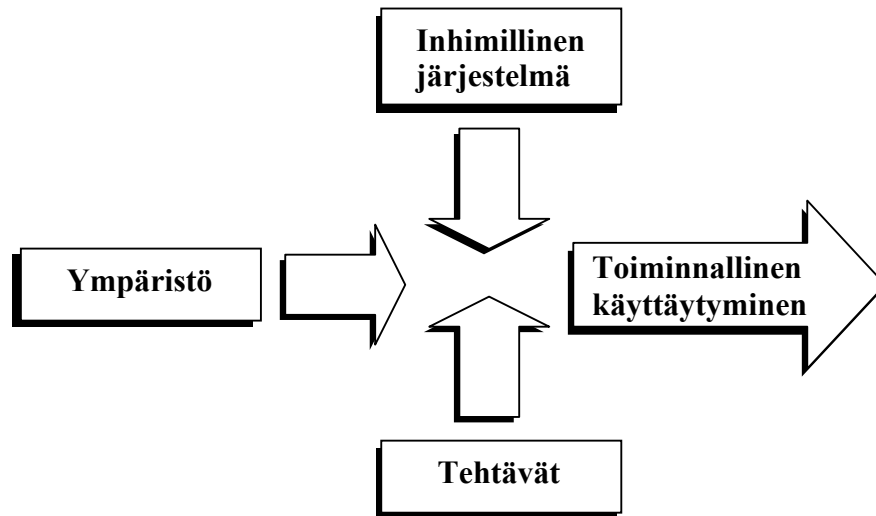
Toimintaan osallistuminen vaikuttaa ihmisen kehittymiseen, terveyteen ja hyvinvointiin (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 54). Mielekkästä tekemisestä saadaan elämänhalua ja tyytyväisyyttä, voimia sekä rikkautta elämään (Lintula & Julin 1994, 11; Toimintaterapianimikkeistö 2003, 55). Mielekäs tekeminen tuo elämään tarkoituksellisuutta ja merkitystä, koska toiminta pitää mielen ja ruumiin virkeänä. Mielekkäällä

tekemisellä voidaan saavuttaa flow-kokemus, jolloin ihminen on syventynyt toimintaan unohtaen ajankulun. Tämän flow-tilan tuottaman tyydytyksen ja mielekkyyden kokemus antaa syvää tunnetta elämän tarkoituksellisuudesta. (Takkinen 2003, 216.) Ihmisen toimintakyvyn kannalta oleellista on suunnittelematon ja ohjelmoimaton vapaa-aika (Lintula & Julin 1994, 10). Tällöin on aikaa syventyä toimintaan ja saavuttaa flow-kokemus.

Koska ikääntyneellä ei ole säännöllistä työtä, hämärtyy käsitys siitä, mikä on työtä ja mikä vapaa-aikaa. Lintulan ja Julinin (1994) mukaan vapaa-ajan osuus kasvaa päivittäisessä rytmisessä, tuottavan toiminnan osuus vähenee ja itsestä huolehtimiseen käytettävä aika lisääntyy ikääntymisestä johtuvien muutosten seurauksena. Työtoimintoihin katsotaan kuuluvaksi ansiotyön lisäksi kodinhoitoon, opiskeluun ja asumiseen liittyvät toiminnat. Itsestä huolehtiminen sisältää hyvinvoinnin kannalta keskeiset, päivittäin toistuvat ja rutiininomaiset toiminnot kuten pukeutumisen, ruokailun, henkilökohtaisen hygienian ja vuorovaikutuksen. Itsestä huolehtimisen osuus on tärkeä, koska se luo perustan työ- ja vapaa-aikatoimintoihin osallistumiselle. (Lintula & Julin 1994, 9 - 10.)

3.4 Inhimillisen toiminnan malli

Opinnäytetyöhön valittiin toimintaterapian viitekehikseksi inhimillisen toiminnan malli. Sen pohjalta voi teoreettisella tasolla tarkastella toiminnallista käyttäytymistä ja sen häiriöitä. Mallissa korostuvat toimintaan motivoituminen, toiminnallisen käyttäytymisen mallintaminen rutiineiksi ja elämäntavoiksi, onnistuneen suoriutumisen luonne ja ympäristön vaikutukset toiminnalliseen käyttäytymiseen. Perinteisestä määrittelystä poiketen dynaaminen systeemiteoria ottaa huomioon ihmisen sisäisten tekijöiden lisäksi ympäristön ja tehtävän vaikutukset toiminnalliseen käyttäytymiseen, mikä näkyy kuviossa 1. Toiminnallinen käyttäytyminen ylläpitää ja muokkaa inhimillistä järjestelmää, joka muodostuu tahto-, tottumus- ja mieli-aivot-keho-suorituslajijärjestelmistä. Inhimillinen järjestelmä on jatkuvasti muuttuva ja kehittyvä, sillä ihminen muuttuu ja kasvaa toiminnallisen käyttäytymisensä myötä. (Veloza, Kielhofner & Fisher 1998, 5 - 7.) Aina ei riitä, että toiminta on henkilölle mielekästä ja että ihminen haluaa osallistua toimintaan. Tarvitaan ympäristö, joka on esimerkiksi esteetön, kannustava tai valmis tukemaan toimintaa. Mallin mukaan toimintamahdollisuuksiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi tarjoamalla motivoivaa toimintaa, porrastamalla toimintaa ja muokkaamalla ympäristöä.



KUVIO 1. Toiminnallinen käyttäytyminen muodostuu inhimillisen järjestelmän, tehtävien ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Kielhofner 1995, 15.)

Ihmisellä on tarve toimia, koska toiminnallinen käyttäytyminen on välttämätöntä fyysisen ja psyykkisen järjestelmän ylläpitämiseksi. Toiminnalliseen käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät ovat tahto-, tottumus- ja suoritusalajärjestelmät. Tahto mahdollistaa valintojen tekemisen, tottumus toiminnan rutinoitumisen ja suoritusalajärjestelmä toiminnan toteuttamisen psyykkisellä ja fyysisellä tasolla. (Velozo, Kielhofner & Fisher 1998, 7.) Tahdon käsittelyyn syvennytään tarkemmin, koska opinnäytetyön tarkoitus on tuoda esille haastateltavien näkökulma ja heidän valitsemansa mielekkäät tekemiset.

Jokaisella ihmisellä on asioiden tekemisestä omat ajatuksensa, jotka koostuvat arvoista, asioita tehtäessä saadusta nautinnosta ja henkilökohtaisesta vaikuttamisesta. Mielekkäät tekemiset ovat siis yksilöllisiä, koska arvot asioista saatava nautinto ja valinnatkin ovat yksilöllisiä. Tahto koostuu inhimillisen toiminnan mallin mukaan arvoista, henkilökohtaisesta vaikuttamisesta ja kiinnostuksen kohteista. Henkilökohtaisella vaikuttamisella tarkoitetaan ajatuksia ja tunteita itsestä toimijana. Arvot määrittävät tärkeitä ja merkityksellisiä tekemisiä. Mielenkiinnon kohteet sisältävät tekemiset, jotka ovat nautittavia ja tyydyttäviä tehdä. (Kielhofner 2002, 15.) Mielenkiinnon kohteita käsitellään omassa alaluvussa, koska ne ovat yksi opinnäytetyön tutkimuskohde.

Toimintaterapian näkemyksen mukaan ihminen on kehittyvä ja aktiivinen koko elämänsä ajan (Lintula & Julin 1994, 8). Tulevaisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin voi vaikuttaa valinnoilla ja toiminnalla. Ihmisen arvoja ja päätöksiä tulisi kunnioittaa ja valintojen mukaista toimintaa edistää. Ammattilaisten tulisi kin taata mahdollisuus valintojen tekemiseen sekä tietoisuuden ja realistisuuden lisäämiseen toimintamahdollisuuksiin vaikuttavista tekijöistä. Toimintamahdollisuuksia voidaan edistää parantamalla valmiuksia, vahvistamalla taitoja, tukemalla sopeutumista tai muuttamalla ja mukauttamalla ympäristötekijöitä. Asiakaslähtöisellä toimintaotteella pyritään varmistamaan toimintojen mielekkyys ja tarkoituksenmukaisuus. (Harra 2003, 16 - 17.)

Opinnäytetyössä asiakaslähtöisyys näkyy jo tiedonkeruumuodon valinnassa. Haastatteleamalla ikääntyneitä saadaan heidän oma näkökulmansa esille. Haastatteluissa selvitetään toimintamahdollisuuksiin vaikuttavia tekijöitä, mielekkäitä tekemisiä, kokemuksia palvelupäivästä ja vaikuttamismahdollisuuksia palvelupäivään. Tutkimustulosten avulla palvelupäivästä on mahdollista tehdä entistä asiakaslähtöisempi.

3.5 ICF

ICF-luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health) on Maailman terveysjärjestön (WHO) toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Se kuvaa laajasti ihmisen terveyttä ja terveyteen liittyviä hyvinvoinnin osatekijöitä terveyden aihe- ja lähiaihealueina. Terveyden aihealueisiin kuuluu esimerkiksi näkö, kuulo, kävely, oppiminen ja muisti. Terveyden lähiaihealueita taas ovat esimerkiksi liikenne, koulutus ja sosiaalinen kanssakäyminen. ICF-luokituksessa näiden terveyden aihealueiden välinen jako ei ole aina yksiselitteinen. (ICF 2005, 3 - 7.)

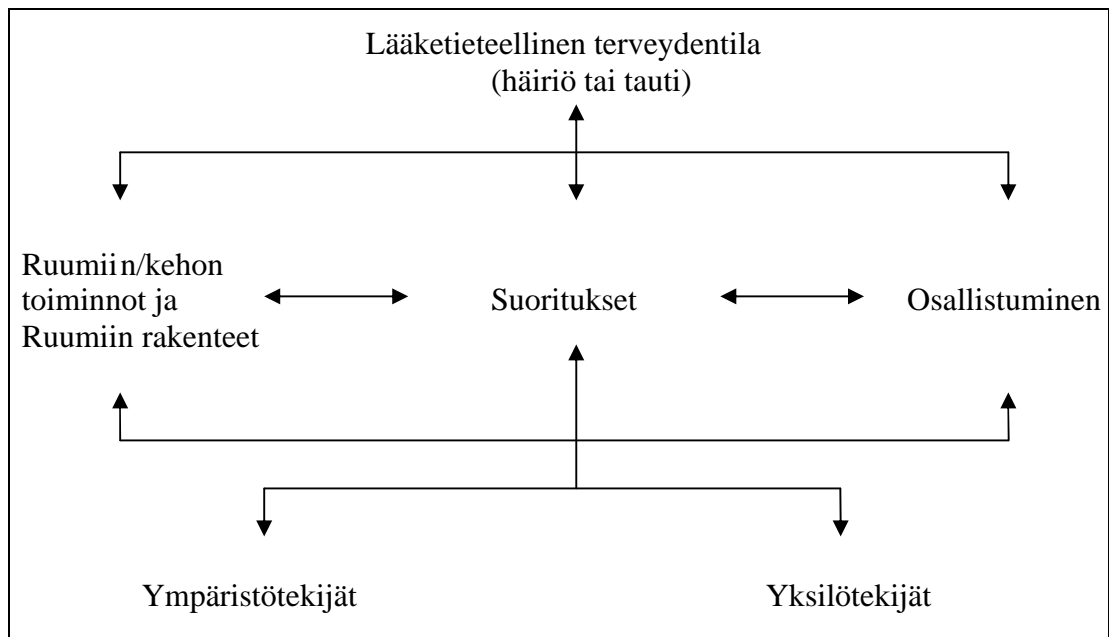
ICF on suunniteltu kansainväliseksi kieleksi eri toimi- ja tieteenaloille parantamaan ammattiryhmien välistä viestintää. Se tarjoaa tieteellisen perustan toiminnallisen terveydentilan ja terveyteen liittyvän toiminnallisen tilan, niiden vaikutusten ja niitä määrittelevien tekijöiden ymmärtämiselle. ICF-luokituksen avulla voidaan vertailla tietoja eri maiden, terveydenhuollon erikoisalojen, palveluiden ja eri ajankohtien välillä. Luokitus toimii terveydenhuollon koodausmenetelmänä, jota voidaan käyttää toimintaohjelmien laadunvarmistuksen ja toiminnan tuloksellisuuden arviointiin. (ICF 2005, 5.)

Taulukossa 1. näkyvät ICF-luokituksen käsitteet. ICF muodostuu kahdesta osasta, jotka ovat toimintakyky ja toimintarajoitteet sekä kontekstuaaliset tekijät. Toimintakyky ja toimintarajoitteet jakautuvat ruumiin/kehon toimintoihin ja ruumiin rakenteisiin sekä suorituksiin ja osallistumiseen. Kontekstuaaliset tekijät jakaantuvat ympäristö- ja yksilötekijöihin. Yksilötekijöitä ei ole määritelty ja luokiteltu ICF-luokituksessa laajan sosiaalisen ja kulttuurisen vaihtelun vuoksi. Kaikkia luokituksen osa-alueita voidaan tarkastella myönteisestä eli edistävstä ja kielteisestä eli rajoittavasta näkökulmasta. Näin ollen luokitusta voidaan käyttää kaikkien eikä vain toimintarajoitteisten ihmisten kohdalla. Luokittelun kohteena ei kuitenkaan ole henkilö vaan hänen tilanteensa. (ICF 2005, 7 - 11.)

TAULUKKO 1. ICF-luokituksen käsitteet (ICF 2005, 11.)

	Osa 1: Toimintakyky ja toimintarajoitteet		Osa 2: Kontekstuaaliset tekijät	
Osa-alueet	Ruumiin/ kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet	Suoritukset ja osallistuminen	Ympäristötekijät	Yksilötekijät
Aihealueet	Ruumiin/ kehon toiminnot Ruumiin rakenteet	Elämän alueet (tehtävät, toimet)	Toimintakykyyn ja toimintarajoitteisiin vaikuttavat ulkoiset tekijät	Toimintakykyyn ja toimintarajoitteisiin vaikuttavat sisäiset tekijät
Konstruktiot eli mittaamista/ arviointia ohjaavat käsitteet	Ruumiin/kehon toimintojen muutos (fysiologinen) Ruumiin rakenteiden muutos (anatominen)	Suorituskyky Tehtävien toteutus vakioidussa ympäristössä Suoritusaste Tehtävien toteutus nyky-ympäristössä	Fyysisen, sosiaalisen ja asennemuutoksen edistävä ja rajoittava vaikutus	Yksilötekijöiden vaikutus
Myönteiset piirteet	Toimintojen ja rakenteiden eheys	Suoritukset Osallistuminen	Edistävät tekijät	Ei sovellettavissa
	Toimintakyky			
Kielteiset piirteet	Vajavuus	Suoritusrajoite Osallistumisrajoite	Rajoittavat tekijät	Ei sovellettavissa
	Toimintarajoitteet			

ICF-luokituksen mukaan toimintakyky ja toimintarajoitteet määritellään ihmisen, hänen lääketieteellisen terveydentilansa ja kontekstuaalisten tekijöiden välisenä vuorovaikutuksena. Näiden osatekijöiden vuorovaikutus on kaksisuuntainen ja dynaaminen eli yhteen osatekijään vaikuttaessa voidaan vaikuttaa myös muihin osatekijöihin. (ICF 2005, 18 - 19 ja 208.) Kuvio 2. auttaa ymmärtämään vuorovaikutussuhteita.



KUVIO 2. ICF-luokituksen osa-alueiden ja lääketieteellisen terveydentilan väliset vuorovaikutussuhteet (ICF 2005, 18.)

Toimintakyvyllä käsitetään ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet sekä suoritukset ja osallistuminen. Toimintarajoitteella taas käsitetään ruumiin rakenteiden ja ruumiin/kehon toimintojen vajavuudet sekä suoritus- että osallistumisrajoitteet. **Ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet** luokitellaan erikseen, mutta niitä käytetään rinnakkain. Ruumiin/kehon toimintoihin luetaan elinjärjestelmien fysiologiset toiminnot mukaan lukien aivot ja aivojen toiminnot eli mieli. Ruumiin rakenteelliset ja anatomiset osat kuten elimet, raajat ja näiden rakenneosat taas luetaan ruumiin rakenteisiin. **Suoritus** on yksilön toteuttama tehtävä tai toimi. **Osallistuminen** on osallisuutta elämän tilanteisiin. Suorituksessa on yksilölähtöinen ja osallistumisessa yhteisöllinen näkökulma toimintakykyyn. ICF esittää kansainvälisten erojen vuoksi suorituksen ja osallistumisen aihealueet yhtenä, kaikki elämänalueet kattavana luettelona.

Luokituksen käyttäjä voi halutessaan erotella suorituksen ja osallistumisen aihealueet toisistaan esimerkiksi sallien aihealueiden päällekkäisyyden osittain tai ei lainkaan. **Suoritusrajoite** on vaikeus, joka ihmisellä ilmenee tehtävän tai toimen toteuttamisessa. **Osallistumisrajoite** käsitetään ongelmaksi, jonka ihminen kokee osallisuudessa elämän tilanteisiin. (ICF 2005, 208 - 209.)

Kontekstuaalisilla tekijöillä tarkoitetaan ihmisen elämää ja elämiseen vaikuttavia asioita. Kontekstuaaliset tekijät jakaantuvat ympäristö- ja yksilötekijöihin. **Yksilötekijöitä** ovat esimerkiksi sukupuoli, rotu, elämäntavat, kasvatus ja koulutus. Vaikka ICF ei toistaiseksi sisällä yksilötekijöiden luokitusta, on niiden vaikutus kuitenkin tiedostettu. **Ympäristötekijöillä** tarkoitetaan sitä fyysistä, sosiaalista ja asenneympäristöä, jossa ihmiset elävät ja asuvat. Näihin sisältyy esimerkiksi rakennettu ympäristö, muut ihmiset, asenteet, arvot, sosiaaliset järjestelmät, palvelut, politiikka ja lait. **Edistävät tekijät** parantavat toimintakykyä ja vähentävät toimintarajoitteita. **Rajoittavat tekijät** taas haittaavat toimintakykyä ja synnyttävät toimintarajoitteita. Ympäristöstä voidaan tehdä toimintakykyä edistävä lisäämällä jotakin ympäristöön tai vähentämällä ja poistamalla jotakin rajoittavia tekijöitä ympäristöstä. Muutettavia tekijöitä ovat esimerkiksi fyysinen ympäristö, tarkoituksenmukaisten apuvälineiden saatavuus, kanssaihminen suhtautuminen, palvelut, järjestelmät, politiikat ja asenteet. Edistävillä tekijöillä voidaan tukea henkilön toimintaa ja osallistumista suorituskyvyn ongelmista huolimatta. Esimerkiksi fyysinen ympäristö, joka ei ota huomioon esteetöntä kulkua voi rajoittaa toimintaa ja osallistumista. Fyysisen ympäristön muuttaminen esteettömäksi on edistävä tekijä. (ICF 2005, 209 - 210.)

Toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden vuorovaikutteista prosessia sekä ICF-luokituksen eri osatekijöitä voidaan tarkastella luokituksen käyttäjän, hänen luovutensa ja kiinnostuksenkohteidensa mukaan (ICF 2005, 18). Haastatteluissa esille tulevat asiat nimetään yhden tai useamman kuvauskohdekoodin avulla. Kuvauskohdekoodeihin liittyviä tarkenteita ei ole tarpeellista tässä tutkimuksessa käyttää. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää edistäviä ja rajoittavia tekijöitä, eikä määrittää niiden edistävyyden tai rajoittavuuden astetta. ICF-luokituksessa edistävät ja rajoittavat tekijät on määritelty ympäristötekijöiden osa-alueen käsitteiksi. Toisaalta toimintarajoitteiden katsotaan kuitenkin johtuvan terveyden piirteiden ja kontekstuaalisten tekijöiden vuorovaikutuksesta (ICF 2005, 237). Aineiston käsittelyssä edistäviä ja rajoittavia tekijöitä ei sidotakaan vain ympäristötekijöihin vaan edistävät ja rajoittavat tekijät käsitellään muistakin ICF-luokituksen osa-alueista.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa perustellaan ja kerrotaan tutkimuksellisista ratkaisuksista. Luku on jaettu tutkimuksen esivalmisteluihin, tutkimuksen lähestymistapaan ja tutkimusmenetelmään, haastatteluun ja aineiston analysointiin. Haastatteluluku on jaettu edelleen alalukuihin haastattelulomakkeen työstäminen, haastattelun esivalmistelut, haastateltavat ja haastattelun toteuttaminen.

4.1 Tutkimuksen esivalmistelut

Tutkimuksen ajoituksesta ja aiheesta sovittiin yhteistyötahon kanssa alkukesästä 2005. Suunnitelma opinnäytetyön aiheeksi ja aikatauluksi (Liite 1.) hyväksyttiin syksyllä 2005. Aiheen hyväksynnän jälkeen alettiin muodostaa haastattelukysymyksiä tutkimussuunnitelman liitteeksi. Yhteistyötaho halusi nähdä alustavat kysymykset ennen lopullisen yhteistyösopimuksen (Liite 2.) kirjoittamista. Koska tutkimussuunnitelman esittämiseksi Kotikaaren henkilökunnan työryhmän kokouksessa oli hankala löytää kaikille osapuolille sopivaa ajankohtaa, muutettiin tutkimuksen aloittamisajankohtaa kuukaudella. Työryhmä hyväksyi suunnitelman, jonka jälkeen päästiin sopimaan aika palvelupäivän ohjaajan kanssa ja esittäytymisajankohta palvelupäiväläisille. Työryhmäkokouksessa sovittiin myös tutkimuksen tarkasta aikataulusta. Tutkimuksessa saatua tietoa palvelupäivään liittyen luvattiin toimittaa jo ennen opinnäytetyön valmistumista ja esitystä, jotta palvelupäivää päästään kehittämään heti. Kokousten ja tapaamisten lisäksi yhteyttä Kotikaaren henkilökuntaan ja siellä työskentelevään ohjaajaan on pidetty sekä sähköpostin että puhelimen välityksellä koko tutkimusprosessin ajan.

ICF-luokituksen käyttämisestä tutkimuksen viitekehyksenä sovittiin yhteistyötahon kanssa jo tutkimustyötä aloitettaessa. Toimintaterapian oma viitekehys päätettiin valita vasta tutkimusaineiston pohjalta ohjaavan opettajan suosituksesta. Teoriapohja haastattelukysymysten muodostamiseen ja haastatteluihin valmistautumiseen valittiin tutkimuskirjallisuuden lisäksi vanhuuden ja toimintaterapian kirjallisuudesta.

4.2 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen lähestymistavaksi valittiin laadullinen tutkimus, koska tavoitteena oli selvittää palvelupäivässä käyvien ikääntyneiden näkökulma palvelupäivästä, mielekkäästä tekemisestä, siihen osallistumisesta rajoittavista ja edistävistä tekijöistä sekä rat-

kaisuehdotuksista esteiden poistamiseksi. Näiden tekijöiden pohjalta pohditaan, miten päiväkeskuksen tarjonta ja toiminta edistävät kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden mielekkäiden toimintojen toteutumista.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin haastattelu, koska haastattelemalla saadaan ikääntyneiden näkökulma esille. Haastattelu valittiin kyselylomakkeen sijasta, koska kirjoittaminen saattaa olla vaikeaa ja vastaajan käsialasta voi olla hankala saada selvää. Haastattelun etuja ovat mahdollisuudet kysymyksen ymmärtämisen varmistamiseen ja tarvittaessa lisäkysymysten esittämiseen. Koska Kotikaaren palvelupäivissä käyvien määrä on melko pieni, tutkimuksessa ei voitu ottaa riskiä, että kyselylomakkeeseen ei vastata. Sovitulla haastattelulla varmistettiin tietojen saaminen. Aluksi ajateltiin haastatella yhteensä enintään kymmentä naista ja miestä. Haastateltavien määrä rajattiin kuitenkin kuuteen tutkimusalueen laajuuden ja tutkijoiden rajallisten resurssien vuoksi. Näin ajateltiin pystyttävän syventymään muutaman ikääntyneen ajatuksiin eikä aineiston käsittely jää pintapuoliseksi vastausten käsittelemiseksi. Tutkimusjoukko jouduttiin muodostamaan vain naisista, koska tutkijoiden ennako-oletusten vastaisesti palvelupäiväläisissä ei ollut riittävästi miehiä.

4.3 Haastattelu

4.3.1 Haastattelulomakkeen työstäminen

Haastattelurungon tekemiseen käytettiin paljon aikaa. Ensin pohdittiin, mitä tietoja haastattelulla halutaan saada esille. Seuraavaksi muodostettiin teemahaastattelurunko haastattelukokonaisuuden hahmottamiseksi. Sen pohjalta tehtiin alustavat kysymykset. Kysymyksiä muokattiin valmiiden haastattelu- ja kysymyslomakkeiden pohjalta. Esimerkiksi ikäihmisten kuntoutusneuvolavastaanoton haastattelulomakkeesta (Voimavaaroja etsimässä 2005) saatiin mallia, miten kysymykset kannattaa asettaa juuri ikääntyneille. Näin haluttiin varmistaa kysymysten ymmärrettävyys. Alustavaa haastattelurunkoa verrattiin inhimillisen toiminnan malliin pohjautuvaan toiminnallisen suorittumisen OPHI-II haastatteluun (Kielhofner 1999), jotta oleelliset elämän osa-alueet tulisi otettua huomioon haastattelussa. Salo-Chydeniuksen (2000 ja 2001) päivittäisiin toimiin liittyvistä itsearviointilomakkeista ja työroolia arvioivasta WRI-haastattelusta (Kielhofner 1992) kerättiin sopivia kysymysmalleja. Lisäksi tarkasteltiin miten eri haastatteluissa kysymykset oli luokiteltu ja millaisia kysymyksiä kunkin teeman alla oli.

Haastattelurunkoa muodostettaessa kävi selväksi tutkimuskysymysten kannalta antoisin ja sopivin haastattelumuoto. Lopulta päädyttiin puolistrukturoituun haastatteluun, jossa oli valmiit, kaikille samat kysymykset, mutta vastauksena avoin. Ensin kullekin kysymykselle tehtiin useita kysymysvaihtoehtoja, joista valittiin sopivin ja ymmärrettävin. Tutkijat esittivät itselleen usein seuraavanlaisia kysymyksiä muokatakseen kysymykset mahdollisimman selkeiksi ja yksinkertaisiksi: Onko tämä kysymys tutkimuskysymysten kannalta tarpeellinen? Antaako tämä kysymys tarvittavaa tietoa? Onko kysymys ymmärrettävä? Pitkiä ja kaksiosaisia kysymyksiä pyrittiin välttämään. Kysymykset muokattiin myös mahdollisimman vähän esioletuksia sisältäviksi. Joitakin esitietokysymyksiä lukuun ottamatta ensimmäisen haastattelurungon kysymyksiin tuli vastata omin sanoin. Avoimien kysymysten valinnan perusteena oli haastateltavien oman näkökulman ja päällimmäisenä mielessä olevien asioiden esille saaminen. Ajateltiin, että vaihtoehdot ohjaisivat vastauksia tiettyyn suuntaan.

Esihaastattelurunkoa muokattiin joulukuussa 2005 kolmen esihaastattelun sekä ohjaavan opettajan ja yhteistyötahon ehdotusten ja toiveiden perusteella. Ensimmäisen esihaastattelun ja ohjaavan opettajan ehdotuksen perusteella esihaastattelurungon taustatietoja koskevat kysymykset poistettiin kokonaan, koska niiden huomattiin olevan tarpeettomia tutkimuskysymysten kannalta. Kiinnitettiin myös huomiota kysymyksiin, joihin pystyi vastaamaan kyllä tai ei. Näitä kysymyksiä muokattiin ja tehtiin lisäkysymyksiä, jotta saataisiin kertovampaa ja kuvailevampaa tietoa. Toisen esihaastattelun jälkeen yhdisteltiin ja lisättiin joitakin kysymyksiä. Esihaastatteluvastauksia, haastattelukysymyksiä ja tutkimuskysymyksiä tarkasteltaessa huomattiin, että haastattelukysymyksillä ei ollut saatu vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiin. Kolmannen esihaastattelun jälkeen oltiin tyytyväisiä haastattelulomakkeeseen ja se voitiin esitellä Kotikaaren henkilökunnalle työryhmäkokouksessa. Henkilökunnan muutosehdotukset liittyivät mielekkään toiminnan käsitteen ymmärrettävämmäksi tekemiseen. Vaikka Saarenheimo (2003, 15) suosittelee käytettäväksi mielekkään toiminnan käsitettä ikääntyneiden kanssa, jouduttiin käsite siis vaihtamaan mielekkääksi tekemiseksi sekä ohjaavan opettajan että yhteistyötahon toiveesta. Muutaman kysymyksen kohdalla oletettiin ennakkoon, että niiden ymmärtäminen voisi olla vaikeaa. Näihin kysymyksiin tehtiin vaihtoehtokysymykset, koska kysymyksen selittämisen ajateltiin saattavan johdatella vastausta tiettyyn suuntaan. Toisaalta eri haastattelijoiden olisi voinut olla vaikea selittää kysymykset samalla tavalla. Kaikille samojen haastattelukysymysten ja

tarkkaan mietittyjen kysymysmuotojen ajateltiin vähentävän haastattelijan vaikutusta vastauksiin ja siten selkeyttävän aineiston käsittelyä.

4.3.2 Haastattelun esivalmistelut

Palvelutalosta, päiväkeskuksesta ja erityisesti palvelupäivästä haluttiin saada tietoa ennen haastatteluita, joten sovittiin tapaaminen palvelupäivästä vastaavan henkilön kanssa. Hän kertoi kattavasti palvelupäivän sisällöstä ja tavoitteista. Tapaamisessa saatiin tietoa mahdollisista palvelupäivän aikana tarjolla olevista toiminnoista ja palveluista, mutta myös yhteistyöstä eri palveluntarjoajien kanssa. Tapaamiskerralla sovittiin, että palvelupäivän ohjaaja valitsee haastateltavat ja kertoo heille alustavasti tutkimuksesta. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska tutkijoiden tutkimukseen käytettävissä oleva aika oli rajallinen ja palvelupäivän ohjaajan tuntemus palvelupäiväläisistä katsottiin tärkeäksi.

Tammikuun alussa käytiin esittäytymässä palvelupäiväläisille. Heille kerrottiin tarkempaa tietoa tutkimuksesta ja sen toteutuksesta. Samalla varmistettiin haastateltavat ja heidän kanssaan sovittiin haastatteluajankohdat. Haastateltaville annettiin saatekirje (Liite 3.) ja lupa-anomus (Liite 4.) täytettäväksi. Lupa-anomuksella haastateltavat antoivat kirjallisen suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta, haastattelun nauhoittamisesta ja haastattelutietojen käyttämisestä tutkimuksessa. Haastateltaville luvattiin, että opinnäytetyön tekijät ja heidän ohjaajansa käsittelevät nauhoituksia ja haastatteluvastauksia luottamuksellisesti, nauhoitukset ja haastattelumateriaalit hävitetään opinnäytetyön valmistuttua, opinnäytetyöstä ei voi ulkopuolinen tunnistaa kuka on sanonut mitään ja haastattelulomakkeissa ja opinnäytetyössä ei käytetä haastateltavien nimiä.

Kun kaikki haastateltavat olivat suostuneet haastatteluiden nauhoitukseen, alettiin miettiä ja kokeilla erilaisia nauhoitusvaihtoehtoja. Kaksi nauhuriä suljettiin pois, koska kasetin vaihdon ajateltiin häiritsevän haastattelua. Haastattelutilanteesta haluttiin tehdä mahdollisimman luonnollinen ja miellyttävä, joten nauhuri, jossa olisi joutunut käyttämään mikrofonia, suljettiin pois. Lopulta päädyttiin tietokonenauhoitukseen sen monien hyvien puolien takia. Tietokoneella pystytään määrittämään vapaasti nauhoitusaika, jolloin nauhoituksen katkeaminen ja kasetin vaihtaminen eivät häiritse haastattelua. Kun nauhuri ei ole näkyvässä, haastateltavan ajateltiin pystyvän keskittymään itse haastatteluun nauhoituksen sijaan. Tietokoneelle voidaan kirjata myös vastaukset, joten haastattelutilanteessa käytettävien laitteiden määrä rajoittuu vain yhteen. Sovit-

tiin, että kirjaaja huolehtii tietokoneesta, nauhoittamisesta ja kirjaamisesta, jolloin haastattelija pystyy keskittymään vain haastateltavaan ja haastatteluun.

Palvelupäiväläisiä haluttiin haastatella heidän kotonaan, jotta haastattelutilanne olisi heille mahdollisimman miellyttävä ja luonnollinen. Ajateltiin, että koti haastatteluympäristönä ei rajoita ajattelua vain Kotikaareen, vaan mahdollistaa laajemman näkökulman. Kotikaari haastattelupaikkana voisi esimerkiksi johdattaa ajattelun vain niihin toimintoihin, joita päiväkeskuksessa on tarjolla. Haastatteluista valmisteltaessa mietittiin myös, että haastattelussa tulee ottaa huomioon, miten haastateltava ottaa vastaan uusia asioita ja ihmisiä, puhuu, ymmärtää, muistaa ja jaksaa keskittyä. Ottaen edellä mainitut asiat huomioon haastattelut suunniteltiin tehtäviksi aamupäivällä, jolloin haastateltavien oletettiin olevan virkeitä. Myös haastattelun tekemisen tutussa paikassa ajateltiin helpottavan haastatteluun orientoitumista.

4.3.3 Haastateltavat

Tutkimusjoukko muodostui kuudesta kotona asuvasta ikääntyneestä, jotka käyvät Kotikaaren päiväkeskuksen palvelupäivässä. Haastateltavien määrän katsottiin olevan sopiva tutkimustehtävien kannalta. Tarkoituksena oli selvittää ikääntyneiden omakohtaisia kokemuksia esimerkiksi palvelupäivästä. Haastateltavien määrä rajattiin muutamaaan, jotta heidän yksilöllisiin näkemyksiinsä pystyttäisiin paneutumaan. Haastateltavien elämäntilannetta kuvaavat tiedot on koottu haastatteluvastausten pohjalta.

Haastateltavat olivat 67 - 89 -vuotiaita kotona asuvia ikääntyneitä. Heillä oli seuraavia sairauksia: sydänvikoja, huimausta, kroonista virtsatietulehdusta, munuaisen vajaatoimintaa, kaihia, diabetesta, vatsadiverkkeleitä, sappivaivaa, polvien kulumia, nivel särkyä, osteoporoosia, astmaa, epilepsiaa, halvausta, kilpirauhasen vajaatoimintaa, reumaa ja korkeaa kolesterolia. Lisäksi haastatteluissa tuli ilmi kuulo- ja näköongelmat sekä runsas lääkkeiden käyttö. Haastateltavien kokemus terveydentilasta vaihteli väsyneestä, huono-oloisesta aika hyvään. Pääsääntöisesti terveydentila koettiin vähintään kohtalaiseksi. Vastauksista ilmeni, että kokemus on sidonnainen sen hetkiseen tilanteeseen, johon vaikuttavat sairaudet, tapaturmat ja lääkkeet.

Puolessa vastauksissa kuvailtiin arjesta selviytymistä ilmaisulla ”suhteellisen hyvin”, yksi kertoi selviävänsä tämänhetkisten apujen turvin ja yksi tekevänsä paljon itse. Itsenäisesti selvittiin aamupalan valmistamisesta, itsestä huolehtimisesta ja liikkumisesta.

ta apuvälinein turvin. Haastateltavat valmistivat lämpimän aterian itse, saivat sen ruokapalvelun kautta tai sukulaisavun turvin. Lämmin ateria saatiin ainakin kerran viikossa palvelupäivänä. Vaikka ruoan pystyisikin valmistamaan itse, valmis ateria valittiin huokeuden takia. Kaikki saivat siivousapua sukulaisilta tai ulkopuoliselta taholta (kunta, 4H-yhdistys). Sukulaiset kävivät asioilla joko puolesta tai yhdessä ikääntyneen kanssa. Asiointiapuun sisältyi esimerkiksi käynnit kaupassa, pankissa, apteekissa ja lääkärissä. Sukulaisilta olisi helpompi pyytää apua, jos kodinhoitoon saisi korvausta.

Jokapäiväistä liikkumista vaikeutti ja vähensi huimaus, kaatuilu, pelko kaatumisesta ja ylösousemisen vaikeus, vaikka haastateltavat pystyivätkin liikkumaan itsenäisesti. Kotona liikkumista helpotti se, että asuinympäristö koettiin tutuksi. Vieraat paikat hankaloittivat liikkumista; kun on tuttua, tietää mihin voi tukeutua. Vuorokauden- ja vuodenajat näkyivät liikkumisessa. Vaikka liikkuminen päivällä onnistui, saattoi yöllä tulla tarve tukeutua rollaattoriin. Talvella ulkona liikkuminen hankaloitui huomattavasti. Liikkuminen lyhyillä matkoilla onnistui kävellen apuvälineiden turvin. Käytössä olevia apuvälineitä olivat rollaattori, kävelykeppi ja -sauvat, potkukelkka ja jalkineiden liukuesteet. Muuten liikuttiin linja-autolla, taksilla tai sukulaisten kyydeillä. Sukulaisia ei haluttu vaivata tai he eivät olleet aina käytettävissä kyyditsemiseen. Vain yhdellä oli käytössään taksikortti, mutta tarvetta olisi useammalla. Liikkuminen koettiin hankalaksi, koska autoon nouseminen on vaikeaa, linja-autoyhteydet huonot, pysäkit kaukana ja odottamisajat pitkät. Liikkuminen paikasta toiseen koettiin voimia vieväksi, vaikka esimerkiksi teatterissa tai kaupassa jaksettaisiin ja haluttaisiin käydä. Liikkumisen avuksi toivottiin rollaattoria ja avustajaa. Joillakin oli jo avustaja, koska he eivät pystyneet liikkumaan yksin.

Liikkumisen apuvälineiden lisäksi käytössä olevia apuvälineitä olivat tarttumapihdit ja kuulolaite. Näiden lisäksi puhelin koettiin turvaa tuovaksi. Puolella ei ollut tarvetta tällä hetkellä uusiin apuvälineisiin. Osa ei osannut nimetä apuvälinettä, joka auttaisi omaa tilannetta. Päiväkeskuksen palvelujen lisäksi avuksi ja tueksi koettiin eläkkeet, vammaistuki, omaishoitaja, siivous- ja asiointiapu.

Puolet haastatelluista toi esille, ettei heidän luonaan käy riittävän usein vieraita. Syynä oli oma jaksaminen ja ympäristön muuttuminen. Ympäristö oli muuttunut muuttamisen, rakentamisen tai uusien naapureiden myötä. Useimmat haastateltavista olivat menettäneet puolisonsa, samoin useita ystäviään. Näin ollen ystäviä ja keskustelukaverei-

ta oli vähän. Tämä osaltaan vaikutti yksinäisyyden kokemiseen. Kaikilla haastateltavilla asui ainakin joku sukulainen lähellä. Lähellä asuvat sukulaiset ja tuttu ympäristö toivat turvallisuutta. Turvattomuuden tunteen toi kaatuminen tai jos muuten sattuu jotain. Vaikka sukulaisia asui lähellä, saattoi mennä viikko, ettei kukaan tullut käymään. Puolet haastatelluista koki pääsevänsä kyläilemään halutessaan. Toiset kokivat ongelmaksi sen, että ei ollut kyläilypaikkaa, ei ollut kyytiä tai ystävät olivat heikkokuntoisia. Useimmat pystyivät pitämään yhteyttä tuttaviansa haluamallaan tavalla, enimmäkseen puhelimitse. Yhdellä esteenä yhteydenpitoon oli kyydin puute.

4.3.4 Haastattelun toteuttaminen

Aineistonkeruu toteutettiin haastattelemalla ikääntyneitä heidän omassa kodissaan. Sovittiin, että haastattelutilanteeseen menee kaksi, toinen haastattelee ja toinen kirjaa ja huolehtii nauhoituksesta. Yhdellä haluttiin olevan kokonaiskuva kaikista haastattelutilanteista. Haastattelujen haluttiin myös etenevän aina samojen ajatusten mukaan, esimerkiksi missä tilanteissa haastatteli esittää lisäkysymyksiä ja kuinka hän reagoi vastauksiin. Näistä syistä päädyttiin, että jokaisessa haastattelussa on sama haastatteli ja Kirjaajan vaihtumisen ei katsottu vaikuttavan haastatteluiden luotettavuuteen, sillä kirjaajan ei ollut tarkoitus osallistua merkittävästi haastatteluun. Haastattelutilanteessa kirjaaja huomioikin haastateltavaa esimerkiksi vain katsekontaktilla.

Tutkimuksessa haluttiin keskittyä hyvin jokaiseen haastatteluun, joten päätettiin tehdä yksi haastattelu päivässä ja purkaa se aina ennen seuraavaa haastattelua. Samalla otettiin huomioon tutkijoiden oma jaksaminen. Haastateltavalle soitettiin haastattelua edeltävänä päivänä ja varmistettiin, että haastatteluajankohta on edelleen sopiva.

Haastateltavat saivat itse valita haastattelutilan ja oman istumapaikkansa. Kaikki haastattelut tehtiin olohuoneessa, haastateltavat ohjasivat haastattelijat näihin tiloihin. Neljä kuudesta haastateltavasta istui keinutuolissa, yksi nojatuolissa ja yksi sohvalla. Haastattelijan ja kirjaajan istumapaikat määräytyivät osittain tilan mukaan. Haastatteli haki istumapaikan niin, että sai suoran katsekontaktin haastateltaviin.

4.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointimenetelmäksi valittiin sisällönanalyysi, joka on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Analyysi etenee tietyn kaavan mukaan. Ensin

tulee päättää, mitä asioita aineistosta haetaan. Rajaus tehdään tutkimusongelmiin, tutkimustehtäviin ja tutkimuksen tarkoitukseen perustuen. Muu mielenkiintoinen materiaali siirretään seuraaviin tutkimuksiin. Seuraavaksi käydään aineisto läpi, merkitään haettavat asiat ja kootaan ne yhteen. Tämä litterointi tai koodaaminen tehdään parhaaksi koetulla tavalla. Sitten tehdään joko aineiston luokittelu, teemoittelu tai tyypittely. Lopuksi kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi ja Sarajärvi 2004, 93 - 95.)

Haastatteluista rajattiin tutkimusaineisto asetettujen tutkimuskysymysten ja -tavoitteiden perusteella. Ensin jokaisen haastattelukysymyksen alle koottiin jokaisen haastateltavan vastaus. Vastaukset tiivistettiin jättämällä jokaisesta vastauksesta pois tutkimuksen kannalta merkityksettömät asiat. Seuraavaksi tutkimuksen kannalta merkitykselliset asiat lajiteltiin taustatietoihin ja tutkimuskysymysten ja -tavoitteiden pohjalta muodostettuihin aihepiireihin: Miten ikääntyneet käsittävät mielekkään tekemisen? Mikä on mielekästä tekemistä ikääntyneille? Mitkä ovat ikääntyneiden lopettamat mielekkäät tekemiset? Mitkä ovat ikääntyneitä kiinnostavat mielekkäät tekemiset? Mitkä ovat ikääntyneiden tärkeät toiminnat? Mikä tuottaa ikääntyneille iloa? Mitkä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät mahdollistavat tai estävät toimintaan osallistumisen? Mitkä ovat ikääntyneiden omat ratkaisuehdotukset esteiden poistamiseksi? Mainitut päiväkeskuksen palvelut ja toiminnat. Mainitut mielekkäät päiväkeskuksen palvelut ja toiminnat. Ikääntyneiden kokemukset päiväkeskuksen palveluista. Pystyvätkö ikääntyneet osallistumaan päiväkeskuksessa haluamiinsa toimintoihin? Kokevatko ikääntyneet voivansa vaikuttaa päiväkeskuksessa tarjottaviin palveluihin ja tukioihin? Ikääntyneiden parannusehdotukset päiväkeskuksen toimintaan.

ICF-luokitus otettiin käyttöön, kun merkitykselliset asiat oli lajiteltu taustatietoihin ja tutkimuskysymysten ja -tavoitteiden pohjalta muodostettuihin aihepiireihin. Aihepiireistä seuraavat käsiteltiin ICF-luokituksen mukaan: Mikä on mielekästä tekemistä ikääntyneille? Mitkä ovat ikääntyneiden lopettamat mielekkäät tekemiset? Mitkä ovat ikääntyneitä kiinnostavat mielekkäät tekemiset? Mitkä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät mahdollistavat tai estävät toimintaan osallistumisen? Mitkä ovat ikääntyneiden omat ratkaisuehdotukset esteiden poistamiseksi? Perehdyttäessä ICF-luokitukseen huomattiin, että luokituksessa ei ole käytössä perinteinen jako fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Tästä johtuen tulosten käsittelyssä käytettiin ICF-luokituksen osa-alueita, jotka ovat suoritukset ja osallistuminen, ruumiin/kehon toiminnot, ruumiin rakenteet ja ympäristötekijät. Myös mahdollistavat ja estävät tekijät vaihdettiin ICF-luokituksen käsitteistön mukaisesti edistäviin ja rajoittaviin tekijöihin.

Tulokset kirjoitettiin kaikkien muodostettujen aihepiirien pohjalta. Johtopäätökset tehtiin tulosten perusteella. Vasta tässä vaiheessa saatiin vastaus tutkimuskysymyseen, miten päiväkeskuksen tarjonta edistää ikääntyneiden mielekkäiden toimintojen toteutumista. Vastausta ei voitu suoraan lukea tuloksista, vaan päätelmä piti tehdä useiden tulosten pohjalta.

Alkuperäiset nauhoitukset ja edellisissä analysointivaiheissa aikaansaadut materiaalit säilytettiin, vaikka ensin aineisto rajattiin ja sitä muokattiin analysoinnin eri vaiheissa. Tätä pidettiin tärkeänä, koska haluttiin säilyttää asioiden tarkastamismahdollisuus luotettavuuden varmistamiseksi. Materiaalien säilyttäminen osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Esimerkiksi nauhoituksia kuuntelemalla palattiin haastateltavien tarkkoihin sanoihin ja palautettiin mieleen niiden oikea merkitys.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää ikääntyneiden kokemustenmukaiset mielekkäät toiminnat, mielekkääseen toimintaan osallistumista edistävät ja rajoittavat tekijät, ratkaisuehdotukset ja päiväkeskuksen osuus mielekkäiden toimintojen toteutumisessa. Vastauksista poimitut ydinasiat eli tulokset on koottu taulukoihin pääasiassa, kun on käytetty ICF-luokitusta. Taulukoissa näkyvät osa-alueet, joihin tulokset kuuluvat ICF-luokituksessa. Tulokset siis esitellään osa-alueiden mukaan, joita ovat *suoritukset ja osallistuminen, ruumiin/kehon toiminnot, ruumiin rakenteet ja ympäristötekijät*. Nämä osa-alueet jakautuvat useampaan pääluokkaan. Kunkin osa-alueen esille tulleet pääluokat käydään läpi muutaman esimerkin avulla. Tekstin luettavuuden takia esitellään tulokset koodien kanssa. Lukija voi katsoa koodia vastaavan tarkan kuvauskohteen taulukosta ja tarkan kuvauksen ICF-luokituksesta. Esimerkiksi käsitöitä (d6500, d9203) vastaava osa-alue on suoritukset ja osallistuminen ja pääluokat ovat kotielämä ja yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Taulukosta näkee, että koodin d6500 kuvauskohde on vaatteiden valmistaminen ja korjaaminen ja koodin d9203 kuvauskohde on taide ja käsityöt.

ICF-luokituksen laajuuden ansioista vastauksia voi käsitellä syvällisemmin kuin jaolla fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Kustakin osa-alueesta löytyy yhdelle asialle usea, eri näkökulmasta asiaa kuvaava koodi. Luokituksen kuvauskohteista on valittu

vain ne, jotka parhaiten kuvaavat esille tullutta asiaa haastateltavien tarkoittamasta näkökulmasta.

5.1 Mielekkäät tekemiset

Ikääntyneiden käsitys mielekkästä tekemisestä

Mielekäs tekeminen käsitetään iloisena, hyvää mieltä tuovana. Ikääntyneet käsittivät mielekkään tekemisen niin, että siitä pitää, tulee hyvä mieli ja jää jotain jälkeä. Mielekkästä tekemistä kuvattiin sanoilla ”tavallisia asioita”.

Mielekäs tekeminen ikääntyneiden mielestä

Mielekkääksi tekemiseksi ikääntyneet nimesivät käsityöt (d6500, d9203), lukemisen (d9202), ruuanlaiton (d630), television katselun (d110, d9208), radion ja musiikin kuuntelun (d115, d9208), ristikoiden tekemisen (d2101, d9208) ja kotityöt (d640, d650). Yksi kokee, ettei tällä iällä enää ole mielekkästä tekemistä. Kaikki ikääntyneiden mainitsemat mielekkäät tekemiset sijoittuvat ICF-luokituksen osa-alueelle suoritukset ja osallistuminen. Mielekkäät tekemiset jakaantuvat osa-alueen sisällä seuraaviin pääluokkiin: oppiminen ja tiedon soveltaminen, yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, kotielämä ja yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Television katselu kuuluu oppimisen ja tiedon soveltamisen pääluokkaan katselemisen kautta. Ristikoiden tekemisen voidaan katsoa monimutkaisen tehtävän tekemiseksi, jolloin se kuuluu yleisluonteisten tehtävien ja vaateiden pääluokkaan. Toisaalta ristikoiden tekeminen on myös virkistäytymistä ja vapaa-aikaa, joten se kuuluu myös pääluokkaan yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Kotityöt jakaantuvat kotielämäpääluokassa kotitaloustöiden tekemiseen ja kotitalouden esineistä, kasveista ja eläimistä huolehtimiseen.

TAULUKKO 2. Haastateltavien mielekkäät tekemiset

Mielekäs tekeminen	Osa-alue ja Pääluokka	Koodi	Kuvauskohde
Käsityöt	Suoritukset ja osallistuminen 6 Kotielämä	d6500	Vaatteiden valmistaminen ja korjaaminen
	Suoritukset ja osallistuminen 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	d9203	Taide ja käsityöt
Lukeminen	Suoritukset ja osallistuminen 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	d9202	Taiteet ja kulttuuri
Ruuanlaitto	Suoritukset ja osallistuminen 6 Kotielämä	d630	Aterioiden valmistaminen
Television katselu	Suoritukset ja osallistuminen 1 Oppiminen ja tiedon soveltaminen	d110	Katseleminen
	Suoritukset ja osallistuminen 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	d9208	Virkistäytyminen ja vapaa-aika, muu määritely
Radion/musiikin kuunteleminen	Suoritukset ja osallistuminen 1 Oppiminen ja tiedon soveltaminen	d115	Kuunteleminen
	Suoritukset ja osallistuminen 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	d9208	Virkistäytyminen ja vapaa-aika, muu määritely
Ristikoiden tekeminen	Suoritukset ja osallistuminen 2 Yleisluonteiset tehtävät ja vaatteet	d2101	Monimutkaisen tehtävän tekeminen
	Suoritukset ja osallistuminen 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	d9208	Virkistäytyminen ja vapaa-aika, muu määritely
Kotityöt	Suoritukset ja osallistuminen 6 Kotielämä	d640	Kotitaloustöiden tekeminen
		d650	Kotitalouden esineistä, kasveista ja eläimistä huolehtiminen

Lopetetuiksi mielekkäiksi toiminnoiksi/tekemisiksi mainittiin puutarhanhoito (d6505), laulaminen (b3400, d9202), siivous (d640), työt (d850) ja tupakanpolto (d1303). Tupakanpolton lopettaminen on ollut oma päätös, työt on lopetettu eläkkeelle jäänninmyötä. Ikääntyneiden mainitsemat lopetetut mielekkäät tekemiset sijoittuvat ICF-luokituksen eri osa-alueille. Puutarhanhoito, siivous ja työnteko kuuluvat osa-alueeseen suoritukset ja osallistuminen. Puutarhanhoito ja siivous kuuluvat molemmat pääluokkaan kotielämä, mutta puutarhahoidon kuvauskohde on sisä- ja ulkokasvien hoitaminen ja siivouksen kotitaloustöiden tekeminen. Tässä tapauksessa haastateltavan tarkoittama työ on vastikkeellista työtä, jolloin se kuuluu pääluokkaan keskeiset elämänalueet.

Tupakanpoltto kuuluu osa-alueella ruumiin/kehon toiminnot pääluokkaan mielentoi-
minnot, koska sen voidaan katsoa olevan himo. Laulaminen jakautuu kahdelle osa-
alueelle: ääni- ja puhetoiminnot kuuluvat ruumiin/kehon toimintoihin ja yhteisöllinen,
sosiaalinen ja kansalaiselämä suoritukset ja osallistuminen -osa-alueeseen. Laulami-
nen on sävelten tuoton puolesta ääni- ja puhetoimintoja ja taiteen ja kulttuurin puoles-
ta yhteisöllistä, sosiaalista ja kansalaiselämää.

TAULUKKO 3. Haastateltavien lopettamat mielekkäät tekemiset

Lopetettu mielekäs tekeminen	Osa-alue ja Pääluokka	Koodi	Kuvauskohde
Puutarhanhoito	Suoritukset ja osallistuminen 6 Kotielämä	d6505	Sisä- ja ulkokasvien hoitami- nen
Laulaminen	Ruumiin/kehon toiminnot 3 Ääni- ja puhetoiminnot	b3400	Sävelten tuotto
	Suoritukset ja osallistuminen 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	d9202	Taiteet ja kulttuuri
Siivous	Suoritukset ja osallistuminen 6 Kotielämä	d640	Kotitaloustöiden tekeminen
Työnteko	Suoritukset ja osallistuminen 8 Keskeiset elämänalueet	d850	Vastikkeellinen työ
Tupakanpoltto	Ruumiin/kehon toiminnot 1 Mielentoinnot	b1303	Himo

Vain puolella oli mielessä jokin kiinnostava tekeminen, jonka haluaisi aloittaa. Esille tuotiin kutominen (d6500, d9203) ja suvun tarinoiden tallentaminen tietokoneella (d170, e1400). Kutominen jakautuu suoritukset ja osallistuminen-osa-alueella pää-
luokkiin kotielämä ja yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Kutomalla voidaan valmistaa vaatteita, jolloin kutominen kuuluu kotielämä pääluokkaan. Yleisesti kuto-
minen luetaan käsitöiksi, joten se kuuluu myös pääluokkaan yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Suvuntarinoiden tallentaminen tietokoneella kuuluu sekä ympäris-
tötekijöiden että suoritusten ja osallistumisen osa-alueisiin. Tietokoneen käyttäminen liittyy tuotteet ja teknologiat pääluokkaan, kun taas muistiin kirjoittaminen oppimisen ja tiedon soveltamisen pääluokkaan.

TAULUKKO 4. Haastateltavia kiinnostavat mielekkäät tekemiset

Kiinnostava mielekäs tekeminen	Osa-alue ja Pääluokka	Koodi	Kuvauskohde
Kutominen	Suoritukset ja osallistuminen 6 Kotielämä	d6500	Vaatteiden valmistaminen ja korjaaminen
	Suoritukset ja osallistuminen 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	d9203	Taide ja käsityöt
Suvun tarinoiden tallentaminen tietokoneella	Suoritukset ja osallistuminen 1 Oppiminen ja tiedon soveltaminen	d170	Kirjoittaminen
	Ympäristötekijät 1 Tuotteet ja teknologiat	e1400	Kulttuuri-, virkistys- ja urheilutoiminnan yleistuotteet ja teknologiat

Tärkeät toiminnot iäkkäille

Yleisesti tärkeiksi asioiksi nimettiin terveys, turvallisuus, sosiaaliset suhteet, hengellisyys ja yhteiskunnalliset asiat. Terveysten kohdalla mainittiin lääkkeitä ja ravinnosta huolehtiminen sekä tämänhetkisen kunnon säilyminen. Sosiaalisten suhteiden tärkeys tuli esille eri tavoin. Jossakin haastattelussa kerrottiin kyläilystä, kanssakäymisestä ihmisten kanssa, toisessa taas onnellisten hetkien muistelusta ja järjestöelämäyhteyksistä. Hengellisyys ilmeni jumalanpalveluksen seuraamisena televisiosta sekä aamu- ja iltahartauksien kuuntelemisena radiosta. Yhteiskunnallisiksi asioiksi luokiteltiin järjestöelämä, rauhanasiat, vaalit ja yleensä yhteiskunnan myönteisesti kehittyvät asiat. Lisäksi tärkeinä asioina mainittiin oma talo, kotiseutu, matkailukohde, lukeminen ja palvelupäivän aikana ajankohtaisista asioista keskustelu, toiminnot ja jummat. Yksi haastateltava ei osannut haastattelutilanteessa nimetä itselleen tärkeitä asioita.

Arkipäivän tärkeimpiä asioita haastateltaville ovat itsestä huolehtiminen, ruokailu, lääkkeiden ottaminen, kunnossa pysyminen, television katselu, aamu- ja iltahartauksien sekä jumalanpalveluksen seuraaminen kotona, lukeminen, oman miehen läsnäolo ja koti sekä sen kunnon seuraaminen. On tärkeää, että on aikaa vain olla. Iän myötä tärkeiden asioiden määrän koettiin vähentyneen.

Ikääntyneille tuottaa iloa

Haastateltaville tuottaa iloa jaksaminen ja se, että saa tehtyä käsillä olevan asian loppuun. Myös käsitöiden, lemmikkieläimen, television katselun, vieraiden ja ystävän kanssa olemisen kerrottiin tuottavan iloa. Kotiin liittyen iloa tuovat taloudenpidon järjestyksessä pitäminen, kotiympäristön tapahtumat ja viihtyisyys sekä sen luominen.

Yksi haastateltava kertoi, että iloa tuottavia asioita on paljon, mutta ei löytänyt haastattelutilanteessa sanoja.

5.2 Mielekkääseen toimintaan osallistumista edistävät ja rajoittavat tekijät sekä ratkaisuehdotukset esteiden poistamiseksi

Ikääntyneiden kokemat edistävät tekijät

Haastateltavat nimesivät mielekkääseen tekemiseen osallistumiseen edistäviksi tekijöiksi opitun taidon (d179, b1643), jälkipolvien ajattelun (b1142, b1301, e310, e315), tuttujen ja naapureiden tiedustelun (d7100, e420, e425) sekä sukulaisten/muiden avun (e310, e315, e340). Haastateltavien mainitsemat edistävät tekijät jakautuvat seuraaviin osa-alueisiin: suoritukset ja osallistuminen, ruumiin/kehon toiminnot ja ympäristötekijät. Suoritukset ja osallistuminen jakautuu seuraaviin pääluokkiin: oppiminen ja tiedon soveltaminen ja henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet. Pääluokkiin kuuluvat edistävät tekijät ovat opittu taito ja tuttujen/naapureiden kiinnostuneisuus. Edistävissä tekijöissä ruumiin/kehon toimintojen pääluokka on mielentoiminnot, johon kuuluvat opittu taito ja jälkipolvien ajattelu. Ympäristötekijät jakautuvat tuki ja keskinäiset suhteet ja asenteet pääluokkiin. Pääluokkiin kuuluvat edistävät tekijät ovat jälkipolvien ajattelu, tuttujen/naapureiden kiinnostuneisuus ja sukulaisten/muiden apu.

Opittu taito jakautuu suoritukset ja osallistuminen ja ruumiin/kehon toiminnot -osa-alueisiin. Opittu taito on tiedon soveltamista, jolloin se kuuluu pääluokkaan oppiminen ja tiedon soveltaminen. Se on myös kognitiivista joustavuutta vaativaa ja näin ollen kuuluu mielentoimintoihin. Tuttujen/naapureiden kiinnostuneisuus kuuluu suoritukset ja osallistuminen osa-alueella pääluokkaan henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet toisen kunnioittamisen kautta. Tuttujen/naapureiden kiinnostuneisuus kuuluu myös ympäristötekijät osa-alueen asenteet pääluokkaan.

TAULUKKO 5. Haastateltavien kokemat mielekkääseen toimintaan osallistumista edistävät tekijät

Edistävät tekijät	Osa-alue ja Pääluokka	Koodi	Kuvauskohde
Opittu taito	Suoritukset ja osallistuminen 1 Oppiminen ja tiedon soveltaminen	d179	Tiedon soveltaminen, muu määritely ja määrittelemätön
	Ruumiin/kehon toiminnot 1 Mielentoiminnot	b1643	Kognitiivinen joustavuus
Jälkipolvien ajattelu	Ruumiin/kehon toiminnot 1 Mielentoiminnot	b1142	Orientoituminen henkilöön
		b1301	Motivaatio
	Ympäristötekijät 3 Tuki ja keskinäiset suhteet	e310	Lähiperhe
		e315	Laajennettu perhe
Tuttujen/naapureiden kiinnostuneisuus	Suoritukset ja osallistuminen 7 Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet	d7100	Kunnioitus ja lämpö ihmissuhteissa
	Ympäristötekijät 4 Asenteet	e420	Ystävien asenteet
		e425	Tuttavien, ikätoverien, työtoverien, naapurien ja yhteisön jäsenten asenteet
Sukulai sten/muiden apu	Ympäristötekijät 3 Tuki ja keskinäiset suhteet	e310	Lähiperhe
		e315	Laajennettu perhe
		e340	Kotipalvelutyöntekijät ja henkilökohtaiset avustajat

Ikääntyneiden kokemat rajoittavat tekijät

Ikääntyneiden kokemat rajoittavat tekijät liittyvät erilaisiin sairauksiin, tapaturmiin, jaksamiseen, iän tuomiin muutoksiin, psyykkisiin syihin ja ympäristötekijöihin. Esille tulleita sairauksia ovat huimaus (b2401), heikko näkö (b210) ja nivelrikko (b7109). Myös vaikeutunut (e5200, b799) ja hidastunut liikkuminen (b798), heikot jalat (b4559, b7409), suurten lääkemäärien alaspäin vievä vaikutus (e1101) ja kaatumisen pelko (b1522) hankaloittavat toimintaan osallistumista. Tapaturmista johtuvat kivut (b2801), vammat (b799, s799), aloittamisen vaikeus (b1148, b1301) ja kokemus siitä, että ”kukaan ei tarvitse sukkaa ja semmosia” (b1148, d7101) estävät esimerkiksi käsitöiden tekemisen. Jaksaminen (b4558) on vähentynyt. Ei jakseta mennä niin kuin ennen, hoitaa kukkapenkkiä ja katsoa iltauutisia. Toisaalta enää ei pystytä tekemään niin kuin ennen esimerkiksi fyysisesti raskasta siivousta. Kodinhoitoon tarvitaan apua, mutta sitä ollaan arkoja pyytämään (b1268). Näin tärkeäksi koettua kodinviihtyisyyttä ei saavuteta. Liikkumista paikasta toiseen hankaloittavat kyydin puute (e310), vaikeus nousta bussiin (e5402, d4551, e1200), taksikyydin kalleus (e1650) ja huonot liikenneyhteydet eli pysäkit ovat kaukana (e5402) ja odotusajat on pitkät (e5402). Kyytien järjestymisen vaikeuden vuoksi haastateltavat eivät pääse tekemään mielekkääksi ko-

kemiaan asioita kodin ulkopuolella, kuten tapaamaan ystäviään. Taksikortti (b180, e420, e425, e565) helpottaisi tilannetta. Sitä ei haeta, koska ajatellaan, ettei kaupungilla ole rahaa eikä itse olla tarpeeksi sairaita ja vanhoja. Myös muiden kertomukset taksikortin saamisen vaikeudesta ovat vaikuttaneet kortin hakematta jättämiseen. Ystävät, kyläily ja keskustelut koettiin tärkeiksi, mutta ystäviä on vähän (d798) tai he ovat niin sairaita (d9205, b4558), etteivät jaksaa tulla kylään.

Rajoittavat tekijät jakautuvat osa-alueisiin suoritukset ja osallistuminen, ruumiin/kehon toiminnot, ruumiin rakenteet ja ympäristötekijät. Suoritukset ja osallistuminen jakautuu seuraaviin pääluokkiin: liikkuminen, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet sekä yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Pääluokkiin sisältyvät rajoittavat tekijät ovat vaikeus nousta bussiin, ystäviä vähän, ystävät eivät jaksaa kyläillä ja ”kukaan ei tarvitse sukkaa ja semmosia”. Kuvauskohde rajoittavalle tekijälle ystäviä vähän on henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, muu määritelty, koska ihmissuhteita on päätynyt.

Ruumiin/kehon toiminnot jakautuu seuraaviin pääluokkiin: mielentoiminnot, aistitoiminnot ja kipu, sydän ja verenkierto-, veri-, immuuni- ja hengitysjärjestelmän toiminnot sekä tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot. Ruumiin rakenteisiin liittyen ainoa esille tullut pääluokka oli liikkeeseen liittyvät rakenteet. Pääluokkiin sisältyvät rajoittavat tekijät ovat huimaus, jalkojen heikkous, heikko näkö, nivelrikko, vaikeutunut liikkuminen, iän myötä hidastunut liikkuminen, tapaturmista johtuvat kivut, tapaturmista johtuvat vammat, iän myötä vähentynyt jaksaminen, kaatumisen pelko, aloittamisen vaikeus, arkuus pyytää apua, ystävät eivät jaksaa kyläillä, ”kukaan ei tarvitse sukkaa ja semmosia” ja taksikorttia ei haeta. Usea haastateltava toi rajoittavana tekijänä esille huimauksen, joka kuuluu pääluokkaan aistitoiminnot ja kipu.

Ympäristötekijät osa-alueen sisällä rajoittavien tekijöiden vaihtelu näkyy jo pääluokkien nimissä: tuotteet ja teknologiat, tuki ja keskinäiset suhteet, asenteet sekä palvelut, hallinto ja politiikat. Pääluokkiin sisältyvät rajoittavat tekijät ovat vaikeutunut liikkuminen, lääkkeiden alaspäin vievä vaikutus, pysäkit kaukana, kyydin puute, vaikeus nousta bussiin, kyydin odotusaika pitkä, taksikyydin kalleus ja taksikorttia ei haeta. Taksikyydin kalleus kuuluu pääluokkaan tuotteet ja teknologiat, koska rajoittavana tekijänä on rahallinen varallisuus. Kyydin odotusaika pitkä kuuluu palvelut, hallinto ja politiikat pääluokkaan, koska liikennepolitiikka määrää julkisen liikenteen järjestämi-

sestä. Kyydin puute kuuluu pääluokkaan tuki ja keskinäiset suhteet, koska rajoittava tekijä on lähiperheen apu ja tuki.

TAULUKKO 6. Haastateltavien kokemat mielekkääseen toimintaan osallistumista rajoittavat tekijät

Rajoittavat tekijät	Osa-alue ja Pääluokka	Koodi	Kuvauskohde
Huimaus	Ruumiin/kehon toiminnot 2 Aistitoiminnot ja kipu	b2401	Huimaus
Jalkojen heikkous	Ruumiin/kehon toiminnot 4 Sydän ja verenkierto-, veri-, immuuni- ja hengitysjärjestelmän toiminnot	b4559	Rasituksen sietotoiminnot, määrittelemätön
	Ruumiin/kehon toiminnot 7 Tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot	b7409	Lihaskestävyysoiminnot, määrittelemätön
Heikko näkö	Ruumiin/kehon toiminnot 2 Aistitoiminnot ja kipu	b210	Näkötoiminnot
Nivelrikko	Ruumiin/kehon toiminnot 7 Tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot	b7109	Nivelten liikkuvuustoiminnot, määrittelemätön
Vaikeutunut liikkuminen	Ympäristötekijät 5 Ympäristö, hallinto ja politiikat	e5200	Ympäristön kaavoituspalvelut
	Ruumiin/kehon toiminnot 7 Tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot	b799	Tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot, määrittelemätön
Iän myötä hidastunut liikkuminen	Ruumiin/kehon toiminnot 7 Tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot	b798	Tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot, muu määritely
Lääkkeiden alaspäin vievä vaikutus	Ympäristötekijät 1 Tuotteet ja teknologiat	e1101	Lääkkeet
Tapaturmista johtuvat kivut	Ruumiin/kehon toiminnot 2 Aistitoiminnot ja kipu	b2801	Kipu ruumiin/kehon osassa
Tapaturmista johtuvat vammat	Ruumiin/kehon toiminnot 7 Tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot	b799	Tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot, määrittelemätön
	Ruumiin rakenteet 7 Liikkeeseen liittyvät rakenteet	s799	Liikkeeseen liittyvät rakenteet, määrittelemätön
Iän myötä vähentynyt jaksaminen	Ruumiin/kehon toiminnot 4 Sydän ja verenkierto-, veri-, immuuni- ja hengitysjärjestelmän toiminnot	b4558	Rasituksen sietotoiminnot, muu määritely

Taulukko jatkuu

Taulukko jatkuu

Kaatumisen pelko	Ruumiin/kehon toiminnot 1 Mielen toiminnot	b1522	Tunteiden vaihtelualue
Aloittamisen vaikeus	Ruumiin/kehon toiminnot 1 Mielen toiminnot	b1148	Orientoitumistoiminnot, muu määriteltä
		b1301	Motivaatio
Arkuus pyytää apua	Ruumiin/kehon toiminnot 1 Mielen toiminnot	b1268	Temperamentti ja persoonallisuustoiminnot, muu määriteltä
Pysäkit kaukana	Ympäristötekijät 5 Palvelut, hallinto ja politiikat	e5402	Liikennepolitiikka
Kyydin puute	Ympäristötekijät 3 Tuki ja keskinäiset suhteet	e310	Lähiperhe
Vaikeus nousta bussiin	Suoritukset ja osallistuminen 4 Liikkuminen	d4551	Kiipeäminen
	Ympäristötekijät 1 Tuotteet ja teknologiat	e1200	Yleistuotteet ja teknologiat henkilökohtaiseen liikkumiseen ja liikenteeseen sisä- ja ulkotiloissa
	Ympäristötekijät 5 Palvelut, hallinto ja politiikat	e5402	Liikennepolitiikka
Kyydin odotusaika pitkä	Ympäristötekijät 5 Palvelut, hallinto ja politiikat	e5402	Liikennepolitiikka
Taksikyydin kalleus	Ympäristötekijät 1 Tuotteet ja teknologiat	e1650	Rahallinen varallisuus
Ystäviä vähän	Suoritukset ja osallistuminen 7 Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet	d798	Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, muu määriteltä
Ystävät eivät jaksakyläillä	Ruumiin/kehon toiminnot 4 Sydän ja verenkierto-, veri-, immuuni- ja hengitys järjestelmän toiminnot	b4558	Rasituksen sietotoiminnot, muu määriteltä
	Suoritukset ja osallistuminen 9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä	d9205	Sosiaalinen kanssakäyminen
”Kukaan ei tarvitse sukkaa ja semmosia”	Ruumiin/kehon toiminnot 1 Mielen toiminnot	b1148	Orientoitumistoiminnot, muu määrittely
	Suoritukset ja osallistuminen 7 Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet	d7101	Arvonanto ihmissuhteissa
Taksikorttia ei haeta	Ruumiin/kehon toiminnot 1 Mielen toiminnot	b180	Itsen ja ajan kokemisen toiminnot
	Ympäristötekijät 4 Asenteet	e420	Ystävien asenteet
		e425	Tuttavien, ikätoverien, työtoverien, naapurien ja yhteisön jäsenten asenteet
	Ympäristötekijät 5 Palvelut, hallinto ja politiikat	e565	Talous – palvelut, hallinto ja politiikka

Ikääntyneiden ratkaisuehdotukset esteiden poistamiseksi

Haastateltavilla olisi ratkaisuehdotuksia, jotta he voisivat paremmin toteuttaa mielekäästä tekemistä. Ratkaisuehdotuksia ei kuitenkaan tullut kaikilla mieleen haastattelutilanteessa. Toisaalta ei tiedetä mikä auttaisi omassa tilanteessa. Ulkoilu olisi mielekkäämpää kävelykaverin (e325) seurassa. Yksi haastateltavista ajatteli jalkojen heikkouden takia rollaattorista (e1201) olevan apua ulkoiluun. Myös lähteminen esimerkiksi teatteriin tai kaupungille jää helposti, koska liikkuminen on hankalaa. Ratkaisuksi toivotaan ja tarvitaan taksikorttia (e570). Sitä ei kuitenkaan haeta, koska hakemus on aikaisemmin evätty tai on kuultu muilta, ettei sitä tahdo saada. Ajatellaan, ettei olla tarpeeksi huonokuntoisia kortin saamiseksi, vaikka todellisuudessa esimerkiksi linja-autoon ei pystytä kunnolla nousemaan tai linja-autopysäkillä ei jakseta kävellä. Kaikki haastateltavien mainitsemat ratkaisuehdotukset kuuluvat osa-alueeseen ympäristötekijät. Kävelykaveri kuuluu tuttavien ja ikätovereiden myötä pääluokkaan tuki ja keskinäiset suhteet. Rollaattori luetaan liikkumisen erityistuotteeksi ja näin ollen se kuuluu tuotteet ja teknologiat pääluokkaan. Taksikortti kuuluu palvelut, hallinto ja politiikat pääluokkaan sosiaalietuusmääritelmän kautta.

TAULUKKO 7. Haastateltavien ratkaisuehdotukset, jotta he voisivat osallistua paremmin mielekkääseen toimintaan

Ratkaisuehdotukset	Osa-alue ja Pääluokka	Koodi	Kuvauskohde
Kävelykaveri	Ympäristötekijät 3 Tuki ja keskinäiset suhteet	e325	Tuttavat, ikätoverit, työtoverit, naapurit ja yhteisön jäsenet
Rollaattori	Ympäristötekijät 1 Tuotteet ja teknologiat	e1201	Erityistuotteet ja teknologiat henkilökohtaiseen liikkumiseen ja liikenteeseen sisä- ja ulkotiloissa
Taksikortti	Ympäristötekijät 5 Palvelut, hallinto ja politiikat	e570	Sosiaaliturva – etuudet, hallinto ja politiikka

5.3 Palvelupäivä

Mainitut päiväkeskuksen palvelut ja toiminnat.

Päiväkeskuksen palveluista mainittiin aamupala, lounas, päiväkahvit, sauna ja pesu, parturi, kyydit, vaihteleva toiminta ja ohjelma, pelit ja tanssit. Palvelupäiväläisten seura koettiin niin tärkeäksi, että se mainittiin näiden palvelujen kohdalla. Jumppa haluttaisiin takaisin.

TAULUKKO 8. Haastateltavien mainitsemat päiväkeskuksen palvelut

<u>Mainitut päiväkeskuksen palvelut:</u>
• Aamupala
• Lounas
• Päiväkahvit
• Sauna ja pesu
• Parturi
• Kyydit
• Vaihteleva toiminta ja ohjelma
• Pelit
• Tanssit
• Palvelupäiväläisten seura
• Jumppa haluttaisiin takaisin

Ikääntyneet kokivat palvelupäivän tärkeäksi, sinne on mukava mennä ja siellä viihdyttään. Ohjaajiin oltiin tyytyväisiä, heitä kuvattiin mahtaviksi ja kivoiksi. Koettiin tärkeäksi, että ”ohjaajat osallistuvat näihin meidän juttuihin”. Toimintaa on riittävästi ja monipuolisesti. Erilaiset pelit koettiin mielekkäiksi. Mainittuja pelejä olivat bingo, lentopallo, keilaus, mölkky ja tietopelit. Mielekkääksi koettiin myös ruokailu, leipominen, askartelu, runonlausunta, keskustelutuokiot, jumppa ja retket. Ulkopuoliset esiintyjät (lapsiryhmät, orkesteri), tanssit ja musiikki ylipäättänsä koettiin tärkeiksi ja iloa tuoviksi. Saunominen ja siihen liittyvä huolto miellettiin tärkeäksi ja turvalliseksi, erityisesti koska ohjaajat ovat apuna.

Ikääntyneet pystyivät osallistumaan yksittäisiä toimintoja lukuun ottamatta päiväkeskuksessa tarjottaviin toimintoihin. Yksi haastateltavista ”ei kärsi istua selän takia”,

mikä vaikeutti jumppaan osallistumista, mutta hän ei tuonut esille ratkaisuehdotusta. On toimintoja, joihin pystytään osallistumaan, mutta henkilökohtaisista syistä ei haluta osallistua. Haastateltavat olivat tyytyväisiä tähän omaan valintaansa, eivätkä siksi odottaneet ratkaisua voidakseen osallistua kaikkeen.

Yhtä lukuun ottamatta haastateltavat kokivat voivansa vaikuttaa päiväkeskuksessa tarjottaviin palveluihin ja tuokioihin. Koettiin, että ehdotettuihin asioihin on myös puututtu. Oltiin tyytyväisiä siihen, että ohjaajat kysyvät, mitä palvelupäivän aikana halutaan tehdä.

Yleisesti palvelupäivään oltiin tyytyväisiä. Toivottiin lisää jumppaa, retkiä, vierailuja toisiin päiväkeskuksiin ja useampia palvelupäiviä. Ulkopuoliset soittajat ja esiintyjät ovat olleet pidettyjä. Ne muistettiin, niistä puhutaan ja niitä odotetaan. Useampi haastateltava koki olevansa onnellisessa ja etuoikeutetussa asemassa. Kaikille alueen ikääntyneille toivottiin samaa mahdollisuutta palvelupäivään, vaikka kunnan rajalliset taloudelliset resurssit tiedostettiin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätökset käsitellään tutkimuskysymyksien mukaan. Päätelmät on tehty ICF-luokituksen avulla koottujen tulostaulukoiden pohjalta. Tutkimustulokset eivät ole laajasti yleistettävissä, koska tutkimusjoukko on pieni. Jotkut mielekkäät tekemiset korostuvat tutkimuksessa, niitä on käsitelty johtopäätöksissä esimerkkien kautta. Esimerkeissä käsiteltävät mielekkäät tekemiset on valittu runsaan esiintyvyyden mukaan: asia on mainittu eri haastattelussa arvojen kohdalla, iloa tuottavien asioiden ja tekemisen yhteydessä sekä mielekkääseen toimintaan liittyen. Käyttämällä Inhimillisen toiminnan mallia tutkijoiden pohdinnan tukena, saadaan tuloksiin lisää toimintaterapian näkökulmaa. Johtopäätösten tukena esitellään joitakin Ikivihreät-tutkimuksen ja kahden opinnäytetyön tuloksia, jotta tutkimus saadaan liitettyä laajempaan kokonaisuuteen ja näin lisättyä luotettavuutta.

1. Mitä on mielekäs toiminta ikääntyneiden mielestä? Mitkä seikat mahdollistavat tai estävät toimintaan osallistumisen?

Haastateltavat käsittivät mielekkään tekemisen yleisesti iloisena ja hyvää mieltä tuovana. Mielekäs tekeminen voi olla tavallisten asioiden tekemistä. Osa haastateltavista ymmärsi mielekkään tekemisen jonakin, josta pitää ja jää jotain jälkeä. Nimettyihin mielekkäisiin tekemisiin lukeutui samoja toimintoja kuin Ikivihreät-tutkimuksessa. Kummassakin tutkimuksessa mainittuja toimintoja olivat käsityöt, kirjojen lukeminen, aikakauslehtien ja sanomalehtien lukeminen, radion kuunteleminen ja television katseleminen (Pikkarainen ja Heikkinen 1999, 207).

Jokaisella ihmisellä on asioiden tekemisestä omat ajatuksensa, jotka koostuvat arvoista, asioita tehtäessä saadusta nautinnosta ja henkilökohtaisesta vaikuttamisesta (Kielhofner 2002, 15). Toisin sanoen mielekkäät tekemiset ovat yksilöllisiä, sillä arvot, asioista saatava nautinto ja valinnatkin ovat yksilöllisiä. Tässä tutkimuksessa haastateltavien arvoja on selvitetty kysymyksillä tärkeistä asioista ja arkipäivän tärkeistä asioista. Kysymyksillä sekä mielekkäistä että iloa tuottavista toiminnoista on kartoitettu asioita, joista saadaan nautintoa tai tyytyväisyyttä. Arvojen ja iloa tuovien asioiden vaikutus näkyy mielekkäissä toiminnoissa. Toisaalta arvoa ja iloa tuovat asiat täydentävät ja tuovat esille mielekkäitä toimintoja eri näkökulmasta. Henkilökohtainen vaikuttaminen näkyy toimintojen valinnassa ja näkemyksenä itsestä toimijana ja osallistujana. Esimerkiksi rajoittavana koetut asiat kertovat näkemyksestä itsestä toimijana.

Koti on mainittu eri haastatteluissa arvojen kohdalla, iloa tuottavien asioiden ja tekemisen yhteydessä sekä mielekkääseen tekemiseen liittyen. Oma talo, koti ja kodin kunnon seuraaminen koettiin tärkeiksi. Iloa toivat taloudenpidon järjestyksessä pitäminen, kotiympäristön tapahtumat ja viihtyisyys sekä sen luominen. Tärkeiden ja iloa tuovien asioiden kohdalla muutkin mainitut toiminnot saattoivat liittyä kotiin toteutusympäristön puolesta. Myös kaikki mainitut nykyiset mielekkäät tekemiset olivat kotona toteutettavia, mikä omalta osaltaan kertoo kotiympäristön tärkeydestä. Lisäksi kodin tärkeys näkyi kaikilla haastateltavilla haastattelutilanteissa. Ennen ja jälkeen haastattelua haastateltavat esittelivät esimerkiksi kodin sisustusta, kotona olevia tärkeitä esineitä ja läheisten ja sukulaisten valokuvia. Kokonaisuuden pohjalta voidaan tehdä päätelmä, että koti on omalla tavallaan tärkeä kaikille haastateltaville.

Kielhofnerin (2002) mukaan tekemisestä saatava nautinto voidaan saada yhdestä tai useasta erilaisesta lähteestä samanaikaisesti, mikä näkyi myös tässä tutkimuksessa. Nautintoa voi saada esimerkiksi aistien kautta, yhteenkuuluvuuden tunteesta, tekemisestä ja miellyttävästä tai hyödyllisestä tuloksesta. (Kielhofner 2002, 55.) Haastateltavien nykyiset, lopetetut ja kiinnostavat mielekkäät tekemiset olivat käsityöt, lukeminen, ruuanlaitto, television katselu, radion ja musiikin kuuntelu, ristikoiden tekeminen, kotityöt, puutarhanhoito, laulaminen, siivous, työt, tupakanpolto ja suvun tarinoiden tallentaminen tietokoneella. Haastateltavien kertomukset osoittivat sen, että mielekkäissä tekemisissä oli Kielhofnerin (2002) teorian mukaisesti erilaisia lähteitä, joista voi saada nautintoa. Esimerkiksi käsityöt toivat nautintoa itse tekemisen, hyödyllisen lopputuloksen ja käsityön antamisen kautta. Laulamisesta nautinto taas saatiin enimmäkseen yhteenkuuluvuuden tunteesta.

Kielhofnerin (2002) teorian mukaan tekemisen vähenemisellä voi olla negatiivinen vaikutus mielialaan ja fyysiseen kuntoon. Kun tekeminen lisääntyy, myös mieliala paranee. (Kielhofner 2002, 55 - 56.) Tutkimuksessa selvitettiin lopetettuja ja kiinnostavia tekemisiä, jotta selviäisi löytyisikö niistä elämään iloa tuovia toimintoja. Terveys, tämänhetkisen kunnon säilyminen, jaksaminen ja itsestä huolehtiminen tuotiin tärkeiden ja iloa tuovien asioiden yhteydessä esille. Ne eivät suoranaisesti tulleet esille mielekkäissä tekemisissä, mutta Kielhofnerin (2002) mukaan nämä haastateltavien mainitsemat asiat vaikuttavat mielekkääseen tekemiseen ja mielekäs tekeminen vaikuttaa niihin. Elämään sisältöä tuovat toiminnat ylläpitävät mielialaa, antavat voimavaroja ja auttavat jaksamaan. Toisaalta huono fyysinen kunto, väsymys ja kipu voivat vähentää tai viedä nautinnon toiminnasta tai estää tekemisen kokonaan. (Kielhofner 2002, 55.) Esimerkiksi puutarhanhoito ja siivous on lopetettu ainakin osittain vähenyneen jaksamisen ja huonontuneen kunnon vuoksi. Mainitut fyysisistä jaksamista vaativat mielekkäät tekemiset ovatkin kevyitä kotitöitä. Kuitenkin haastateltavat haluaisivat esimerkiksi käydä Kotikaaren yleisessä jumpassa. Jumppa olisi mielekästä tekemistä, mutta sitä ei ehkä mainittu mielekkääksi tekemiseksi, koska sitä ei enää ole tarjolla. Jumppa on ollut kävelyn lisäksi mielekäs ja lähes ainoa säännöllinen mainittu fyysisen kunnon ylläpitäjä.

Liikkumiseen liittyvät rajoitteet ovat esteenä useaan toimintaan osallistumiselle. Vaikka luonnolliset iän mukanaan tuomat muutokset ovat osa estettä liikkumiselle, niin suurin osa rajoitteista liittyy ympäristötekijöihin. Ympäristötekijöiden sisällä es-

teet painottuvat julkisen sektorin palveluihin ja päätöksiin, muut merkitykselliset ympäristön esteet liittyvät lähiperheen apuun ja tuttavien ja ystävien asenteisiin. Huonot kokemukset esimerkiksi kaatumiset tai tapaturmat, joiden taustalla ovat sekä omat iän mukanaan tuomat fyysiset muutokset että rajoittava ympäristö, aiheuttavat edelleen liikkumista rajoittavaa pelkoa.

Haastateltavien esille tuomia ratkaisuehdotuksia oli vähän, ne olivat konkreettisia ja kuuluivat ympäristötekijöihin. Ratkaisuehdotukset olivat kävelykaveri, rollaattori ja taksikortti. Ratkaisuehdotuksia olisi voinut olla enemmän, mutta niitä ei haastateltavien mukaan tullut mieleen. Toisaalta haastatteluista jäi sellainen kuva, että haastateltavilla ei ole tietoa omaa tilannetta auttavista apuvälineistä tai muusta avusta. Esimerkiksi eräs haastateltava totesi: ”no tällä hetkellä en tunne sellasta että mikä olis joka minulle auttais”.

Moneen tutkimuksessa esille nousseeseen rajoittavaan tekijään voidaan vaikuttaa yleisillä, julkisen sektorin ratkaisulla. Tulisi esimerkiksi miettiä, mihin rahat sijoitetaan ja millaiseksi ympäristö muokataan. Haastatteluiden perusteella esimerkiksi palvelupäiviä kaivattaisiin lisää ja ikääntyneet tarvitsisivat parempia kuljetuspalveluja.

Haastatteluissa esille tulleita yksilöllisiä ratkaisuja vaativia asioita olivat esimerkiksi lääkkeiden vaikutus, heikko näkö, nivelrikko ja aloittamisen vaikeus. Nämä yksittäiset esille tuodut esteet liittyvät ruumiin/kehon toimintoihin. Tällaisten rajoitteiden poistamiseksi ratkaisut tulee miettiä yksilöllisesti. Ikääntyneet tarvitsevat kuitenkin tietoa, jotta he voisivat hakea apua ruumiin/kehon toimintojen tuomiin rajoitteisiin. Tiedon jakaminen voidaan tehdä yleisellä tasolla. Jyväskylän tiedotusvälineitä seurattaessa voi huomata, että ikääntyneille suunnattua tietoa ja palveluja on tarjolla. Opinnäytetyötä tehdessä pohdintaa on herättänyt tiedon jakaminen, esittämistapa, ymmärtäminen ja ymmärtämisen varmistaminen. Saavuttaako tieto ikääntyneet?

Iän mukanaan tuomat kognitiiviset muutokset vaikuttavat siihen, että tietoa ei voida ottaa vastaan niin kuin nuorempana. Tiedon kertautuminen auttaa ymmärtämistä. On siis tärkeää, että tietoa tulee eri lähteistä. Tiedon levittämällä eri lähteiden kautta saavutetaan myös mahdollisimman moni ikääntynyt. Tietyt lähteet, esimerkiksi internet ja palvelupisteet, eivät ole kaikkien saatavilla. Vaikka palvelupisteet on sijoitettu asiakasystävällisesti, niihin pääsyn voi estää tutkimuksessa esille tulleet liikkumiseen liittyvät rajoitteet. Jyväskylän ilmaislehdet, joissa on tietoa ikääntyvien palveluista,

jaetaan jokaiseen talouteen. Lehdestä luettua tietoa ei välttämättä osata suhteuttaa omaan tilanteeseen. Toisaalta heikentynyt kognitiivinen kapasiteetti vaikuttaa luetun tiedon ymmärtämiseen. Tiedon jakaminen ottaen ikääntyneiden ymmärrystaso huomioon ei riitä, vaan tulisi varmistaa myös asioiden omaksuminen. Vaikka tietoa jaetaan yleisellä tasolla, tarvitaan esimerkiksi ikääntyneiden kuntoneuvolan tapaista henkilökohtaista neuvontaa. Tällöin voidaan varmistaa asioiden omaksuminen ja ratkaista yksilöllisiä toimintiaan osallistumista rajoittavia tekijöitä.

Julkinen sektori on asettanut määritelmät, joiden pohjalta voi saada apua, esimerkiksi taksikortin. Ikääntyneiden oma käsitys toimintakyvystä ei aina täytä vaadittuja kriteereitä avun saamiseksi, vaikka todellisuus on toinen. Apua hakiessa ajatellaan, että ei olla esimerkiksi tarpeeksi vanhoja tai sairaita avun saamiseksi. Virheelliseen käsitykseen vaikuttavat tietämättömyys todellisista kriteereistä, muiden asenteet ja esimerkitapaukset. Toisaalta iän tuomiin muutoksiin sopeudutaan eikä ongelmiin haeta apua, koska oma tilanne suhteutetaan ikätovereihin. Omassa tilassa tapahtuvia muutoksia pidetään luonnollisina ja omaa tilannetta pidetään hyvänä, koska lähes aina löytyy joku, jolla asiat on huonommin kuin itsellä.

2. Miten päiväkeskuksen tarjonta edistää iäkkäiden mielekkäiden toimintojen toteutumista?

Päiväkeskuksen palvelut tukevat mielekkäiden toimintojen toteutumista ja niihin osallistumista monella tapaa. Palvelupäivä on itsessään yksi mielekäs asia elämässä ja siihen osallistuminen on tehty mahdollisimman helpoksi, sillä päivään sisältyvät kyydit ovelta ovelle ja ruuat. Kyydin puutteen vuoksi osallistuminen kodin ulkopuoliseen mielekkääseen tekemiseen saattaa jäädä. Sosiaalisten suhteiden tukemisessa on onnistuttu, koska esimerkiksi toveripiiri koettiin tärkeäksi ja ilmapiiri mukavaksi. Saunahetkessä yhdistyy monta mielekäästä tekijää: saunotus, saunaan liittyvä huolto, avustajan tuoma turva ja kahdenkeskinen aika ohjaajan kanssa. Osallistuminen toimintoihin on vapaaehtoista ja tarjolla on vaihtoehtoja joista valita. Haastateltavat kokevat voitonsa vaikuttaa toimintaan, jolloin palvelupäivien sisällöstä saadaan mahdollisimman mielekäs. Tämänhetkinen ohjelmatarjonta koetaan mielekkääksi, erityisesti pidetään peleistä. Päiväkeskuksen tarjonta tukee mielekkäiksi toiminnoiksi mainittujen käsitöiden ja ruuanlaiton toteuttamista tarjoamalla mahdollisuuden leipomiseen, askarteluun ja käsitöihin. Haastattelussa tuli esille, että olisi mukava käydä esimerkiksi

teatterissa, mutta se on hankalaa esimerkiksi kyytijärjestelyjen vuoksi. Palvelupäivän aikana tarjotaan odotettu mahdollisuus seurata ulkopuolisten esiintyjien ohjelmanumeroita. Koska palvelupäivä on kokonaisuutena innostava, se antaa odottamisen aiheita ja saa ihmisen toimimaan (Kielhofner 2002, 57).

Sosiaalisten suhteiden merkitys nousi esille kysyttäessä tärkeitä ja iloa tuovia asioita sekä päiväkeskuksen mielekkäitä tekemisiä. Kysymysmuodon vuoksi sosiaalisia suhteita ei ehkä osattu nimetä varsinaiseksi mielekkääksi tekemiseksi. Päiväkeskuksen yhteydessä sosiaaliset suhteet mainittiin eri näkökulmista, tärkeiksi koettiin sekä ohjaajat että muut palvelupäiväläiset.

Kielhofnerin (2002, 55) mukaan tekemiseen voi tuoda mielekkyyttä toisten kanssa toimittaessa koettavat yhteenkuuluvuuden ja kumppanuuden tunteet. Tämä tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Haastatteluista ilmeni, että lähellä palveluja ja ystäviä asuvat haastateltavat kokivat vähemmän yksinäisyyttä kuin kauempana asuvat. Palvelupäiväläisten seura onkin tärkeää, koska ystäviä ja keskustelukumppaneita on vähän. Palvelupäivä on merkityksellinen, koska päivän aikana tapaa ystäviä, keskustellaan sekä vapaasti että ohjatusti ja ruokaillaan yhdessä. Palvelupäivän aikana on mahdollisuus keskustella toisten kanssa ajankohtaisista asioista, joiden seuraaminen kotona mainittiin mielekkääksi. Ohjaajien osallistuminen yhteiseen toimintaan oli haastateltavien mukaan tärkeää, koska ohjaajat ovat mukana tasavertaisina ihmisinä ja omina persooninaan. Pikkaraisen (2005, 50) ajatusta hyödyntäen työntekijöiltä saatu henkilökohtainen huomio ja ikätovereiden virkistävä seura voivat siirtää ajatukset muualle esimerkiksi yksinäisyydestä. Sosiaalisten suhteiden tärkeys nousi esille myös Vekuri-Putkosen (2001) ja Holttisen (2004) tutkimuksissa. Heidän haastattelemansa henkilöt kokivat jonkin verran yksinäisyyttä. Päiväkeskuksessa tavatut ystävät nimettiin tärkeiksi. Monille päiväkeskus oli lähestulkoon ainoa paikka, jossa he tapasivat ystäviä ja keskustelukumppaneita.

Tärkeiden asioiden ja päiväkeskuksen mielekkäiden toimintojen yhteydessä tuotiin esille turvallisuus. Saunotus ja siihen liittyvät huollot palvelupäivän aikana koettiin tärkeäksi juuri avustajan tuoman turvan vuoksi. Haastateltavat kokivat myös osallistumisen esimerkiksi retkille olevan mahdollista avustajien takia. Myös Holttisen (2004) tutkimuksessa korostui avustajan luoma turvallisuus päivän toimintojen yhteydessä. Tutut ohjaajat tekivät palvelupäivästä turvallisen oloisen.

Asiakkaiden tyytyväisyys palvelupäivään ilmeni tämän tutkimuksen tavoin myös Verkuri-Putkosen (2001) ja Holttisen (2004) tutkimuksissa. Palvelupäivän ilmapiiri oli koettu hyväksi ja palvelupäivä oli koettu tärkeäksi sosiaalisen kanssakäymisen ja mielekkään tekemisen vuoksi. Tärkeinä ja mielekkäinä tekemisinä oli näissäkin tutkimuksissa mainittu saunominen, viriketoiminta ja retket. Haastateltavien parannusehdotuksistaakin löytyi samankaltaisuutta: toivottiin lisää jumppaa, retkiä, vierailuja toisiin päiväkeskuksiin ja useampia palvelupäiviä. Ikääntyneiden mielekkäiden tekemisten ja siten kotona asumisen tukemiseksi ei riitä vain palvelupäivän kehittäminen nykyisten resurssien puitteissa. Tarvitaan suurempia muutoksia: varoja kyydityspalveluihin, palvelupäivätoiminnan kehittämiseen ja palvelupäivien lisäämiseen.

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Luotettavuutta mietittiin pitkin opinnäytetyöprosessia. Jo haastattelulomaketta tehtäessä mietittiin luotettavuustekijöitä. Luotettavuutta pyrittiin lisäämään haastattelulomakkeen eri versioiden testauksella. Testauksen tarkoituksena oli saada kysymyksistä mahdollisimmin ymmärrettäviä ja haettua tietoa antavia. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan niin, että tutkijoiden oma tulkinta jää aineiston käsittelyssä mahdollisimman vähäiseksi. Tarkkaan mietityllä muotoilulla yritettiin välttää, että kysymys ei johdattele. Toisaalta vältettiin kysymyksiä, joihin pystyi vastaamaan kyllä tai ei, jotta saataisiin kertovampaa ja kuvailevampaa tietoa asioiden perusteluun. Usealla kysymyksellä samasta aiheesta haettiin laajempaa pohjaa johtopäätösten perustelemiseen kuin yhdellä kysymyksellä. Muutaman kysymyksen kohdalla oletettiin ennakkoon, että niiden ymmärtäminen voisi olla vaikeaa. Näihin kysymyksiin tehtiin vaihtoehtokysymykset, koska kysymyksen selittämisen ajateltiin saattavan johdatella vastausta tiettyyn suuntaan. Toisaalta eri haastattelijoiden olisi voinut olla vaikea selittää kysymykset samalla tavalla. Kaikille samojen haastattelukysymysten ajateltiin vähentävän haastattelijan vaikutusta vastauksiin ja siten selkeyttävän aineiston käsittelyä.

Koska asioihin haettiin laajempaa näkökulmaa, haastateltavan ajattelua ei haluttu rajoittaa vain Kotikaareen ja palvelupäivän toimintoihin tekemällä haastattelut Kotikaareessa. Haastattelut haluttiin tehdä haastateltavien kotona myös, jotta tilanteesta saataisiin mahdollisimman miellyttävä ja luonteva. Rentoutuneen ilmapiiriin ajateltiin mahdollistavan vapautuneen vastaamisen, jolloin tietoa saataisiin mahdollisimman paljon.

Haastattelijan haluttiin pystyvän keskittymään haastateltavaan ja haastatteluun, joten kirjaaja huolehti nauhoituksesta ja kirjaamisesta. Tällä pyrittiin siihen, että haastattelusta saadaan mahdollisimman paljon aineistoa. Päädyttiin siihen, että yksi tutkija tekee kaikki haastattelut, jotta haastattelut etenisivät mahdollisimman paljon samojen ajatusten mukaan. Toisaalta haluttiin myös, että yhdellä tutkijalla on kokonaiskuva kaikista haastattelutilanteista. Kirjaajan vaihtumista ei pidetty merkittävänä haastatteluiden luotettavuuden kannalta. Nauhoittamista käytettiin kirjaamisen tukena, koska ajateltiin, että kirjaaja ei välttämättä ennätkä kirjata ylös kaikkea olennaista tietoa. Nauhoituksiin voidaan palata tarkastamaan haastateltavien tarkat sanat ja palauttamaan mieleen niiden oikea merkitys, jota pelkkä teksti ilman äänenpainoja ja -sävyjä ei kerro. Nauhurin valinnalla otettiin huomioon haastateltavan keskittyminen, joka vaikuttaa luotettavuuteen. Tietokoneen valinta nauhuriksi vähensi oletettuja keskittymistä häiritseviä tekijöitä: nauhuri ei näy, kasettia ei tarvitse vaihtaa ja laitteet rajoituivat vain yhteen.

Eettiset asiat on pyritty huomioimaan tarkasti. Haastattelulomakkeissa, nauhoituksissa ja opinnäytetyössä ei käytetty haastateltavien nimiä vaan kirjaintunnuksia. Haastateltaville luvattiin, että opinnäytetyön tekijät ja heidän ohjaajansa käsittelevät nauhoituksia ja haastatteluvastauksia luottamuksellisesti ja että ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Lisäksi luvattiin, että opinnäytetyöstä ei voi ulkopuolinen tunnistaa kuka on sanonut mitään. Näistä asioista tehtiin kirjallinen sopimus haastateltavien kanssa.

Haastattelutietoja ja muuta tutkimukseen liittyvää materiaalia säilytettiin yhdessä paikassa. Mitään haastateltavien tietoja sisältäviä materiaaleja ei lähetetty sähköpostin välityksellä tutkijoille tai ohjaajille. Haastatteluun liittyvä materiaali hävitettiin asiaan kuuluvalla tavalla: nauhoitukset ja kirjaamiset tuhottiin tyhjentämällä cd-levy, tulostettu materiaali silputtiin.

Vaikka luotettavuustekijöitä yritettiin miettiä mahdollisimman tarkkaan tutkimuksen toteuttamisvaiheessa, kaikkia tuloksiin vaikuttavia tekijöitä ei ole voitu välttää, poistaa tai ennakoita. Haastateltava ei välttämättä ole ymmärtänyt kysymystä tarkoitettulla tavalla tai kysymystä ei ole osattu esittää ymmärrettävällä tavalla. Vastaushetkellä kaikki kysytyyn asiaan liittyvät ajatukset eivät välttämättä tule mieleen, jolloin aineisto ei koskaan ole täysin kattava. Haastateltavan elämäntilanteeseen, kuntoon ja vointiin ei voitu vaikuttaa, joten ne saattoivat vaikuttaa vastauksiin esimerkiksi häiriten keskittymistä. Jaksamista ja keskittymistä pyrittiin parantamaan valitsemalla haastatte-

luajankohta niin, että vireystila on mahdollisimman hyvä. Vireystilan kannalta otollisin ajankohta on kuitenkin yksilöllisesti vaihteleva, joten haastattelulle otollisinta hetkeä ei ole voitu täysin ennakoida. Haastattelukysymyksissä on kysytty samoja asioita eri näkökulmista, joten haastateltava ei välttämättä ole vastannut kaikkiin kysymyksiin kattavasti. Tämän vuoksi tuloksissa esimerkiksi varsinaisten mielekkäiden tekemisten kohdalla ei näy kaikki haastattelussa esille tulleet ikääntyneen mielekkäät tekemiset. Koska kaikkia tuloksiin vaikuttavia tekijöitä ei ole voitu välttää, poistaa tai ennakoida, koko opinnäytetyöprosessi pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti. Tarkalla kuvauksella haluttiin varmistaa, että lukija tietää kaikki tutkimusvaiheet perustelluineen, minkä ajateltiin lisäävän tutkimuksen luotettavuutta.

8 POHDINTA

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyömme aihevalintaan. Opimme tutkimusprosessin aikana paljon uutta ja koemme tutkimuksemme tarpeelliseksi. Haastatteluissa esille nousseisiin asioihin on mahdollista vaikuttaa ja näin edistää mielekkäiden tekemisten toteuttamista. Mielekkäiden tekemisten toteuttaminen voi ylläpitää toimintakykyä ja siten kotona selviytymisen mahdollisuuksia. Toivomme haastatteluiden hyödyttäneen haastateltavia esimerkiksi selkiyttämällä heidän voimavarojaan.

Otimme suuren haasteen vastaan, kun otimme ICF-luokituksen tutkimukseen mukaan. Emme tunteneet luokitusta etukäteen. Luokittelu oli haasteellista, mutta antoisaa. ICF-luokituksen osa-alueiden avulla pääsimme vastausten käsittelyssä syvemmälle kuin perinteisellä jaolla fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Emme tiedostaneet tätä, kun tutkimus aloitettiin. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme ihmisten tietämättömyyden ICF-luokituksesta ja siten myös opinnäytetyön tärkeyden ICF-luokituksen tunnettavuutta edistävänä tekijänä.

Haastattelukysymysten muodostaminen ja muokkaaminen tutkimuskysymysten kannalta antoisiksi oli haasteellista. Vaikka kysymykset olivat haastateltavien omasta elämästä ja pyrimme tekemään haastattelutilanteesta mahdollisimman luonnollisen, haastateltavien jännittyneisyys yllätti meidät. Aineiston rajaaminen oli hankalaa, koska laadullisen tutkimuksen aineiston käsittelyyn ei ole yksiselitteistä tapaa. Haastavaa oli myös esille tulleiden asioiden luokittelu siten, että haastateltavien näkemys säilyy.

Kaiken kaikkiaan saimme tärkeitä oppimiskokemuksia haastattelujen toteuttamisesta ja yhteistyötahon kanssa toimimisesta.

Palvelupäivän mielekkäisiin toimintoihin liittyvät kysymykset olivat mielestämme onnistuneita, sillä niillä saatiin antoisia vastauksia. Haastateltavat kertoivat runsaammin palvelupäivään liittyvistä kuin muista mielekkäistä tekemisistä. Vastaamista on voinut helpottaa ajatusten rajaaminen vain palvelupäivän toimintoihin. Mielestämme oli hyvä, että mielekkäitä tekemisiä ei rajattu haastattelukysymyksessä tiettyihin toimintoihin. Haastateltavien näkökulma tuli esille, kun vastauksia ei ohjannut lista tiettyistä harrastuksista ja askareista. Tutkimuksessa tuli esille sellaisia mielekkäitä tekemisiä, joita emme osanneet odottaa, kuten suvun tarinoiden tallentaminen tietokoneella. Haastateltaville olisi saattanut tulla enemmän mielekkäitä tekemisiä mieleen, jos vastauksia olisi ollut mahdollista miettiä etukäteen. Mielekkäitä tekemisiä täydentävät kysymykset iloa tuottavista ja tärkeistä asioista koimme hyviksi. Jos mielekkästä tekemisestä ei mainittu oikean kysymyksen kohdalla, tekemistä ei kuitenkaan voitu käsitellä varsinaisena mielekkäänä tekemisena. Arkipäiväisiä asioita ei välttämättä mielletä mielekkäiksi tekemisiksi; vastauksissa mielekkäät tekemiset ovat kotitöitä lukuun ottamatta vapaa-ajan toimintoja. Vastauksista kävi ilmi, että iän myötä koettiin luonnolliseksi mielekkään toiminnan väheneminen. Mielekkään tekemisen toteuttaminen on jäänyt myös kyydin tai paikan puutteen vuoksi. Haastatteluista jäi sellainen kuva, että vastaukset olivat sidoksissa terveydentilaan ja vuodenaikaan. Esimerkiksi liikunnallisia harrastuksia, kuten ulkoilua, ei juuri mainittu.

Haastatteluiden perusteella ikääntyneiden elämää voisi helpottaa joiltakin osin päiväkeskuspalveluiden avulla. Päiväkeskuksessa voisi esimerkiksi saada tietoa ja apua hakemusten täyttämiseen. Opiskelijat voisivat toteuttaa sellaisia ikääntyneiden toiveita ja tarpeita, joihin päiväkeskus ei pysty resurssien puolesta vastaamaan. Yhteiskunnallisissa keskusteluissa on pinnalla ikääntyneiden hyvinvointi ja kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Tällä hetkellä ikääntyneille suunnatut palvelut tukevat enimmäkseen perustoimintakykyä. Mikäli haastateltavien mielekkäiden tekemisten toteuttamista tuettaisiin, parantaisi se heidän hyvinvointiaan ja kotona selviytymistään. Kun mielekäs tekeminen lisääntyy, mieliala kohenee ja sitä kautta elämänlaatu paranee. Toistaiseksi haastateltavan energia saattaa kulua esimerkiksi hankalaan linja-autolla matkustamiseen, jolloin mieluisa teatterihetki tai ostosten teko jää kokonaan tekemättä.

Tutkimusalue oli lopulta laaja, vaikka rajasimme tutkimuskysymykset mielestämme hyvin. Vastauksista olisi saattanut saada enemmän irti keskittymällä yhdessä tutkimuksessa mielekkäisiin tekemisiin ja toisessa päiväkeskuksen osuuteen mielekkäiden tekemisten toteuttamisessa. Opinnäytetyöprosessin aikana tuli mieleen myös uusia mielenkiintoisia tutkimusaiheita. Vertailevassa tutkimuksessa toiseen päiväkeskukseen näkisi korostuvatko haastatteluissa samat asiat. ICF-luokitusta voisi käyttää jo tehtyihin tutkimuksiin. Näin tutkimuksiin saataisiin sama käsitteistö ja tutkimuksia voisi vertailla helposti. Haastatteluista jäi sellainen kuva, että ikääntyneet pitävät itseään liian hyväkuntoisina saadakseen palveluita, kuten taksikortin. Mielenkiintoinen tutkimusaihe olisikin ikääntyneiden ja julkisen sektorin toimintakykykäsitysten erot.

LÄHTEET

- Harra, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistön teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Toimintaterapianimikkeistö. Toim. T. Holma. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 16 - 17.
- Heikkinen, R-L. 2003. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Gerontologia. Toim. Heikkinen, E. & Rantanen, T. Tampere: Tammer-Paino, 193 - 201.
- Holtinen, H. 2004. Päiväkeskus arjen kohokohtana. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma.
- ICF – Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 2005. Jyväskylä: Gummerus. Stakes. Ohjeita ja luokituksia 2004:4.
- Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havaintoja Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seurauutkimuksesta. 1999. Toim. T. Suutama, I. Ruoppila & P. Laukkanen. Helsinki: Hakapaino. Kela. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42.
- Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry. 2005. Palvelutalo Kotikaari. Päivitetty: 23.2.2005. Viitattu 7.3.2006. Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry:n sivusto. www.jyvaskylanhoivapalveluyhdistys.fi.
- Karhinen, P. 2005. Iloa Eloon -projekti. Päivitetty: 23.2.2005. Viitattu 7.3.2006. Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry:n sivusto. www.jyvaskylanhoivapalveluyhdistys.fi.
- Kemiläinen, A. 2006. Päiväkeskustyöntekijä, Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry. Haastattelu 9.1.2006.
- Kielhofner, G. 1999. OPHI-II. Occupational Performance History Interview II. Suomenkielinen laitos: Helin-Fay, R., Hiltunen, A-M. & Vesaoja, M. 1999. OPHI-II. Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioiva haastattelu. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
- Kielhofner, G. 1992. WRI. The Worker Role Interview. Suomenkielinen laitos 1998. Työroolia arvioiva haastattelu – lomake. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
- Kielhofner, G. 1995. A Model of Human Occupation: Theory and Application. 2nd ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Kielhofner, G. 2002. A Model of Human Occupation: Theory and Application. 3rd ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Lintula, L. & Julin, T. 1994. Toimintaterapian keskeiset käsitteet pohjana toimintaterapianimikkeistölle. Teoksessa Toimintaterapianimikkeistö ja toimintaterapian tuoteistaminen. Toim. T. Holma. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 8 - 11.
- Pikkarainen, A. & Heikkinen, R-L. 1999. Iäkkäiden jyväskyläläisten harrastustoimintojen muutokset kahdeksan vuoden seurauutkimuksessa. Teoksessa Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havaintoja Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seurauutkimuksesta. Toim. T. Suutama, I. Ruoppila & P. Laukkanen. Helsinki: Hakapaino, 203 - 213. Kela. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42.

Pikkarainen, A. 1995. 75-vuotiaiden jyvaskyläläisten harrastustoiminnat ja niihin yhteydessä olevat tekijät. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteen laitos, gerontologia ja kansanterveystiede.

Pikkarainen, A. 2005. Monialainen ja innovatiivinen gerontologinen kuntoutus osana uudistuvia vanhuspalveluja. Kuntoutus 1/2005, 43 - 56.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys – arkielämän näkökulma. Vantaa: WSOY.

Sakari-Rantala, R., Laukkanen, P. ja Heikkinen, E. 1999. Iäkkäiden jyvaskyläläisten itsearvioitu toimintakyky kahdeksan vuoden seuruututkimuksessa. Teoksessa Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Havaintoja Ikivihreät-projektin 8-vuotisesta seuruututkimuksesta. Toim. T. Suutama, I. Ruoppila & P. Laukkanen. Helsinki: Hakapaino, 171 - 197. Kela. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42.

Salo-Chydenius, S. 2000. Arjesta selviäminen – päivittäisten toimien itsearviointilomake.

Salo-Chydenius, S. 2001. Selvästi eteenpäin – päivittäisten toimien ja päihteiden käytön itsearviointilomake.

Salo-Chydenius, S. 2003. Yhdessä harkittu toiminta – mitä asiakaskeskeisyys on toimintaterapian mielenterveystyössä? Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteen laitos, toimintaterapia.

Takkinen, S. 2003. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Gerontologia. Toim. Heikkinen, E. & Rantanen, T. Tampere: Tammer-Paino, 210 - 219.

Toimintaterapianimikkeistö. 2003. Sanasto. Toim. T. Holma. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 54 - 55.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 3 p. Helsinki: Tammi.

Vekuri-Putkonen, K. 2001. Päiväkeskus ikäihmisen voimavara. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, sosiaalialan koulutusohjelma.

Veloza, C., Kielhofner, G & Fisher, G. 1998. Työroolia arvioiva haastattelu, käsikirja. Helsinki: Psykologien Kustannus.

Voimavaroja etsimässä – ikäihmisen kuntoutusneuvola. 2005. Kuntoutuksen edistämisyhdistys. Saarijärvi: Gummerus.

LIITTEET

Liite 1. Suunnitelma opinnäytetyön aiheeksi ja aikatauluksi

SUUNNITELMA OPINNÄYTETYÖN AIHEEKSI JA AIKATAULUKSI

Opinnäytetyön nimi

Opinnäytetyön tekijät, ryhmätunnus

Pauliina Rämö SOT3S1, Anna-Kaisa Manninen SOT3S1 ja Kati Lyyra SOT3S1

Opinnäytetyön tarkoitus

Tutkia Iloa eloon -projektiin liittyen, miten päiväkeskuksen tarjonta edistää kotona asuvien ikääntyneiden mielekkäiden toimintojen toteutumista. Iäkkäitä haastatteleamalla selvitetään heidän mielekkäitä toimintojaan ja mahdollisuuksia osallistua niihin. Tarkoitus on saada esille mahdolliset iäkkäiden kokemat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset esteet sekä heidän omat ratkaisuehdotuksensa näiden esteiden poistamiseksi.

Kysymys/ongelma/haaste, johon opinnäytetyöllä haetaan vastauksia

1. Mitä on mielekäs toiminta iäkkäiden mielestä? Mitkä seikat mahdollistavat tai estävät toimintaan osallistumisen?
2. Miten päiväkeskuksen tarjonta edistää iäkkäiden mielekkäiden toimintojen toteutumista?

Toteutus/ Menetelmät ja aineiston käsittely

Opinnäytetyössä on asiakaslähtöinen näkökulma, tarkempi toimintaterapiamalli valitaan aineistolähtöisesti. Yleisenä viitekehyksenä on ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health), joka on WHO:n kehittämä toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Tutkimuksen aineisto kerätään haastatteleamalla (puolistrukturoitu haastattelu) enintään kymmentä iästä heidän kodeissaan.

Aikataulu

Loka-marraskuussa 2005 tarkkan tutkimussuunnitelman tekeminen.

Syksyn 2005 aikana haastattelurungon- ja kysymysten laadinta, koehaastattelun tekeminen.

Joulukuun 2005 alussa esitiedot haastateltaville ja luvat haastatteluihin.

Tammikuun 2006 aikana haastattelut tehty.

Tammi-, helmi- ja maaliskuu 2006 aktiivista opinnäytetyön raportin työstämistä.

Keväällä 2006 opinnäytetyö valmis tarkistuksia varten.

Syksyn 2006 alussa opinnäytetyön esitys (yhteistyötaholle?).

Rahoitus

Raportointi/Julkaisusuunnitelma

Valmis opinnäytetyö toimitetaan syksyllä 2006 sekä koululle että Iloa eloon -projektille.

Opinnäytetyön ohjaaja/ohjaajat**Yhteistyötahot**

Iloa eloon –projekti, Panu Karhinen, Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys ry

Yhteistyötahon kanssa on sovittu, että

Panu Karhinen on luvannut valita haastateltavat. Lisäksi käytössä on Panun asiantuntijuus.

Tiedot opinnäytetyön hankkeistamisesta (merkitse rastilla)

- opinnäytetyötä ei ole hankkeistettu
- työelämä rahoittaa työn tekemistä
- työelämä on nimennyt työlle ohjaajan
ohjaajan nimi : Panu Karhinen
- työyhteisön tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää
opinnäytetyön tuloksia omassa toiminnassaan ja tästä on
kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista

Selvitettävät lupakysymykset

Luvat haastateltavilta.

Suunnitelma vahvistettu

Koulutuspäällikkö _____

Opinnäytetyön tekijä/t _____

Opinnäytetyön ohjaaja/t _____

Osallistuminen aloitusseminaariin (SZZ210)

Seminaarin vetäjän allekirjoitus _____

Liite 2. Opinnäytetyön yhteistyösopimus / lupa-anomus

OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS / LUPA-ANOMUS

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita. Pyydämme lupaa toteuttaa opinnäytetyötämme yhteisössänne.

Opinnäytetyön aihe/nimi

Aihe: Iäkkäiden henkilöiden mielekkäiden toimintojen toteutumisen tukeminen päiväkeskuksen keinoin

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia Iloa eloon -projektiin liittyen, miten päiväkeskuksen tarjonta ja toiminta edistävät kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden mielekkäiden toimintojen toteutumista. Iäkkäitä henkilöitä haastatteleamalla selvitetään heidän mielekkäitä toimintojaan ja mahdollisuuksia osallistua niihin. Tarkoitus on saada esille mahdolliset iäkkäiden henkilöiden kokemat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset esteet osallistua mielekkäisiin toimintoihin sekä heidän omat ratkaisuehdotuksensa näiden esteiden poistamiseksi.

Tutkitaan palvelunkäyttäjien subjektiivisia kokemuksia ja näkemyksiä mielekkäistä toiminnoista ja niiden toteutumisesta.

Tavoitteena on tarkastella esille nousevia asioita ICF-luokitusta käyttäen. ICF on eri ammattikuntien yhteinen kieli, joten tutkimustulokset ovat kaikkien hyödynnettävissä. Tämä on tärkeää, koska Kotikaareissa työskentelee monien ammattikuntien edustajia.

Toimintaterapian oma viitekehys valitaan haastatteluaineistosta nousevien teemojen pohjalta.

Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta

Syksy 2006

Opinnäytetyön tekijät sitoutuvat

Käsitlemme kaikkia tietoja luottamuksellisesti ja hävitämme tutkimusmateriaalin kuten haastattelunauhut opinnäytetyön valmistuttua.

Sitoudumme luovuttamaan valmiin opinnäytetyön Kotikaareen.

Opinnäytetyön suunnitelma on hyväksytty

30.9.2005

Ohjaava opettaja

Heli Heittola

Opinnäytetyön yhteistyötaho

Iloa eloon -projekti, Panu Karhinen, Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys Ry

- Hyväksyn opinnäytetyön tekemisen yhteisössämme ja sitoudumme
(esim. ohjaamaan opinnäytetyön tekijää, avustamaan materiaalikuluissa)

Opinnäytetyön tekijät velvoitetaan (esim. raportoimaan yhteistyötaholle)

- En hyväksy opinnäytetyön tekemistä yhteisössämme, miksi
-

Tarvitaanko muita lupa-anomuksia ei kyllä, mitä

Paikka ja aika Jyväskylä/12.1. 2006

Yhteistyötaho
Seija Leppälehto
Toiminnanjohtaja
Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys Ry

Ohjaava opettaja
Heli Heittola

Paikka ja aika Jyväskylä/12.1. 2006

Opinnäytetyön tekijä
Kati Lyyra

Opinnäytetyön tekijä
Anna-Kaisa Manninen

Opinnäytetyön tekijä
Pauliina Rämö

Liite 3. Saatekirje

Hei!

Tammikuu 2006

Olemme toimintaterapeuttiopiskelijoita Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Iloa Eloon -projektiin liittyen. Toivomme Teidän osallistuvan opinnäytetyöhömmе liittyvään haastatteluun, joka tehdään Tammikuun 2006 aikana. Opinnäytetyössä pyrimme selvittämään Teille mielekkäitä toimintoja ja Teidän kokemuksianne päiväkeskuksen palveluista. Haluaisimme haastatella Teitä Teidän kotonanne, jotta haastattelutilanne olisi Teille mahdollisimman miellyttävä ja luonnollinen. Käyntimme ei vaadi Teiltä ennakkojärjestelyjä.

Opinnäytetyömme tarkoitus on kartoittaa Teille tärkeitä toimintoja ja selvittää Teidän kokemuksianne päiväkeskuksen palveluista. Tällöin tulee esille Teidän näkökulmanne miten päiväkeskuksen toiminta edistää Teille tärkeisiin toimintoihin osallistumista. Jakamanne ajatukset ovat arvokkaita, sillä niiden perusteella palvelukeskuksen toimintaa voidaan kehittää paremmin Teitä palvelevaksi.

Haastattelussa saamiamme tietoja käytetään tutkimuksen aineistona opinnäytetyössämme. Teidän henkilöllisyys- ja kotipaikkatietonne säilyvät salaisina. Tarvitsemme yhteystietojanne haastattelujen järjestämiseksi. Opinnäytetyön tekijät ja heidän ohjaajansa käsittelevät tietoja luottamuksellisesti. Opinnäytetyöstä ei voi ulkopuolinen tunnistaa kuka on sanonut mitään. Toivomme, että voimme välittää tiedon esimerkiksi apuvälinetarpeesta henkilökunnalle. Valmis opinnäytetyö on luettavissanne Kotikaaren päiväkeskuksessa loppusyksystä 2006.

Tämän kirjeen liitteenä on lupa-anomus, jolla voitte antaa kirjallisen suostumuksenne ja lupanne haastatteluun osallistumisestanne.

Jos Teillä on jotakin kysyttävää, voitte ottaa meihin yhteyttä.

Mukavaa alkanutta vuotta toivottaen ja yhteistyötä odottaen,

Toimintaterapeuttiopiskelijat

Kati Lyyra

Anna-Kaisa Manninen

Pauliina Rämö

Liite 4. Lupa-anomus

Osallistuminen haastatteluun ja lupa-anomus

Tammikuu 2006

Minä (nimenne) _____ suostun haastateltavaksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttikoulutuksen opinnäytetyötä varten.

Haastattelussa saatuja tietoja käytetään tutkimuksen aineiston pohjana. Teidän henkilöllisyys- ja kotipaikkatietonne säilyvät salaisina. Opinnäytetyön tekijät ja heidän ohjaajansa käsittelevät tietoja luottamuksellisesti.

Annan lupani (laittakaa rasti ruutuun, jos annatte luvan)

nauhoittaa haastattelun

Nauhaa käsittelevät vain opinnäytetyön tekijät. Nauha hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Teidän yhteystietonne

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelin: _____

Päivämäärä ja paikka: _____

Allekirjoitus _____

Jos ette halua osallistua haastateltavaksi, voitte hävittää lupa-anomuksen ja oheisen kirjeen.

Liite 5. Haastattelulomake

Haastattelulomake

Haastateltavan numero _____ Sukupuoli N / M Ikä _____ Päiväys _____

Haastattelu alkoi _____ Haastattelu loppui _____

Haastattelija _____

Elämäntilanne, perusta nykyisille mielekkäille toiminnoille

1. Onko teillä todettu joitakin sairauksia?
2. Millainen on tämänhetkinen terveydentilanne omasta mielestänne (esim. fyysiset tunte-
mukset, mieliala)?
3. Miten selviätte arjen askareista?
4. Koetteko asuinympäristönne tutuksi ja turvalliseksi? Jos ette, niin miksi?
5. Kuvailkaa miten pystytte liikkumaan kotona ja kodin ulkopuolella?
6. Millä tai miten te liikutte paikasta toiseen?
7. Tunnetteko tarvitsevanne apua liikkumiseen?
8. Onko teillä apuvälineitä? Käytättekö niitä?
9. Koetteko tarvitsevanne jotakin apuvälinettä?
10. Mitä palveluja teidän on mahdollista saada päiväkeskuksesta?
11. Minkälaista muuta apua tai tukea saatte?
12. Käykö luonanne riittävän usein tuttavien tai läheisiänne?
13. Pääsettekö kyläilemään tuttavienne tai läheistenne luona niin paljon kuin haluatte? Jos et-
te, niin miksi?
14. Pystyttekö olemaan yhteydessä tuttaviinne haluamallanne tavalla? Jos ette, niin miksi?
15. Millaisissa tilanteissa tunnette itsenne turvattomaksi? Miksi?
16. Mitkä asiat ovat teille tärkeitä?
17. Mitkä ovat tärkeimmät asiat arkipäivässänne?
18. Millainen tekeminen ja mitkä asiat tuottavat teille iloa?

Mielekäs toiminta

19. Miten käsitätte mielekkään tekemisen?
20. Kertokaa asioista, joita itse teette mielellänne?
21. Oletteko joutuneet lopettamaan jonkun teille mielekkään tekemisen? Miksi?
22. Onko teillä mielessä jokin kiinnostava tekeminen, jonka haluaisitte aloittaa?

23. Mitkä asiat auttavat teitä mielekkään tekemisen toteuttamisessa? *Mitkä asiat helpottavat teitä, että voitte toteuttaa teille mielekästä tekemistä?*
24. Mitkä asiat haittaavat teille mielekkään tekemisen toteuttamista? *Onko jokin ongelma, joka haittaa tekemistä?* Mikä olisi teidän ratkaisuehdotuksenne?
25. Pystytekö osallistumaan vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella niin paljon kuin haluatte? Jos ette, miksi?
26. Onko teillä jokin toiminta, johon haluaisitte apua tai tukea? Mikä? Millaista apua toivoisitte?
27. Millaista teille mielekästä tekemistä ja palveluja päiväkeskuksessa on tarjolla?
28. Pystytekö osallistumaan päiväkeskuksessa haluamiinne toimintoihin? Jos ette, miksi? Mikä olisi teidän ratkaisuehdotuksenne?
29. Koetteko voivanne vaikuttaa päiväkeskuksessa tarjottaviin palveluihin ja tuokioihin?
30. Parannusehdotuksenne päiväkeskuksen toimintaan?

Huomioita haastattelutilanteessa