



Päiväkeskus- ja ryhmätoiminta ikäääntyvän arjen ja toimintakyvyn tukena

Käsikirja päiväkeskusohjaajille

**Piia Lamberg
Heidi Pekkarinen**

**Opinnäytetyö
Maaliskuu 2009**

Sosiaaliala



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Tekijä(t) LAMBERG, Piia PEKKARINEN, Heidi	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 47	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Päiväkeskus- ja ryhmätoiminta ikääntyvän arjen ja toimintakyvyn tukena – Käsikirja päiväkeskusohjaajille		
Koulutusohjelma Sosiaali-alan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KOKKO, Marja-Liisa		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän kaupunki		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa päiväkeskusohjaajille käsikirja, jonka avulla nostettaisiin päiväkeskustyön profiilia ja ammatillisuutta. Työ tehtiin yhteistyössä Jyväskylän kaupungin kotihoidon kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä, joka koostui kahdesta osiosta: raportista ja tuotoksesta eli käsikirjasta.</p> <p>Päiväkeskustyö on valtakunnallisesti melko jäsentelemätöntä ja ohjaajien työtä ei tunneta, joten työssä tahdottiin tuoda esiin teoretietoa työn taustalla. Päiväkeskustoimintaa käsiteltiin ikääntymisen, toimintakyvyn ja ryhmätoiminnan käsitteiden kautta. Ikääntymistä ja toimintakykyä tarkasteltiin sosiokulttuurisesta näkökulmasta.</p> <p>Päiväkeskusohjaajille tehtiin kysely, jonka avulla ohjaajat saivat vaikuttaa käsikirjan sisältöihin. Kyselystä kävi ilmi, että ohjaajat tahtoivat käsikirjassa olevan työmenetelmätiedon lisäksi myös tietoa päiväkeskusohjaajan työstä. Ohjaajat tahtoivat tietoa niin sanotuista perinteisistä työmenetelmistä, joita he jo käyttivät työssään. Työtä tehdessä vierailtiin myös kolmessa erilaisessa päiväkeskuksessa haastattelemassa päiväkeskusohjaajia. Vierailujen avulla pystyttiin syventämään kyselyistä nousseita asioita. Näistä tiedonkeruumenetelmistä ja teoriasta saadun tiedon avulla muodostuivat käsikirjan sisällöt.</p> <p>Käsikirjasta muodostui yleinen opas päiväkeskustyöhön. Käsikirjassa käsitellään vanhuutta, ryhmätoimintaa sekä päiväkeskustyötä. Lisäksi käsikirja sisältää eri työmenetelmistä teoretietoa sekä ideoita käytännön työhön. Käsikirja on opinnäytetyön raportin liitteenä.</p> <p>Käsikirjaa tehtäessä kävi ilmi, että laajempaankin kokonaisuuteen olisi tarve, koska kaikkiin kyselyistä nousseisiin ideoihin ei pystytty vastaamaan. Näitä ideoita voisi tulevaisuudessa käyttää opinnäytetyön aiheina. Vierailuista nousi esiin tarve työmenetelmien kierrättämiseen. Tässä voitaisiin käyttää apuna Internetiä, jonne luotaisiin ”menetelmäpankki” esimerkiksi opinnäytetyönä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Päiväkeskus, ryhmätoiminta, vanhuus, ikääntyvän toimintakyky, päiväkeskusohjaaja		
Muut tiedot Liitteenä käsikirja, 38 sivua.		

Author(s) LAMBERG, Piia PEKKARINEN, Heidi	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 47	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Day Centre and Group Activities Supporting Elderly Daily Living and Functional Ability - Manual for Day Centre Workers		
Degree programme Degree Programme in Social Studies		
Tutor(s) KOKKO, Marja-Liisa		
Assigned by City of Jyväskylä		
Abstract <p>The aim of this Thesis was to produce a manual for day centre workers. The purpose of the manual was to raise the profile and professionalism of the day centre work. The Thesis was done in co-operation with the home care of Jyväskylä and it was executed as a functional work. The work consists of a report and a product, the manual.</p> <p>The day centre work is quite unknown and unstructured nationwide. Theoretical knowledge behind the practical work was presented in the manual to raise awareness. The day centre activity was introduced through the concepts of aging, functional ability and group activity. Aging and functional ability were observed from the social cultural point of view.</p> <p>The day centre workers answered to a query about what they would want the content of the manual to be. The answers showed that the workers wanted information about work methods and day centre work generally. They wanted theoretical facts about traditional methods which were already used in practice. During the working process of the Thesis, visits were paid to three different kinds of day centres. The knowledge that came out from the query, visits and theory helped to form the content of the manual.</p> <p>Old age, group activity, day centre work and methods were presented in theory and in practice in the manual. During the working process of the manual, there came out two new subjects for future theses. These subjects are extending the manual and creating "a method bank" into the Internet.</p>		
Keywords Day centre, group activity, old age, functional ability, day centre worker		
Miscellaneous Manual as appendix, 38 pages.		

SISÄLTÖ

1	Johdanto	3
2	Vanhuus elämänvaiheena.....	5
2.1	Vanhenemisen sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset	6
2.2	Onnistuva vanhuus	7
3	Ikääntyvän toimintakyky	8
3.1	Sosiaalinen toimintakyky osana toimintakykyä.....	11
3.2	Toimintakyvyn tukeminen vanhustyössä.....	12
4	Ryhmät ikääntyvien toimintaympäristönä	13
4.1	Ryhmän toiminnasta ja sen ohjaamisesta.....	14
4.2	Ryhmätoiminta toimintakyvyn edistäjänä	15
4.3	Ikääntyvien ryhmän kehittyminen.....	16
4.4	Ryhmätoiminnan vaikutus yksinäisyyttä tuntevien ikääntyvien kuntoutuksessa.....	17
5	Päiväkeskus – ennaltaehkäisevän työn kehto.....	18
5.1	Ikääntyvä päiväkeskuksen asiakkaana	20
5.2	Päiväkeskustyön ennaltaehkäisevä merkitys	21
5.3	Päiväkeskuksen merkitys ikääntyvien kokemana.....	22
5.4	Päiväkeskustoiminnan nykytilanne ja kehitystarpeet Jyväskylässä..	24
6	Opinnäytetyön eteneminen	26
6.1	Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet.....	26

6.2	Kysely ja vierailut tiedonkeruumenetelminä	27
6.3	Käsikirjan perustelut.....	28
6.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	32
7	Pohdinta	34
LÄHTEET		40
LIITTEET		43
7.1	Liite 1. Saatekirje ja kyselylomake	43
7.2	Liite 2. Sitoumus.....	47
KUVIOT		
Kuvio 1. Toimintakyvyn ulottuvuudet		9

1 Johdanto

Ajatus päiväkeskusohjaajille tarkoitetusta työmenetelmäkäsikirjasta oli syntynyt Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaalialan opettajien ja Jyväskylän kaupungin kotihoidon välisessä yhteistyössä. Tartuimme ideaan heti siitä kuultuamme, koska aihe on mielestämme hyvin merkityksellinen päiväkeskusohjaajien työnkuvan tuntemattomuuden ja jäsentymättömyyden sekä työmenetelmien moninaisuuden takia. Jyväskylässä päiväkeskustoiminta on vakiintunut sekä kotihoidon tukipalveluna että osana palvelutalojen toimintaa, mutta monilla pienemmillä paikkakunnilla sitä ollaan vasta käynnistämässä. Aihe on myös itsessään ajankohtainen ja perusteltu, koska vastaavanlaista työtä ei ole aikaisemmin tehty ja tarve tulee työelämästä.

Olemme lähestyneet päiväkeskustoimintaa ikääntymisen, toimintakyvyn ja ryhmätoiminnan käsitteiden näkökulmasta. Ikääntymistä ja toimintakykyä olemme tarkastelleet sosiokulttuurisesta näkökulmasta. Päiväkeskustoiminnan merkityksiä ikääntyvän toimintakyvylle olemme avanneet Pajusen (2001) ja Hämäläisen (2004) tutkimusten kautta. Ryhmätoiminnan merkitystä ikääntyvälle olemme lähestyneet Vanhustyön keskusliiton toteuttaman Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen avulla.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa konkreettinen produkti, ei tutkimus. Tuotoksen lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kirjoittaa opinnäytetyöraportti. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 6 - 7.) Toiminnallisena opinnäytetyönä työemme koostui siis kahdesta eri osiosta, raportista ja produktista. Raportti toimii teoriapohjana ja perusteluna produktille, joka käsittelee päiväkeskuksissa käytettäviä työmenetelmiä käsikirjan muodossa. Käsikirjan sisältöjen pohjaksi teimme päiväkeskusohjaajille kyselyn ja vierailimme kolmessa erilaisessa päiväkeskuksessa. Käsikirjan tavoitteena on nostattaa päiväkeskustyön profiilia ja ammatillisuutta käytännön ja teorian yhteensovittamisen kautta. Yhteensovittaminen tuo esiin päiväkeskusohjaajien työn taustalta löytyvää teoriaa ja luo sille perusteltavuutta.

Sosionomin opinnoissamme olemme suuntautuneet sosiokulttuuriseen työhön. Opintoihimme kuuluu vanhustyön opintojaksoja ja suoritimme molemmat

sosiaaligerontologisen vanhustyön harjoittelujakson päiväkeskuksessa. Koemme päiväkeskustyön tärkeänä osana ennaltaehkäisevää vanhustyötä. Näemme myös päiväkeskusohjaajan työn monipuolisena ja haastavana mutta toisaalta tuntemattomana. Tästä johtuen tahdomme tuoda esiin päiväkeskuksissa tehtävän työn arvoa.

2 Vanhuus elämänvaiheena

Ikääntyvän määrittely on nyky-yhteiskunnassa haasteellista. Vanhuuden alkamista on vaikea sijoittaa mihinkään tiettyyn ikään. Useissa lukemissamme teoreettisissa lähteissä vanhuuden on määritelty alkavan 65-vuoden ikäisenä. Vanheneminen on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten sairaudet, perimä ja ympäristö. On arvioitu, että esimerkiksi elinajan odotukseen vaikuttavat neljännesosan verran perinnölliset tekijät, toisen neljännesosan verran lapsuuden ja nuoruuden elinolot ja -taso sekä puolet aikuisiän elinolot ja -tavat (Heikkinen 2002, 30). Nyky-yhteiskunnassa useimmat alle 75-vuotiaat ovat vielä hyväkuntoisia ja muutenkin aktiivisia toimijoita. Havaintojemme mukaan päiväkeskuksen asiakkaat ovat iältään 80 ikävuoden molemmin puolin. Näin ollen emme määrittele vanhuutta tarkasti ikävuosien perusteella, vaan käsittelemme vanhuutta osana jotakin kulttuuria ja yhteisöä eli sosiokulttuurisesta näkökulmasta.

Ikääntymistä koskevassa tutkimuksessa ja teoretisoinnissa vanhuutta on eroteltu kahteen eri vaiheeseen, kolmanteen ja neljänteen ikään. Kolmannella iällä on tarkoitettu ikää, jolloin ollaan työelämän ulkopuolella, mutta terveys mahdollistaa halutun toiminnan. Neljännessä iässä ihminen tarvitsee jatkuvaa hoitoa ja tukea, eikä hän ole perinteisessä mielessä tuottelias. Tätä jakoa on kritisoitu, koska se helposti ihannoi kolmatta ikää ja saa neljännen iän tuntuun ei-tavoitettavalta ja taakalta sekä sosiaalisesti että taloudellisesti. (Marin 2002, 115 - 116.)

Tulevaisuudessa ihmisten eliniän odotetaan pitenevän ja heidän odotetaan vanhenevan parempikuntoisina. Näin ollen on odotettavissa, että niin sanottu kolmas ikä, eli aktiivinen ikä eläkkeelle jäämisen jälkeen, tulee pitenemään ja palvelujen tarve siirtymään myöhemmäksi. Kolmas ikä tarjoaakin monelle mahdollisuuden toteuttaa itseään. (Jyväskylän vanhuuspoliittinen strategia 2002.)

Ikääntymiseen kuuluu paljon muutoksia niin fyysisillä kuin psyykkisillä alueilla sekä sopeutumista uusiin asioihin. Sopeutumista vaativat esimerkiksi itselle tärkeiden ihmisten menettäminen (puoliso, sisarukset, ystävät) ja sosiaalisista

rooleista luopuminen (sisarus, lapsi, palkansaaja). Ikääntymiseen kuuluvat useat yhtäaikaiset menetykset koettelevat ikääntyvän psyykkistä kestävyyttä ja saattavatkin vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. (Hedzelek 2006, 51.) Vanhenemista tapahtuu siis myös vuorovaikutuksessa ympärillä oleviin ihmisiin. Merkittäviä perherakenteen muutoksia ikääntyvälle ovat esimerkiksi leskeys ja isovanhemmuus. Ikääntyvällä ystävien ja harrastusten merkitys kasvaa, kun lapset ovat lähteneet maailmalle. Monille yksinäisille ikääntyville tärkeät ja ainoat ihmissuhteet muodostuvatkin vuorovaikutuksessa eri palveluiden henkilökuntaan, koska muut ihmissuhteet ovat kadonneet elämän myötä. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 124 - 131.)

2.1 Vanhenemisen sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset

Sosiaaligerontologiassa lähtökohtana on nähdä vanheneminen sosiaalisissa merkityksissä. Monet iän mukanaan tuomat ilmiöt kuten hiusten harmaantuminen tai muistin heikentyminen sisältävät ihmisten mielissä sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä. Vanheneminen on sosiaalista jo sinänsä, sillä vanhenemme osana jotakin kulttuuria, yhteiskuntaa ja tiettyä aikaa. Sosiaaligerontologiset teoriat liittyvät monin tavoin ihmisten ja yhteisöjen välisiin suhteisiin ja sosiaaligerontologinen tutkimus kohdistuu näihin asioihin. (Jyrkämä 2008, 273.) Vanhenemisen tutkimusta onkin alettu suuntaamaan enemmän humanistista ja kulttuurista näkökulmaa kohti. Tälle uudelle vanhenemiselle on tyypillistä, että sitä määritellään sosiokulttuurisesti. (Koskinen ym. 1998, 18.)

Eri kulttuureissa ihminen määritellään vanhaksi eri perustein ja eri-ikäisenä. Kulttuurisidonnaisia ovat myös arvostus ja asema yhteiskunnassa sekä käsitykset hyvästä vanhenemisesta, terveydestä, sairaudesta ja kuolemasta. Karkeasti vanhenemisen kulttuuriset käsitykset voidaan jakaa yksilö- ja autonomiakeskeisiin sekä yhteisökollektivistisiin käsityksiin. Länsimaiseen kulttuuriin ajatellaan kuuluvan yksilö- ja autonomiakeskeinen käsitys; hyvän elämän arvoina toimivat autonomia, omatoimisuus ja tuottavuus. Varsinaisen vanhenemisen katsotaan alkavan niin sanotussa neljännessä iässä, jolloin ihminen on jo toimintakykynsä puolesta riippuvainen muista ihmisistä. Tästä johtuen vanhuuden arvostus ei ole kovin voimakasta, vaan aktiivisuus ja nuo-

rekkuus halutaan säilyttää mahdollisimman pitkään. Yhteisöllisissä ja kollektivistisissa kulttuureissa hyvän elämän katsotaan muodostuvan yhteisöllisyydestä, perheestä ja uskonnosta. Tämä on yleistä afrikkalaisissa ja aasialaisissa kulttuureissa. Näissä kulttuureissa vanhuuden ei katsota sitoutuvan toimintakykyyn tai ikään vaan asemaan perheessä, esimerkiksi isovanhemmukseen. Isovanhemmaksi tulo koetaankin arvonnousuna ja vanheneminen myönteisenä. Myös sairastuminen ja kuolema koetaan koko yhteisöä koskettavaksi asiaksi. (Sarvimäki 2008, 88 - 89.)

2.2 Onnistuva vanhuus

Onnistuvasta vanhenemisesta on kaksi toisistaan poikkeavaa näkökulmaa. Toisen käsityksen, irtaantumisteorian, mukaan on luonnollista ja suositeltavaa, että ihminen hiljalleen luopuu sosiaalisista rooleistaan ja antaa tilaa nuoremmilleen. Myös hänen arvomaailmassaan henkiset arvot alkavat korostua aineellisten yli. Vastakohtana tälle käsitykselle on aktiivisen ikääntymisen käsite. Tämän mukaan onnistuvaan vanhenemiseen kuuluu aktiivinen elämäntapa, joka pitää yllä myös fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tämä näkökulma on saanut kannatusta myös erilaisista tutkimuksista, joiden mukaan fyysinen ja psyykinen aktiivisuus ylläpitävät ja parantavat ikääntyvän toimintakykyä sekä sosiaalinen aktiivisuus parantaa toimintakyvyn lisäksi myös elämänlaatua. Aktiiviseen ikääntymiseen liittyy myös ongelmia, kuten normatiivisen paineen uhka. Jos kaikilta odotetaan aktiivista vanhenemistä, kasaantuvat paineet niihin, joilla ei ole halua tai voimavaroja siihen. (Heikkinen 2002, 28 - 29.)

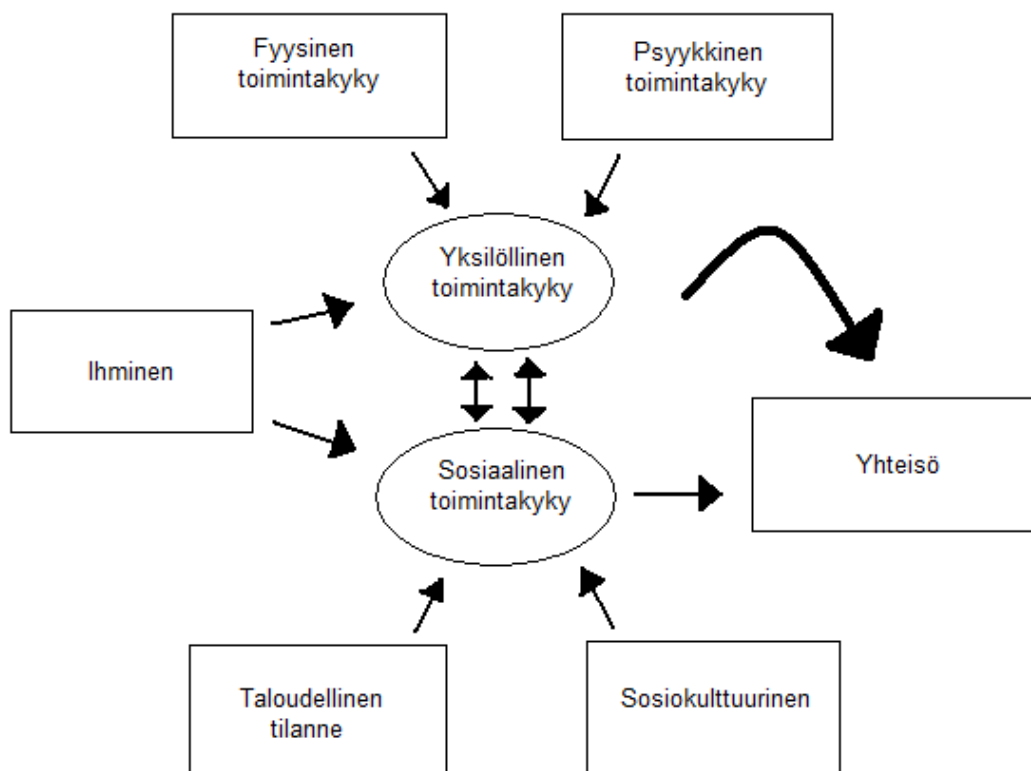
Jyväskylän vanhuuspoliittisessa strategiassa, joka on yksi vanhuspalvelujen kehittämistä Jyväskylässä ohjaava asiakirja, ikääntynyt nähdään yksilönä, jonka itsemääräämistä tulee kunnioittaa. Tähän kunnioittamiseen kuuluu myös sen hyväksyminen, että kaikki ikääntyvät eivät mahdu aktiivisuutta korostavaan muottiin, vaan joillekin yksin oleminen voi tarjota mielekkään elämän. Strategiassa on nostettu esiin myös ikääntyvän ihmisen arvostuksen tärkeys koko yhteiskunnan asenneilmastossa. Ikääntyneet pitäisi nähdä toimijoina, tuottajina, palvelujen käyttäjinä ja kuluttajina, koska esimerkiksi kaksi kolmas-

osaa yli 75-vuotiaista eivät edes käytä niin sanottuja vanhuspalveluja. Tulevaisuuden ikäihmiset ovat tottuneita käyttämään monenlaisia palveluja ja palvelujen tarjoajien tulisi jatkossa mukauttaa palvelujaan enemmän ikäihmisiä ajatellen. (Jyväskylän vanhuuspoliittinen strategia 2002.)

3 Ikääntyvän toimintakyky

Ikäihmisen toimintakykyä on alettu kuvailla viime aikoina laajemmin kuin aikaisemmin. Toimintakyvystä puhuttaessa on fyysisen toimintakyvyn lisäksi otettu mukaan myös psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Psyykkisellä toimintakyvyllä kuvataan ikääntyvän elämänhalua, koettua yksinäisyyttä ja elämäntarkoituksellisuuden kokemista, kun taas sosiaalisella toimintakyvyllä kuvataan ikääntyvän sosiaalisia verkostoja ja elämämuutoksia. Vihdoin on opittu ymmärtämään, että ikääntyvän toimintakykyä voidaan määrittää yksilön ympäristön ja ominaisuuksien välisenä suhteena. Powell Lawton (1983) onkin ajatellut hyvää vanhenemista neljänä eri ulottuvuutena: fyysisenä toimintakykynä, psyykkisenä hyvinvointina, koettuna elämänlaatuna ja objektiivisena ympäristönä. (Koskinen 2006, 3 - 4.)

Liliana Rogozea kuvaa kirjassa *The Many Faces of Being Old* (2006) ihmisen toimintakykyä osana yksilöllisen ja sosiaalisen terveyden suhdetta. Olemme muokanneet (kuvio 1) alkuperäistä kuviota kuvaamaan selkeämmin toimintakykyä muuttamalla terveys -käsitteen toimintakyvyksi.



(Mukaillen Rogozea 2006, 107.)

Kuvio 1. Toimintakyvyn ulottuvuudet

Kuvion mukaan ihmisen toimintakyky voidaan jakaa kahteen eri ulottuvuuteen, yksilölliseen ja sosiaaliseen. Yksilölliseen ulottuvuuteen vaikuttaa fyysinen ja psyykkinen toimintakyky, kun taas sosiaaliseen ulottuvuuteen vaikuttaa taloudellinen tilanne ja sosiokulttuurinen tilanne. Yksilöllinen ulottuvuus ja sosiaalinen ulottuvuus ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Sosiaalinen ja yksilöllinen toimintakyky on yhteydessä ihmiseen sekä yhteisöön.

WHO:n toimintakykyä kuvaavassa ICF (International Classification of Functioning) -luokituksessa painotetaan myös yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta. Tässä ihminen nähdään tavoitteellisena toimijana, jonka toimintakykyä voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta: kehon ulottuvuus, yksilöllisen toiminnan ulottuvuus sekä yhteiskunnallinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Kehon ulottuvuuden voidaan nähdä luovan pohjaa muille toiminnoille eli yksilön toimintakyvylle. Yksilön toiminnan ulottuvuudessa hänen tarpeensa, voimavansa ja motiivinsa ohjaavat häntä mielekkääseen toimintaan. Yhteiskunnalli-

nen ja kulttuurinen ulottuvuus ovat ihmisen elinympäristö, joka asettaa joko edellytyksiä tai esteitä toiminnalle. (Blomqvist & Hovila 2005, 14.)

Koskisen (2006) mielestä on tärkeää, että toimintakykyä on alettu määrittelemään monenlaisista näkökulmista kuten kehollisesta, yhteiskunnan ja kulttuurin sekä mielekkään yksilöllisen toiminnan näkökulmista. Viime aikoina käyttöön on otettu myös arkielämän kompetenssi -käsite, joka laajentaa toimintakyvyn käsitteen koskemaan enemmän arkielämää, kuten esimerkiksi ikääntyvän päivittäistä ajankäyttöä. (Koskinen 2006, 4.) Myös sosiaaligerontologisesti näkökulmasta toimintakykyisyydessä ei niinkään kiinnosta millaisia tuloksia henkilö saa esimerkiksi puristusvoimatestissä, vaan mihin toimintakykyä arkielämässä käytetään. (Jyrkämä 2008, 276.)

Päivittäisistä asioista selviytyminen alkaa tasaisesti laskea 74 ikävuoden jälkeen. Eräässä toimintakyvyn muutoksia tutkineessa seurantatutkimuksessa todettiin esimerkiksi kuinka pukeutuminen ja kodinhoito tuottivat ongelmia joka kymmenennelle 74-vuotiaalle ja 80-vuotiaana jo joka kolmannelle. Vanheneminen on aina hyvin yksilöllinen prosessi, ja sen aiheuttamat muutokset vaihtelevat yksilöiden välillä paljonkin. Näin ollen ikääntymistä ei voida arvioida vain kronologisen iän mukaan. Esimerkiksi kognitiivisissa toiminnoissa tapahtuva heikkeneminen johtuu useimmiten erilaisista sairauksista; terveellä ikääntyneellä psyykkisessä toimintakyvyssä ei tapahdu iän myötä suurta heikentymistä. (Blomqvist & Hovila 2005, 17.)

Fyysinen toimintakyky voidaan nähdä jonkin elimen tai elinjärjestelmän toimintana tai kuinka elimistö suoriutuu fyysistä ponnistelua vaativista toiminnoista. Useissa ikääntyneiden toimintakykyä koskevissa tutkimuksissa toimintakyky määritellään päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen kautta. Näitä ADL -taitoja (Activities of Daily Living) ovat muun muassa liikkuminen, pukeutuminen, wc-käynnit, peseytyminen ja syöminen. (Blomqvist & Hovila 2005, 15.)

Fyysistä toimintakykyä ylläpitävää toimintaa suunniteltaessa on lähtökohtana hyvä pitää liikuntakyvyn säilymistä ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Eri tutkimukset osoittavat, että fyysisellä harjoittelulla voidaan saada tuloksia ikääntyvien lihasvoimaan, nopeuteen, tasapainoon, kestävyYTEEN ja hengitystoimintaan. (Blomqvist & Hovila 2005, 20.) Fyysinen kunto ja liikuntakyky toi-

mivat resursseina myös sosiaaliselle toimintakyvylle. Ne mahdollistavat osallistumisen kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin ja sosiaalisiin suhteisiin. Liikuntakyvyn ylläpitoa voidaankin pitää psyykkisen ja sosiaalisen elämänlaadun ylläpitäjänä. (Helin 2008, 431.)

Psyykkistä toimintakykyä voidaan tarkastella useista näkökulmista. Jos psyykkistä toimintakykyä lähestytään persoonallisuuden näkökulmasta, on tarkastelun kohteena henkilön minäkäsitys. Toinen näkökulma on elämän onnistumisen ja haasteista selviytymisen tarkastelu. Psyykkistä toimintakykyä voidaan tutkia mittaamalla esimerkiksi mielialaa, kognitiivisia toimintoja, käyttäytymistä, elämään tyytyväisyyttä ja persoonallisuutta. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy myös elämänhallinta. Elämänhallinta on yksilön tekemä tulkinta ja tunne omasta kyvystään hallita elämäntilannettaan, joko omin avuin tai muiden avulla. Elämänhallinnan kokeminen on subjektiivinen kokemus hallinnasta, joka motivoi ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. (Blomqvist & Hovila 2005, 15.)

Psyykinen hyvinvointi liittyy myös terveydentilaan, taloudelliseen, materiaaliseen ja sosiaaliseen tilanteeseen. Ikääntyneillä saattaa olla myös vakavia ja kroonisia sairauksia ja nämäkin voivat vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. (Wierzejska, Wieczorek & Wysocki 2006, 116.)

Psyykkistä toimintakykyä ylläpitävää toimintaa ikääntyvälle tarjottaessa tulee muistaa henkilön subjektiisuus; hänen tulee itse saada päättää millaiseen toimintaan hän osallistuu. Tämä tukee myös ikääntyvän elämänhallinnan tunnetta. Ylläpitäviä toimintoja ovat esimerkiksi kognitiivisia valmiuksia harjoittavat toiminnot, kuten muisti- ja ongelmaratkaisuharjoitukset, uusien asioiden opiskelu ja harrastusaktiviteetit. Erilaisiin harrastustoimintoihin osallistuminen, ja niiden kautta tarjoutuva väylä itseilmaisuun, tukee myös ikääntyvän terveyttä, hyvinvointia ja itsetuntemusta. (Blomqvist & Hovila 2005, 20 - 21.)

3.1 Sosiaalinen toimintakyky osana toimintakykyä

Sosiaalisen toimintakyvyn ajatellaan edellyttävän fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Sosiaalisen toimintakyvyn voidaan katsoa muodostuvan sosiaalisista

kontakteista, ajankäytöstä ja harrastuksista. Joissakin tutkimuksissa sosiaalinen toimintakyky on määritelty yksilön ja yhteiskunnan vuorovaikutuksena. Toimivasta vuorovaikutuksesta seuraa kyky toimia sosiaalisissa tilanteissa ja osana yhteiskuntaa. (Blomqvist & Hovila 2005, 15 - 16.)

Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen kulkee käsi kädessä psyykkisen toimintakyvyn tukemisen kanssa, ja usein puhutaankin psykososiaalisesta toimintakyvystä. Sosiaalista toimintakykyä voidaan ylläpitää tarjoamalla ikääntyvälle mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin sekä kokoamalla hänen tuekseen erilaisia tukiverkostoja. (Blomqvist & Hovila 2005, 21.) Päiväkeskustoiminnalla voidaan erittäin hyvin tukea sosiaalista toimintakykyä. Päiväkeskuksissa toteutetulla ryhmätoiminnalla ikääntynyt kiinnittyy osaksi jotakin sosiaalista verkostoa. Toiminnan merkittävyyttä psykososiaaliselle toimintakyvylle onkin tutkittu ja sen on koettu muun muassa vähentävän yksinäisyyttä ja lisäävän turvallisuuden tunnetta. (Ks. luku 5.3 päiväkeskuksen merkitys ikääntyvälle.)

3.2 Toimintakyvyn tukeminen vanhustyössä

Vaikka toimintakyky voidaan käsitteellisesti erottaa eri osa-alueisiin, niin arkielämässä ne kietoutuvat toisiinsa, yhdeksi kokonaisuudeksi. Vanhusten kanssa tehtävässä työssä toimintakyky ilmenee arkielämästä suoriutumisena. Useissa tutkimuksissa onkin todettu, että ikääntyvät itse pitävät itseään melko terveenä, mikäli he pystyvät suoriutumaan jokapäiväisistä askareistaan ilman apua. Toimintakyky ei näin kuvaa pelkästään ihmisen yksilöllisiä ominaisuuksia, vaan hänen ja toimintaympäristönsä yhteensopivuutta. (Koskinen ym. 1998, 100 - 102.) Toimintakyvyn kokonaisvaltainen merkitys on tärkeää huomioida vanhustyön kentällä. Ikääntyvän arjen toimintaympäristön huomioon ottaminen on siis tärkeää, kun suunnitellaan esimerkiksi päiväkeskusryhmien toimintaa.

Myös vanhuusiässä aloitetulla fyysisellä ja henkisellä aktiivisuudella on merkitystä toimintakyvyn ja terveyden kannalta (Heikkinen 2002, 30). Tämän kaltainen aktiivisuuden tukeminen toteutuu juuri päiväkeskustoiminnassa ja työnteekijöiden onkin tärkeää tiedostaa sen merkitys. Päiväkeskuksen tarjoamat akti-

viteetit keskittyvät toimintakyvyn eri osa-alueiden sekä niiden muodostaman kokonaisuuden tukemiseen.

4 Ryhmät ikääntyvien toimintaympäristönä

Päiväkeskuksissa ikääntyville tarjottava toimintakykyä ylläpitävä toiminta on yleensä ryhmämuotoista. Blomqvistin ja Hovilan (2005) mukaan ryhmätoiminnan hyötyinä ovat taloudellisuus, mahdollisuus palvella kerralla suurempaa asiakasryhmää ja ryhmien tarjoama mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen. Muiden ikääntyneiden kanssa toimiessaan osallistuja saa myös tukea vertaisiltaan. Ryhmätoiminnan kannalta on huomattu olevan hyödyllisempää toimia niin sanotuissa suljetuissa ryhmissä, joissa osallistujat pysyvät samoina. Suljetuissa ryhmissä ryhmän jäsenet tuntevat helpommin luottamusta, sosiaalista tukea ja jakavat tunteitaan ja elämyksiään muiden kanssa. Tällaiset ryhmät elävät omaa ”ryhmän elämää” ja niissä syntyy omia ryhmäilmiöitä. (Blomqvist & Hovila 2005, 22.) Päiväkeskustoiminta on yleensä avointa toimintaa, jossa ryhmätoimintaan osallistujat vaihtuvat päivästä ja toimintakerasta toiseen. Silti ikääntyville on hyvä antaa mahdollisuus myös tavoitteellisempaan ohjelmaan kaikille avoimen päiväkeskuksen lisäksi. Erilaisten pienryhmien käyttäminen päiväkeskuksessa ei tee toiminnasta suljettua, koska pienryhmiä voi olla monia. Pienryhmätyöskentelyn ohjaamisessa voi hyödyntää opiskelijoita ja vapaaehtoisia.

Erilaiset ryhmät ovat tärkeä osa vanhusten kuntoutusta ja hoitoa. Ryhmätoiminnan tunteminen ja ryhmän elinkaaren tiedostaminen sekä ryhmän eri vaiheiden tunnistaminen antavat ohjaajalle apuvälineitä työhönsä. Ryhmäytymisen alkuvaiheessa olisikin tärkeää käydä läpi ryhmän säännöt ja tavoitteet, jotta ryhmään syntyy turvallisuudentunne. Tavoitteiden asettamisella ryhmäläiset sitoutuvat ryhmän toimintaan ja jokainen voi kokea olevansa osa ryhmää. (Pitkälä, Routasalo, Blomqvist & Mäntyranta 2004, 78, 86.)

On hyvä muistaa, että ryhmiä on mukana kaikkialla arkielämässä. Ryhmät liittyvät niin harrastuksiin kuin työskentelyynkin. Olemme keskellä ryhmiä koko

ajan, esimerkiksi perhe muodostaa yhden ryhmän ja ystävät toisen. On siis luonnollista, että ryhmät ovat osa ikääntyvienkin arkea.

4.1 Ryhmän toiminnasta ja sen ohjaamisesta

Ryhmää voidaan tarkastella perustehtävän, rakenteen ja ihmisten näkökulmasta. Ryhmällä on aina oltava jokin perustehtävä, syy miksi se on olemassa. Kun perustehtävä tai tavoite on selkeä, suojaa se myös ryhmän olemassaoloa. Jos ryhmän tavoite on ryhmäläisille epäselvä ja heidän käsityksensä siitä poikkeavat kovasti, voi ryhmän sisällä ilmetä epäsopua. Perustehtävän lisäksi ryhmä tarvitsee rakenteen ja yhteiset pelisäännöt. Näiden puuttuminen saattaa aiheuttaa ryhmässä turvattomuutta ja hämmennystä. Rakenteeseen kuuluu muun muassa kokoontumisista sopiminen, niiden kesto ja pois jäämisistä viestittäminen. Koska ryhmät koostuvat ihmisistä, on luonnollista, että ryhmässä on erilaisia henkilökemioita ja jännitteitä. (Mäntyranta & Pitkälä 2004, 46 - 47.) Nämä näkyvät myös päiväkeskustoiminnassa. Päiväkeskuksen perustehtävä voi olla esimerkiksi ikääntyvän arjesta selviytymisen tai yhteisöllisyyden tukeminen. Rakenteena voi toimia päiväkeskuspäivän pysyvä runko.

Ryhmän jäsenille muodostuu aina erilaisia rooleja. Kun ryhmänohjaaja on tietoinen omaan ryhmäänsä syntyvistä rooleista, voi hän yrittää vaikuttaa niiden negatiivisiin ilmentymiin. Yksinkertaisimmillaan tämä voi olla istumajärjestyksen muuttaminen asetelmassa, jossa dominoivat henkilöt jättävät hiljaiset varjoonsa, keskustelua tasapainottavien tai aiheeseen palauttavien kysymysten esittämistä tai ryhmässä sanottujen tärkeiden asioiden toistamista ääneen. Rooliutuminen ei sinänsä ole ryhmän toiminnalle haitallista ellei joku joudu aina tiettyyn estävään tai vaikeuttavaan rooliin (esimerkiksi syntipukki, puoletapuhuja tai ”ryhmän heikoin jäsen”). Ohjaajana kannattaa myös olla tietoinen omasta roolistaan. Varsinkin alkuvaiheessa ryhmässä oletetaan helposti ohjaajan olevan osaavampi ja parempi kuin muut. Ryhmänohjaaja voikin siirtää osaamista takaisin ryhmälle antamalla ääneen palautetta ja rohkaisua, kun asiat sujuvat hyvin. (Mäntyranta & Pitkälä 2004, 49 - 50.)

Ohjaaja tarvitsee toiminnassa monenlaista kyvykkyyttä. Lundahl, Hakonen ja Suomi (2007) kuvaavat ohjaajan osaamisalueita kolmen ulottuvuuden kautta: ohjausosaaminen, ikääntymistä koskeva substanssiosaaminen ja toiminnan

substanssi. Ratkaisevaa on ohjaajan näkemys toiminnan merkityksestä ikääntyville sekä omasta roolistaan. Näistä riippuu se, kuinka työskentelyn teemat ja työskentelytavat valitaan. Ikääntyvät ovat usein tottuneet opettajamalliseen ohjaukseen. Siksi ohjaajan on tärkeää käyttää rohkaisevaa työtettä, jotta asiakkaat ilmaisisivat omia näkemyksiään ja alkaisivat toimia omista tavoitteista ja voimavaroista käsin. Tärkeää on, että työskentelyn teemat tulevat ryhmän yhteisistä kiinnostuksen kohteista. Ohjaajan rooli ryhmässä on olla tukemassa ikääntyviä kumppanina, ei auktoriteettina. Lisäksi ohjaajan täytyy tuntea myös ikääntymisen teoriaa, erityisesti sosiaaligerontologiaa. (Lundahl ym. 2007, 265 - 266.)

4.2 Ryhmätoiminta toimintakyvyn edistäjänä

Laitoshoitoon joutumisen riskiä ikääntyvillä lisää fyysisen kunnon laskemisen ja sairauksien lisäksi myös henkilön kulttuurinen ja sosiaalinen kykeneväisyys. On osoitettu, että henkilöt, joilla on vaikeuksia kommunikoida ja jotka tarvitsevat paljon rohkaisua, omaavat suppean sosiaalisen verkoston tai joiden taloudellinen tilanne on heikompi, omaavat suuremman riskin myös joutua laitoshoidon. (Saevareid 2006, 128.) Ikääntyneiden yksinäisyys ja heikko sosiaalinen asema voidaankin nähdä riskitekijänä.

Vanhustyön keskusliiton toteuttamassa Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa on kehitetty yksinäisten ikääntyneiden ryhmäkuntoutuksen malli. Uusia ryhmäkuntoutusmuotoja suunniteltaessa oli huomioitu yksinäisyyden olevan yksi keskeisistä laitoshoidon johtavista tekijöistä. Yksinäisyyden taustalta voi löytyä sairauksista ja toimintakyvyn heikkenemisestä johtuvaa eristäytymistä, vaikeuksia ylläpitää ihmissuhteita, leskeytymistä, ystävien kuolemista, huonon kuulon, näön tai muistin aiheuttamia vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa. (Pitkälä & Routasalo 2004, 9 - 11.)

Ryhmäkuntoutusmuodoiksi hankkeessa valittiin ryhmäliikunta ja senioritanssi, taide-elämyksien tarjoaminen ja terapeutin/hoidollinen kirjoittaminen. Ryhmäliikunta tukee terveysvaikutteiden lisäksi myös ryhmän sosiaalista puolta. Sama koskee myös senioritanssia, koska suomalaiset ovat perinteisesti ta-

vanneet toisiaan tansseissa. Myös taide-elämyksillä on todettu olevan yksinäisyyttä lievittävä vaikutus, kun se jaetaan ryhmässä kollektiivisena kokemuksena. Terapeuttisen kirjoittamisen on todettu edistävän mielenterveyttä, lisäävän itseymmärrystä ja -ilmaisua, luovuutta, elämäntaitoja ja voimaantumista. (Pitkälä & Routasalo 2004, 9 - 11.) Näitä ryhmäkuntoutusmuotoja voidaan käyttää myös päiväkeskuksissa, mikä omalta osaltaan tukee kotona asumista ja ennaltaehkäisee laitoshoidon joutumista.

4.3 Ikääntyvien ryhmän kehittyminen

Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa seurattiin yksinäisyyttä tuntevien ikääntyneiden osallistumista taide- ja virikeryhmiin. Ryhmissä seurattiin tietoisesti ryhmäilmiöitä ja pyrittiin tavoitteellisesti käyttämään hyväksi ryhmäytymistä. Ryhmän elinkaari oli tutkimuksessa monivaiheinen matka. Ryhmätoiminnan aloittamisessa koettiin alkukaaos, joka sisälsi innostumista ja jännitystä. Tässä vaiheessa ryhmässä oli epäselviä rooleja ja ryhmän rakenteissa koettiin vaikeuksia. Kun alkukaaoksesta päästiin eteenpäin, tapahtui ryhmäytyminen. Tässä vaiheessa ryhmäläiset antoivat myönteistä palautetta ryhmäläisille ja ohjaajalle. Ryhmäytymisen jälkeen jokaisessa ryhmässä koettiin me-hengen kehittyminen. Tässä vaiheessa ryhmiin kehittyi oma sisäinen huumori ja ryhmäläiset kykenivät myönteisten tunteiden ilmaisemiseen. Ryhmäläiset tunsivat kuuluvansa ryhmään ja antoivat toisilleen tukea ja apua. Vähitellen ryhmässä alettiin luottaa toisiin ryhmäläisiin enemmän ja pystyttiin ilmaisemaan toisille surua sekä olemaan rohkeampia. Tässä vaiheessa kehittyi turvallisuus. (Pitkälä, Routasalo, Blomqvist & Mäntyranta 2004, 78 - 80.)

Ryhmäläisten tottuessa toisiinsa uskaltauduttiin antamaan myös kritiikkiä toisille ryhmäläisille samoin kuin myös ohjaajalle. Konfliktit olivat kuitenkin varsin lieviä ja melko harvinaisia. Tälle ryhmän vaiheelle oli tyypillistä myös se, että ryhmässä saattoi esiintyä hieman kapinaa ja passiivisuutta ryhmätehtävissä. Yhdessä ryhmässä koettiin näiden vaiheiden jälkeen väsymystä, joka ilmeni kritiikin kasvamisena ja passiivisuuden lisääntymisenä. Konfliktien jälkeen kai-

kissa ryhmissä koettiin hieman rauhallisempi vaihe, jossa ryhmäläiset sopeutuivat ryhmän tilanteeseen. Tässä vaiheessa rohkeus kasvoi. Mitä pitemmälle ryhmän elinkaarella mentiin, sitä enemmän ryhmä alkoi olla omatoiminen ja aloitteellinen. Ryhmäläiset vaihtoivat keskenään yhteystietojaan ja heille kehittyi omia yhdistäviä asioita. Ryhmän loppumisessa tuli suruvaihe. Ryhmäläiset kokivat surullisuutta, haikeutta ja hylätyksi tulemisen tunnetta. (Pitkälä ym. 2004, 78 - 80.)

Edellä mainitun tutkimuksen ryhmäytymisen vaiheet ovat hyvin perinteisiä ryhmän muodostumisvaiheita tehtäväkeskeisessä ryhmässä. Tuckman (1965) on tuonut esiin, että tällaisissa ryhmissä edetään rinnakkaisten kehitysvaiheiden kautta suhde- ja tehtävätasolla. Kehitysvaiheet voidaan siis erotella vuorovaikutuksen tasolla, eikä niillä ole selkeää alkua eikä loppua. (Ryhmävies-tinnän perusteet 2005.)

Myös päiväkeskustoiminnassa on nähtävissä ryhmän kehittymisen vaiheita. Ryhmän kokoonpanossa tapahtuvat muutokset ovat normaaleja päiväkeskuk-sissa. Esimerkiksi uuden asiakkaan tullessa ryhmään, seuraa yleensä alku-kaaos, jossa ryhmän jäsenten roolit joutuvat muutospaineeseen. Päiväkeskus-ryhmissä koetaan myös ryhmäytymistä ja ryhmille voi syntyä sisäistä huumo-ria sekä me-henkeä. Ryhmän lopettamiseen liittyviä tunteita voidaan käydä läpi, kun joku ryhmäläisistä lopettaa toiminnan tai päiväkeskus suljetaan esi-merkiksi loman ajaksi.

4.4 Ryhmätoiminnan vaikutus yksinäisyyttä tuntevien ikään-tyvien kuntoutuksessa

Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa seurattiin yksi-näisyyttä tuntevien ikääntyneiden osallistumista psykososiaaliseen ryhmäkun-toutukseen. Hankkeessa tutkittiin eri interventioden avulla, voiko tällainen ryhmätoiminta lievittää yksinäisyyttä, voimaannuttaa ja aktivoida sosiaalisesti. Lisäksi tutkittiin, voiko ryhmäinterventioilla saada aikaan positiivisia muutoksia elämänlaadussa sekä psyykkisessä hyvinvoinnissa, mielialassa, ahdistunei-suudessa ja kognitiossa. Ryhmäinterventioiden avulla tutkittiin myös sitä, voi-

ko ryhmäkuntoutuksen avulla vähentää osallistujien sosiaali- ja terveyspalvelujen kysyntää. (Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko & Tilvis 2005, 46 - 60.)

Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että kuntoutus aktivoi osallistujia sosiaalisesti. Tutkituista 40 % jatkoi omatoimisia ryhmätapaamisia vielä vuoden päästä järjestetyn ryhmätoiminnan loputtua. Monet interventioon osallistuneista saivat merkittävästi enemmän ystäviä kuluneen vuoden aikana verrattuna kontrolliryhmään. Interventioon osallistuneet tunsivat itsensä myös terveemmäksi kuin kontrolliryhmä. Tämä näkyi vähäisempänä terveyspalveluiden käyttönä. Ryhmätoimintaan osallistuneista lähes kaikki kokivat yksinäisyytensä lievittyneen ryhmäkuntoutuksen aikana. Interventoryhmäläisistä suurempi osa koki enemmän tarpeellisuuden tunnetta kuin kontrolliryhmäläisistä vuoden kuluttua ryhmäkuntoutuksen alusta. (Pitkälä ym. 2005, 46 - 60.)

Lisäksi tutkimuksessa saatiin ainutlaatuisia tuloksia sosiaalisen aktiivisuuden vaikutuksista kognition parantumiseen. Interventoryhmäläisillä kognitio parantui 2,5 pistettä, joka on lähes sama kuin dementia-sairauteen käytetyillä asetyylikoliiniesteraasi inhibiittori-lääkkeillä. Tutkimuksen johtopäätöksinä oli, että ryhmätoiminta on hyödyllistä rajatussa kohderyhmässä. Ryhmien vaikuttavuuden yksi tärkeä osatekijä on ammattimainen ryhmänohjaus. Interventoryhmien ohjaajat saivat ennen tutkimuksen alkua kattavan koulutuksen ryhmänohjaamisesta ja tavoitteellisesta toiminnasta. (Pitkälä ym. 2005, 46 - 60.) Tutkimuksessa saatuja tuloksia ei voida suoraan verrata päiväkeskuksissa tehtävän työn vaikutuksiin, mutta ryhmätoiminnan kehittämisellä voitaisiin todennäköisesti saada samankaltaisia tuloksia kuin edellä on todettu.

5 Päiväkeskus – ennaltaehkäisevän työn kehto

Päiväkeskuksissa tehtävästä työstä on käytetty myös termiä päivätoiminta. Päivätoiminnan tarkoituksena on hoidon, kuntoutuksen ja virikkeellisen toiminnan avulla tukea ikääntyvän toimintakykyä ja kotona asumista. Päivätoiminta sisältää erilaisia palveluita, kuten ateriat-, kylvytys- ja hygieniapalveluita, jalkojenhoitoa ja ryhmäliikuntaa, jotka tukevat ikääntyvän fyysistä toimintaky-

kyä. Näiden fyysistä toimintakykyä ylläpitävien toimintojen lisäksi päivätoiminta voi sisältää fysioterapiaa ja muuta kuntoutusta sekä lääke- ja sairaanhoidollisia toimenpiteitä. Päivätoiminta sisältää myös psykososiaalista toimintakykyä ylläpitäviä toimintoja kuten sosiaalista ryhmätoimintaa, toimintaterapiaa ja askartelutoimintaa. Päivätoimintaan kuuluu lisäksi sosiaalityötä ja muuta neuvontaa. Päivätoimintaan sisältyvällä sosiaalisella kanssakäymisellä halutaan tukea sosiaalisia suhteita ja ehkäistä yksinäisyyttä. (Viramo 1998, 13.) Päiväkeskuksen tarjoamat aktiviteetit keskittyvät toimintakyvyn eri osa-alueiden sekä niiden muodostaman kokonaisuuden tukemiseen.

Päiväkeskuksissa tehtävän työn tavoitteena on siis ylläpitää ja edistää ikääntyvien terveyttä, liikunta- ja toimintakykyä ja sosiaalisia suhteita. Päiväkeskusasiakkuus voi alkaa omasta, omaisen, sairaalan, sosiaalityön tai kotihoidon yhteydenotosta. Päiväkeskuksissa tarjotaan sekä maksullisia että maksuttomia palveluja ja se toimii alueensa ikääntyvien kohtaamispaikkana. Maksuttomia ovat yleensä erilaiset liikuntahetket ja ohjelmatuokiot. Maksullisia palveluja päiväkeskuksissa ovat muun muassa ateriapalvelu, kylvetyspalvelu, kuntoutus-, kampaajapalvelut ja palvelupäivä. Palvelupäivä sisältää kuljetukset, ateriat, ohjelmat ja kylvetyksen. Tarjoamalla päiväkeskustoimintaa tuetaan myös omaishoitajien tekemää työtä. (Päiväkeskukset 2009.) Jyväskylässä päiväkeskustoiminta on osa kotihoitoa, koska se katsotaan kotihoidon tukipalveluksi.

Myös Jyväskylän vanhuuspoliittisen strategian mukaan päiväkeskustoiminnan tarkoituksena on tukea kotona asuvaa ikääntyvää erilaisin ennaltaehkäisevin palveluin. Ennaltaehkäiseviä palveluja ovat edellä mainittujen lisäksi myös palveluohjaus ja kaikille 70 vuotta täyttäneille tehtävät ennaltaehkäisevät kotikäynnit. Näiden avulla voidaan lisätä päiväkeskustoiminnan tunnettavuutta. (Jyväskylän vanhuuspoliittinen strategia 2002.)

Jyväskylässä päiväkeskusohjaajat tekevät ennakoivia kotikäyntejä. Jyväskylässä on alettu käyttää ennakoivan työn käsitettä ennaltaehkäisyn sijaan, koska ennakoivaan työhön liittyy olennaisesti ikääntyvien aktivoinnin vahvistaminen ja kokonaisvaltaisten palveluiden luominen ikääntyvien arjen tueksi. Ennakointi tarkoittaakin tässä mielekästä ja vahvistavaa toimintaa, tukiverkostoa

ja palveluita. Päiväkeskus on tällaisen ennakoivan toiminnan merkittävä ympäristö, jossa voidaan toimia arkirutiinin ohella myös palveluohjauksellisena paikkana. (Vainiomäki 2008, 16 - 18.)

5.1 Ikääntyvä päiväkeskuksen asiakkaana

Tyypillistä päiväkeskusasiakasta on vaikea kuvata. Liisa Hämäläinen (2004) toteaa opinnäytetutkielmassaan, että asiakkaiden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet saattavat vaihdella paljon. Hänen tekemiensä haastattelujen mukaan palvelupäiväasiakkaiden toimintakyky vaihteli runsaasti apua tarvitsevista erittäin hyväkuntoisiin, ympäristöstään kiinnostuneista niin sanottuihin päivä kerrallaan eläjiin ja laajojen sosiaalisten verkostojen omaavista yksinäisiin. Samanlaisia tuloksia hän sai myös tutkiessaan päiväkeskustoiminnasta kieltäytyneitä. Selvimmin tyypiteltävissä olivat pelkästään päiväkeskuksen ryhmäpalveluja käyttävät vanhukset. Heille tyypillistä oli sairauksista huolimatta oman terveydentilan kokeminen hyväksi ja hyvä sosiaalinen toimintakyky. Heillä oli päiväkeskuksen lisäksi myös muita harrastuksia. (Hämäläinen 2004, 27, 33 - 35.)

Hämäläisen haastatteleminen päiväkeskuspalveluista kieltäytyneiden kieltäytymisen syyt vaihtelivat. Osa koki liikkumisensa ja toimintakykynsä olevan liian huono päiväkeskukseen ja siellä selviytymiseen sekä avun pyytämiseen liittyi pelkoja. Osa kieltäytyi ryhmäkoosta johtuen; ryhmät koettiin liian isoiksi. Kieltäytyminen saattoi johtua myös omien harrastusten määrästä ja kokemuksista, ettei tarvitse päiväkeskuspalveluja. Haastateltavat saattoivat kokea itsensä niin sanotuiksi koti-ihmisiksi ja kokivat saavansa sinne tarvitsemansa palvelut. Osalla ongelmia aiheutti aikataulu, etenkin varhaisen herätyksen ei koettu sopivan omaan elämänrytmiin. Monilla halu tehdä asioita omaan tahtiinsa oli syynä kieltäytymiseen. (Hämäläinen 2004, 51 - 55.)

Kuten aikaisemmin jo todettiin, on päiväkeskustoiminnan tarkoituksena tukea ja ylläpitää ikääntyvän terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä. Sen toiminnoilla halutaan vaikuttaa kotona selviytymiseen ja ennaltaehkäistä toimintakyvyn vajeita. Monet ikääntyvät käyvätkin päiväkeskuksessa saadak-

seen rytmiä ja tukea arkeensa. (Ks. luku 5.3 päiväkeskuksen merkitys ikääntyvälle.)

5.2 Päiväkeskustyön ennaltaehkäisevä merkitys

Ennaltaehkäisevä työote on tulevaisuuteen suuntaavaa työtä. Ennaltaehkäisevässä työssä pyritään siihen, että ihmiset ovat itse toimijoina elämässään ja heidän arjen perusedellytyksensä toteutuvat. Tämä näkökulma on läsnä monissa valtakunnallisissa sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämissuunnitelmissa. (Salminen, Suomi & Hakonen 2004, 17 - 28.) Ikääntyneiden kohdalla ennaltaehkäisevän toiminnan tulisi ylläpitää toimintakykyä ja elämänlaatua, sekä tukea itsenäisyyttä. (Blomqvist & Hovila 2005, 20.)

Ehkäisevään näkökulmaan liittyy olennaisesti sosiaalisen ja talouden suhde. Talous voi toimia budjettivuoden ajan, mutta sosiaalisen työn seuraukset näkyvät vasta tulevaisuudessa, pidemmällä aikavälillä. Tämä voi tarkoittaa jopa koko elämänsäjakson käsittävää jaksoa. Ehkäisevän sosiaalipolitiikan vahvuudet ovat kuitenkin kansalaisten elämänhallinnan ja omatoimisuuden tukeminen, hyvinvoinnin kokonaisvaltainen ymmärtäminen sekä pitemmällä tähtäimellä sen perusteltavuus taloudellisesti. Haasteena ehkäisevälle työlle on päättäjien vakuuttaminen vaikutuksista, koska odotukset kohdistuvat hyötyihin lyhyellä aikavälillä. (Salminen ym. 2004, 17 - 28.) Tämän takia päiväkeskuksissa tehtävän työn ennaltaehkäisevän vaikutuksen perusteleminen on ajankohtaista.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa Ikäihmisten palvelujen laatusuositus tuodaan esiin ehkäisevän työn tärkeys ikäihmisten palvelujen kokonaisuudessa. Laatusuosituksessa korostetaan varhaisen puuttumisen merkitystä, jotta voidaan ehkäistä toimintakyvyn vajausten syntymistä. Laatusuosituksessa tuodaan esiin se, että ehkäisevien ja kuntouttavien työmenetelmien sekä palvelujen käyttöönotto ja lisääminen on edellytys varhaiselle puuttumiselle. Laatusuosituksessa muistutetaan kuntia myös sosiaalihuoltolain ja kansantervelain velvoitteista kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Tähän liittyen kunnan tehtävänä on tarjota neuvontaa ja ohjausta ikääntymiseen liittyvissä asioissa. Suosituksessa ehdotetaan, että tätä tehtävää voitaisiin to-

teuttaa neuvontapisteissä, joihin voisi sisällyttää samalla palveluohjausta ja terveydentilan ja toimintakyvyn arviointia sekä seuranta. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008.)

Jyväskylän vanhuuspoliittisessa strategiassa huomioidaan suosituksen mukaisesti ennaltaehkäisevän työn tärkeys ikääntyvän toimintakyvyn säilyttämiseksi. Erityisesti huomiota tarvitsevat yksinasuvat ikääntyvät, jotka eivät ole säännöllisten palvelujen piirissä tai muuten itse aktiivisia. Heidän toimintakykynsä laskua on mahdotonta seurata ja usein he eivät sitä itsekään tunnista, ennen kuin avun tarve on jo muodostunut suureksi. Varhaisessa vaiheessa aloitetut ennaltaehkäisevät palvelut tulevat taloudellisestikin kannattavammiksi. (Jyväskylän vanhuuspoliittinen strategia 2002.)

Kuntien tehtävänä on siis soveltaa ikäihmisten palvelujen laatusuosituksia järjestäessään ikääntyvien palveluja. Vanhuuspoliittisissa strategioissaan kunnat toteuttavat valtakunnallisia linjauksia. Käytännössä ennaltaehkäisevää työtä voidaan toteuttaa laatusuosituksen mukaisissa neuvontapisteissä, joina päiväkeskukset toimivat.

5.3 Päiväkeskuksen merkitys ikääntyvien kokemana

Sointu Pajusen (2001) pro gradu-tutkielmassa: ”Ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksessa” on kuvailtu ikääntyvien omia kokemuksia päiväkeskustoiminnan merkityksestä. Haastatellut kertovat tuossa tutkimuksessa esimerkiksi päiväkeskustoiminnan merkityksestä yksinäisyyden vähentäjänä, ja joillekin haastatteluun osallistuneista päiväkeskuksessa koettu ruokailu saattoi olla päivän ainoa tilaisuus nähdä naapureita. Samassa pro gradu-tutkielmassa ikääntyvät mainitsivat myös päiväkeskuksen merkityksen mahdollisuutena kuulua johonkin ryhmään. Päiväkeskuksessa ikääntyvät kokivat ryhmään kuulumisen liittävän heidät osaksi jotakin sosiaalista verkostoa. Ikääntyvistä oli tärkeää se, että päiväkeskuksessa he pystyivät tapaamaan toisia ikääntyviä. Tärkeänä koettiin myös yhdessä toimiminen henkilökunnan ja muiden ikääntyneiden kanssa, esimerkiksi ryhmävoimistelut. (Pajunen 2001, 25 - 31.) Merkittävää onkin, että vasta-

uksissa korostui ikääntyneiden kokemat sosiaaliset merkitykset ja yhteisöllisyyden kokeminen. Päiväkeskustoiminnalla voidaan tutkielmassa saatujen tulosten perusteella sanoa olevan merkitystä sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta.

Päiväkeskustoiminta nähtiin myös turvallisuutta tuovana mahdollisuutena huolenpidossa. Päiväkeskuksesta saa tarvittaessa apua esimerkiksi lääkkeiden kanssa. Haastateltavat kokivat tärkeänä myös sen, että päiväkeskustoiminta rytmitti heidän päiväänsä. Ikääntyneet toivat lisäksi esiin, että päiväkeskustoiminta antoi mahdollisuuden pitää huolta itsestään ja omasta kunnostaan liikuntaryhmien avulla. Liikunnan koettiin esimerkiksi vähentävän jäykkyyttä. Haastateltavat kertoivat, että liikunta motivoi heitä liikkumaan myös kotona ja näin pitämään huolta itsestään. (Pajunen 2001, 25 - 31.) Tutkimustulosten mukaan päiväkeskustoiminnalla voidaan katsoa olevan siis merkitystä myös ikääntyvien fyysiselle toimintakyvylle ja motivoivan heitä siitä huolehtimiseen.

Liisa Hämäläinen käsittelee opinnäytetutkielmassaan Päiväkeskus vanhusten voimaannuttajana (2004) jyväskyläläisten ikääntyneiden päiväkeskuspalveluita käyttävien kokemuksia ja näkemyksiä palveluista ja heidän kehittämisideoitaan. Lisäksi hän on selvittänyt päiväkeskuspalveluista kieltäytyneiden tai lopettaneiden vanhusten ajatuksia toiminnasta. Haastatteluin saamiaan tuloksia hän käsittelee toimintakyvyn ja voimaantumisen näkökulmista. (Hämäläinen 2004, 27, 33 - 34.)

Myös Hämäläisen (2004) haastateltavista kaikki päiväkeskustoimintaan osallistuvat kokivat liikunnan itselleen tärkeäksi. He liittyivät liikuntaan kuuluvaksi ryhmässä liikkumisessa koetun yhteisöllisyyden ja kokemusten vaihtamisen. Haastateltaville mieluisia toimintoja olivat myös yhteiset retket ja ostosreissut. Myös saunan merkitys korostui. Muita menetelmiä, joita haastateltavat mainitsivat, olivat laulu, askartelu, kirjallisuuskeskustelut, muistelu ja esiintyjät. Kehittämisideoina heiltä nousi tanssin ja ulkoilun määrän lisääminen ja palvelumuotojen lisääminen (esimerkiksi jalkahoitaja) edulliseen hintaan. Haastateltavat olivat selvästi myös huomioineet henkilökunnan kiireen, jota kohtaan he tunsivat ymmärrystä. (Hämäläinen 2004, 35 - 39.)

Psyykkisen toimintakyvyn kannalta tärkeänä huomiona haastateltavilta nousi päiväkeskuksen toiminnan turvallisuus ja virkistävyys. Hämäläinen myös toteaa, että älyllisten toimintojen kuten muistitoimintojen, ongelmienratkaisun ja havaintojen nopeuden harjoittaminen ovat ikääntyvälle tärkeitä ja näissä voidaan vähäiselläkin harjoituksella saada tuloksia. Monet haastatelluista päiväkeskusasiakkaita kertoivat muistinsa heikenneen ja siksi heistä uusien asioiden, kuten tietokoneen käytön, oppiminen ei enää onnistu. Hämäläisen mukaan juuri päiväkeskuksella on mahdollisuus vaikuttaa ikääntyneen psyykkiseen itsetuntoon järjestämällä heille onnistumisen kokemuksia. Kaikki haastateltavat mainitsivat myös päiväkeskuksen sosiaalisen merkityksen. (Hämäläinen 2004, 39 - 45.)

Päiväkeskustoiminnan sosiaalisia vaikutuksia ei ole paljon tutkittu, koska sen sosiaalisen merkityksen ja yhteisöllisyyden tunteen muutoksia on vaikea ilmaista numeroin. Pajusen tutkimuksessa ikääntyvät korostivat kuitenkin juuri näiden merkitystä päiväkeskuksen vaikuttavuudesta kysyttäessä. Päiväkeskustoimintaan liittyvät löytämämme tutkimukset ovatkin olleet enemmän kokemuksellisia tutkimuksia, joissa on haastateltu asiakkaita ja pyritty selvittämään, mikä merkitys toiminnalla on heille. Ikääntyneiltä saatujen vastausten mukaan päiväkeskustoiminnalla on merkitystä kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla.

5.4 Päiväkeskustoiminnan nykytilanne ja kehitystarpeet Jyväskylässä

Jyväskylän kotihoidon palvelupäällikön Eila Ahvenaisen (2009) mukaan päiväkeskustoiminta tällaisenaan on alkanut Jyväskylässä noin 20 vuotta sitten. Tätä ennen ikääntyneiden päivätoimintaa järjestettiin päiväkerhojen muodossa. Nykyään Jyväskylässä päiväkeskuksia on alueellisesti paljon, mikä kertoo kaupungin arvostuksesta päiväkeskustoimintaa kohtaan. Valtakunnallisesti Jyväskylän tilanne on päiväkeskuksien osalta hyvä. Arvostusta osoittaa myös se, että Jyväskylässä toiminta on koordinoitua ja siihen panostetaan jatkuvasti. Päiväkeskukset ovat tehokkaassa käytössä, koska asiakasmäärät ovat tällä

hetkellä maksimissaan. Useissa päiväkeskuksissa asiakasmäärää ei voida enää lisätä, koska resurssit eivät riitä siihen. Osa Jyväskylän alueen päiväkeskuksista sijaitsee vanhoissa rakennuksissa, mikä tuo omat haasteensa toiminnan järjestämiseen. Henkilöstön pätevyyteen on panostettu ja heitä koulutetaan jatkuvasti yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa. Esimerkiksi kaikki päiväkeskusohjaajat ovat saaneet palveluohjauskoulutuksen. (Ahvenainen 2009.)

Kuntaliitoksien myötä uuden Jyväskylän alue on laajentunut kolmen kunnan yhdeksi kokonaisuudeksi. Jyväskylän maalaiskunta, Korpilahti ja Jyväskylä yhdistyivät vuoden 2009 alussa. Uudessa Jyväskylässäkin on alueellisesti huomioitu päiväkeskuksien riittävyys ja uusia päiväkeskuksia on syntymässä. Uudessa kunnassa päiväkeskustoimintaa ollaan myös yhtenäistämässä. Toiminnoissa kuntien välillä on ollut eroja, esimerkiksi maalaiskunnan päiväkeskukset ovat toimineet suljetuin ryhmin, kun taas Jyväskylässä toiminta on ollut avointa kaikille. Yhtenäistämistä tehdään myös henkilöstön koulutusvaatimuksissa. (Ahvenainen 2009.)

Kaikissa päiväkeskuksissa pyritään tarjoamaan samantasoista toimintaa, mutta päiväkeskuksien sijoittuminen vaikuttaa toiminnan reunaehtoihin. Esimerkiksi vanhusten vuokratalojen yhteydessä toimivassa päiväkeskuksessa asiakkaita on paljon aamusta iltaan, palvelutalon yhteydessä toimivassa päiväkeskuksessa asiakkaiden toimintakyky ja hoidollisuus vaikuttavat toimintaan ja mikäli päiväkeskus on oma erillinen yksikkö, on markkinointi ympäristön ikäihmisille haastavaa. Toiminnan sisällöt sovitetaan yksikkökohtaisesti yhteisten teemakuukausien pohjalta. (Ahvenainen 2009.)

Ahvenainen (2009) näkee päiväkeskusohjaajan työnkuvan monipuolisena ja haastavana, mutta selkeänä. Ohjaajien työkokouksissa keskustellaan yhteisistä ja yksilöllisistä koulutustarpeista. Tulevaisuuden visiona Ahvenainen näkee sen, että alueelliset päiväkeskukset pystytään säilyttämään. Hän näkee, että päiväkeskustoiminnalla on vankka pohja, jolle uuden kunnan toimintaa voidaan rakentaa. Tulevaisuudessa halutaan panostaa tilakysymyksiin ja uudistaa vanhoja tiloja. Tulevaisuuden haasteena on myös vastata maaseudun

ikäntyvien palvelutarpeisiin. Haasteeseen pyritään vastaamaan ennakoivilla kotikäynneillä ja palveluohjauksella. (Ahvenainen 2009.)

Ahvenainen kertoo, että Jyväskylän kaupungin pitemmän tähtäimen visiona on perustaa seniorikeskus, josta eläkkeelle jäävät ja ikääntyvät saavat neuvontaa, ohjausta ja palveluja. Tavoitteena seniorikeskuksella on tulla julkisesti niin näkyväksi, että ikääntyvät osaisivat hakeutua sinne omatoimisestikin. Seniorikeskus voisi toimia myös alueellisten päiväkeskusten koordinoijana. (Ahvenainen 2009.)

6 Opinnäytetyön eteneminen

Kun päätimme tehdä käsikirjan päiväkeskusohjaajille, pidimme itsestäänselvyytenä sitä, että kysymme ohjaajilta itseltään, millainen käsikirjan tulisi olla. Kävimme esittäytymässä päiväkeskusohjaajien kokouksessa huhtikuussa 2008 ja esittelimme tutkimussuunnitelmamme. Ohjaajat saivat antaa vapaasti palautetta ideastamme jo siellä. Ymmärsimme, että kaikki eivät varmastikaan tahtoneet tai uskaltaneet siinä tilanteessa antaa suoraan palautetta meille, joten päätimme tehdä kyselyn, jonka avulla saisimme tietää jokaisen henkilökohtaisen mielipiteen käsikirjaan otettavista työmenetelmistä. Samalla saisimme myös suoraa palautetta käsikirjaideasta. Kyselyn tarkoituksena ei siis ollut tuottaa tutkimuksen kaltaista tietoa, vaan antaa käsikirjalle suuntaa. Lisäksi päätimme jo alussa, että käymme vierailemassa muutamassa päiväkeskuksessa. Vierailujen kautta pääsisimme tutustumaan tiloiltaan ja asiakaskunniltaan erilaisiin päiväkeskuksiin käytännössä. Myöhemmässä vaiheessa totesimme myös tarpeelliseksi haastatella työelämäohjaajaamme, palvelupäällikkö Eila Ahvenaista, päiväkeskustoiminnan haasteista.

6.1 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda rakennetta päiväkeskusohjaajien työhön sekä erityisesti työmenetelmien käyttöön, antaen sekä teorian tietoa

työmenetelmistä että käytännön vinkkejä niiden käytöstä. Tavoitteenamme on tuottaa työelämälle hyödyllinen käsikirjatyyppinen työmenetelmäopas. Käsikirja toimii apuna uusille päiväkeskusohjaajille, mutta on selkeästi suunnattu myös kokeneemmille ohjaajille juuri käytännön ja teorian yhteensovittamisen kautta. Yhteensovittamisen hyötynä on muun muassa oman työn perusteltavuus ja teorian esiintuominen päiväkeskusohjaajien työn taustalta. Tarkoituksena on näin ollen myös nostattaa päiväkeskuksien profiilia ja ammatillisuutta.

6.2 Kysely ja vierailut tiedonkeruumenetelminä

Päiväkeskusohjaajille suunnattu kyselylomakkeemme koostui kolmesta eri osiosta (ks. liite 1.). Taustakysymyksillä tahdoimme selvittää sitä, millä koulutuksella vastaajat toimivat päiväkeskusohjaajina ja kuinka kauan he ovat olleet työssään. Halusimme taustakysymyksillä selvittää myös vastaajien omaa käsitystä työnsä tunnettavuudesta ja arvostettavuudesta. Toisena osiona kyselylomakkeessa oli työmenetelmäopas, jossa kyselimme ohjaajien mielipiteitä siihen, mitkä olisivat ne työmenetelmät, joita oppaasta tulisi löytyä. Kyselimme osiossa myös, kuinka oppaassa voitaisiin huomioida työn arvostuksen nostattaminen. Kolmannessa osiossa kyselimme päiväkeskusohjaajan työstä. Mitä työmenetelmiä he käyttävät työssään ja mitkä ovat vieraampia menetelmiä heille itselleen. Kysyimme myös mitä teorian tietoa ja käytännön tietoa he tarvitsivat työssään. Loppuun laitoimme vielä kohdan, jossa vastaajat saivat kertoa vapaasti terveisiä meille.

Lähetimme kyselyn kaupungin sisäisessä postissa kaikkiin Jyväskylän päiväkeskuksiin ja pyysimme ohjaajia palauttamaan vastaukset palvelupäällikkö Eila Ahvenaiselle. Tämä oli toimiva tapa, koska 15 ohjaajaa palautti kyselyn vastattuna. Kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 20.

Päätimme tehdä vierailut kolmeen erilaiseen päiväkeskukseen, jotta saisimme mahdollisimman paljon tietoa jo käytössä olevista työmenetelmistä. Vierailukohteet valittiin sillä perusteella, että ne edustaisivat erityyppisiä päiväkeskumalleja. Kohteet valittiin keväällä yhdessä palvelupäällikkö Eila Ahvenaisen kanssa. Ensimmäisenä vierailukohteena oli päiväkeskus, joka toimii itse-

näisenä rakennuksena vanhusten vuokratalojen yhteydessä. Toinen päiväkeskus, jossa vierailimme, toimii taas palvelutalon yhteydessä. Kolmanneksi kohteeksi valittiin päiväkeskus, joka toimii vanhusten asumispalvelusäätiön omistaman kerrostalon yhteydessä.

Erilaiset sijainnit vaikuttavat päiväkeskuksien asiakaskuntiin. Päiväkeskuksen ollessa vanhusten vuokratalojen yhteydessä itsenäisenä rakennuksena, asiakaskunta muodostuukin toimintakyvyltään melko hyväkuntoisista vanhuksista. Kun taas päiväkeskuksella, joka toimii palvelutalon yhteydessä, asiakaskunta on jo huomattavasti huonokuntoisempaa. Sijainti vaikuttaa siis suuresti myös päiväkeskustoiminnan suunnitteluun.

6.3 Käsikirjan perustelut

Tekemässämme kyselyssä kävi ilmi, että päiväkeskusohjaajien työhistoria oli hyvin kirjava. Kokemusta päivätoiminnan ohjaamisesta oli kyselyyn vastanneilla kertynyt vuodesta jopa 37 vuoteen. Myös koulutus vaihteli ohjaajilla hyvin paljon. Kyselyyn vastanneista ohjaajista vain kaksi oli koulutukseltaan sosionomeja. Suurimman joukon vastaajista muodosti kodinhoitaja-koulutuksen saaneet.

Päiväkeskusohjaajien käsitykset oman työn arvostettavuudesta ja tunnettavuudesta vaihtelivat paljon. Osa vastanneista näki työnsä arvostettuna, kuten Eila Ahvenainen haastattelussamme. Osa taas koki, että työn arvostuksessa olisi parannettavaa. Seuraavaksi muutama lainaus päiväkeskusohjaajilta saamistamme vastauksista.

”Viime vuosina arvostus lisääntynyt. Vielä on paljon tehtävää, että arvostus ja tunnettavuus olisivat riittäviä. Enemmän ”ääntä” ja esilläoloa.”

”Nykyisin tunnetaan jo hyvin ja ainakin asiakkaat arvostavat.”

"Koen työni erittäin tärkeäksi ja myös palaute omaisilta yleensä positiivista ja kannustavaa. Yleensä ehkä tunnetaan vähän huonosti päiväkeskusohjaajan työtä."

"Yleisesti hyvin huonosti tunnetaan ja arvostetaan, mutta ne jotka tuntevat/tietävät työtä/työstä arvostavat sitä."

"Arvostus on hyvä, työn sisältöä ei tunneta."

"Työtä ei juurikaan arvosteta eikä tiedetä, mitä se on."

Vastauksista käy ilmi, että jotkut vastanneet pitivät päiväkeskusohjaajan työn sisältöä tuntemattomana ja työtään huonosti arvostettuna. Toivomme käsikirjamme lisäävän arvostusta ja tunnettavuutta.

Kyselyn avulla saimme paljon tietoa siitä, mitä menetelmiä työssä jo käytetään ja mitkä ovat hieman vieraampia. Päiväkeskusohjaajien eniten käyttämiä työmenetelmiä ovat muistelu, aivojummat, erilaiset musiikkituokiot, kädentaidot sekä erilaiset pelit ja jummat. Uutta teorialtietoa tahdottiin eniten juuri näistä edellä mainituista käytetyimmistä työmenetelmistä. Tausta-ajatuksena heillä oli ehkä työmenetelmätiedon laajentaminen, esimerkiksi elämänkaaren hyödyntäminen muistelussa tai musiikkimenetelmien monipuolinen käyttäminen. Lisäksi kyselyssä tuli esille ohjaajien halu saada tietoa draamasta ja ilmaisullisista työmenetelmistä, muistisairaiden kanssa tehtävästä työstä sekä taiteen käytöstä työssään. Ryhmän ohjaamisesta toivottiin myös lisää tietoa.

Vastauksissa tuli esille, että työmenetelmäoppaaseen olisi hyvä kerätä monipuolisesti tietoa eri työmenetelmistä. Vastanneet halusivat, että oppaasta muodostuisi napakka tiivistelmä, jota voisi käyttää apuna uusien ohjaajien sekä opiskelijoiden perehdyttämisessä. Näin ollen oppaaseen tahdottiin osio, jossa kerrotaan päiväkeskusohjaajan työn sisällöstä. Kyselyssä kysyimme myös, mitä oppaasta tulisi löytyä, että se palvelisi kokeneempiakin työntekijöitä. Tähän vastattiin, että palveluohjauksesta olisi hyvä olla tietoa, mutta yleisesti tärkeänä koettiin, että oppaassa vahvistettaisiin käytettävissä olevien menetelmien perusteltavuutta.

Valitessamme työmenetelmiä käsikirjaamme käytimme siis päiväkeskusohjaajille tehtyä kyselyä tärkeimpänä välineenämme. Kirjallisuudesta saimme kuitenkin perusteluja valinnoillemme ja jaottelulle. Esimerkiksi Koskinen ym. (1998) jaottelevat Vanhustyö-kirjassa työmuotoja seuraavasti: muistelutyö, verkostokeskeinen työ, liikunta vanhustyössä, yhteisöllinen vanhustyö ja ilmaisulliset työmuodot. (Koskinen ym. 1998, 181 - 199.) Käsikirjamme sisältöön olemme ottaneet mukaan tästä jaottelusta muistelutyön, liikunnan ja ilmaisulliset menetelmät. Ilmaisullisia menetelmiä olemme käsitelleet Lundahlin, Hakosen ja Suomen (2007) mukaan taide- ja kulttuuritoimintana. (Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 259.)

Päiväkeskuksissa tehtävä ennaltaehkäisevä työ on juuri sitä työtä, jossa sosiaaligerontologista tietämystä tarvitaan. Sosiaaligerontologisessa vanhustyössä käytetyt työmenetelmät ovat vielä vakiintumattomia ja niiden taustat löytyvät monien eri ammattiryhmien takaa. Monien menetelmien tausta löytyy toimintaterapian, hoito-, sosiaali- ja terapiatyön teorioista. Työmenetelmien osaaminen edellyttää menetelmiin perehtymistä ja niiden harjoittelua, jotta tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus toteutuvat. Sosiokulttuurisesta näkökulmasta menetelmien lähtökohtana on sosiaalisen identiteetin ja toimintakyvyn säilyttäminen ja vahvistaminen. Sosiaalisen identiteetin ja toimintakyvyn jäsentely ja mittaaminen ovat haasteellisia ja usein puhutaankin asiakkaan voimaantumisen ja valtaistumisesta. (Suomi 2003, 107 - 109.)

Koskinen ym. (1998, 168 - 178) ovat 1990-luvun lopulla jakaneet vanhustyötä gerontologiseen sosiaalipalvelutyöhön ja hoitotyöhön, dementiautyöhön, geriatricaan, gerontologiseen sosiaalityöhön sekä fysio- ja toimintaterapiaan gerontologisen kuntoutuksen osana. Nykyisin gerontologinen sosiaalipalvelutyö on korvautunut gerontologisen sosiaaliohjauksen käsitteellä. Vanha käsite tulee ajalta, jolloin ei vielä ollut sosionomikoulutusta ja lähihoitajakoulutus painottui vähemmän hoitotyön osaamiseen kuin tänä päivänä. Päiväkeskustyön näkökulmasta katsottuna kaikki nämä osa-alueet ovat tärkeitä ikääntyneiden päivätöissä. Suunnitellessamme työmenetelmäkäsikirjaa olemme pohtineet päiväkeskustyön sisältöä ja huomanneet, että työ sisältää kaikkia edellä mainittuja osa-alueita jossain määrin.

Vierailuillamme päiväkeskuksissa saimme vahvistusta käsikirjan tarpeellisuudelle. Erilaisissa päiväkeskuksissa korostui erilaiset kehittämisen tarpeet. Päiväkeskuksissa tehtävään työhön ja sen reunaehtoihin vaikuttavat toimintaympäristö (tilat, sijainti ym.), asiakkaat (toimintakyky, ikä, kiinnostuksen kohteet) ja ohjaajan persoona. Tätä kuvaa hyvin erään haastattelemamme päiväkeskusohjaajan kommentti:

”Päiväkeskus on kuin oma maailmansa, erillään muista... ja työntekijänä helposti uppoutuu omaan työhönsä ja on vaikea nähdä sen erityispiirteitä.”

Myös toisen päiväkeskusohjaajan ajatukset olivat samansuuntaisia ja hän ehdottikin tulevaisuudessa kehitysideana ”menetelmäkiertoa”, jotta hyvät käytännöt kulkisivat kaikkien tietoisuuteen. Näemme, että työmenetelmätietoisuuden ja työn erityispiirteiden esille tuominen on tärkeää työn ammatillisuuden kannalta.

Vierailuja tehdessämme selvisi myös, kuinka erilaisia painotuksia työmenetelmien käytössä eri päiväkeskuksilla on. Tähän vaikuttavat osaltaan juuri aikaisemmin mainitut ympäristö, asiakkaat ja ohjaaja. Esimerkiksi toisessa päiväkeskuksessa liikunta ja jummat ovat osa jokapäiväistä ohjelmaa ja toisessa liikunta ei kuulu päiväohjelmaan ollenkaan. Eri päiväkeskusten työntekijöiden mainitsemia vähän käytettyjä menetelmiä olivat musiikki, tanssi, draama ja ilmaisu, tavoitteellinen muistelu ja liikunta. Samoin kuin kyselyssä, nousi vierailuillakin esiin tiedonhalu niin sanotuista perinteisistä työmenetelmistä. Ohjaajat saattoivat nimetä käyttävänsä vaikkapa musiikkimenetelmiä, mutta asiasta tarkemmin kyseltynä saattoivat musiikkimenetelmät tarkoittaa pelkästään yhteislaulua. Tämä vahvisti käsitystämme siitä, että käsikirja tulisi keskittyä juuri näihin ”perinteisiin” työmenetelmiin. Työmenetelmiä perustelevaa tietoa ja erilaisia sovelluksia esittelemällä ehkä rohkaisemme päiväkeskusohjaajia käyttämään työmenetelmiä myös oman ”mukavuus alueensa” ulkopuolelta.

Vaikka päiväkeskuksissa käytettyjen työmenetelmien painotuksissa onkin eroja ja tietyt ulkoiset tekijät rajoittavat niiden käyttöä, nousi kaikissa ohjaajien kanssa käymissämme keskusteluissa tärkeinä asioina yhdessä tekeminen, hyvä yhteishenki, huumori, mielikuvituksen käyttö ja oman persoonan sekä asiakkaiden voimavarojen ja kiinnostusten hyödyntäminen. Nämä asiat tulee

mielestämme ehdottomasti nähdä tärkeinä työkaluina päiväkeskustoiminnassa, koska ne lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta ja nostavat esiin sosiokulttuurista näkökulmaa työssä. Ne voivat olla myös monen toiminnan tavoitteina, joihin menetelmillä pyritään.

Jokaisessa vierailemassamme päiväkeskuksessa nousi esiin dementiaa sairastavien asiakkaiden työlle tuomat haasteet. Ohjaajat tiedostivat, että dementiaa sairastavat asiakkaat tarvitsevat rauhallisen toimintaympäristön, mutta kokivat sen järjestämisen jo resurssienkin puolesta haastavaksi. Koska kotona asumista halutaan tulevaisuudessakin tukea mahdollisimman pitkään, voisi erilaisia erityispiirteitä omaaville asiakkaille järjestää juuri heille spesifisti sopivia ryhmätoimintoja kaikille yhteisen ohjelman lisäksi. Käsikirjan työmenetelmien sovelluksia suunnitellessamme pyrimme kiinnittämään huomiota niiden sopivuuteen myös muistisairaille.

6.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyömme luotettavuutta eli validiutta voidaan tarkastella käyttämämme tiedonkeruumenetelmien ja lähteidemme luotettavuuden kautta. Tärkeää on tarkastella myös reliaaбелиutta eli toistettavuutta. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (1997) mukaan validius tarkoittaa jonkin käytetyn mittarin tai menetelmän kykyä mitata juuri jotain tiettyä asiaa (Hirsjärvi ym. 1997, 216). Omassa tiedonkeruussamme tällaisena menetelmänä toimi päiväkeskusohjaajille tekemämme kysely. Hirsjärvi ja muut mainitsevat, että käytetyt menetelmät eivät aina vastaa tutkijan alkuperäistä ajatusta. Esimerkiksi kyselylomakkeeseen vastaavat voivat ymmärtää kysymykset eritavalla kuin tutkija on tarkoittanut ja tutkijan käsitellessä vastaukset omien ajatustensa mukaan voivat tulokset olla epäpäteviä. Reliaabeliudella halutaan varmistaa tulosten toistettavuus ja sillä halutaan välttää sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 216 - 217.) Tämä oli haasteena myös opinnäytetyössämme ja on mahdollista, että olemme tulkinneet virheellisesti joitakin päiväkeskusohjaajien vastauksia. Yritimme laatia kyselylomakkeen tarpeeksi yksiselitteisin kysymyksin ja tarkoitustaan ajavasti. Luulemme tämän ennaltaehkäiseen osaltaan vastausten sattumanvaraisuuksia. Koska kysely toimi työs-

sämme käsikirjan sisältöjen kokoamisen apuna, emme voi olettaa, että tulokset olisivat yleistettävissä. Reliaabelius onkin olennaisempaa määrällisessä tutkimuksessa.

Kyselyjen aineistoa pidetään monesti myös pinnallisina ja teoreettisesti vaatimattomina (Hirsjärvi ym. 1997, 184). Oman kyselymme tarkoituksena ei toisaalta ollutkaan tuottaa yleistettävää tietoa, vaan halusimme koota itsellemme ideoita ja raameja käsikirjan sisältöihin. Kyselyllä haimme siis suoraa informaatiota työelämän näkökulmasta, kysymällä päiväkeskusohjaajien omia näkökulmia menetelmistä ja oman työn kehityksen tarpeista. Kysely oli meistä tarkoituksenmukainen, koska ilman sitä olisi jäänyt työssä toimivien tärkeää ääni kuulumatta ja olisimme saattaneet keskittyä käsikirjassa työelämän kannalta epäolennaisiin seikkoihin.

Lähetimme kyselyn kaikkiin Jyväskylän kaupungin päiväkeskuksiin. Kahdetakymmenestä lähetetystä lomakkeesta palautui viisitoista, minkä katsoimme lisäävän aineiston luotettavuutta. Päiväkeskuksiin tehdyillä vierailuilla halusimme vielä nähdä käytännön tasolla, miten erilaiset toimintaympäristöt vaikuttavat toimintaan, miten työmenetelmät näkyvät kentällä ja muutenkin kerätä lisää vinkkejä käsikirjaa varten. Vierailut osoittautuivat hyödyllisiksi, koska niissä saimme kuulla suoraan päiväkeskusohjaajilta mitkä asiat heistä ovat työmenetelmiin liittyviä kehityksen kohtia.

Opinnäytetyömme eettisyyden tarkastelun voi aloittaa jo työskentelyn alusta. Tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme tutkimusluvan Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystoimelta, kehittämispäällikkö Arja Aroheinältä (ks. liite 2.). Tutkimusluvassa sitouduimme käyttämään sosiaali- ja terveystoimelta saamiamme tietoja vain tutkimuksen/selvityksen tekemiseen, sekä olemaan antamatta salassa pidettäviä tietoja muille henkilöille. Teimme myös yhteistyösopimuksen työelämän ohjaajamme, palvelupäällikkö Eila Ahvenaisen kanssa.

Kyselyn eettisyyttä arvioimme sen vapaaehtoisuuden ja anonyymiyden kautta. Kyselyyn vastanneet osallistuivat siihen täysin vapaaehtoisesti, mikä vaikuttaa käyttämämme menetelmän eettisyyteen. Vastanneet saivat vastata myös nimettöminä ja mainitsematta työpaikkaansa. Näin mekään emme pysty osoit-

tamaan mikä vastaus on tullut mistäkin päiväkeskuksesta, ja heidän anonymiteettinsä säilyi. Kyselyn kysymyksistä vain kaksi ensimmäistä, jotka koskevat työntekijän koulutusta ja työkokemusta, ovat luonteeltaan henkilöstä tietoa antavia. Näimme nämä kysymykset kuitenkin tärkeinä taustatietoina kyselylle, koska molemmilla tekijöillä on merkitystä työmenetelmätietoisuuden kannalta. Emme myöskään pysty näiden vastausten avulla identifioimaan vastanneita.

Osa työmme luotettavuutta ovat myös siinä käytetyt lähteet. Lähdeaineiston valitsimme tarkoin niin raporttiin kuin käsikirjaankin. Kiinnitimme huomiota lähteiden tuoreuteen ja niiden julkaisijaan sekä tekijöihin. Nämä tekijät ovat tärkeitä luotettavuuden kannalta. Erityisen tarkkoja olimme käyttämistämme Internet-lähteistä. Koska vanhustyön kenttää koskevaa lähdeaineistoa on paljon, jouduimme miettimään tarkoin mitä lähteitä käytämme. Valitsimme lähteet alaa paljon tutkineilta tekijöiltä. Spesifisti päiväkeskusta koskevaa lähdeaineistoa taas on vähän, joten hyödynsimme kirjallisuuden lisäksi tutkimuksia ja haastattelimme palvelupäällikkö Eila Ahvenaista, jonka vastuualueena ovat Jyväskylän päiväkeskukset.

7 Pohdinta

Näemme, että ikääntymistä koskevat asenteet tulevat lähitulevaisuudessa muuttumaan. Suurten ikäluokkien vanhetessa väestön ikärakenne muuttuu ja se tulee vaikuttamaan vanhuskäsitykseen ja asenteisiin. Tulevaisuuden ikääntyvät tulevat tutkimusten mukaan elämään pidempään ja vanhenemaan aktiivisempina, toimintakyvyltään parempikuntoisina sekä tottuneempina palveluiden käyttäjinä. Tämä luo erityisiä haasteita niin kunnille kuin myös yksityisille palveluntarjoajille. Jotta suurien ikäluokkien resurssit voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa, on aktiivista ikääntymistä tuettava ja kannustettava ennaltaehkäisevin keinoin. Päiväkeskustoiminta tarjoaa välineitä ennaltaehkäisevään työhön ja siihen olisi tärkeää tulevaisuudessa entisestään panostaa. Jatkossa haasteita tuovat myös yksilölliset elämäntavat. Perheen ja suvun tuki ei ole itsestäänselvyys, ja yksinäisyys lisääntyy. Palveluntuottajien rooli korostuukin ikääntyvien fyysisen ja psykososiaalisen toimintakyvyn ylläpitäjänä.

Ikääntyminen on yhä enemmän yksilöllistä, eivätkä kaikki koe aktiivista ikääntymistä mielekkäänä tai heillä ei ole siihen voimavaroja. Palveluntuottajien olisi tärkeää hyväksyä tämä, jotta turhaa painetta aktiiviseen ikääntymiseen ei synny. Mielestämme aktiivinen ikääntyminen ei tarvitse olla perinteisellä tavalla tuotteliasta. Jokainen ikääntynyt voi olla aktiivinen omien voimavarojensa puitteissa. Vaikka ikääntyneellä olisi jollakin toimintakyvyn osa-alueella vajusta, voidaan häntä tukea aktiiviseen ikääntymiseen niillä toimintakyvyn osa-alueilla, jotka vielä toimivat.

Ikääntymisen arvostus liittyy olennaisesti ympäröivään kulttuuriin. Suomessa korostuu länsimaiseen kulttuuriin kuuluva yksilö- ja autonomiakeskeisyys, joka ihannoit aktiivista ikääntymistä. Vastakohtana tälle on yhteisökeskeisyyteen perustuva kulttuuri. Mielestämme yhteisökeskeisessä näkemyksessä on hyvää se, että ikääntymisen arvostusta ei sidota toimintakykyyn ja aktiivisuuteen, vaan vanhuus on arvo sinänsä. Tällainen ajattelutapa liittyy vanhenemiseen positiivisia mielikuvia.

Olemme opinnäytetyössämme halunneet tarkastella ikääntymistä toimintakyvyn eri ulottuvuuksien muodostamana kokonaisuutena. Mielestämme on tärkeää, että näitä toimintakyvyn ulottuvuuksia ei eroteta toisistaan, vaan toimintaa suunniteltaessa ymmärretään näiden keskinäinen riippuvuus. Olemme pyrkineet huomioimaan tämän myös käsikirjaa tehdessämme. Yhdistämme toimintakyvyn näkökulman toiminnan suunnitteluun ja muihin käsikirjan teemoihin. Mielestämme päiväkeskustoiminta on hyvin tärkeä ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitäjä sekä toimintakyvyn vajeita ennaltaehkäisevä tekijä.

Päiväkeskustoiminta muodostuu pääasiassa ryhmätoiminnoista. Halusimme tuoda ryhmätoiminnan teorian esiin opinnäytetyössämme, koska haluamme vahvistaa ryhmätoiminnan merkitystä päiväkeskuksessa tehtävässä työssä. Päiväkeskustoiminnan tavoitteeksi voitaisiinkin asettaa kehittäminen kohti systemaattisesti toteutettua ryhmätoimintaa. Tähän voitaisiin päästä kouluttamalla henkilöstöä entistä enemmän ryhmän ohjaamisessa. Näin ohjaajat oppisivat ymmärtämään paremmin ryhmän ilmiöitä ja osaisivat reagoida muuttuviin tilanteisiin. Halusimme tämän näkyviin käytännön tasolla käsikirjaammekin.

Olemme löytäneet opinnäytetyöhömmä ikääntyneiden omia kokemuksia kar-
toittavia tutkimuksia päiväkeskustoiminnasta. Näistä tutkimuksista sosiaalinen
merkitys ja yhteisöllisyyden tunne nousivat vaikuttavimpina kokemuksina
esiin. Yhteisöllisyyttä ja sosiaalista on vaikea mitata numeroin ja siksi tulisi
löytää uusia keinoja osoittamaan näiden vaikuttavuutta. Mielestämme tässä
olisi hyvä jatkotutkimuksen aihe päiväkeskustoiminnan vaikuttavuuden totea-
miseksi.

Päiväkeskuksessa asiakkaat ovat hyvin erikuntoisia ja toimintakyky vaihtelee,
siksi päiväkeskusasiakkaiden kuvailu onkin vaikeaa ja toiminnan suunnittelu
haastavaa. Tästä johtuen olemmekin käsitelleet käsikirjassa päiväkeskustoi-
minnan peruseriaatteita. Käsikirjasta muotoutui resurssiemme puitteissa
yleinen opas päiväkeskusohjaajan työhön. Olemme käsitelleet työmenetelmi-
en lisäksi sosiokulttuurista vanhuutta, toimintakyvyn eri ulottuvuuksia, päivä-
keskustoimintaa sekä ryhmätoimintaa. Toivomme, että käsikirjamme toimii
käytännössä jokaisen ohjaajan apuvälineenä. Teoriaa ja käytännön ideoita voi
jokainen soveltaa omaan päiväkeskukseensa sopiviksi. Mielestämme sosio-
kulttuurinen viitekehys muodostaa hyvän taustan päiväkeskuksessa tehtävälle
työlle. Tätä käsitystä vahvistavat myös käyttämiemme tutkimusten tulokset.

Käsikirjasta onnistuimme mielestämme tuottamaan tavoitteemme mukaisen
työelämälle hyödyllisen tuotoksen. Saimme tehtyä siitä monipuolisen ja toimi-
van kokonaisuuden. Uskomme, että käsikirja palvelee erityisesti uusia päivä-
keskusohjaajia. Toivomme myös, että kokeneemmat päiväkeskusohjaajat voi-
vat löytää siitä uusia tapoja hyödyntää jo käyttämiään menetelmiä sekä löytää
perusteluja teoriasta tekemälleen työlle. Käsikirjamme toivomme toimivan
omalta osaltaan myös päiväkeskusten profiiliin ja ammatillisuuden nostattaja-
na. Tuottamamme käsikirjan lopullinen onnistuneisuus punnitaan käytännön
työssä, siinä miten hyvin se palvelee edellä kuvatuissa tilanteissa.

Käsikirjamme perusteena käyttämäämme kyselyyn vastasi 75 prosenttia Jy-
väskylän kaupungin päiväkeskusohjaajista, mikä on todella hyvä tulos, koska
30–40 % tulkitaan jo hyväksi vastausmääräksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara
2000, 183). Uskomme, että tulokseen päästiin, koska pohjustimme kyselyä
vieraillemalla päiväkeskusohjaajien kokouksessa. Lisäksi lomake oli helppo

täyttää ja palauttaa sekä aihe oli ohjaajille tärkeä. Vastauksista kävi ilmi, että päiväkeskusohjaajina toimi vain kaksi sosionomia. Tämä tuli meille yllätyksenä, koska luulimme sosionomeja olevan päiväkeskuksissa enemmän. Koemme, että tulevaisuudessa sosionomien määrä päiväkeskuksissa tulee kasvamaan, koska sosionomikoulutuksen vahvuuksia erityisesti Jyväskylän ammatikorkeakoulussa ovat sosiaaligerontologinen ja menetelmällinen osaaminen. Tämä käsitys vahvistui myös haastattellessamme kotihoidon palvelupäällikköä Eila Ahvenaista.

Valtakunnallisissa vanhuspalveluja koskevissa asiakirjoissa päiväkeskus-käsitettä ei juuri käytetä. Huomasimme niissä käytettävän päivätöiminnan ja ennaltaehkäisevän työn käsitteitä sekä puhuttavan neuvonnasta ja ohjauksesta. Mielestämme olisi tärkeää, että valtakunnallisestikin puhuttaisiin päiväkeskustyöstä ja sen merkityksistä. Tämä voisi tehdä työstä tunnetumpaa ja nostaa sen arvostusta. Myös päiväkeskusohjaajilta saamisamme vastauksissa kävi ilmi, että tunnettavuuden ja arvostuksen lisäämistä tarvitaan. Lisäksi ottamalla päiväkeskus-käsite mukaan suosituksiin voitaisiin päiväkeskustoimintaa yhtenäistää koko maan laajuisesti. Näin myös päiväkeskusohjaajat voisivat löytää perusteluja työlleen.

Jälkikäteen kyselylomaketta tarkastellessamme huomaamme siinä joitakin puutteita. Toteutimme kyselyn ensimmäisenä työvaiheena, jolloin emme olleet vielä keränneet tarpeeksi teorialtietoa aiheestamme. Kyselymme oli melko laaja, joten siitä saamiamme tuloksia olisimme voineet tarkentaa toteuttamalla jatkokyselyn. Siinä olisimme voineet kysyä tarkempia kysymyksiä työmenetelmistä, esimerkiksi kuinka eri työmenetelmiä toteutetaan käytännössä. Toisaalta tähän ei olisi ollut opinnäytetyömme resurssien puitteissa mahdollisuutta. Olemme kuitenkin erittäin tyytyväisiä kyselymme tuottamaan materiaaliin, koska saimme siitä paljon ideoita käsikirjamme toteuttamiseen.

Kyselystä nousi useita ideoita, joita emme saaneet mahtumaan omaan käsikirjaamme resurssien takia. Käsikirjaan kaivattiin tietoa mielenterveys-, päihde- ja monikulttuurisesta työstä. Lisäksi päiväkeskusohjaajat halusivat tietoa kirjaamisesta ja tilastoinnista sekä päiväkeskustoiminnan historiasta. Myös muistisairaiden kanssa tehtävästä työstä oltiin kiinnostuneita. Näitä edellä

mainittuja kiinnostuksenkohteita voisi tulevaisuudessa käyttää opinnäytetyön aiheina. Koemme, että käsikirjamme rinnalle voitaisiin näistä aiheista koota laajempi kokonaisuus.

Tekemämme päiväkeskusvierailut osoittautuivat jälkikäteen todella hyödyllisiksi. Niillä saimme syvennettyä kyselystä saamiamme tuloksia. Erityisen hyväksi osoittautui erityyppisten päiväkeskusten valitseminen vierailukohteiksi. Näin saimme eri näkökulmia päiväkeskuksessa tehtävään työhön. Päiväkeskusvierailuista esiin nousi kehittämiskohteina oman työn erityispiirteiden vaikea hahmottaminen, menetelmien yksipuolinen käyttäminen ja dementiaa sairastavien asiakkaiden toiminnalle tuoma haasteellisuus sekä työmenetelmäkierto. Mielestämme yksi keino tähän työmenetelmien jakamiseen voisi olla se, että ohjaajat loisivat yhteisen ”menetelmäpankin” esimerkiksi Internetiin. Näin käytetyt menetelmät olisivat kaikkien saatavilla helposti ja nopeasti. Tämän voisi toteuttaa esimerkiksi opinnäytetyönä.

Opimme opinnäytetyöprosessin aikana, kuinka tärkeää on ymmärtää teoreettinen viitekehys toiminnallisen opinnäytetyön taustalla. Viitekehysten muodostuessa käytännön osuuden tekeminen on helpompaa. Myös ohjaajan tuoma tuki ja uudet näkökulmat olivat tärkeitä ja auttoivat luomaan viitekehystä sekä rajaamaan työtä. Tämän huomasimme erityisesti käsikirjaa tehdessä. Koimme tärkeänä myös ajan antamisen koko prosessille. Erityisesti tuotoksen viimeistely vaati tarkkuutta ja aikaa. Välillä jätimme työn kokonaan ”hautumaan”. Tauon jälkeen työtä oli helpompi arvioida kokonaisuutena. Ajoittain koimme vaikeuksia prosessin etenemisessä. Välillä tuntui, että emme tienneet miten työtä jatkaisimme. Näissäkin tilanteissa suurena apuna toimi ohjaajan tuki.

Ammatillisen kehittymisen kannalta saimme työtä tehdessä paljon uutta ja ajankohtaista tietoa esimerkiksi ryhmätoiminnan merkityksestä ikääntyvälle. Opimme myös ottamaan työhömmme tietyn näkökulman, jonka avulla pystyimme rajaamaan aihetta. Lisäksi käsikirjan tuottaminen oli meille uusi haaste, koska se vaati paljon erilaista osaamista: ATK-taitoja, graafista silmää ja tiedon muokkaamista käytännön läheiseksi. Nämä taidot ovat tärkeitä myös sosionomin työssä, esimerkiksi asiakastyössä joutuu teorian tietoa muokkaamaan jatkuvasti asiakkaalle helpommin käsiteltäväksi.

Koko opinnäytetyöprosessimme kesti hieman yli vuoden. Prosessin aikana työskentelimme yhdessä ja erikseen sekä pidimme kesällä muutaman kuu-kauden tauon. Teoriatiedon kerääminen oli meille luontevaa tehdä omilla ta-hoillamme. Kun teoria oli koottu, muodostimme siitä yhdessä viitekehyksen. Käsikirjan teimme alusta alkaen yhdessä. Työmäärä jakautui tasaisesti luon-tevalla tavalla. Kumpikaan ei kokenut tehneensä toista enemmän tai vähem-män työtä. Kokonaisuudessaan prosessi oli meille opettava ja mielenkiintoi-nen kokemus.

LÄHTEET

Ahvenainen, E. 2009. Palvelupäällikkö, Jyväskylän kotihoito. Haastattelu 23.1.2009.

Blomqvist, L. & Hovila, E. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen. Vanhustyön keskusliiton raportti 1/2005. Saarijärvi: Gummerus.

Hedzelek, D. 2006. The Value of Looking Back: Reminiscence Approach in Psychotherapy with Depressed Elderly Patients. Teoksessa *The Many Faces of Being Old – Health and Socio-cultural Aspects of Ageing*. Toim. M. Musielak. Poznan: Poznan University of Medical Sciences, 51 - 56.

Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa *Vanhuden voimavarat*. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Vammala: Tammi, 13 - 33.

Helin, S. 2008. Palvelujärjestelmä toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa *Gerontologia*. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. 2 p., uud. painos. Keuruu: Otava, 416 - 435.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 10 p., osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. uud. laitos. Vantaa: Tammi.

Hämäläinen, L. 2004. Päiväkeskus vanhusten voimaannuttajana. Opinnäytetutkielma. Kuopion yliopisto, terveyshallinnon ja -talouden laitos, terveyshallintotiede.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu.

Jyrkämä, J. 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa *Gerontologia*. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. 2 p., uud. painos. Keuruu: Otava, 273 - 278.

Jyväskylän vanhuuspoliittinen strategia. 2002. Viitattu 29.11.2008. <http://www3.jkl.fi/sotepa/vanhuspoliittinenstrategia/>.

Koskinen, S. 2006. Ikäihmisen voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen. Esielmä. Vanhustyön koulutuksen kehittämisseminaarissa (VakkaVerkoston) Tampereella 1.9.2006. Viitattu 28.12.2008. [http://www.oamk.fi/sote/hankkeita/aktiivinenvanhuus, tiivistelmät](http://www.oamk.fi/sote/hankkeita/aktiivinenvanhuus_tivistelmät).

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus.

- Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri- innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa vanhuus ja sosiaalityö. Toim. M. Seppänen., A. Karisto. & T. Kröger. Juva: PS-kustannus.
- Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Vammala: Tammi, 89 - 117.
- Mäntyranta, T. & Pitkälä K. 2004. "Ryhmälaboratorio". Teoksessa Ikääntyneiden yksinäisyys – Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Toim. K. Pitkälä. Saarijärvi: Gummerus, 44 - 53.
- Pajunen, S. 2001. Ikääntyneiden kokemuksia päiväkeskustoiminnasta ja oma-toimisuuden tukemisesta päiväkeskuksessa. Pro-Gradu. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos.
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. 2004. Miten Ikääntyneiden –ryhmäkuntoutus kehitettiin? Teoksessa Ikääntyneiden yksinäisyys –Ryhmäkuntoutuksen kehittäminen ja koulutus. Toim. K. Pitkälä. Saarijärvi: Gummerus, 9 - 12.
- Pitkälä, K., Routasalo P., Blomqvist L. & Mäntyranta T. 2004. Ryhmäilmiöitä ikääntyneiden taide- ja virikeryhmissä. Teoksessa Ikääntyneiden yksinäisyys-Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Toim. L. Blomqvist. Saarijärvi: Gummerus, 78-96.
- Pitkälä, K., Routasalo, P., Kautiainen, H., Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys - Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Vaajakoski: Gummerus, 46 - 60.
- Päiväkeskukset. 2008. Jyväskylän kaupungin Internet-sivut. Viitattu 13.1.2009. <http://www.jyvaskyla.fi>, palvelut, sosiaali- ja terveystoimi, palvelut ikääntyville, päiväkeskukset.
- Rogozea, L. 2006. Ethics, Medicine and Life of Elderly People. Teoksessa The Many Faces of Being Old – Health and Socio-cultural Aspects of Ageing. Toim. M. Musielak. Poznan: Poznan University of Medical Sciences, 105 - 112.
- Ryhmäviestinnän perusteet -verkko-oppimateriaali, 2005. Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. <http://www.jyu.fi/hum/laitokset/viesti/verkkomateriaalit>, Ryhmäviestinnän verkko-oppimateriaali.
- Saevareid, H. 2006. New Approaches in Community Care for the Elderly. Results from the CARMA Project. Teoksessa The Many Faces of Being Old – Health and Socio-cultural Aspects of Ageing. Toim. M. Musielak. Poznan: Poznan University of Medical Sciences, 125 - 142.
- Salminen, M., Suomi, A. & Hakonen, S. 2004. "...että ihmisellä on väyliä, voimavaroja ja haaveita". Jyväskylän sosiaali- ja terveyspalvelukeskuksen julkaisuja.

Sarvimäki, A. 2008. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa Gerontologia. Toim. E. Heikkinen & T. Rantanen. 2 p., uud. painos. Keuruu: Otava, 85 - 94.

Suomi, A. 2003. Menetelmällisyyden perusteluja. Teoksessa Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Toim. M. Marin & S. Hakonen. Juva: PS-kustannus, 107 - 110.

Vainiomäki, V. 2008. Jyväskylän kaupungin ja maalaiskunnan päiväkeskustoiminnan painopistealueet. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Viramo, P. 1998. Vanhakin vertyy. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Wierzejska, E., Wiczorek, J. & Wysocki J. 2006. Psychological Health Promotion of the Elderly. Teoksessa The Many Faces of Being Old – Health and Socio-cultural Aspects of Ageing. Toim. M. Musielak. Poznan: Poznan University of Medical Sciences, 114 - 124.

LIITTEET

7.1 Liite 1. Saatekirje ja kyselylomake

Hyvät päiväkeskusohjaajat!

Olemme tekemässä opinnäytetyönä päiväkeskusohjaajille suunnattua työmenetelmäopasta ja tarvitsemme Teidän apuanne sisällön rakentamisessa! Opiskelemme Jyväskylän ammattikorkeakoulussa sosiaalia (Sosiologi AMK) suuntautuen sosiokulttuuriseen työhön.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on nostattaa tekemänne työn arvoa, ammatillisuutta ja tunnettavuutta. Tehtävänämmme on selvittää ja jäsenellä työmenetelmien olemassa oloa ja jakaa tätä tietoa koko työkentälle.

Jotta työstämme tulisi mahdollisimman hyödyllinen työelämälle, tarjoamme Teille mahdollisuutta vaikuttaa sen sisältöihin! Haluamme hyödyntää juuri Teidän näkemystänne, koska Jyväskylä voi olla ylpeä omien päiväkeskustensa määrästä ja tasosta.

Toivomme että kyselyyn vastaavat sekä päiväkeskusohjaajat että mahdolliset työparit!

Vastaukset voitte lähettää Eilalle tai tuoda seuraavaan päiväkeskusohjaajien yhteiseen palaveriin 19.5.2008. Palautukset toivomme kuitenkin vii-meistään 23.5.2008.

Kiitämme vastauksista jo etukäteen, sillä jokainen vastaus on erittäin tärkeä selvityksen onnistumisen kannalta!

Terveisin,

Heidi Pekkarinen & Piia Lamberg

044-*****

044-*****

Kyselylomake

TAUSTAA:

1. Millainen koulutus sinulla on?
2. Kauanko olet toiminut päiväkeskusohjaajana?
3. Millaisena näet oman työsi tunnettavuuden ja arvostettavuuden?

TYÖMENETELMÄOPAS:

4. Mitkä työmenetelmät (esim. muistelutyö, jumppa, palveluohjaus, kädentaidot, musiikki) päiväkeskusohjaajan työmenetelmäoppaasta tulisi löytyä?
5. Mitä muuta päiväkeskusohjaajan työmenetelmäoppaasta tulisi löytyä?
6. Millaista hyötyä tällaisesta oppaasta olisi uudelle päiväkeskusohjaajalle?

7. Mitä oppaassa tulisi olla että se palvelisi myös kokeneempaa päiväkeskusohjaajaa? / Miten tulisi huomioida kokeneemmat päiväkeskusohjaajat?

8. Miten työmenetelmäoppaassa voitaisiin huomioida päiväkeskuksissa tehtävän työn arvon ja ammatillisuuden nostattaminen?

PÄIVÄKESKUSOHJAAJAN TYÖ:

9. Mitä työmenetelmiä käytät eniten työssäsi?

10. Mitkä työmenetelmät ovat sinulle vieraampia ja mistä työmenetelmistä kaipaat lisää tietoa?

11. Miten arvioisit päiväkeskuksessanne käytettävien työmenetelmien hyödyllisyyttä vanhusten kannalta?

12. Millaista teorial tietoa kaipa at vanhustyön työmenetelmistä?

13. Millaista käytännön tietoa kaipa at vanhustyön työmenetelmistä?

14. Millaista muuta tietoa kaipa at omaan työhösi liittyen?

15. Muut terve isenne tekijöille:

7.2 Liite 2. Sitoumus



JYVÄSKYLÄN KAUPUNKI

Sosiaali- ja terveystalvelukeskus

SITOUMUS

Suorittaessani/suorittaessamme tutkimusta/selvitystä

Oppilaitos Jyväskylän ammattikorkeakouluOppiaine Sosiaali-ala, sosionomiTutkimuksen ohjaaja Maria-Liisa Kokko (ohjaava opettaja)Tutkimuksen/selvityksen nimi Työmenetelmäopas päiväkes-
kusohjaajilleTutkimuksen kohderyhmä ja tutkimuspaikka Vanhusten päiväkeskuk-
set, Jyväskylän kaupunki

sitoudun siihen, että en käytä sen yhteydessä Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystoimelta saamiani tietoja muuhun tarkoitukseen kuin tutkimuksen/selvityksen tekemiseen enkä anna salassapidettäviä tietoja muille henkilöille.

Tutkimuksen/selvityksen tekijä/tekijät:

JAKELU/AA
Lambert
Mäenäinen

Piia Lambert
Nimi

Opiskelija
Ammatti

Osoite

Puhelinnumero

Piia Lambert
Allekirjoitus

Heidi Pekkarinen
Nimi

opiskelija
Ammatti

Osoite

Puhelinnumero

Heidi Pekkarinen
Allekirjoitus

Todistavat:

Teija Kalajanniska
Nimi

Osoite

Teija Kalajanniska

Jenni Pasanen
Nimi

Osoite

Jenni Pasanen

Jyväskylässä 16. 5. 08

Hyväksynyt

Käyntiosoite:
Kilpisenkatu 1
40100 JYVÄSKYLÄ

Postiosoite:
PL 275
40101 JYVÄSKYLÄ

Puhelinvaihe:
(014) 624 211

Telekopio:
(014) 625 796

Sähköposti:
etunimi.sukunimi@jkl.fi