

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapeuttikoulutus

2019

Julia Korhonen & Maiju Mäkilä

ASUKKAAT KEHITTÄMÄSSÄ OSALLISUUTTA EDISTÄVÄÄ TOIMINTATAPAA SENIORITALO ISO-HEIKISSÄ

Julia Korhonen & Maiju Mäkilä

ASUKKAAT KEHITTÄMÄSSÄ OSALLISUUTTA EDISTÄVÄÄ TOIMINTATAPAA SENIORITALO ISO-HEIKISSÄ

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena oli kehittää osallisuutta edistävää toimintatapaa senioritalossa yhdessä asukkaiden kanssa. Toimeksiantaja oli Turun Kaupunkilähetys Palvelut Oy ja kehittämistyö toteutettiin Turussa senioritalo Iso-Heikissä. Kehittämistyön taustalla oli toimeksiantajan tarve kehittää osallisuutta, yhteisöllisyyttä sekä ympäristön hahmotettavuutta senioritalossa.

Kehittämistyön teoriapohja sisältää tietoa PEO-mallista, osallisuudesta sekä ikääntymisen vaikutuksista toimintakykyyn ja aisteihin. Alkuvaiheessa kehittämistyön tarkoituksena oli keskittyä ympäristön hahmotettavuuden kehittämiseen senioritalossa. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin osallistavia kävelykierroksia senioritalossa. Kävelykierrosten tuloksista keskusteltiin toimeksiantajan kanssa. Keskustelun perusteella kehittämistyön uutena tavoitteena oli luoda senioritaloon toimintatapa, jossa asukkaat osallistuvat aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen. Kävelykierroksille osallistuneille asukkaille järjestettiin neljä ryhmäkertaa, joiden aikana he valitsivat kehittämiskohteeksi ulkoilutoiminnan käynnistämisen asukkaiden organisoimana. Käynnistystä ulkoilutoimintaa dokumentoitiin senioritalon aulaan viedyn vihon avulla.

Asukkailta kerätyn palautteen perusteella ryhmäprosessi tuki asukkaiden myönteistä käsitystä osallistavaa kehittämistoimintaa kohtaan. Toisaalta ulkoilutoiminta dokumentoinnin perusteella ei lähtenyt toivotusti käyntiin. Toimintatavan käytäntöön jalkauttaminen olisi vaatinut enemmän ajallisia resursseja ja aktiivisten asukkaiden mukaan rekrytointia. Ryhmäkerroilla keskustelun kohteena ollut kortinpelokerho käynnistyi senioritalossa asukkaiden organisoimana kehittämistyön aikana. Lisäksi kehittämistyön tuloksena syntyi kävelykierroksista tehty yhteenveto, jota toimeksiantaja pystyy hyödyntämään jatkossa. Kehittämistyöstä tiedotettiin asukastoimikunnan kokouksessa, jossa päätettiin, että asukastoimikunta kutsuu koolle asukkaat ensi syksynä kehittämisehdotuksien esille tuomista ja ideointia varten.

ASIASANAT:

Ikääntyneet, osallisuus, senioritalo, toimintaterapia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy

2019 | 33 pages, 9 appendices

Julia Korhonen & Maiju Mäkilä

THE RESIDENTS OF SENIORITALO ISO-HEIKKI DEVELOPING AND INCREASING PARTICIPATION

This bachelor's thesis is a development project for the Turun kaupunkilähetys Palvelut Oy which provides senior housing for the elderly in Senioritalo Iso-Heikki. The objective of the thesis was to develop a procedure together with the senior house residents to increase their participation. The background of the development project was the client's need for developing participation, communality and perception of the environment in senior housing.

PEO-model (People, Environment, Occupation), participation and effect of aging on performance and senses are used as a theoretical basis for the thesis. The initial purpose of the development project was to focus on developing the perception of the environment in the senior housing. Participatory walking tours were organized and used as a part of the data collection method. As a result of the walking tours, new goals for the development project were set. Residents were more encouraged to independent participation in the planning and organization of their activities. Four group meetings were organized for the residents who participated in the walking tours. During the meetings, they chose to initialize the development of outdoor activities.

The residents' feedback was positive about participation in the development project and the group process supported their views about it. The successful implementing of the outdoor activity procedure would have required more temporal resources and active residents as organizers. There was a card game club, organized by the residents, that was launched in the senior housing after the group meetings. One of the results of the development project was a summary of walking tours which can be used in future development work. The tenant committee's members were informed about the development project. The members of the tenant committee decided that they will convene all residents to share their opinions about future development ideas next autumn.

KEYWORDS:

Elderly, participation, senior housing, occupational therapy

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Toimeksianto	7
2.2 Toimintaympäristö ja toimeksiantaja	7
2.3 Kehittämistoiminta	8
2.4 Konstruktivistinen malli	8
3 SUUNNITTELUVAIHE	10
3.1 Tiedonkeruumenetelmän valinta ja suunnittelu	10
3.2 Toimintaterapian näkökulma	11
3.3 Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn	12
3.4 Ikääntyneiden aistitoiminnot	13
4 KÄVELYKIERROKSET TIEDONKERUUMENETELMÄNÄ	15
4.1 Kävelykierrosten toteutus	15
4.2 Kävelykierrosten analysointi ja tulokset	16
5 KEHITTÄMISTYÖN UUELLEEN SUUNTAAMINEN	17
5.1 Uuden tavoitteen muotoutuminen	18
5.2 Osallisuus ja toimijuus	18
5.3 Ryhmä kehittämisen menetelmänä	20
6 KEHITTÄMINEN RYHMÄKERTOJEN AVULLA	21
6.1 Ryhmäkertojen kulku	21
6.1.1 Ensimmäinen ryhmäkerta	22
6.1.2 Toinen ryhmäkerta	23
6.1.3 Kolmas ryhmäkerta	24
6.1.4 Neljäs ryhmäkerta	24
6.2 Ulkoilu	24
6.3 Palaute kehittämistyöhön osallistumisesta	25
6.4 Kehittämistyön esittely asukastoimikunnan kokouksessa	25
7 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET JA ARVIOINTI	26
7.1 Tavoitteen arviointi	26

7.2 Kävelykierrokset	27
7.3 Muut tulokset	27
8 POHDINTA	29
LÄHTEET	32

LIITTEET

- Liite 1. Kävelykierroksen runko
- Liite 2. Kävelykierrosten tulokset
- Liite 3. Palautelomake

KUVIOT

Kuvio 1. Konstruktivistinen malli (Salonen ym. 2017, 54).	9
Kuvio 2. Mukailen PEO-malli (Strong ym. 1999, 124).	11
Kuvio 3. Kehittämistyön kulku.	17
Kuvio 4. Ryhmäkertojen kulku.	22

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe nousi tarpeesta lisätä asukkaiden osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja ympäristön hahmotettavuutta senioritalossa. Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (STM 2017, 13) painotetaan yhdessä tekemistä niin, että ikääntyneen oma ääni pääsee esiin päätöksenteossa. Osallisuus on sitoutumista toimintaan, halua vaikuttaa asioiden kulkuun, kokemusta päätöksenteosta ja vaikuttamisesta sekä kokemuksesta syntyvää sitoutumista ja vastuuta (Kairala 2009, 21).

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena oli luoda senioritaloon osallisuutta edistävä toimintatapa, jossa asukkaat osallistuvat aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen. Kehittämistyö tehtiin Iso-Heikin senioritalossa ja toimeksiantaja oli Turun Kaupunkilähetys Palvelut Oy, joka vastaa senioritalon toiminnasta ja palvelutuotannosta.

Kehittämistyössä lähdettiin liikkeelle valitsemalla tiedonkeruumenetelmäksi kävelykierrokset, joiden tarkoituksena oli tuoda esille asukkaiden näkemyksiä ympäristön kehittämiskohteista. Aluksi tarkoituksena oli kartoittaa senioritalon tiloja ja kehittää niiden hahmotettavuutta. Kävelykierrosten tuloksista asukkaiden ja toimeksiantajan kanssa keskusteltaessa tuli ilmi, että olennaiset kehittämiskohteet olivatkin sosiaaliseen ympäristöön liittyviä. Asukkaat valitsivat kehityskohteista tärkeimmäksi ulkoilutoiminnan kehittämisen. Kehittäminen mahdollistettiin ryhmäkerroilla, joilla asukkaat suunnittelivat asukaslähtöisen ulkoilutoiminnan järjestämistä. Valitun ulkoilutoiminnan kautta oli tarkoitus kokeilla toiminnan käynnistämistä ja osallisuutta edistävän toimintatavan juurruttamista senioritaloon. Kehittämistyön teoriaosuus pohjautuu näyttöön perustuvaan tietoon osallisuudesta, toimijuudesta, ikääntymisen vaikutuksista toimintakykyyn sekä PEO-mallista.

Toimintatapa, jota yritettiin juurruttaa senioritaloon ulkoilutoiminnan muodossa, ei dokumentoinnin perusteella lähtenyt käyntiin. Senioritalon asukastoimikunnan ja toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun perusteella päädyttiin siihen, että vastaavalle toiminnalle yritetään löytää talon ulkopuolelta vapaaehtoinen vetäjä. Kuitenkin kerätyn palautteen perusteella kehittämistyön tavoite saavutettiin osittain, koska ryhmään osallistuminen tuki asukkaiden myönteistä käsitystä osallistavaa kehittämistoimintaa kohtaan. Muita kehittämistyön myönteisiä tuloksia on avattu tarkemmin raportissa.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä senioritalo Iso-Heikkiin. Kehittämistyö lähti liikkeelle toimeksiantajan tapaamisesta, jossa keskusteltiin tarkemmin työn tarpeesta. Toimeksiantaja toivoi kehittämiseen otettavan alusta lähtien mukaan senioritalon asukkaat, jonka takia prosessin kulkua ei voitu määritellä tarkasti alkuvaiheessa. Edellä mainittujen tekijöiden takia kehittämistyön malliksi valikoitiin konstruktivistinen malli.

2.1 Toimeksianto

Aloitimme opinnäytetyöprosessin syksyllä 2018. Kehittämistyön taustalla oli toimeksiantajan tarve osallisuuden, yhteisöllisyyden sekä ympäristön hahmotettavuuden lisäämiseksi. Kävimme Iso-Heikissä tutustumassa sen tiloihin sekä kuulemassa toimeksiantajan toiveita opinnäytetyöhön liittyen. Alkuperäinen toimeksianto oli hyvin laaja, joten rajasimme ja tarkensimme sitä yhdessä toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella. Aihetta rajasi myös oma kiinnostuksemme fyysisen ympäristön muokkaamista kohtaan.

Toimeksiantajan ensisijainen toive oli se, että asukkaat osallistetaan kehittämistyöprosessiin alusta lähtien. Iso-Heikin asukkaat olivat tuoneet esille, että paikkojen löytäminen yleisissä tiloissa on haastavaa ja opasteiden lisäämistä oli toivottu. Halusimme kuitenkin selvittää vielä laajemmin asukkaiden näkemyksiä senioritalon yleisistä tiloista. Ajatuksena oli kartoittaa Iso-Heikin yleisiä tiloja asukkaiden kanssa, minkä pohjalta suunniteltaisiin ja muokattaisiin senioritalon ympäristöä toimivammaksi. Osalla Iso-Heikin asukkaista on aistirajotteita, jotka saattavat hankaloittaa tiloissa toimimista entisestään. Siksi kartoitus haluttiin tehdä erityisesti aistirajotteisten asukkaiden näkökulmasta.

2.2 Toimintaympäristö ja toimeksiantaja

Opinnäytetyö toteutettiin senioritalo Iso-Heikissä. Vuonna 2003 valmistunut senioritalo tarjoaa palveluasumista ikääntyneille ihmisille Turun Iso-Heikkilässä, ja sen kiinteistön omistaa Turun Kaupunkilähetys ry. Talossa asuu yli sata ikääntynyttä ihmistä. Talossa voi asua täysin itsenäisesti, mutta tarvittaessa käytettävissä ovat myös muun muassa hoiva-, ateria- ja siivouspalvelut. Iso-Heikissä panostetaan erityisesti asukkaiden

viihtyvyyteen sekä aktiiviseen vapaa-ajantoimintaan. Monipuolista ohjelmaa on siellä tarjolla päivittäin.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Turun Kaupunkilähetys Palvelut Oy, joka vastaa senioritalon toiminnasta ja palvelutuotannosta. Opinnäytetyön ohjaajana toimi Turun Kaupunkilähetys ry:n järjestökoordinaattori Katja Laine, joka on koulutukseltaan toimintaterapeutti (YAMK).

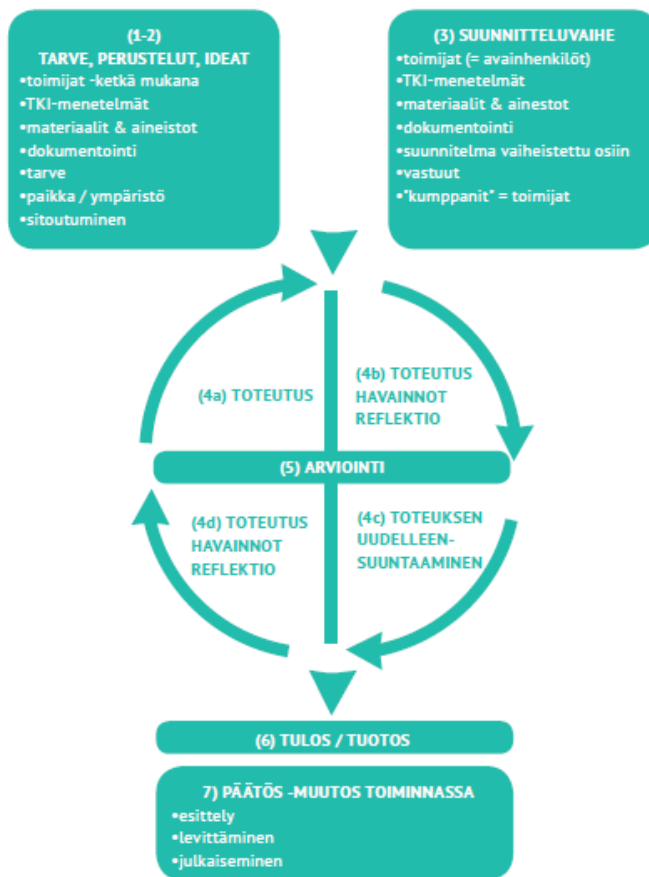
2.3 Kehittämistoiminta

Kehittämistoiminnan tavoitteena on jonkin konkreettisen asiantilan tai toiminnan muuttaminen. Kehittämistoiminta on kontekstisidonnaista toimintaa, jolla on oma rajattu ja suunniteltu tehtävä tietyssä ympäristössä. Työskentelyä ohjaavat yhdessä sovitut säännöt, toimintatavat, käsitteet ja kieli. Kehittämistoiminnassa voidaan hyödyntää tutkimuksellisia menetelmiä, kuten erilaisia tiedonkeruumenetelmiä kehittämisen kannalta oleellisen tiedon tuottamiseksi. Kehittämistoiminnassa hyödynnetään myös aikaisemmin tuotettua tutkimustietoa. (Salonen ym. 2017, 34-35.)

Kehittämistoimintaa voidaan tarkastella toimijoiden osallistumisen näkökulmasta, jolloin olennaista on useiden eri toimijoiden sitoutuminen ja aktiivisuus prosessissa. Kehittämissä muodostetaan yhteistä ymmärrystä sovittamalla yhteen erilaisia näkemyksiä. Osallistuvassa kehittämisessä muutos mahdollistetaan vapautumalla itsestään selvinä pidetyistä ajatusmalleista ja ideologioista. (Toikko & Rantanen 2009, 10.)

2.4 Konstruktivistinen malli

Opinnäytetyön prosessimalliksi valikoitui konstruktivistinen malli, koska kehittämistyöhön osallistettiin vahvasti senioritalon asukkaat. Konstruktivistisen mallin mukaan kehittämistoiminta koostuu seuraavista vaiheista: (1) kehittämistarpeiden tunnistaminen, (2) ideointivaihe, (3) suunnitteluvaihe, (4 a,b,c,d) toteutusvaihe ja siihen liittyvä reflektio sekä mahdollinen uudelleen suuntaaminen, (5) tulos ja tuotos, (6) arviointivaihe, (7) päätös-vaihe (Kuvio 1).



Kuvio 1. Konstruktivistinen malli (Salonen ym. 2017, 54).

Toimintaa arvioidaan koko prosessin ajan eli kehittämistyön äärelle pysähdytään, arvioidaan ja käydään keskustelua toiminnan jatkoon suuntaamisesta. Prosessissa otetaan huomioon siihen vaikuttavat inhimilliset tekijät. Konstruktivistisessa mallissa korostuvat kehittämistoiminnan yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä kehittämistoiminnan pedagoginen ote, jossa on kyse yhdessä tekemisestä. (Salonen 2013, 16.) Näin ollen kehittämistyön lopputulos riippui paljon asukkaiden esille tuomista kokemuksista ja ajatuksista, ja suunnitelmaa tarkennettiin jatkuvasti työn edetessä.

3 SUUNNITTELUVAIHE

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa valittiin tiedonkeruumenetelmä, jonka perustaksi etsittiin näyttöön perustavaa tietoa tukemaan menetelmän valintaa ja toteutustapaa. Aluksi kartoitettiin kirjallisuuskatsauksen avulla toimintaterapian näkökulmaa aiheeseen liittyen. Lähtökohtaisena ajatuksenamme oli se, että ikääntyessä aistitoimintojen ja toimintakyvyn heikentyessä voidaan ympäristöä muokkaamalla vaikuttaa yksilön toiminnallisuuteen ja osallisuuteen. Näin ollen kirjallisuuskatsauksen avulla haettiin tietoa siitä, miten ikääntyminen vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja erityisesti kuulo- ja näköaistiin. Kehittämistyön keskeiset käsitteet osallisuus ja toimijuus avataan kappaleessa 5.1 Uuden tavoitteen muotoutuminen, koska niiden merkitys kehittämistyön kannalta nousi keskeisempään rooliin myöhemmässä vaiheessa.

3.1 Tiedonkeruumenetelmän valinta ja suunnittelu

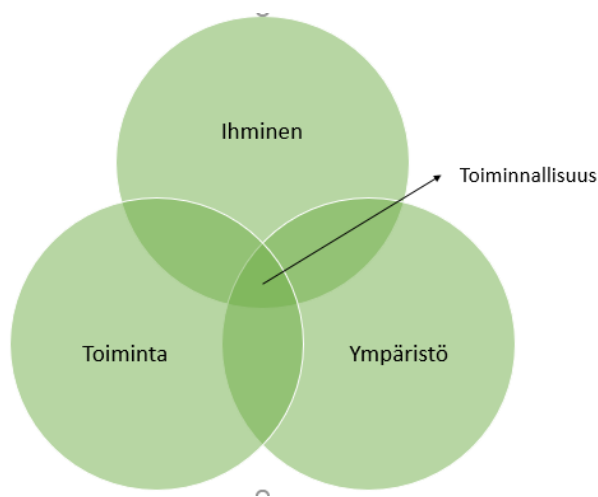
Ihmisten päämäärät tulevat paremmin kohdatuiksi ja ne pysyvät yllä, kun ihmiset ovat aktiivisesti mukana prosessissa. Tärkeämpää onkin huomioida kohderyhmän tarpeet kuin organisaation tai suunnittelijoiden tarpeet. (Scaffa & Reitz 2014, 63-64.) Kehittämistyön perustaksi tuli löytää tiedonkeruumenetelmä, jonka avulla saadaan tietoa asukkailta ympäristön haasteista. Tiedonkeruumenetelmäksi valittiin kävelykierrokset, joiden tarkoituksena oli tuoda esille asukkaiden näkemyksiä ympäristön haasteista ja mahdollisista kehittämiskohteista. Kävelykierroksella tarkoitetaan ennalta valittujen tilojen kiertämistä pienryhmässä, jonka yhteydessä keskustellaan tilojen toimivuudesta kysymysrungon pohjalta (Liite 1). Kysymysrunkoa laadittaessa huomioitiin PEO-malli sekä aistitoiminnot ja niiden mahdollinen vaikutus tilojen toimivuuteen liittyen.

Kävelykierroksissa oli paljon teemahaastattelun elementtejä, mutta ne toteutettiin asukkaiden elinympäristössä liikkuen. Haastattelu on joustava menetelmä, joka sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34). Teemahaastattelun ydin on se, että yksityiskohtaisten kysymyksien sijaan haastattelu etenee valittujen keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelu ottaa huomioon yhtenä keskeisenä tekijänä ihmisten tulkinnat sekä asioille annetut merkitykset. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.)

3.2 Toimintaterapian näkökulma

Opinnäytetyömme teoreettiseksi viitekehikseksi valikoitui PEO-malli (Person, Environment, Occupation), koska sen mukaan ympäristö on samanarvoinen toiminnallisuuden osatekijä kuin ihminen ja toiminta. Malli kuvaa ihmisen, toiminnan ja ympäristön jatkuvaa dynaamista vuorovaikutusta ajan kuluessa (Kuvio 2). PEO-malli on kehitetty käyttämällä pääasiassa toiminnan teorioita, ympäristön ja käyttäytymisen välisiä teorioita sekä asiakaskeskeisyyden käytänteitä. (Strong ym. 1999, 123.)

Ympäristöön sisältyvät PEO-mallin mukaan fyysiset, sosiaaliset, institutionaaliset ja kulttuuriset osatekijät. Toiminnallinen suoriutuminen tapahtuu mallin mukaan aina jossakin ympäristössä. Ympäristö kuvataan muuttuvana ja sillä voi olla joko estävä tai mahdollistava vaikutus toiminnalliseen suoriutumiseen. Mallissa yksilö, ympäristö ja toiminta kuuluvat erottamattomasti yhteen. Muutos missä tahansa osa-alueessa vaikuttaa myös kaikkiin muihin osiin. (Law ym. 1997, 44-46.)



Kuvio 2. Mukailleen PEO-malli (Strong ym. 1999, 124).

PEO-mallin avulla haluttiin kehittämistyössä osoittaa, että ympäristöä muokkaamalla voidaan vaikuttaa ihmisten toiminnallisuuteen. Mallissa ympäristö on jaettu eri osa-alueisiin, joita hyödynnettiin tiedonkeruun avulla saatujen tulosten analysoinnissa.

3.3 Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn

WHO:n kehittämän ICF-luokituksen (International Classification of Functioning, Disability and Health) näkökulman mukaan toimintakyky ja osallistuminen ovat ympäristön ja yksilön välistä vuorovaikutusta. Mallin mukaan sairaudet tai muut häiriöt aiheuttavat elimistössä esimerkiksi kivun tai liikkumisvaikeuden kaltaisia muutoksia, jotka heikentävät ihmisen aktiivista osallistumista. (WHO 2004, 17-18.)

Tutkimuksissa on todettu, että ikääntyneillä päivittäisistä toiminnoista selviytymisen heikentyminen alkaa 70-75 ikävuodesta eteenpäin (Heikkinen ym. 2013, 290-292). Selviytymisen vaikeutuminen liittyy tiiviisti fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen (Zechner & Valokivi 2009, 175). Ensimmäiset avuntarpeet ikääntyneillä liittyvät usein erilaisten asioiden hoitamiseen kodin ulkopuolella, minkä jälkeen apua tarvitaan myös kodin sisäpuolella hoidettaviin asioihin (Van Aerschot 2014, 125-126). Toimintakyvyn heiketessä ikääntyneillä auttamissuhteiden myötä sosiaaliset suhteet saattavat lisääntyä, mutta samaan aikaan muiden merkityksellisten ihmissuhteiden määrä voi vähentyä. Toimintakyvyn heikkeneminen voi siis lisätä ikääntyneen yksinäisyyden tunnetta, vaikka vuorovaikutussuhteet lisääntyisivätkin. (Lindh ym. 2018, 159.)

Yli 65-vuotiaista joka kolmas kertoo huomanneensa muistiongelmia. Yleensä kyseessä ei kuitenkaan ole etenevä muistisairaus. Ikääntyessä muisti- ja ajattelutoimintojen tietyt osa-alueet voivat lievästi heikentyä. Ikäihmiset usein havaitsevat nämä muutokset, mutta arjessa toimiminen sujuu siitä huolimatta tavalliseen tapaan. Tiedonkäsittely hidastuu jonkin verran ikääntyessä, myös muistaminen ja mieleen painaminen on hieman työläämpää. Haastavinta on usein muistaa uusia asioita, aiemmin opitut tiedot ja taidot sen sijaan säilyvät muistissa hyvin. (THL 2019.)

Muistisairaudesta voi olla kyse silloin, kun muisti- ja ajattelutoimintojen ongelmat ovat tavallista suurempia tai havaitaan arkea selvästi vaikeuttavia oireita. Etenevässä muistisairaudessa uusien asioiden oppiminen ja muistissa säilyttäminen hankaloituvat selvästi. Muistivaikeuksien lisäksi esimerkiksi kielelliset toiminnot tai oman toiminnan ohjaaminen voivat tuottaa sairastuneelle vaikeuksia. (THL 2019.)

3.4 Ikääntyneiden aistitoiminnot

Maailma on täynnä erilaisia aistiärsykyitä, jotka voivat heikentää, vahvistaa tai harhauttaa havainnoimisprosessissa. Aistit ja havainnoiminen ovat välttämättömiä ympäristössä liikkumiselle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle. (Jokiniemi 2007, 15.) Suomalaisista noin 50 000 tarvitsee erityispalveluja näkövammaisuuden takia, ja määrältään tuntemattoman ryhmän kommunikaatiota hankaloittavat kuulon heikkeneminen ja lievästi heikentynyt näkö (Hyvärinen 2008, 171).

Kuulo

Kuuloaistin avulla opitaan puhuttu kieli ja sitä käytetään puheen vastaanottamiseen. Vastaanotetussa puheessa osa viestistä välittyy myös esimerkiksi painotuksen, sävelkulun ja puheen rytmin muutosten avulla. Myös oman puheen monitoroinnissa ja kontrolloinnissa tarvitaan kuuloaistia. Lisäksi kuuloaistin avulla ihminen orientoituu tilaan, vastaanottaa erilaisia merkkiäänä ja on yhteydessä toisiin ihmisiin. Pelkää ihmisen äänen havaitseminen ilman viestin sisällön vastaanottamista voi merkitä turvallisuuden tunnetta. (Sorri & Huttunen 2008; 158-159, 164.)

Kuulovikojen yleisyys lisääntyy voimakkaasti iän myötä. Erään suomalaisen tutkimuksen mukaan 75-vuotiailla lähes kahdella kolmesta on vähintäänkin lievä kuulovika. Kuulovaikeudet altistavat monille psykososiaalisille ongelmille. Keskustelemisestä voi tulla kuulon heiketessä vaivalloista, jolloin ihminen väsyä ja ärtyä kuulemiseen liittyvien ponnisteluiden vuoksi. Kuulemisvaikeuksien seurauksena voi esiintyä turhautuneisuutta, ahdistuneisuutta, häpeää, pelkoja, yksinäisyyttä, masennusta, minäkuvan ongelmia sekä elämänhallinnan tunteen ja elämänlaadun heikkenemistä. Näiden haasteiden takia ikääntyneen riippuvuus muista ihmisistä voi lisääntyä. (Sorri & Huttunen 2008, 159-163.)

Myös omaiset ja ystävät voivat turhautua ja väsyä ottamaan jatkuvasti huomioon ikääntyneen heikentyneen kuulon. Myös tiedonpuute kuulemisvaikeuksien luonteesta saattaa kiristää ihmissuhteita. Kuulemisongelmista seuraa usein väärin ymmärtämistä, jolloin vanhusta voidaan pitää hajamielisenä tai jopa dementoituneena. (Sorri & Huttunen 2008, 162-163.)

Näkö

Näköaistijärjestelmän ikääntyminen on parhaimmillaan huomaamaton, henkilön toimintakykyyn vaikuttamaton muutos. Pahimmillaan se hankaloittaa merkittävästi itsenäistä

selviytymistä. Suurimmalla osalla suomalaisista ikääntyneistä normaali näkökyky säilyy, jolloin he tarvitsevat korkeintaan korjausta ikänäköisyyteen sekä keski-ikäisiä enemmän valoa esimerkiksi tarkkaa näkemistä vaativissa tilanteissa. Ikänäköisyydellä tarkoitetaan lähelle tarkentamisen vaikeutumista, jota voidaan kompensoida tarkoitukseen soveltuvilla silmälaseilla. (Hyvärinen 2008, 171.)

Näön heiketessä erityisesti lukeminen vaikeutuu, mutta myös kommunikaatiotilanteet voivat tulla haastavammiksi. Huulion ja ilmeliikkeiden näkeminen edellyttää nopeiden liikkeiden ja vähäisten varjojen näkemistä. Kun ilmeiden näkeminen häviää ja kommunikaatio perustuu aiempaa enemmän puheeseen, myös kuulon alentumat tulevat merkittäviksi. Näkö ja kuulo ovat toisiaan kompensoivia aistitoimintoja. Jos molemmissa on vaikeuksia sekä kommunikaatio että liikkuminen hankaloituvat huomattavasti enemmän, kuin jos vain toinen aistitoiminta olisi vammautunut. Itsenäistä liikkumista voidaan edistää kartoittamalla ympäristön liikuntaesteitä sekä parantamalla valaistusta ja kontrasteja strategisissa paikoissa, kuten portaikoissa ja pihilla. Nämä toimenpiteet vähentävät myös tapaturmavaaraa. (Hyvärinen 2008, 177-179.)

4 KÄVELYKIERROKSET

TIEDONKERUUMENETELMÄNÄ

Asukkailta kerättiin tietoa senioritalon ympäristöstä kävelykierrosten avulla. Kävelykierroksille osallistui kerrallaan kahdesta kolmeen asukasta ja heidän kanssa keskusteltiin ympäristöstä ennalta laaditun haastattelurungon pohjalta. Haastattelurunkoa laadittaessa oli huomioitu PEO-mallissa olevat ympäristön eri osa-alueet. Tilan viihtyisyyttä arvioitaessa pidettiin mielessä se, että tilan miellyttävyyteen voivat vaikuttaa fyysisten tekijöiden ohella esimerkiksi sosiaaliset tekijät, kuten muiden ihmisten seura. Haastattelun aikana asukkaiden kanssa kierrettiin senioritalon ympäristössä, jolloin kysymykset kohdistuivat aina siihen tilaan, missä sillä hetkellä oltiin. Opinnäytetyön tekijöistä toinen keskittyi pääasiassa asiakkaiden keskustelun ohjaamiseen ja toinen keskustelun taltioimiseen.

4.1 Kävelykierrosten toteutus

Tammikuun alussa Iso-Heikissä pidettiin infotilaisuus senioritaloon syksyn 2017 jälkeen muuttaneille asukkaille. Tilaisuudessa asukkaille esiteltiin kehittämistyön tarkoitus ja suunnitelmat sen toteutuksesta sekä rekrytoitiin heitä mukaan kävelykierroksille. Kävelykierrokset toteutettiin kahden viikon aikana tammikuun loppupuolella. Aluksi toteutettiin testikävelykierros, johon osallistui yksi asukas. Asukkaan palautteen perusteella kierros oli selkeä ja sopivan mittainen, joten siihen ei tehty muutoksia.

Kävelykierroksille osallistui kaiken kaikkiaan kymmenen asukasta. Asukkaista kuusi oli senioritalon uudehkoja asukkaita ja neljä heistä oli asunut talossa jo pidempään. Kävelykierroksia toteutettiin yhteensä neljä: kolmella kierroksella oli kaksi asukasta, yhdessä kolme asukasta. Kävelykierroksille osallistuneista asukkaista osalla oli kuuloon ja näköön liittyviä aistirajoitteita, jotka otettiin huomioon kierroksen aikana. Kaikki kierrokset onnistuivat hyvin asukkaiden antaman palautteen mukaan.

4.2 Kävelykierrosten analysointi ja tulokset

Analyysin tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin avulla pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon hukkauttamatta sen sisältämää informaatiota. Laadullisen aineiston analysoinnin tavoitteena on informaatioarvon lisääminen, koska hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää ja yhteistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Aineiston analyysi etenee karkeasti kuvattuna kolmivaiheisena prosessina aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä, aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn kautta abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Kävelykierroksista saatu aineisto analysoitiin soveltaen yllä esiteltyä laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aluksi aineistosta eroteltiin senioritalon yhteisistä tiloista kehityskohteet ja miellyttävät asiat. Esille haluttiin tuoda myös miellyttävät asiat, koska niistä voi olla hyötyä toimeksiantajalle. Aineiston analyysia tehdessä pidettiin mielessä kysymyksen: "Mitä asioita senioritalon ympäristössä tulisi asukkaiden mielestä kehittää?". Tässä vaiheessa huomioitiin PEO-mallin fyysisen, sosiaalisen, institutionaalisen ja kulttuurisen ympäristön tekijät tarkastellessamme aineistoa.

Kävelykierrosten tulokset koottiin taulukkoon, johon on eritelty eri sarakkeisiin asukkaiden mielestä kehittämistä vaativat kohteet sekä miellyttävät tekijät senioritalon ympäristössä (Liite 2). Aineisto koostui hyvin konkreettisista asioista, minkä takia sisällönanalyysin viimeinen vaihe eli abstrahointi jätettiin tekemättä. Asukkaat nimesivät fyysisen ympäristön osalta yhdeksi kehittämiskohteeksi eräät senioritalon käytävillä olevat matalat istuimet, joihin on hankala istuutua tai päästä ylös. Asukkaiden mainitsemia muita kehityskohteita olivat vetoisuus yleisissä tiloissa, ulkoroskisten vaikeakäyttöisyys ja pitkä kävely matka ryhmätiloihin. Lisäksi senioritaloon kaivattiin lisää eläviä kasveja sekä LED-valoja. Kuntokammarissa oleva kuntopyörä koettiin liian isoksi ja kankeaksi. Sosiaalisen ympäristön osalta kaivattiin lisää kortinpeluuseuraa, seurustelua, yhdessäoloa sekä jututukavereita. Yksittäisinä mainintoina senioritaloon kaivattiin lisää tanssiaisia, eläimiä ja hoitajien apua ulkoilussa.

5 KEHITTÄMISTYÖN UUDELLEEN SUUNTAAMINEN

Kuten Salonen (2017, 53) toteaa, konstruktivistisessa työskentelyssä pysähdytään reflektomaan ja arvioimaan työtä sekä keskustelemaan kehittämistyön etenemisestä ja suuntaamisesta. Tässä pääluvussa kuvataan kehittämistyön suunnan muuttumista. Kehittämistyölle muotoutui uusi tavoite kävelykierrosten tulosten myötä. Kehittämistyötä jatkettiin asukkaiden kanssa ryhmämuotoisesti. Uuden tavoitteen ja ryhmäkertojen pohjalle rakennettiin lisää tietoperustaa.



Kuvio 3. Kehittämistyön kulku.

5.1 Uuden tavoitteen muotoutuminen

Kävelykierrosten analyysivaiheen jälkeen esittelimme kierrosten tulokset toimeksiantajallemme. Vaikka kävelykierrosten kysymysrunko oli tehty fyysisen ympäristön kartoitusta ajatellen, kehityskohteissa nousi esiin paljon myös sosiaaliseen ympäristöön liittyviä tekijöitä. Monet asukkaat toivat kävelykierroksilla esille, että esimerkiksi paikkojen löytäminen onnistuu muilta neuvoa kysymällä. Yleisesti ottaen asukkaat olivat fyysiseen ympäristöön liittyen melko tyytyväisiä. Keskustelussa toimeksiantajan kanssa kävi ilmi, että monet asukkaiden esiin nostamista fyysiseen ympäristöön liittyvistä kehityskohteista oli jo toimeksiantajan tiedossa ja niiden kehittämistä oli suunniteltu. Esimerkkinä tästä kuntosalin ja ulkoroskisten käyttöön liittyvät asiat, jotka olivat jo kehityksen alla.

Keskustelussa toimeksiantajan kanssa pohdittiin sitä, että olisi järkevämpää keskittyä muihin kuin jo kehityksen alla oleviin kohteisiin. Kehittämistyön suuntaa muutettiin, mutta alkuperäisestä tarpeesta lähtöisin oleva osallisuus oli edelleen työn keskiössä. *Kehittämistyön uudeksi tavoitteeksi muodostui se, että pystyisimme luomaan senioritaloon osallisuutta edistävän toimintatavan, jossa asukkaat osallistuvat aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen.* Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että asukkaille annettiin vapaus valita esille nousseista kehityskohteista sellainen, jonka he kokivat tärkeimmäksi. Tämän valitun toiminnan avulla kokeilimme asukaslähtöisen toiminnan käynnistämistä ja toimintatavan juurruttamista senioritaloon.

5.2 Osallisuus ja toimijuus

Käsitteet osallistuminen ja osallisuus eivät tarkoita samaa asiaa. Osallistuminen on sitä, kun osallistutaan toisten ihmisten suunnitteleminen ja järjestämien menetelmien käyttöön. Osallistuminen tapahtuu tällöin muiden ihmisten ehdoilla, eikä välttämättä mahdollista osallisuutta kaikkien yksilöiden osalta. (Kairala 2009, 21.) Kokemus osallisuudesta muodostuu muun muassa siitä, miten yksilö kokee tulleen kuulluksi ja huomioiduksi. Myös sosiaaliset suhteet ja kyky vaikuttaa sekä päättää asioissa vaikuttavat osallisuuden kokemukseen. (Särkelä-Kukko 2014, 36.) Oleellista on se, minkälainen mahdollisuus ihmisellä on olla osana päätöksentekoprosessia (Rouvinen-Wilenius 2014, 51).

Osallisuus näkyy siinä, miten ihminen pystyy päättämään asioista omassa elämässään sekä säätelemään tekemisiään. Osallisuus on liittymistä erilaisiin vaikuttamisen

prosesseihin ryhmissä, asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa. Osallisuus ilmenee paikallisesti, kun yksilö pystyy panostamaan yhteiseen hyvään sekä olemaan osallisena vastavuoroisissa sosiaalisissa suhteissa. (Isola ym. 2017, 5.)

Sosiaalisen osallisuuden käsite sisältää muun muassa yhteydenpidon perheeseen, sosiaaliset kontaktit sekä tunteen kansalaisuudesta ja siihen liittyvistä vaikuttamismahdollisuuksista. Yhteydenpidon ja yhteenkuuluvuuden tunteen uskotaan estävän syrjäytymistä ja sivullisuuden kokemusta. Ikääntyneillä sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen tarkoittaa muun muassa sitä, että voi elää mahdollisimman pitkään tutussa ympäristössä, ylläpitää sosiaalisia suhteita, osallistua halutessaan yhteisön toimintaan sekä käydä päivätoiminnoissa. (Haverinen 2008, 232.)

Toimijuudella tarkoitetaan ihmisen toimintaa suhteessa tilanteisiin, ympäristöihin ja rakenteisiin. Toimijuutta voivat vahvistaa tai rajoittaa yksilön käsitykset omista kyvyistään. (Lindh ym. 2018, 130-131.) Usko omaan toimijuuteen voi syntyä siitä kokemuksesta, että omilla pienilläkin teoilla voi vaikuttaa (Isola ym. 2017, 34). Ryhmässä onnistutaan usein luomaan voimistavaa yhteistä toimijuutta. Ryhmästä saa voimaa, kun ei enää itse yksin jaksa, viitsi tai uskalla. (Isola ym. 2017, 27.)

Toimijuuden ulottuvuuksina voidaan pitää kuutta toisistaan erillistä, mutta toisiinsa kytkeytyvää seikkaa. Toimijuuden ulottuvuuksia ovat osata, kyetä, haluta, täytyä, voida ja tuntea. Osaamisen ulottuvuus liittyy opittuihin tietoihin ja taitoihin, sisältäen erilaista pysyvää osaamista. Kykenemisen ulottuvuuteen sisältyvät ihmisen fyysiset ja psyykkiset kyvyt. Haluamisen ulottuvuuden piiriin kuuluvat motivaatio ja motivoituneisuus, tahtominen, päämäärät ja tavoitteet. Täytymisen elementtiin sisältyvät niin fyysiset kuin myös sosiaaliset pakot ja rajoitukset. Voimisen ulottuvuus liittyy mahdollisuuksiin, joita tilanne ja siinä ilmenevät rakenteet tuottavat ja avaavat. Tunteminen taas viittaa ihmisen perusominaisuuteen liittämällä kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin tunteitaan. (Seppänen ym. 2007, 206-207.)

Toimijuus on jotakin, joka syntyy, muovautuu ja uusiutuu näiden ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana kokonaisdynamiikkana. Olennaista dynamiikan kannalta on sen kontekstuaalisuus. Esimerkiksi ikääntyminen lisää erilaista osaamista, mutta voi samalla tuoda eteen tilanteita, joissa ei enää kyetä tekemään asioita ainakaan yhtä hyvin kuin ennen. Eri ikäisenä ihminen myös haluaa erilaisia asioita. Toisaalta tiettyyn ikäryhmään kuulumisen vaikuttaa siihen, mitä haluamme tai emme halua. Iästä riippumatta ihminen törmää tähän osaamisen, kykenemisen, täytymisen, voimisen, haluamisen ja tuntemisen

vuorovaikutukselliseen dynamiikkaan jatkuvasti omassa elämässään. (Seppänen ym. 2007, 207-208.)

Osallisuuden eteen tehdyllä työllä pyritään toimijuuden vahvistamiseen (Isola ym. 2017, 5). Jo kehittämistyön tarpeesta keskusteltaessa nousi esiin ikääntyneiden osallisuuden merkitys. Kehittämistyössä haluttiin edellä mainittuihin ulottuvuuksiin liittyen huomioida ja hyödyntää asukkaiden osaamista heidän tämänhetkisen toimintakykynsä mukaan. Asukkaiden kuulluksi tuleminen haluttiin mahdollistaa ottamalla heidät konkreettisesti mukaan kehittämistyön toteutukseen. Kehittämistyössä haluttiin vahvistaa asukkaiden toimijuutta heidän omassa arjessaan ja toimintaympäristössään.

5.3 Ryhmä kehittämisen menetelmänä

On osoitettu, että ryhmätoiminnan onnistumiseen oleellisesti vaikuttava tekijä on ikääntyneiden osallistaminen jollain tavalla toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen (Cattan ym. 2005, 61-62). Ryhmän suurin hyöty muodostuu osanottajien osaamisesta ja kokemuksesta, jota he jakavat ryhmässä. Parhaimmillaan osanottajat oppivat ja hyväksyvät ryhmässä erilaisia tapoja ajatella asioita. Lisäksi he tuovat käsiteltäviin ongelmiin erilaisia ratkaisutapoja. Ryhmä myös vahvistaa jäsenten sitoutumista ongelmien ratkaisuun. (Vänskä ym. 2011, 92.) Ryhmänohjaaja suuntaa ja rakentaa ryhmän toimintaa, jolloin syntyy luottamussuhteita sekä ryhmäläisten yhteistä toimijuutta. Ryhmässä ihmiset liittyvät erilaisiin keskusteluihin ja toimintoihin, jakavat kokemuksiaan sekä suunnittelevat tai neuvottelevat esimerkiksi toiminnan sisällöistä. Ryhmässä ihminen pääsee osaksi elämän merkityksellisyyttä lisääviä vuorovaikutussuhteita. (Isola ym. 2017, 45.) Edellä mainitut tekijät tukivat kehittämistyön jatkamista ryhmämuotoisesti, jotta asukkaat ovat aktiivisina toimijoina mukana kehittämistyössä.

6 KEHITTÄMINEN RYHMÄKERTOJEN AVULLA

Jokainen ryhmäkerta koostuu neljästä vaiheesta, jotka ovat Craigin ja Finlayn (2010, 260) mukaan orientoiva ohjeistus, lämmittelyvaihe, työskentelyn vaihe ja lopetus. Orientoivassa ohjeistuksessa ryhmäläisille kerrotaan ryhmäkerran sisällöstä ja tarkoituksesta. Lämmittelyvaiheessa valitun toiminnan kautta orientoidutaan tulevaan työskentelyyn tai teemaan. Työskentelyn vaiheessa keskitytään toiminnan prosessiin. Lopetuksen aikana prosessoidaan työskentelyn aikana esiin nousseita ajatuksia tai suunnitellaan tulevaa ryhmäkertaa. (Craig & Finlay 2010, 260.) Ryhmäkerroilla mukailtiin edellä mainittua ryhmäkertojen rakennetta. Ryhmäkerroilla kiinnitettiin huomiota siihen, että asukkaat pääsivät ääneen.

6.1 Ryhmäkertojen kulku

Kehittämisryhmään kutsuttiin kaikki kymmenen asukasta, jotka osallistuivat kävelykiertoksille. Ensimmäisestä ryhmäkerrasta tiedotettiin kirjallisen kutsukirjeen muodossa, joka toimitettiin asukkaiden postilaatikkoon. Jokaiselle ryhmäkerralle osallistui neljästä kahdeksaan asukasta. Kaikki eivät muistaneet saapua paikalle, joten heitä käytiin erikseen pyytämässä mukaan. Ryhmäkertojen aluksi kerrattiin lyhyesti edelliskerralla keskusteltuja asioita. Kertaaminen tuki poissaolijoiden sekä niiden henkilöiden osallistumista, joiden muisti on heikentynyt. Ryhmäkertoja järjestettiin yhteensä neljä (Kuvio 3). Ryhmäkertojen yhteydessä tarjottiin asukkaille pullakahvit ja ryhmäkertojen lopuksi asukkaille jaettiin paperinen tiedote seuraavasta ryhmäkerrasta.

Jokaiselle ryhmäkerralle tehtiin diaesitys tukemaan erityisesti huonokuuloisten osallistumista ryhmään. Kaikkien ryhmäläisten osallistumista huomioitiin järjestämällä jokaisen kerran aluksi lämmittelykiertokierros kerran teemaan liittyvästä aiheesta, jolloin kaikki pääsivät ääneen. Lisäksi keskustelussa taka-alalle jääviä asukkaita kannustettiin osallistumaan keskusteluun esittämällä heille suoria kysymyksiä. Ryhmäkertojen jälkeinen purku sisälsi ohjaajien oman toiminnan reflektointia sekä muistion kirjoittamista.

Kehittämistyön aikana järjestetyt ryhmäkerrat	Keskeinen sisältö
Ensimmäinen ryhmäkerta (8.2.)	Kävelykierroksien tulokset esiteltiin asukkaille. Tiedotettiin jo kehityksen alla olevista asioista. Asukkaat valitsivat äänestämällä kehittämiskohteen, eniten ääniä sai ulkoilutoiminnan järjestäminen. Keskustelua kortinpeluuseuran järjestämisestä.
Toinen ryhmäkerta (15.2.)	Asukkaat päättivät äänestämällä ulkoilun ajankohdan. Keskusteltiin ja päätettiin toiminnan markkinoinnista sekä säävarauksesta. Jokainen luvannut kutsua ulkoiluun mukaan yhden asukkaan. Kortinpeluuseura käynnistynyt yhden asukkaan toimesta.
Kolmas ryhmäkerta (22.2.)	Ulkoilutoiminnan käytännön järjestelyistä keskustelua. Asukkaat eivät olleet vielä kutsuneet ulkoiluun mukaan muita asukkaita, osa oli aikeissa kutsua. Ulkoilutoiminnan järjestämisestä oli keskusteltu ryhmän ulkopuolisten asukkaiden kanssa.
	Ulkoilutoiminta käynnistynyt (23.2.)
Neljäs ryhmäkerta (27.2.)	Keskustelua ensimmäisestä ulkoilukerrasta ja sen jatkuvuuteen liittyvistä käytännön järjestelyistä. Asukkaat antoivat suullista ja kirjallista palautetta ryhmäkerroista sekä koko kehittämisprosessista.

Kuvio 4. Ryhmäkertojen kulku.

6.1.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ensimmäisellä ryhmäkerralla esittelimme asukkaille kävelykierroksien kehityskohteista kootun yhteenvedon, joista asukkaat saivat äänestämällä valita tärkeimmän, jota lähdettiin ryhmäkertojan aikana työstämään. Yhteenvedossa oli sosiaaliseen ympäristöön liittyen ulkoilun järjestäminen, kortinpeluuseura, eläimet, tanssiaisat, runopiiri sekä yhdessäolon lisääminen. Lisäksi yhteenvedossa oli fyysiseen ympäristöön liittyen ehdotus opaskylttien lisäämisestä. Eniten ääniä saivat ulkoilun järjestäminen ja toiseksi eniten yhdessäolon ja seurustelun lisääminen. Asukkaat olivat kiinnostuneita myös kortinpeluuserhon käynnistämisestä. Kortinpeluusta kiinnostuneiden asukkaiden kanssa pohdittiin yhdessä sopivaa ajankohtaa toiminnalle ja heitä kannustettiin kutsumaan siihen mukaan muita kortinpeluusta pitäviä asukkaita. Ryhmässä pohdittiin myös sitä, että toiminnan järjestämisessä tarvittaisiin joku vastuuhenkilöksi.

Ryhmäkertaan osallistui kahdeksan asukasta, joista vain kolme saapui oma-aloitteisesti paikalle. Senioritalon vapaa-ajanohjaaja kävi kutsumassa loput ryhmään osallistuneista asukkaista paikalle. Vapaa-ajanohjaaja kertoi huomanneensa ryhmiä järjestäessään, etteivät kaikki ryhmästä kiinnostuneet asukkaat muista saapua paikalle.

Ryhmäkerran aikana asukkaat jaettiin kahteen pienryhmään, jotta heikkokuuloisten ja taustalle jäävien asukkaiden olisi helpompaa osallistua keskusteluun. Pienryhmiin jakautuminen toimi hyvin, kun ohjaajia oli kaksi. Ryhmäkertojen sisällöstä oli tehty PowerPoint-esitys, joka helpotti huonokuuloisten asukkaiden osallistumista. Ryhmäkerran kesto oli rajattu tuntiin, mikä oli jälkikäteen ajateltuna hyvä päätös. Pohdittiin sitä, miten seuraavilla ryhmäkerroilla voidaan tukea asukkaiden oma-aloitteisuutta ja itseohjautuvuutta.

6.1.2 Toinen ryhmäkerta

Ulkoilu oli lähes kaikille asukkaille motivoivin kehityskohde, minkä vuoksi sitä lähdettiin toisella ryhmäkerralla työstämään. Asukkaat äänestivät ulkoilulle sopivaksi ajankohdaksi lauantain klo 14:30, koska viikonloppuisin senioritalossa ei tavallisesti järjestetä ryhmätoimintaa. Sovittiin, että ulos mentäisiin sään salliessa, mutta sään ollessa huono voitaisiin kävellä yhdessä senioritalon sisätiloissa. Ensimmäinen ulkoilukerta päätettiin järjestää seuraavan viikon lauantaina. Asukkaiden mielestä ulkoilun markkinointi hoituisi parhaiten jokaisen postilaatikkoon jaettavassa viikkotiedotteessa ilmoittamalla. Lisäksi toiminnasta tiedotettiin ulko-oville ja ilmoitustauluille kiinnitettyjen mainosten avulla. Päätettiin, että paras tapaamispaikka ulkoilemaan lähtiessä olisi pääaulassa. Ryhmässä pohdittiin, että kukin yrittäisi kutsua yhden tutun asukkaan mukaan ulkoiluun. Sovittiin, että pidetään kolmas ryhmätapaaminen vielä ennen seuraavan viikon ulkoilukertaa.

Asukkaista suurin osa unohti saapua paikalle toiseen ryhmäkertaan, joten heidät käytiin jälleen kutsumassa paikalle. Ryhmässä pohdittiin yhdessä sitä, millaisilla keinoilla muistamista voisi tukea. Asukkaat jakoivat toisilleen hyviä muistia tukevia vinkkejä, kuten tiedotteen kiinnittämisen jääkaapin oveen. Asukkaissa havaittiin varsinkin ryhmäkerran alussa passiivisuutta sen suhteen, että toimintaa lähdetään järjestämään itse. Asukkaat toivat esille, että toiminnassa pitäisi olla vastuuhenkilönä joku sellainen henkilö, joka ei ole senioritalon asukas. Toisaalta ryhmäkerran loppua kohden asukkaiden asenne hie-man muuttui, kun asukasvetoisen toiminnan järjestämisen hyviä puolia käytiin läpi ja asukkaita motivoitiin siihen. Yksi asukkaista toi esille, että kortinpeluseura oli käynnistynyt, ja ensimmäisellä kerralla oli ollut mukana neljä asukasta. Edellisellä ryhmäkerralla asiasta puhuttiin, joten oli hieno huomata, että asukkaat olivat ryhtyneet itse toimeen mieleisen ohjelman järjestämiseksi. Sovittiin, että jatkossa kortinpeluseurasta tiedotetaan myös viikkotiedotteessa.

6.1.3 Kolmas ryhmäkerta

Kolmannella ryhmäkerralla keskusteltiin ulkoilutoiminnan käytännön järjestelyistä. Kukaan ei vielä ilmoittautunut ulkoilun vastuuhenkilön rooliin, joka olisi yhteydessä vapaa-ajanohjaajaan viikkotiedotteessa ilmoittamiseen liittyen. Asukkaat eivät olleet vielä kutsuneet tuttuja asukkaita mukaan ulkoiluun. Osa asukkaista oli kuitenkin aikeissa kutsua ja osa oli keskustellut ulkoilun järjestämisestä ryhmän ulkopuolisten asukkaiden kanssa. Ryhmäkerran jälkeen pohdittiin, muistavatko asukkaat saapua ensimmäiseen ulkoilukerrtaan paikalle. Vapaa-ajanohjaajaa pyydettiin muistuttamaan asukkaita ulkoilua edeltävänä päivänä aamuvartti-tuokiossa asiasta.

6.1.4 Neljäs ryhmäkerta

Neljännellä eli viimeisellä ryhmäkerralla keskusteltiin edellisenä lauantaina järjestetystä ensimmäisestä ulkoilukerrasta. Asukkaiden kanssa keskusteltiin ulkoiluun ja toiminnan jatkuvuuteen liittyvistä käytännön järjestelyistä. Asukkaat antoivat palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti ryhmäkerroista ja koko kehittämisprosessista.

6.2 Ulkoilu

Kaikille senioritalon asukkaille avoin ulkoilukerta järjestettiin lauantaina 23.2. klo 14:30. Paikalle saapui neljä uloslähtijää, joista yksi oli kehittämisryhmän ulkopuolinen asukas. Lisäksi kaksi kehittämisryhmään osallistunutta asukasta tulivat paikalle kertomaan syyn, miksi eivät tällä kerralla päässeet osallistumaan ulkoiluun. Ulos lähdettiin sään ollessa aurinkoinen. Tiet olivat osittain jäisiä, mutta kaikki pystyivät rollaattorin kanssa kävelemään ongelmitta. Senioritalon lähiympäristössä käveltiin noin puoli tuntia rauhalliseen tahtiin. Lopuksi ulkoilijat kertoivat, että voisivat osallistua ulkoiluun uudestaan, jos se heidän aikatauluihinsa sopii. Yksi asukkaista kertoi ryhmässä ulkoilun tuovan jonkinlaista turvaa, ja useampi asukas kertoi toivovansa ulkoilun auttavan unen saamiseen.

Ulkoilukerran jälkeen pohdittiin, miten tiedotusta saadaan parannettua, jotta mahdollisimman moni asukkaista olisi tietoinen ulkoilusta. Ohjaajan kanssa keskusteltiin siitä, miten ulkoilutoiminnan toteutumista voidaan dokumentoida ja seurata. Päätettiin, että aulaan viedään vihko, johon asukkaat voivat kirjoittaa aina ulkoilun jälkeen

vapaamuotoisesti omia ajatuksia sekä ulkoiluun osallistuneiden asukkaiden määrän. Viimeisellä ryhmäkerralla asukkaita tiedotettiin ulkoiluvihosta ja opastettiin sen käyttöön.

6.3 Palaute kehittämistyöhön osallistumisesta

Viimeisellä ryhmäkerralla asukkaat saivat antaa suullista palautetta ryhmään osallistumiseen liittyen. Palaute oli positiivista ja esiin nousi muun muassa se, että ryhmäkertojen mahdollistama yhdessäolo oli pidetty asia. Ryhmäkerroilla oli huomioitu asukkaiden aistirajoitteet, mistä saatiin positiivista palautetta. Kahvien juominen oli pidetty asia ryhmäläisten keskuudessa. Asukkaat eivät tuoneet esille asioita, joita olisivat toivoneet tehtävän eri tavalla.

Palautetta kerättiin asukkailta kirjallisesti palautelomakkeella (Liite 3), jonka avulla haluttiin mahdollistaa anonyymien tiedon kerääminen kehittämistyön tavoitteiden toteutumisen arvioimiseksi. Lomake sisälsi kysymyksiä neliportaisella vastausasteikolla sekä avoimia kysymyksiä. Palautelomake testattiin ennakkoon yhdellä ryhmään osallistuneella asukkaalla, eikä siihen testauksen perusteella tarvinnut tehdä muutoksia. Lomake toimitettiin kahdeksalle ryhmään osallistuneelle, joista kuusi täytti ja palautti lomakkeen. Palautteen vastauksia ei analysoitu määrällisesti, koska otanta on niin pieni ja vastaukset eivät ole yleistettävissä. Palautelomakkeen kautta saatuja vastauksia avataan tarkemmin kappaleessa 7.3 Muut tulokset.

6.4 Kehittämistyön esittely asukastoimikunnan kokouksessa

Vierailimme asukastoimikunnan kokouksessa 22.5. Paikalla oli viisi senioritalon asukasta ja senioritalon johtaja. Tarkoituksena oli kertoa kehittämistyön toteutuksesta ja tuloksista sekä motivoida asukkaita jatkamaan ulkoilutoimintaa. Ajattelimme toukokuun olevan tähän sopiva ajankohta lämpenevän sään takia. Halusimme kannustaa aktiivisia asukkaita kehittämistoiminnan jalkauttamisessa ja sitä kautta asukkaiden osallisuuden kasvattamisessa. Asukastoimikunnan kokouksen aikana käytyä keskustelua on avattu tarkemmin seuraavassa pääluvussa.

7 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET JA ARVIOINTI

Kehittämistyön onnistumista arvioitiin sen perusteella, onko tavoite saavutettu ja miten siihen käytetyt keinot ovat tukeneet tavoitteen toteutumista. Tavoitteena oli luoda senioritaloon osallisuutta edistävä toimintatapa, jossa asukkaat osallistuvat aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen. Toimeksiantajalta saatua palautetta hyödynnettiin tavoitteen arvioinnissa.

7.1 Tavoitteen arviointi

Toimintatapa, jota yritettiin juurruttaa senioritaloon ulkoilutoiminnan muodossa, ei dokumentoinnin perusteella lähtenyt käyntiin. Ulkoiluvihon sisältö käytiin läpi huhtikuun lopulla, ja siihen oli kirjoittanut merkintöjä vain yksi senioritalon asukas. Vihon merkinnöistä ei kuitenkaan voi tehdä johtopäätöksiä ulkoilutoiminnan jatkumisesta. Esimerkiksi ensimmäisellä asukkaiden itsenäisesti toteuttamalla ulkoilukerralla oli mukana kolme asukasta, vaikka vihossa ei merkintöjä ollutkaan. Perehdytys vihon käyttöön jäi hyvin vähäiseksi, mikä saattaa osaltaan selittää sitä, että merkintöjä on vain yhdeltä asukkaalta.

Mikäli kehittämistyön lopullinen tavoite olisi ollut tiedossa ennen kävelykierroksia, olisi kehittämistyöhön todennäköisesti rekrytoitu asukkaita mukaan monipuolisemmin kriteerein, eli sekä äskettäin muuttaneita että jo pidempään talossa asuneita asukkaita. Kehittämistyön aikana huomattiin, että joillekin asukkaille toimintaan sitoutuminen oli haastavaa johtuen esimerkiksi muistin heikentymisestä. Rekrytointia olisi voitu kohdentaa lisäksi senioritalon aktiivisimpiin asukkaisiin, joiden avulla asukkaiden omatoimisesti järjestämä toiminta olisi voinut lähteä sujuvammin liikkeelle ja jatkuvuus olisi mahdollistunut paremmin.

Asukastoimikunnan kokouksessa vierailun aikana tuli esille, että aktiivisten asukkaidenkin mukaan ulkoilutoiminta vaatii vetäjän, joka huolehtii toiminnan käytännön järjestelyistä. Asukkaat olivat huomanneet, että vetäjän puuttuessa osallistujien määrä on hyvin vähäinen. Asukkaiden mukaan erilaiset päivärytmit ja mieltymykset vaikuttavat toimintaan osallistumiseen. Asukasvetoisen ulkoilutoiminnan järjestämisen sijaan senioritalon johtaja lupasi selvittää, löytyykö vapaaehtoistoiminnan kautta ulkoilutoiminnalle talon ulkopuolista vetäjää.

Toimeksiantajan palautteen mukaan työskentelyotteemme kehittämistyön aikana oli aktiivinen ja rohkea. Toimeksiantaja pystyy jatkossa hyödyntämään kehittämistyön tuloksia vapaa-ajantoimintojen ja ympäristön kehittämisessä. Kehittämistyömme toimi avauksena vähemmän aktiivisten asukkaiden osallisuuden lisäämiseksi senioritalossa, vaikka tavoitetta asukkaiden itsenäisesti järjestämästä toiminnasta ei täysin saavutettu.

7.2 Kävelykierrokset

Kehittämistyön yhtenä tuloksena oli kävelykierroksilta esiin noussut tieto. Kävelykierrosten avulla saatiin asukkailta tietoa siitä, mitkä tekijät ympäristössä koettiin miellyttävinä ja mitä tekijöitä tulisi vielä kehittää. Useampi asukas kävelykierroksilla esimerkiksi mainitsi kuntopyörän olevan vaikeakäyttöinen sen kankeuden ja ison koon takia. Senioritalon kuntosaliin oli tulossa uudistuksia ja niiden suunnittelussa asia voitiin ottaa huomioon. Miellyttävinä tekijöinä mainittiin muun muassa senioritalossa järjestetty ohjelma ja tilaisuudet sekä viherkasvien runsaus (Liite 2). Kävelykierrosten tuloksista tehtiin kooste, joka toimitettiin senioritalon johtajalle. Kerättyä tietoa voidaan tulevaisuudessa hyödyntää ympäristön ja toiminnan kehittämisessä. Moniin kehittämiskohteisiin oli jo vireillä ratkaisuja, mutta joukossa oli myös uusia asioita.

Kävelykierrokset katsottiin sopivaksi menetelmäksi ympäristön ja asukkaiden mielipiteiden kartoittamiseksi. Kävelykierrosten avulla saatiin myös mahdollisesti kuuluviin sellaisten asukkaiden mielipide, jotka eivät muutoin olisi suoraan yhteydessä senioritalon johtoon. Olisimme voineet nimetä kierrokset toisin, jotta esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvat asukkaat olisivat paremmin rohkaistuneet osallistumaan mukaan.

7.3 Muut tulokset

Palautelomakkeen (Liite 3) kautta saatujen vastauksien avulla pystytään osoittamaan kehittämistyön tuloksia asukkaiden näkökulmasta. Kerätyn palautteen perusteella kehittämistyön tavoite saavutettiin osittain, koska ryhmä oli tukenut asukkaiden myönteistä käsitystä osallistavaa kehittämistoimintaa kohtaan. Viisi asukasta kuudesta vastasi pysyneensä vaikuttamaan kehittämiskohteen valintaan ryhmäkerroilla. Kaikkien vastanneiden mukaan ryhmässä oli hyvä ilmapiiri. Viisi asukasta kuudesta koki ryhmän tuoneen mielekästä sisältöä arkeen. Viisi kuudesta asukkaasta vastasi uskaltavansa ryhmän myötä tuoda esille kehittämiskohteita tulevaisuudessakin. Suurin osa eli neljä asukasta

kuudesta vastasi, että voisi kuvitella olevansa mukana kehittämistoiminnassa jatkossakin. Neljä asukasta kuudesta vastasi aikovansa osallistua kehitettyyn ulkoilutoimintaan jatkossakin.

Ryhmäkertojen aikana asukkaat keskustelivat kortinpeluukerhon käynnistämisestä. Toiminta käynnistyi ilman ulkopuolista ohjausta. Asukkaat levittivät tietoa kortinpeluukerhosta omatoimisesti ja lisäksi he pyysivät palvelutalon vapaa-ajanohjaajaa laittamaan sen mukaan asukkaille jaettavaan viikko-ohjelmaan. Kortinpeluukerho on kokoontunut säännöllisesti lauantaisin muutaman asukkaan voimin.

Asukastoimikunnan kokouksessa tuli esille, että kävelykierrosten kehitysehdotuksien myötä oli suunniteltu koiravierailu ja tanssiaisia. Asukastoimikunnan mukaan monet ikääntyneet kokevat kehittämissuositusten antamisen ikään kuin valituksena ja negatiivisena asiana, jonka takia he eivät halua antaa palautetta suoraan senioritalon johdolle. Anonyymien palautteenannon tärkeydestä ja mahdollisista keinoista sen toteuttamiseen liittyen keskusteltiin. Haasteista huolimatta asukkaita kannustettiin jatkamaan aktiivista kehittämistyötä.

Kokouksen aikana päätettiin, että ensi syksynä asukastoimikunta kutsuu koolle senioritalon asukkaat. Tällöin asukkailla on mahdollisuus tuoda esille ja ideoida mahdollisia kehittämiskohteita. Asukastoimikunta kertoi pohtineensa myös mahdollisuutta järjestää talossa kerroskohtaisia rennompia kokoontumisia, joiden yhteydessä voisi keskustella asukasviihtyvyydestä.

8 POHDINTA

Kehittämistyöprosessi on dokumentoitu tarkasti alusta loppuun saakka. Tehdyt valinnat on kirjattu perusteluineen työpäiväkirjaan työn eri vaiheissa, mikä on ollut suurena apuna raportointivaiheessa. Dokumentoinnin avulla on pystytty perustelemaan tehdyt valinnat ja toimintatavat. Luotettavuuden kannalta olemme käyttäneet opinnäytetyössämme monipuolisesti näyttöön perustuvia lähteitä ja täydentäneet tietoperustaa kehittämistyön edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden voidaan katsoa lisääntyvän, kun tutkijat liittävät työhönsä tarkan selostuksen tutkimuksen toteuttamisesta (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232).

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella tutkimusmenetelmien luotettavuutta pohdimalla. Esimerkiksi haastattelun luotettavuuden haittapuoleksi on todettava se, että haastattelussa ihmisillä on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Jäimme pohtimaan sitä, missä määrin senioritalon asukkaat kertoivat todenmukaisia huomioitaan ja ajatuksiaan kävelykierroksilla. Vaikuttiko esimerkiksi muiden asukkaiden läsnäolo siihen, kuinka paljon kehittämiskohteita uskallettiin tuoda esille. Toisaalta kävelykierroksille osallistui kerralla vain kahdesta kolmeen asukasta, millä pyrittiin madaltamaan jokaisen kynnystä kertoa oma mielipiteensä.

Ryhmäkerrat todettiin sopivaksi ja osallistavaksi menetelmäksi saadun palautteen perusteella. Ulkoilutoiminnan käynnistämistä haastoi vuodenaika, koska asukkaat toivat itsekin esille, että talvella ulkona tulee liikuttua vähemmän sääolosuhteiden takia. Vuodenajasta riippumatta asukkaat kuitenkin kokivat ulkoilutoiminnan tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi.

Eettisyyteen liittyen kehittämistyössä huomioitiin muun muassa seuraavat ETENE-julkaisussa (2001) mainitut tekijät: ihmisarvon kunnioitus, itsemääräämisoikeus sekä oikeudenmukaisuus. Ihmisarvon kunnioitukseen liittyen asukkaiden anonymiteetista on pidetty huolta kehittämistyöprosessin eri vaiheissa ja asukkaiden tiedottamisesta kehittämistyön aikana on huolehdittu. Itsemääräämisoikeuden näkökulmasta asukkailla on ollut oikeus päättää osallistumisestaan kehittämistyöhön. Oikeudenmukaisuuteen nojaten kaikki asukkaat ovat olleet yhdenvertaisia toimijoita, ja esimerkiksi aistirajoitteista huolimatta osallistuminen on mahdollistettu.

Jäimme pohtimaan, sopiko alkuperäisen tavoitteen pohjalta valitsemamme PEO-malli teoreettisena viitekehystenä lopulliseen opinnäytetyöhömmme. PEO-malli toimi hyvin kävelykierrosten suunnittelun pohjana, mutta lopputuloksen kannalta teoria jäi mielestämme hieman irralliseksi. Jälkikäteen ajateltuna asiakaslähtöisyyteen tai toiminnalliseen oikeudenmukaisuuteen pohjaavat teoriat olisivat voineet soveltua paremmin kehittämistyön viitekehykseksi.

Kehittämistyöprosessiin liittyvät aikataulut olivat jo suunnitteluvaiheessa huomioon otettu riskitekijä. Halusimme antaa kehittämistyöhön osallistuneille asukkaille todellisen mahdollisuuden vaikuttaa, minkä takia emme suunnitteluvaiheessa pystyneet tarkasti määrittämään kehittämistyön suuntaa ja aikataulua. Toteutusvaiheessa kehittämistyön suunta muuttui asukkaiden esille nostamista tarpeista johtuen, ja tavoite vaihdettiin kohdistumaan fyysisestä ympäristöstä sosiaaliin tekijöihin. Jälkikäteen ajateltuna ajalliset resurssimme eivät olleet riittävät viemään kehittämistyötä niin pitkälle kuin olisimme halunneet. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisimme yrittäneet jalkauttaa toimintatapaa senioritalossa vielä pidemmälle.

Opimme viestinnän oikea-aikaisuudesta ja selkeydestä kehittämistyön aikana suhteessa kaikkiin työhön osallistuneisiin tahoihin. Kehittämistyön alkuvaiheessa olisimme voineet viestiä aktiivisemmin toimeksiantajan kanssa, jotta olisimme päässeet nopeammin kiinni kehittämistyön tekemiseen. Kaiken kaikkiaan viestintä oli pääosin sujuvaa.

Kirjoitimme läpi kehittämistyöprosessin reflektiopäiväkirjaa, jonka avulla yhdistelimme aiemmin opittuja asioita ja kehittämistyön aikana saatuja uusia tietoja toisiinsa. Tämän pohdinnan kautta saatoimme tunnistaa hyvin sujuneita ja toisaalta vielä kehittämistä kaipaavia asioita erityisesti omassa toiminnassamme. Pääsimme syventämään ammatillista osaamistamme kiinnostavan kehittämistyön kautta. Opimme prosessin aikana paljon uutta erityisesti kehittämistyön käytännön työskentelystä, ryhmän suunnittelusta ja ohjauksesta sekä luovasta ongelmanratkaisusta prosessin edetessä.

Yllätyimme siitä, miten kiintyneitä asukkaat olivat totuttuihin toimintatapoihin. Aluksi asukkaat kokivat asukasvetoisen toiminnan järjestämisen lähes mahdottomaksi ajatuksiksi. Ryhmäprosessin aikana huomasimme, että asukkaiden motivaation herättäminen ja ylläpito vaatii paljon aikaa sekä asioiden perustelemista. Onnistumisen kokemusten kautta pystyimme ryhmäprosessin aikana vaikuttamaan mielestämme asukkaiden asenteisiin positiivisesti. Kehittämistyön aikana saimme paljon sellaista uutta tietoa ja

ymmärrystä toimijuudesta, mitä voimme tulevaisuudessa hyödyntää ikääntyneiden ja muiden asiakasryhmien kanssa työskennellessä.

LÄHTEET

Cattan, M., White, M., Bond, J. & Learmouth, A. 2005. Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing and Society* 25, 1, 41-67.

Craig, C. & Finlay L. 2010. Working with groups. Teoksessa *Enabling occupation - Occupational therapy and physical dysfunction*. Toimittanut Curtin, M., Molineux, M. & Supyk-Mellson, J. Italy: Printer Trento S.r.l.

Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta - ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa *Kuluerästä voimavaraksi*. Toimittanut Suomi, A. & Hakonen, S. *Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkinen, E., Kauppinen, M. & Laukkanen, P. 2013. Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa *Gerontologia*. Toimittanut Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Helsinki: Duodecim.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvärinen, L. 2008. Näön vanheneminen. Teoksessa *Gerontologia*. Toimittanut Heikkinen, E. & Rantanen, T. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Isola, A-M., Kaartinen H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Toimittanut THL. Helsinki: Juvenes Print.

Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille. Moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Teknillinen korkeakoulu, väitöskirja. Saatavilla osoitteessa: <https://aalto-doc.aalto.fi/handle/123456789/2949>.

Kairala, M. (toim.) 2009. Kohti toimijuutta – Ikäihmisten ja vanhustyön työntekijöiden toimijuuden vahvistuminen. Lapin seniori- ja vanhustyön kehittämissyksikön loppuraportti. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja 31. Rovaniemi: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Law, M., Polatajko, H., Babbitt, S. & Townsend, E. 1997. Care concepts of occupational therapy. Teoksessa: *Enabling Occupation: an occupational therapy perspective*. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint Oy.

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta - mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa *Osallisuuden jäljillä*. Toimittanut Jämsén, A. & Pyykkönen, A. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Viitattu 14.11.2018 <https://www.setlementti.fi/uusi-paikallisuus/materiaalipankki/?x418515=503569>

Ruskovaara, A. 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus - opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Kirjapaino Öhrling Oy. Viitattu 14.11.2018 <https://www.invalidiliitto.fi/eskeh-kartoitukset-lomakkeet-ja-opas> > Verkkoversio PDF-muodossa.

Salonen, K., Eloranta S., Hautala, T. & Kinon S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print.

Viitattu 13.5.2019 <https://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?pageID=9&itemcode=9789522166487> > Lataa e-julkaisu.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön - opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 13.5.2019 <https://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?pageID=9&itemcode=9789522163950> > Lataa e-julkaisu.

Scaffa, M. & Reitz, S. 2014. Occupational therapy in community-based practice settings. Toinen painos. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sorri, M. & Huttunen, K. 2008. Ikääntyneen kuulo. Teoksessa Gerontologia. Toimittanut Heikkinen, E. & Rantanen, T. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Viitattu 13.5.2019 <https://stm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-00-3960-8>.

Strong, S., Rigby, P., Stewart, D., Law, M., Letts, L. & Cooper, B. 1999. Application of the Person-Environment-Occupation Model: A practical tool. Canadian Journal of Occupational Therapy. 66 (3). 122–133.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. – Pyykkönen, A. (toim.): Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Viitattu 14.11.2018 <https://www.pksotu.fi/materiaalit/julkaisut-ja-oppaat/>.

THL 2019. Ikääntyminen ja muisti. Viitattu 2.5.2019 <https://thl.fi/fi> > Kansantaudit > Muistisairaudet > Ikääntyminen ja muisti.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Van Aerschot, L. 2014. Vanhusten hoiva ja eriarvoisuus. Sosiaalisen ja taloudellisen taustan yhteys avun saamiseen ja palvelujen käyttöön. Acta Universitatis Tamperensis 1971. Tampere: Tampere University Press.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

World Health Organization (WHO). 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (ICF) -ohjeita ja luokituksia. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 22.3.2019. <http://www.julkari.fi/handle/10024/77744>.

Zechner, M. & Valokivi, H. 2009. Hoivan tarve ja vanhan ihmisen toimintakyky. Teoksessa Hoiva: tutkimus, politiikka ja arki. Toimittanut Anttonen, A., Valokivi, H. & Zechner, M. Tampere: Vastapaino.

Liite 1. Kävelykierroksen runko

Kävelykierroksen toteuttamisessa huomioidaan aistien merkitys tarkentamalla kysymyksiä eri aistien osalta. Jos kysymys koskee tilan viihtyisyyttä, asukkaalta voidaan kysyä esimerkiksi, millainen tila on näköaistin tai kuuloaistin kannalta. Kysymyksiä ei ole muotoiltu suoraan aisteja koskeviksi, koska halutaan kuulla asukkaiden mielipiteet ja niihin vaikuttavat syyt.

Talvipuutarha

- Vietättekö täällä aikaa yksin tai muiden asukkaiden kanssa?
- Miten tilan viihtyisyyttä voisi mielestänne parantaa? (näkö, kuulo, tunto)

Aula / roskikset

- Miten paikkojen löytäminen mielestänne onnistuu? (näkö, kuulo, tunto)
- Miten paljon liikutte ulkona? Jos ette liiku, niin mistä syystä? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)
- Tiedättekö missä ulkoroskikset ovat? Käytättekö niitä?
- Käyttekö lukemassa ilmoitustauluja? Millaisia ilmoituksia luette sieltä? Ovatko ne mielestänne hyvässä paikassa? (näkö)

Hissi

- Kuinka usein käytätte hissiä? Jos ette, niin minkä takia?
- Millaisia haasteita hissien käyttöön liittyy? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)
- Jos haluatte päästä saunatiloihin (4. krs), niin löydättekö sinne itse? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)

Vastaavan hoitajan toimisto (2. krs)

- Millaista toimistoon löytäminen tavallisesti on? Tiedättekö millaisia asioita täällä voi hoitaa? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)
- Jos olette käyneet ilmoittautumassa palveluihin (esim. parturi, rokotukset ja jalkahoito), onko ilmoittautuminen ollut vaivatonta? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)
- Millaiseen tarkoitukseen käytävien varrella olevat sohvaryhmät/oleskelutilat mielestänne soveltuvat? Käytättekö oleskelutiloja? Miten oleskelutilan viihtyvyyttä voisi mielestänne lisätä? (näkö, kuulo, tunto)

Ruokala

- Kuinka usein käytte ruokalassa? Jos ette käy tilassa, miksi? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)
- Miten kuvailisitte ruokalan viihtyisyyttä? Miten sitä voisi vielä mielestänne lisätä?
- Millainen tilan ääniympäristö mielestänne on?
- Millainen ruokalan yhteydessä oleva oleskelutila mielestänne on?

Parketti (isompaa tilaa vaativat yhteiset tilaisuudet)

- Millaisissa tilanteissa käytätte tätä tilaa?
- Miten kuvailisitte tilan viihtyisyyttä? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)
- Minkälainen valaistus tilassa mielestänne on? Vaikuttaako vuodenaikojen vaihtelu valaistukseen?
- Jos käytätte tilan teknologiaa (suurentava lukulaite, tietokone ja lukuvalo), miten kuvailisitte sen käyttöä?

Pikku-Heikki (monitoimitila, juhlasalonki)

- Käytättekö Pikku-Heikin tiloja? Millaisissa tilanteissa? Jos ette, niin mistä syystä? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)
- Ovatko tilat mielestänne helposti löydettävissä? (näkö, kuulo, tunto, tasapaino)

Lisäkysymyksiä:

- Tiedättekö missä pesutupa on? Käytättekö sitä? Millaista pesutuvan käyttö on mielestänne?
- Mikä on lempipaikkanne Iso-Heikissä? Mikä tekee paikasta lempipaikkanne?
- Tuleeko mieleen muita senioritalon paikkoja, joissa olisi ollut tarpeellista käydä?

Liite 2. Kävelykierrosten tulokset

	Miellyttävät tekijät	Kehitettävät tekijät
Ruokala	<p>Sopiva valaistus</p> <p>Mukavat ihmiset</p> <p>Kukkaset</p> <p>Uusi tila</p> <p>Koristeet</p> <p>Viihtyisyys</p> <p>Viherkasvit</p> <p>Auttavaiset ihmiset</p> <p>Vieraiden kanssa yhdessäolo ruokalassa</p> <p>Tarjotin mahdollista kuljettaa rollaattorin päällä</p> <p>Rauhallinen äänimaailma</p>	<p>Ruokailuajankohta liian aikainen</p> <p>Kaipaisin kunnan kotiruokaa</p> <p>Lisää pöytäliinoja</p> <p>Lisää eläviä kukkia</p>
Parketti	<p>Vuodenaikojen mukaan vaihtuvat koristeet</p> <p>Kasvit</p> <p>Tilavuus – voi mennä vieraiden kanssa</p> <p>Kukkaset</p> <p>Miellyttävä värimaailma</p> <p>Hyvä valaistus</p> <p>Riittävästi valoa</p> <p>Kirjahyllyt</p> <p>Kirjat</p> <p>Mahdollisuus lukea Turun Sanomia</p>	<p>Useammin tanssiaisia</p> <p>Valot turhaan päällä keksällä</p> <p>Lisää LED-valoja</p>

	<p>Piano</p> <p>Mukavaa tekemistä</p> <p>Muiden ihmisten seura</p> <p>Paljon ohjelmaa</p> <p>Aamun avaus tärkeä asia</p> <p>Lähtö-tapahtuma</p> <p>Hengelliset tilaisuudet</p> <p>Kuorolaulutilaisuudet</p> <p>Mikaelinkirkon pappien käynnit</p> <p>Jaanan järjestämä ohjelma</p> <p>Jumppa</p> <p>Laulutilaisuudet</p> <p>Erilaiset tapahtumat</p>	
Pikku-Heikki	<p>Hyvä valaistus (elokuvalle)</p> <p>Helposti löydettävissä</p> <p>Automaattisesti aukeavat ovet</p> <p>Viilennysmahdollisuus</p>	<p>Pitkä matka</p> <p>Ihmisten puhe vaikeasti kuultavissa</p> <p>Ryhmissä ei tuttuja ihmisiä</p> <p>Monitoimitila vaikeasti löydettävissä</p>

Aula, ulkoroskikset, ulkotilat	<p>Levähdyspenkki</p> <p>Tarpeeksi opasteita</p> <p>Tilavat sisätilat liikkumiseen</p> <p>Elävää musiikkia kesäisin</p>	<p>Hoitajilla ei ole aikaa avustaa ulkoilussa</p> <p>Roskisten kannet vaikeasti sulkea</p> <p>Roskiksille ei pääse yksin pyörätuolilla</p> <p>Roskakuilut pitäisi olla</p>
---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Parveke mahdollistaa raittiin ilman</p> <p>Ilmoitustaulut sopivassa paikassa</p> <p>Grillipaikka</p> <p>Pihan kirsikkapuut ja marjapensaat</p>	<p>Roskisten käyttö vaikeaa lumen takia talvella</p> <p>Roskiksilta puuttuu keppiteline</p> <p>Ruokalan ilmoitustaulua ei näe lukea</p>
Hissi	<p>Hissin helppokäyttöisyys</p> <p>Hyvä hissi</p> <p>Hissien kerrosnumerointi</p>	<p>Hissin käyttö joillekin vaikeaa Heikkonäköisille kerroksien erottaminen voi olla vaikeaa</p>
2. kerros	<p>Apua saa</p> <p>Mukava henkilökunta</p> <p>Helposti löydettävissä</p> <p>Ilmoittautuminen on helppoa</p> <p>Ohikulkevien ihmisten kanssa seurustelu</p> <p>Kukkaset</p> <p>Koristeet</p> <p>Paljon tilaa</p> <p>Ihanat tuolit</p>	<p>Vetoisuus (parketin ohjelmaa seuratessa)</p> <p>Liian matala sohva (vastaavan hoitajan toimiston edessä)</p> <p>Liian matalat tuolit (parketin ohjelmaa seuratessa)</p>
Talvipuutarha	<p>Hieno paikka</p> <p>Vuodenaikoihin sopivat koristelut</p> <p>Kirjahyllyt</p> <p>Kasvit</p>	<p>Vetoisuus ikkunoiden lähellä talvisin</p> <p>Kortinpeluseuraa liian vähän</p> <p>Lisää kukkasia</p>

	Hyvät tuolit Tila soveltuu kortinpe- luuseen Yhdessäolo muiden asukkaiden kanssa	
Ryhmäkoti	Helposti löydettävissä Hyvät tuolit	Tila on vaikeasti löydet- tävässä
Kuntokammari	Saa käydä oman aika- taulun mukaan	Kuntopyörä on liian iso ja kankea Motomed- pyörä olisi hyvä
3. kerros	Ryijyt Viihtyisyys Hienot huonekalut Yhdessäolo muiden asukkaiden kanssa	Tuoleihin vaikea päästä istumaan (Kaarre parke- tin puolella) Vetoisuus (kaarre parke- tin puolella) Vetoisuus (talvipuutar- han ikkunapuolella)
Muu	Asukkaiden ylläpitämä kirpputori Turvarannekkeet Turvallisuuden tunne Paloportaat Hyvä vastaanotto muu- tettuani Etunimellä esittäytymi- nen Ilmapiiri (yleisesti Iso- Heikissä) Lempipaikka on lähellä omaa asuntoa	Kaipaani eläimiä tänne Enemmän seurustelua Kaipaisin lisää juttukave- reita Lisää yhdessäoloa Sauna-apu maksaa

	Esteettömät tilat Tarpeeksi opasteita	
--	------------------------------------------	--





Liite 3. Palautelomake

1.

	1=Täysin eri mieltä	2=Jokseenkin eri mieltä	3=Jokseenkin samaa mieltä	4=Täysin samaa mieltä
Pystyin vaikuttamaan kehittämiskohteen valintaan.				
Ryhmän myötä uskal- lan tuoda kehittä- mis- kohteita esille tule- vaisuudessakin.				
Voisin kuvitella ole- vani mukana kehittä- mistoiminnassa yh- dessä muiden asuk- kaiden kanssa tule- vaisuudessakin.				
Aion osallistua kehit- tämäämme ulkoilu- toimintaan jatkossa.				
Ryhmä vastasi odo- tuksiani.				
Ryhmään osallistumi- nen tuo mielekästä sisältöä arkeeni.				
Ryhmässä on hyvä il- mapiiri.				
Ryhmän ohjaus oli osaavaa.				

2. Olisitko toivonut jotakin tehtävän eri tavalla ryhmässä?

3. Kannattiko ryhmään osallistuminen?

<input type="checkbox"/> Ei 	<input type="checkbox"/> No-jaa 	<input type="checkbox"/> Joo 	<input type="checkbox"/> Ehdottomasti 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Muita terveisiä ryhmänohjaajille.