



Punttia ja pullaa -ryhmän toiminnan vaikutukset iäkkään kokemaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin

Maria Raassina

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Punttia ja pullaa -ryhmän toiminnan vaikutukset iäkkään kokemaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin

Maria Raassina
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2019

Maria Raassina

Punttia ja pullaa -ryhmän toiminnan vaikutukset iäkkään kokemaan toimintakykyyn ja hyvinvointiin

Vuosi 2019 Sivumäärä 40

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Punttia ja pullaa -ryhmän osallistujien kokemuksia ryhmän vaikutuksista heidän koettuun hyvinvointiinsa. Tarkoituksena oli tarkistella koettuja vaikutuksia hyvinvointiin koetun fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakyvyn näkökulmista. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa Punttia ja pullaa -ryhmän vetäjille tietoa siitä, miten ryhmän toimintaa voitaisiin parantaa niin, että se olisi iäkkäille mahdollisimman mielekästä sekä tukisi heidän hyvinvointiaan ja toimintakykyään.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jossa selvitettiin Punttia ja pullaa -ryhmän jäseniltä heidän kokemuksiaan ryhmän vaikutuksista toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin ryhmähaastatteluna syksyllä 2019. Teoreettinen viitekehys keskittyy ikääntyneiden hyvinvointia ja toimintakykyä heikentäviin sekä edistäviin tekijöihin.

Saatujen tulosten perusteella osallistajat kokivat ryhmän hyvinvointia ylläpitävänä. Ryhmän jäsenet kokivat, että ryhmän vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn olivat positiivisia. Haastattelun mukaan osallistajat olivat tyytyväisiä ryhmän nykyiseen toimintamalliin. Osallistajat kokivat merkitykselliseksi ryhmän ohjaajien vaikutuksen kokemukseen ryhmässä käymisestä sekä motivaatioon liikkua. Osallistajat kokivat myös huolta oman fyysisen aktiivisuuden jatkumisesta ryhmässä käynnin loputtua. Tästä jatkotutkimusaiheeksi nousi esille ryhmän ohjaajien valmiudet ryhmänohjaukseen sekä motivointiin ja näiden ominaisuuksien kehittämismahdollisuudet. Toinen jatkotutkimusaihe, joka nousi tuloksista esille, olisi selvittää ikääntyneiden mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen ryhmässä käynnin loputtua.

Asiasanat: iäkäs, toimintakyky, hyvinvointi

Maria Raassina

The effects of Punttia ja pullaa group activities on the ability to function and wellness as perceived by the elderly

Year 2019

Pages

40

The purpose of this thesis was to find out the effects of Punttia ja pullaa group activities on wellness as perceived by the elderly. The purpose was to find out how physical, psychical and social abilities to function are perceived by the elderly. The objective of this thesis was to give information to Punttia ja pullaa group workers, how they could make these group activities to be more meaningful and how the group could support better wellness and the ability to function of the elderly.

The thesis was made together with Vantaa city. The thesis was made as a qualitative research, which studied the effects of Punttia ja pullaa group activities on the ability to function and wellness as perceived by the elderly. The study was conducted as a group interview in autumn 2019. The theoretical part consisted of the factors that deteriorate or improve the wellness and ability to function of the elderly.

The results show that group activities supported to wellness perceived by the elderly. The group activities supported physical, psychical and social abilities to function. The group activities were good according to the elderly. The elderly felt that group workers affected positively the experience of group visiting and motivation to physical activity. They were worried about how their physical activity continues after group ending. In the future it could be useful to find out how group worker can lead and motivate group and how could these things be better. It could be also useful to find out how elderly can continue their physical activity after group ending.

Keywords: elderly, ability to function, wellness

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	7
3	Ikääntyneen hyvinvointi ja toimintakyky	7
3.1	Ikääntyminen ja iäkäs henkilö	7
3.2	Koettu hyvinvointi ja toimintakyky	8
3.3	Fyysinen toimintakyky	9
3.4	Psyykinen toimintakyky	11
3.5	Sosiaalinen toimintakyky	12
4	Opinnäytetyön toteutus	13
4.1	Punttia ja pullaa -ryhmän esittely	13
4.2	Aineiston keruu	14
4.3	Aineiston analyysi	17
5	Tulokset	19
5.1	Ryhmän toiminnan vaikutus fyysiseen toimintakykyyn	19
5.2	Ryhmän toiminnan vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn	22
5.3	Ryhmän toiminnan vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn	23
5.4	Ryhmän toiminnan kehittäminen	25
6	Pohdinta	27
6.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	28
6.2	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	30
	Lähteet	32
	Kuviot	35
	Taulukot	35
	Liitteet	36

1 Johdanto

Ikääntyneiden hyvinvointia tukevat tekijät ovat sosiaalisia, psyykkisiä sekä fyysisiä ja ne voivat olla joko yksilö- tai ympäristötekijöitä. Siihen, kuinka hyvin eri tekijät tukevat ikääntyneen hyvinvointia, vaikuttaa ikääntyneen toimintakyky. (THL 2019a; THL 2019b.) Toimintakykyä voidaan mitata erilaisilla ammattilaiskäyttöön tarkoitetuilla mittareilla, mutta tässä opinäytetyössä haluttiin kysyä suoraan iäkkäiden kokemuksia omasta toimintakyvystään ja iäkkäille suunnatun päivätoimintaryhmän vaikutuksista osallistujien toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Vantaan kaupungin vanhuspalveluiden kanssa. Opinäytetyössä selvitettiin Vantaan kaupungin järjestämän ikääntyneiden hyvinvointia tukevan Punttia ja pullaa -ryhmän osallistujien kokemuksia ryhmässä käymisen vaikutuksista heidän koettuun hyvinvointiin fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Opinäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja kokemuksia hyvinvoinnista selvitettiin ryhmähaastattelun avulla. Haastattelu toteutettiin syksyllä 2019 Punttia ja Pullaa -ryhmän Myyrmäen toimipisteessä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Punttia ja pullaa -ryhmän osallistujien kokemuksia päivätoiminnan vaikutuksista heidän koettuun hyvinvointiinsa. Tarkoituksena oli tarkistella koettuja vaikutuksia fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Opinäytetyön tavoitteena oli antaa Punttia ja pullaa -ryhmän vetäjille tietoa siitä, miten ryhmän toimintaa voitaisiin parantaa niin, että se olisi iäkkäille mahdollisimman mielekästä sekä tukisi heidän hyvinvointiaan arkielämässä.

Tarve opinäytetyölle ilmeni Vantaan kaupungin toimeksiannosta opinäytetyölle. Toimeksiannossa toivottiin saatavan tietoa siitä, miten ryhmässä käynti vaikutti kävijöiden kokemaan fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin ja heijastuvatko vaikutukset päivätoimintakäyntiajan lisäksi myös arkeen. Lisäksi aikaisempien ryhmien osalta oli havaittu, että osaan ryhmässä kävijöistä ei oltu saatu enää yhteyttä ryhmässä käymisen jälkeen, mikäli fyysinen kunto ei ollut alkanut ryhmässä käynnin myötä kohentua. Tästä syystä pyrittiin saamaan tietoa siitä, onko ryhmän toiminta nykyisessä muodossaan ikääntyneille mielekäs. (Rantanen 2019.) Lisäksi esille nousi yhteiskunnallinen tarve. Tällä hetkellä kaikkia Euroopan maita koskeva haaste on väestörakenteen muuttuminen niin, että ikääntyneiden osuus väestön määrästä kasvaa. Haasteena on, miten ikääntyneiden hyvinvointia tukevia palveluita voidaan tuottaa kustannustehokkaasti ja riittävästi. (Joint Programming Initiative 2014.) Opinäytetyössä lähdettiin selvittämään, mitä tekijöitä ikääntyneet kokevat merkityksellisiksi hyvinvointia tukevassa ryhmässä, jotta ryhmän toimintaa voitaisiin kehittää niin, että se tukisi ikääntyneiden hyvinvointia mahdollisimman hyvin.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Punttia ja pullaa -ryhmän osallistujien kokemuksia osapäivätoiminnan vaikutuksista heidän koettuun hyvinvointiinsa. Tarkoituksena oli tarkistella koettuja vaikutuksia hyvinvointiin koetun fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakyvyn näkökulmista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa Punttia ja pullaa -ryhmän vetäjille tietoa siitä, miten ryhmän toimintaa voitaisiin parantaa niin, että se olisi iäkkäille mahdollisimman mielekästä sekä tukisi heidän hyvinvointiaan ja toimintakykyään arkielämässä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä olivat

- I. Miten Punttia ja Pullaa ryhmän toiminta vaikuttaa osallistujien fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaalisen toimintakykyyn?
- II. Miten Punttia ja Pullaa ryhmän toiminta vaikuttaa osallistujien koettuun hyvinvointiin?

3 Ikääntyneen hyvinvointi ja toimintakyky

Hyvinvoinnin määritelmä muodostuu terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä yksilön kokemuksesta omasta hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Hyvinvointi käsitteellä voidaan tarkoittaa sekä yhteisön tai yksilön hyvinvointia. Edellä mainittujen osatekijöiden lisäksi yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat myös sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen sekä ihmisen kokema onnellisuus. (THL 2019a.) Tässä opinnäytetyössä keskityttiin erityisesti toimintakyvyn vaikutukseen ikääntyneiden hyvinvoinnissa.

3.1 Ikääntyminen ja iäkäs henkilö

Ikääntyneeseen väestöön kuuluvat lain mukaan yli 65-vuotiaat vanhuuseläkettä saavat henkilöt. Henkilö määritellään iäkkääksi, kun henkilön toimintakyky on heikentynyt iän tuomien sairauksien ja vaivojen tai rappeutumisen vuoksi. (Terveyskylä 2019a.) Ikääntyminen on yksilöllistä ja ihmiset ikääntyvät eri tahdilla, sillä ikääntymiseen vaikuttavat perimä sekä elämäntavat. Ikääntymiseen vaikuttaviin elämäntapoihin, ravitsemukseen, liikuntaan sekä lepoon, ihminen pystyy vaikuttamaan itse. (Finne-Soveri 2019.)

Ikääntymisen vaikutuksesta ihmisen kehosta alkaa tuhoutumaan toimivaa solukkoa, joka alkaa korvautumaan rasvalla, lukuun ottamatta aivosolukkoa. Ikääntyneen säätelyjärjestelmä on hidastunut ja myös osittain rappeutunut, joten se tuo toimintaan hidastumista sekä jäykkyyttä.

Fyysisiin ominaisuuksiin liittyvien muutosten lisäksi ikääntyminen vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä ikääntymisen myötä ihminen joutuu kokemaan erilaisia menetyksiä (Finne-Soveri 2018). Ikääntymisen vaikutukset myös sosiaalisiin suhteisiin voivat olla negatiivisia, saman ikäiset tuttavat ja ystävät katoavat elämästä (Terveyskylä 2019b; Finne-Soveri 2018). Sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että ikääntyvillä olisi mahdollisuus päästä seurustelemaan saman henkisten kanssa ja tekemään mielekkäitä asioita. (Finne-Soveri 2018.) Muutokset vaativat iäkkäältä sopeutumiskykyä sekä joustavuutta ja sitkeyttä (Terveyskylä 2019b).

3.2 Koettu hyvinvointi ja toimintakyky

Koettua hyvinvointia voidaan mitata yksilön elämänlaadulla. Siihen, millaiseksi elämänlaatu koetaan, vaikuttaa yksilön terveys, materiaallinen hyvinvointi, ajatukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto sekä mielekkäiden asioiden tekeminen. (THL 2019a.) Hyvinvointi on kokonaisuus, jossa fyysiset, psyykkiset ja sosiaalisen tekijät vaikuttavat toinen toisiinsa. Esimerkiksi fyysisen hyvinvoinnin heikentynyt tila vaikuttaa myös mielialaan. Hyvinvointia edistäviä asioita, joihin ihminen voi itse vaikuttaa, ovat liikunta, ravitsemus, lepo, sosiaaliset suhteet, mielekkäiden asioiden tekeminen sekä mielessä pyörivien asioiden käsittelytaito. (Mielenterveystalo a.)

Terveydellä tarkoitetaan kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja henkistä hyvinvoinnin tilaa, terveys ei tarkoita vain jonkin sairauden puutetta. Terveyttä pidetään voimavarana, jonka avulla hyvä elämä voi toteutua. Terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset, taloudelliset, yksilölliset sekä ympäristön vaikuttamat asiat. Terveyttä voidaan pyrkiä edistämään ehkäisemällä sairauksia sekä hyvinvointia tuottavalla toiminnalla. (THL 2019a.) Terveys voidaan määritellä myös ihmisen omaksi kokemukseksi hyvinvoinnistaan. Perussairas henkilö voi kokea itsensä terveeksi, sillä hänen omat tavoitteensa hyvinvointiin ja toimintakykyyn sekä fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat terveysnäkemysten muodostumiseen. Ihmisen kokema tunne oman elämän hallinnasta parantaa kokemusta terveydestä. (Huttunen 2018.)

Toimintakyky vaikuttaa koettuun hyvinvointiin, sillä toimintakyky kuvaa sitä, miten henkilö kykenee selviytymään jokapäiväisestä arjestaan (THL 2019b). Toimintakyky voidaan määritellä jakamalla käsite fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn (THL 2015). Toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristön vaikutukset, muilta ihmisiltä saatu apu sekä erilaiset palvelut (THL 2019b). Sekä toimintakykyyn että hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat samankaltaisia, ikääntyneen toimintakyky vaikuttaa koettuun hyvinvointiin, mutta toisaalta ikääntyneen kokemus omasta hyvinvoinnistaan vaikuttaa myös siihen, miten iäkäs kokee kykenevänsä toimimaan arjessa (THL 2019a; THL 2019b).

Ikääntymiseen liittyy luonnollisesti toimintakyvyn alentuminen, taustalla vaikuttaa usein jokin pitkäaikais sairaus tai harjoituksen puute. Iäkkään kokema terveys siis vaikuttaa toimintakykyyn. Pienet toimintakyvyn häiriöt etenevät ikääntyneillä nopeasti, joten niihin tulisi pyrkiä vaikuttamaan jo alkuvaiheessa etenemisen estämiseksi tai hidastamiseksi. Fyysinen ympäristö vaikuttaa siihen, kuinka rajoittavaa toimintakyvyn alentuminen on. (Tilvis, Pitkälä, Strandberg, Sulkava & Viitanen 2016.)

Toimintakyvystä huolehtiminen mahdollistaa itsenäisemmän elämän sekä osallistumisen harrastuksiin ja toimintoihin (THL 2019c). Ikääntyneillä toimintakyvyn ylläpitäminen keskittyy toiminnan harjoittamiseen ja taustasairauksien hoitamiseen, jolla pyritään fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn säilyttämiseen (Tilvis, Pitkälä, Strandberg, Sulkava & Viitanen 2016). Toimintakykyä voidaan edistää sekä ylläpitää esimerkiksi ehkäisemällä sairauksien puhkeamista, hoitamalla jo ilmenneitä sairauksia asianmukaisesti, huolehtimalla hyvästä ravitsemuksesta, harrastamalla liikuntaa, tunnistamalla toimintakyvyn alenemisen ajoissa sekä muokkaamalla elinympäristöä siten, että se tukee ikääntyneen sen hetkistä toimintakykyä. (THL 2019c.)

3.3 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä pärjätä jokapäiväisestä arjestaan sekä kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Aisteista kuulo ja näkö voidaan myös lukea fyysiseen toimintakykyyn liittyviksi vaikuttajiksi. Fyysisen toimintakyvyn kannalta elimistön ominaisuuksista oleellisiä ovat lihasvoima ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, liikkeiden ja kehon hallintakyky sekä näitä koordinoivan keskushermoston toiminta. (THL 2019b.)

Ikääntymisen myötä tasapainon säätelyjärjestelmät sekä tasapainoa korjaavat reaktiot hidastuvat. Myös liikunnan määrä yleensä vähenee, jonka vaikutuksena liikkeiden hallintakyky sekä tuki- ja liikuntaelimistön kunto heikkenee. Myös kehon koostumus muuttuu, lihasmassa häviää ja rasvaa kertyy etenkin keskivartaloon, jolloin lihasten hapen käyttökyky heikkenee ja fyysisten suoritteiden maksimaalinen suorituskyky alenee. Merkittävä ylipaino vaikeuttaa liikkumista sen aiheuttaman kuormituksen sekä siitä johtuvien selkä-, polvi- ja lonkkavaivojen vuoksi. (UKK-instituutti 2014a.)

Vastaavasti aktiivisella liikunnalla ikääntynyt voi ennaltaehkäistä sekä hidastaa ikääntymiseen liittyviä fyysisen toimintakyvyn muutoksia (UKK-instituutti 2014a). Ikääntyneille suositellaan kestävyyttä kehittävästä liikunnasta, esimerkiksi kävelylenkkejä, harrastettavan useamman keran viikossa, mieluiten päivittäin (UKK-instituutti 2014b). Yli 65-vuotiaiden liikuntapiiraassa suositellaan kestävyysliikunnan määräksi 2,5 tuntia reipasta liikuntaa viikossa, esimerkiksi kävelyä, asiointiliikuntaa ja raskaita kotitöitä. Vaihtoehtoisesti kestävyysliikuntana voidaan

myös harrastaa rasittavaa liikuntaa 1h 15min viikossa, esimerkiksi uintia, hiihtoa ja kuntopyöräilyä. Kestävyysliikunnan lisäksi ikääntyneiden tulisi harjoittaa suosituksen mukaisesti lihasvoimaa, notkeutta ja tasapainoa kehittävää liikuntaa 2-3 kertaa viikossa, esimerkiksi kuntosaliharjoittelua, venyttelyä ja tasapainoharjoitteiden tekemistä. Monesti erilaisten jumppien avulla voidaan harjoittaa kaikkia kolmea edellä mainittua ominaisuutta yhdellä jumppakerhalla. Liikuntamäärää suositellaan jaettavaksi useammalle päivälle viikossa, lyhyetkin liikuntahetket riittävän useasti ja säännöllisesti viikon aikana edesauttavat toimintakyvyn ja terveyden ylläpysymistä. (UKK-instituutti 2019.) Iäkkäille liikuntaharrastusten aloittamiseen suositellaan rauhallisuutta ja liikuntaharjoitteiden vaativuutta tulee lisätä pikkuhiljaa suhteessa omaan kuntoon ja liikunnan aiheuttamiin tuntemuksiin voinnissa (Terveyskylä 2019c).

Tällä hetkellä suuri osa iäkkäistä liikkuu liian vähän (UKK-instituutti 2014b). Eläkeläisen väestön terveyskäyttäytyminen -tutkimuksessa selvitettiin, että vuonna 2013 65-84 vuotiaista miehistä 60% liikkui vähintään neljästi viikossa puoli tuntia kerrallaan ulkona kävellen. Vastavasti sama ikäisistä naisista liikkui edellä mainitulla tavalla 63%. Edellä mainitulla tavalla liikuntaa harrastavien iäkkäiden määrä oli ollut laskussa verrattuna 90-luvulta vuoteen 2013 mennessä. Toisaalta tutkimuksessa havaittiin, että vaikka liikunnan määrä näyttäisikin vähentyneen iäkkäillä, heidän toimintakykynsä on parantunut sekä iäkkäiden kokemus omasta terveydestään on kohentunut. (Helldán & Helakorpi 2014.)

Ikääntyneiden liikunnan harrastamisen motivaatioon voidaan vaikuttaa laatimalla ikääntyneelle henkilökohtainen liikuntasuunnitelma. Erityisesti liikuntasuunnitelma auttaa silloin, kun ikääntynyt kokee liikunnan määrän liian vähäiseksi ja kokee tarvitsevansa siihen kannustusta. Sen tarkoituksena on antaa ikääntyneelle tietoa siitä, millä tavoin ja kuinka paljon ikääntyneen tulisi liikkua, jotta hänen toimintakykynsä pysyisi yllä sekä parantuisi. Suunnitelmaan voidaan kirjata ohjeita säännöllisen arkiliikunnan toteuttamiseen sekä järjestetyissä liikuntaharrastuksissa käymiseen. Suunnitelma laaditaan yhdessä ikääntyneen ja liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaisen kanssa. Suunnitelmaan on hyvä merkata ylös myös tavoitteita, joihin liikunnan harjoittamisella pyritään. Tavoitteisiin pyrkiminen sekä tavoitteiden saavuttaminen voi osaltaan motivoida ikääntynyttä liikuntaan. Suunnitelman laadinnan lisäksi ammattilaisen tehtävänä on myös seurata suunnitelman etenemistä ja huolehtia sen päivittämisestä. (Ikäinstituutti 2017.) Arkiliikunnan harrastamiseen vaikuttaa myös ikääntyneen elinympäristö, sillä arjen liikunnasta suurin osa toteutetaan kodin läheisyydessä. Mikäli lähiympäristö tarjoaa ikääntyneelle erilaisia mielenkiintoisia kohteita, joihin pääsee kävellen, on ikääntyneen fyysisen aktiivisuus korkeampi. (Portegijs 2017.)

3.4 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä selvitä arjen haasteista ja kriiseistä. Sillä viitataan myös ihmisen kykyyn hallita omaa elämäntilannettaan, mielenterveyttä sekä psyykkistä hyvinvointia. Psyykkistä toimintakykyä tukevia taitoja ovat kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, tuntee, muodostaa käsityksiä omasta itsestään sekä ympäristöstään ja kyky suunnitella elämäntilanteita realistisesti sekä tehdä elämäntilanteeseen liittyviä ratkaisuja ja päätöksiä. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttaa myös ihmisen persoona. (THL 2019b.)

Mielenterveys vaikuttaa ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn. Erityisesti ikääntyneillä esiintyviä mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat yksinäisyys, menetykset, iän tuomat sairaudet, eri toimintakykyjen vajeet ja niiden aiheuttama arjesta selviytymisen vaikeutuminen. (THL 2019c.) Ikääntymisen mielen hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat tekijät liittyvät usein menettämisen tunteeseen. Ikääntymiseen liittyviä mielen kriisitilanteita voivat olla esimerkiksi eläkkeelle jääminen ja siihen liittyvä taloudellisen tilanteen muutos ja arkirutiinien muuttuminen tai menetyksen kokemiset niin lähipiirissä kuin omissa kyvyssä suoriutua asioista. Ikääntymiseen liittyvän fyysisen toimintakyvyn laskun myötä ikääntynyt voi kohdata tilanteita, joissa joutuu luopumaan asioista, jotka ennen tukivat henkilön mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvointia horjuttavia kriisitilanteita voivat olla myös uusien sairauksien puhkeamiset ja niihin liittyvät hoitotoimenpiteet. (Mielenterveystalo b.) Näistä syistä ikääntyneiden kohdalla tulee erityisesti huomioida fyysisen toimintakyvyn aleneman vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn. Uuden fyysisen oireen ilmenemisen jälkeen iäkäs voi kokea olevansa eksyksissä, koska uuden oireen myötä iäkkään tulee etsiä uusia tapoja selviytyä. (Lahti 2015.)

Ikääntyneen mielenterveyttä edistäviä ja mielenterveyden heikkenemistä ehkäiseviä tekijöitä ovat fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä huolehtimisen lisäksi terveelliset elämäntavat, mielenterveysongelmien varhainen havaitseminen ja asianmukainen hoito, luovien asioiden tekeminen ja uuden oppiminen, turvallisen ja riippumattoman elämän mahdollistaminen sekä omasta osallisuudesta huolehtiminen erilaisissa yhteisöissä. (THL 2019d.) Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi mielenterveyteen vaikuttaa myös taloudellinen tilanne, oma kokemus ja suhtautuminen terveydentilaan sekä taito suhteellistaa omaa tilannettaan sairauden ja siitä huolimatta hyvän olon tuntemisen välillä. Omiin voimavaroihin ja hyviin asioihin keskittyminen auttaa jaksamaan. (Lahti 2019.) Ikääntymiseen liittyvien menetysten ja elämäntilanteiden vuoksi ikääntynyt voi olla hyvin haavoittuvassa tilassa. Toisaalta ikääntymisen myötä tulleiden haasteiden myötä voidaan ajatella ikääntyneen kasvavan henkisesti ja lisäksi ikääntymisen myötä ihmiselle on kertynyt elämäkokemusta ja viisautta hyvin monenlaisista elämäntilanteista. Henkisen kasvun voidaan ajatella jatkuvat koko ihmisen elinajan. Aikaisemmat kokemukset ja henkinen kasvu auttavat ikääntynyttä selviämään ollessaan haavoittuvassa tilanteessa. (Ikäinstituutti 2015.) Myös riittävä uni auttaa jaksamaan, koska unen aikana mieli käsittelee alitajunnassa pyöriä asioita. Arkirytmii voi tuntua välillä tylsältä, mutta toisaalta se

myös osaltaan auttaa jaksamaan. (Lahti 2019.) Yhteiskunnan tehtävänä on tukea mielenterveyden ylläpitoa tarjoamalla iäkkäille edullisia tai ilmaisia palveluita, jotka vastaavat iäkkäiden tarpeita sekä tarjoamalla joustavia eläkeratkaisuja. Lisäksi iäkkäiden hyvinvointiin vaikuttaa yhteiskunnassa vallitseva asenne ikääntyneitä kohtaan, jota voidaan pyrkiä muuttamaan yhteiskuntatasaosaisesti esimerkiksi ikärasismia poistamalla. (THL 2019d.)

3.5 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä toimia vuorovaikutussuhteissa sekä kykyä toimia aktiivisena jäsenenä yhteisössä ja yhteiskunnassa (THL 2019b). Kuten psyykkisen ja fyysisenkin toimintakyvyn kohdalla, myös sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy luonnollista heikkenemistä ikääntymisen myötä (Seppänen 2013). Ikääntymisen myötä ihmisen rooli muuttuu ja hänen sosiaalinen asemansa muuttuu läheisten ihmisten poismenojen vuoksi. Ikääntynyt joutuu harkitsemaan, mihin asioihin hän haluaa käyttää vähentyneen energiansa sekä miten ja millä asioilla hän pyrkii korvaamaan niitä asioita, mitä muuttuneen elämäntilanteen vuoksi ei enää pysty tekemään. Tyypillisesti aktiviteettien määrä vähenee, mutta niiden merkityksellisyys ikääntyneelle kasvaa. (World Health Organization 2015.) Aktiivisella iäkkäällä, jolla on hyvät sosiaaliset verkostot, on parempi sosiaalinen toimintakyky kuin yksinäisellä iäkkäällä (Terveyskylä 2018).

Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa ikääntyneen sosiaaliset suhteet ja aktiivisuus, yksinäisyys ja eristäytyminen sekä vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutustaidoissa ilmenee ikääntymisen myötä heikkenemistä johtuen kuulon ja näön heikkenemisestä sekä yleisesti fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä. Läheisten ihmisten väheneminen ympäriltä vaikuttaa vuorovaikutustaitojen ylläpitoon ja sosiaalisiin suhteisiin. (Isojärvi 2016.) Iäkkäät kokevat yksinäisyyden eri tavoin, toiset kaipaavat enemmän seuraa kuin toiset. Erityisesti yksin asuvat sekä erilaisten palveluiden turvin selviytyvät iäkkäät ovat vaarassa yksinäisyyden kokemuksen tuntemiseen. (Terveyskylä 2018.) FinnSote -tutkimuksen mukaan vuonna 2018 yli 65-vuotiaista miehistä 6% ja naisista 8% olivat yksinäisiä (THL 2019c). Yksinäisyydelle altistaa edellä esille tuotujen tekijöiden lisäksi ikääntymisen myötä ilmenevät menetykset ikätovereista tai leskeksi jääminen sekä psyykkisen sekä fyysisen toimintakyvyn aleneminen. Lisäksi on huomioitava, että iäkäs voi kokea yksinäisyyttä, vaikka hän olisikin fyysisesti muiden henkilöiden ympäröimänä. Mikäli iäkäs ei koe ympärillä olevien ihmisten kanssa olevaa vuorovaikutussuhdetta merkitykselliseksi, ne eivät poista yksinäisyyden tunnetta. (Mielenterveystalo c.)

Yksinäisyys voidaan jaotella emotionaaliseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisella yksinäisyydellä viitataan iäkkään tunteeseen yksinäisyydestä, joka voi aiheutua esimerkiksi yksin asumisesta, leskeksi jäämisestä tai tunteesta oman terveydentilan alenemisesta. Fyysisellä yksinäisyydellä tarkoitetaan iäkkään kokemaan kaipuuta kosketukseen ja

läheisyyteen. Sosiaaliseen yksinäisyyteen luokitellaan heikot vuovaikutussuhteet sekä ystävien vähäisyys. Iäkkäillä yksinäisyys voi ilmetä masennuksena, unettomuutena tai muistiongelmoina. Nämä tekijät lisäävät sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä ja altistavat ikääntyneitä arjen sujumisen ongelmille ja vaikuttavat kokemukseen arjessa pärjäämisestä. Mikäli iäkkäille syntyy kokemus arjessa pärjäämättömyydestä yksinäisyyden aiheuttamien vaikeuksien vuoksi, sosiaalisen toimintakyvyn alenemaa voidaan pitää myös altistavana tekijänä laitoshoidon joutumiselle. (Mielenterveystalo c.)

Sosiaalista toimintakykyä voidaan ylläpitää ja edistää yksinäisyyden torjumisella. Uusia ihmisiä voi pyrkiä luomaan esimerkiksi kerhojen tai järjestöjen toiminnan kautta. Mikäli iäkkään toimintakyky on jo alentunut, kuntien järjestämät päivätoiminnot voivat auttaa ikääntyneitä uusien sosiaalisten verkostojen luomisessa. Kognitiivisilta kyvyiltään vireä iäkäs voi oppia luomaan sosiaalisia verkostoja ja yhteydenpitoa sosiaalisen median ja teknologian avulla. (Terveyskylä 2018.) Sosiaalisten kontaktien avulla myös vuorovaikutustaidot pysyvät yllä ja kehittyvät (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012).

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusprosessin menetelmin. Kyseessä oli tapaustutkimus, jossa pyrittiin selvittämään kohderyhmän kokemuksia ja näkemyksiä ryhmän vaikutuksista ja toiminnasta. Pyrkimyksenä oli saada mahdollisimman hyvä käsitys ja ymmärrys tutkittavasta kohteesta. Aineistoa kerättiin niin kauan, kunnes tutkimuskysymyksiin saatiin ratkaisuja. Laadulliselle tutkimukselle ominaiseen tapaan tutkimuksen aineiston keruu toteutettiin niin, että tiedon kerääjä oli suorassa kontaktissa tutkittavan ilmiön ja henkilöiden kanssa. (Kananen 2014, 18-19.)

Menetelmä sopi käytettäväksi, sillä kyseessä oli yksittäisen tapauksen tutkiminen ja tavoitteena oli luoda uusia teorioita ja hypoteeseja tutkittavaan tapaukseen liittyen, jotka eivät ole tarkoitettu yleistettäväksi. (Kananen 2014, 18-19.) Menetelmä sopi käytettäväksi myös siksi, ettei tavoitteena ollut löytää tutkittavasta asiasta tieteellistä totuutta, vaan tuoda tutkimustulosten perusteella ilmi jotakin sellaista, mitä välittömällä ilmiön havainnoinnilla ei olisi pystynyt toteamaan (Vilka 2015, 120). Lisäksi osallistuva ryhmä on kooltaan pieni ja henkilöiltä haluttiin saada kokemuksiin perustuvaa tietoa.

4.1 Punttia ja pullaa -ryhmän esittely

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Vantaan kaupungin ylläpitämän ikääntyneiden hyvinvointia tukevan Punttia - ja pullaa -ryhmän kanssa. Punttia ja pullaa -ryhmä tarjoaa iäkkäille päivätoimintaa, jonka tarkoituksena on tukea ikääntyneen toimintakykyä kuntosalin ja

ryhmäliikunnan keinoin. Ryhmä toimii Vantaalla kolmessa eri pisteessä, jokaisessa yhtenä päivänä viikossa. Pisteitä ovat Myyrmäki, Hakunila ja Simonkylä, näissä jokaisessa pisteessä koontuu omat aamu- ja iltapäiväryhmät. (Rantanen 2019.)

Ryhmän toiminnassa pyritään huomioimaan iäkkään fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös sosiaalinen sekä psyykinen toimintakyky. Kuntosali- ja ryhmäliikunta toiminnan lisäksi ryhmän tavoitteina on tarjota osallistujille sosiaalisia kontakteja, keskustelu seuraa, yhteistä teemallista aikaa, mahdollisuutta tavata vertaisiaan sekä hyvää mieltä. Kokonaisuudessaan ryhmä tavoittelee luomaan ryhmän jäsenille yhteisöllisyyden tunteen, tarjoamaan vertaistukea sekä tukemaan fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja kehittämistä. (Rantanen 2019.)

Ryhmän jäseneksi pääsee lähetteellä. Osallistujille tehdään palvelutarpeen arviointi, jossa varmistetaan, ettei iäkkäällä ole mahdollisuutta käyttää kuntalaisille tarjolla olevia kuntosalitai ryhmäliikunta vuoroja. Perusteena voi olla muun muassa yksinäisyys, syrjäytyneisyys, vetäytyminen kontakteista tai vaikeudet liikkua tavallisiin palveluihin. (Rantanen 2019.)

Myyrmäen Punttia ja Pullaa -toimipisteen toiminnanohjaajan esittelyn mukaan (2019) Myyrmäessä toimintaa järjestetään torstaisin. Ryhmään pääsee puolen vuoden jaksolle, jonka aikana ryhmän jäsenet kuntoilevat fysioterapeutin tekemän yksilöllisen suunnitelman mukaisesti. Ryhmän toiminta on sisällöltään hyvin samantyylistä joka viikko. Ensin ryhmä tekee tasapaino ja koordinaatio harjoituksia noin tunnin ajan, tämän jälkeen he tekevät fysioterapeutin suunnittelemaa kuntosaliohjelmaa noin tunnin verran ja lopuksi ryhmä kokoontuu yhteiseen ajanviettoon kahvipöytään, aikaa tähän on varattu noin puoli tuntia. Puolen vuoden Punttia ja Pullaa -ryhmässä käymisen jälkeen osallistujalle voidaan hänen halutessaan etsiä jokin muu liikunnallisuutta tukeva aktiviteetti.

Haastatteluun osallistuneessa Myyrmäen Punttia ja pullaa -ryhmässä oli 11 osallistujaa ja he olivat aloittaneet ryhmässä käymisen elokuussa 2019, eli heidän jaksonsa oli noin puolessa välissä haastatteluja tehdessä. Ryhmän periaatteiden mukaisesti ryhmään osallistujien toimintakyvyn lähtötason tuli olla sellainen, että he itse pystyivät järjestämään kuljetuksen ryhmään ja sieltä kotiin. Kellään ryhmän jäsenellä ei ollut merkittäviä muistisairauksia ja kaikki puhuivat suomea.

4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmähaastattelua. Ryhmähaastattelua esiteltiin toimivaksi menetelmäksi ikääntyneiden haastatteluissa laadullista tutkimusprosessia käsittelevässä kirjallisuudessa. Sen etuina olivat muun muassa ajankäytön ja resurssien tehokkuus ja se, että haastateltavat pystyivät auttamaan toisiaan muistamaan asioita, mitä yksilöhaastattelussa ei välttämättä olisi muistanut tuoda ilmi. Ryhmähaastattelun mahdolliseksi

haasteiksi arvioitiin ryhmän huono ilmapiiri ja kommunikaatio sekä arkaluontoisiksi koettujen asioiden kertomatta jättäminen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Ryhmähaastattelussa käytettiin teemahaastattelun muotoa. Tarkoituksena oli muodostaa etukäteen valittujen teemojen ympärille muutamia avainkysymyksiä haastattelun eteenpäin viemiseksi (Juvakka & Kylmä 2007, 78-79). Teemat haastatteluun valikoitiin toimeksiantajan esittämien toiveiden mukaisesti. Pääteemana oli koettu hyvinvointi, jota käsiteltiin alateemojen näkökulmista, jotka olivat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Jokaiseen alateemaan liittyen tehtiin etukäteen muutamia avainkysymyksiä. Lisäksi haastattelussa nostettiin esille ryhmän kehittämisen teema. Haastattelurungon (Liite 1) avainkysymykset testattiin koehenkilöillä ennen haastattelua, jotta voitiin varmistua siitä, että kysymykset ovat ymmärrettäviä ja selkeitä.

Haastattelussa käytetyt kysymykset olivat muodoltaan avoimia, joiden avulla tutkittavasta ilmiöstä pyrittiin saamaan kattavaa ja kuvailevaa tietoa. Suljettujen kysymysten käyttöä pyrittiin välttämään. Teemahaastattelun avainkysymysten avulla herätetyn keskustelun tukemiseksi ja esille tulleiden asioiden tarkentamiseksi opinnäytetyön tekijä lisäsi keskustelun väliin tarkentavia jatkokysymyksiä tilanteiden mukaan. (Kananen 2014, 79.) Keskustelussa pyrittiin etenemään haastateltavien ehdoilla, jotta luottamus haastattelun vetäjään ja haastateltavien välillä kasvoi ja haastateltavat antoivat mahdollisimman kattavia vastauksia (Kananen 2014, 77). Haastattelun aikana kysymysten järjestys olisi saanut muuttua keskustelun ja tilanteen etenemisen vaatimalla tavalla (Juvakka & Kylmä 2007, 78-79). Oleellista oli, että kaikki suunnitellut teemat käytiin läpi luontevassa järjestyksessä ja tutkimusongelmaan saatiin kattava vastaus (Vilka 2015, 124). Haastattelutilanteessa teemat etenivät kuitenkin haastattelurungossa (Liite 1) esiteltyssä järjestyksessä, sillä keskustelu eteni sen mukaan sujuvasti. Kun käsiteltävään teemaan ei tullut enää uusia vastauksia, edettiin seuraavaan teemaan. Mikäli haastateltaville tuli kuitenkin seuraavan teeman aikana vielä mieleen kommentti edelliseen teemaan liittyen, sen kertomiseen annettiin mahdollisuus.

Tavoiteltu haastatteluryhmän koko oli 3-12 henkilöä, suositeltu enimmäismäärä oli 15 henkilöä (Juvakka & Kylmä 2007, 84). Haastatteluun osallistuva Punttia ja pullaa -ryhmä valikoitiin sen mukaisesti, minkä ryhmän jäsenillä oli kertynyt mahdollisimman pitkältä ajalta kokemustietoa ryhmän toiminnasta ja ketkä halusivat sekä kykenivät sanallisesti kuvaamaan kokemustaan ryhmän toiminnasta. Haastattelu pidettiin suomeksi, joten haastateltavien tuli osata suomea. Koska Punttia ja pullaa ryhmän henkilökunta tunsi asiakkaiden taustat paremmin kuin opinnäytetyön tekijä, oli luotettavampaa, että henkilökunta avusti opinnäytetyön tekijää valitsemaan, mikä Punttia ja pullaa -ryhmä pystyi osallistumaan haastatteluun edellä mainittujen ehtojen mukaisesti. Näiden ehtojen mukaisesti henkilökunta ehdotti haastateltavaksi Myyrmäen toimipisteen Punttia ja pullaa -ryhmää, jonka kaikki jäsenet täyttivät edellä

mainitut haastateltavien kriteerit. Haastatteluun osallistui kaikki haastattelupäivänä paikalla olleet Myyrmäen Punttia ja pullaa -ryhmän jäsenet, joita oli kahdeksan.

Koska kyseessä oli kokemuksiin pohjautuva tutkimus, oli huomioitava, että haastateltavan ryhmän jäsenillä tuli olla omakohtaista kokemusta ja asiantuntijuutta tutkittavasta asiasta (Vilkkä 2015, 125). Aineisto kerätiin marraskuussa, jolloin ryhmän jäsenillä oli noin kolmen kuukauden kokemus ryhmässä käymisestä. Ajankohta valittiin sillä perusteella, että ryhmän jäsenille arvioitiin kertyneen riittävästi kokemusta haastatteluun osallistumista varten. Haastattelun suositeltiin kestävän enintään tunnin (Vilkkä 2015, 135). Haastattelupäivän käytännön järjestelyiden vuoksi haastattelun pitämiseen oli käytettävissä noin 45 minuuttia, josta noin 5 minuuttia käytettiin tiedotteen ja suostumuslomakkeen läpikäymiseen ja loppu-aika teemoihin liittyvään keskusteluun avainkysymyksen avulla.

Haastattelutilanne äänitettiin ja saatu äänite toimi tutkimusaineistona. Ennen haastattelun aloittamista varmistettiin, että haastateltavat ovat suostuvaisia haastattelun äänittämiseen. (Kananen 2014, 94-95.) Kaikki ryhmän jäsenet olivat suostuvaisia nauhoitukseen. Haastattelun nauhoittaminen onnistui hyvin ja haastateltavien vastauksista sai hyvin selvää, joten nauhoitetta voitiin pitää luotettavana. Haastattelun litteroinnin jälkeen nauhoite hävitettiin.

Haastatteluun osallistujille kerrottiin, että haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastateltaville kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta (Vilkkä 2015, 129-133). Haastattelusta esiteltiin tiedote (Liite 2) Myyrmäen toimipisteen henkilökunnalle ja ryhmän jäsenille 2 viikkoa ennen haastattelua. Samalla opinnäytetyön tekijä kävi tarkistamassa haastattelutilan sopivuuden sekä testasi haastattelun äänittämiseen käytettävien laitteiden toiminnan. Haastattelupäivänä haastateltavien kanssa käytiin kirjallinen tiedote vielä uudestaan läpi, jotta kaikki varmasti olivat tietoisia haastattelun vapaaehtoisuudesta ja käyttötarkoituksesta. Haastatteluun osallistujille annettiin mahdollisuus kysyä haastatteluun liittyviä pohdituttavia tai epäselviä asioita. Tämän jälkeen haastatteluun halukkaat osallistujat allekirjoittavat suostumuksen haastatteluun (Liite 3). Haastatteluun osallistujille kerrottiin, että heillä on vielä tämänkin jälkeen oikeus kieltäytyä osallistumasta haastatteluun ilmoittamalla asiasta suullisesti opinnäytetyön tekijälle missä vaiheessa tahansa. Haastattelun pitämiseksi saatiin tutkimuslupa Vantaan kaupungilta, jonka mukaisesti haastattelu toteutettiin. Opinnäytetyön jälkeen suostumuslomakkeet hävitettiin tietosuojajätteenä. Arkistoitavaa materiaalia haastattelusta ei kerätty.

Teemahaastattelun muotoa käyttäen ryhmähaastattelusta pyrittiin saamaan mahdollisimman rento ja avoin. Haastattelu pidettiin Punttia- ja pullaa ryhmän kokoontumistilassa ryhmän kokoontumispäivänä ja ryhmän jäsenet saivat juoda ryhmän toimintatapaan kuuluvia päiväkahveja haastattelun aikana tilanteen rentouttamiseksi. Haastattelu haluttiin pitää osallistujille tutussa paikassa, jonne heidän on mahdollisimman helppo saapua ilman, että heille koituu

haastatteluun saapumisesta vaivaa. Tilasta pyrittiin poistamaan mahdolliset häiriötekijät ennen haastattelun alkamista. Ryhmän ohjaajat poistuivat haastattelutilanteesta, jotta heidän läsnäolonsa ei vaikuttaisi ryhmän jäsenten esille tuomiin vastauksiin. Haastattelun vetäjän tuli huomioida, ettei hän saanut esittää omia käsityksiään tai mielipiteitään haastatteluaiheesta. Haastattelussa opinnäytetyön tekijä pyrki käyttämään selkeää ja ymmärrettävää kieltä ja myös non-verbaaliseen, neutraaliin viestintään pyrittiin kiinnittämään huomiota.

4.3 Aineiston analyysi

Haastattelusta saatu aineisto analysoitiin induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita noudattaen. Jo aineiston keräämisvaiheessa pidettiin huolta siitä, että kerättävä aineisto vastasi tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. (Kananen 2014, 99-102.)

Kerätty haastatteluaineisto litteroitiin tekstimuotoon käyttäen haastattelun aikana otettua äänitettä. Litteroinnissa käytettiin yleiskielistä litterointia, eli puhuttu kieli kirjoitettiin ylös kirjakiielellä. (Kananen 2014, 101-102.) Murre- ja puhekieli-ilmaisut poistettiin, jotta saaduista vastauksista ei voida päätellä vastauksen antajaa. Yleiskieliseen litterointiin päädyttiin, koska haastattelunryhmän koko oli pieni ja vastauksissa esille tulleiden puhetyyliä perusteella haastatteluun osallistujat olisi voitu tunnistaa.

Litteroinnin jälkeen siirryttiin koodausvaiheeseen, jossa litteroitua tekstiä alettiin tarkastellaan siltä kannalta, mitkä osat siitä vastasivat tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin. Tutkimusongelmaan vastaavat osuudet litteroidusta tekstistä eroteltiin ja ne tiivistettiin muotoon, jossa kullekin tiivistelmälle saatiin oma sisältöä kuvaava koodi. Teksti siis ikään kuin hajotettiin omiin palasiin, tekstikokonaisuuksiksi. Tämän jälkeen tekstikokonaisuuksia alettiin luokittelemaan sen mukaan, mitkä tekstit muodostivat omat aiheryhmiänsä ja aiheryhmiä annettiin sisältöä kuvastava nimi. Käytännössä aineistoa luokiteltiin Word-ohjelman avulla taulukoinnin avulla. Taulukoissa esiteltiin raakateksti ja tekstiä kuvaava koodi, jonka jälkeen tekstikokonaisuuksia alettiin yhdistelemään laajempiin aiheryymiin, jotta tutkimuskysymyksiin saataisiin vastauksia. (Kananen 2014, 99-104.) Aineistoa käsitellessä huomioitiin, että vastaukset tutkimuskysymyksiin eivät olleet suoraan luettavissa aineistosta, vaan aineistoa piti käydä läpi useaan kertaan ja tekstin sisältöä pyöriteltiin niin, että aineistosta saatiin esille tutkimuskysymyksiin vastaavia näkökulmia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Analyysissä siis edettiin vaiheittain, alussa litteroitu aineisto purettiin osiin, samanlaiset osat yhdistettiin ja niistä kirjoitettiin tiivistetty kokonaisuus, josta saatiin vastaukset jokaiseen tutkimuskysymykseen (Juvakka & Kylmä 2007, 113).

Seuraavalla sivulla esitellyssä aineistolähtöisen analyysin esimerkki taulukossa on haastattelusta pieni pätkä, jota lähdettiin purkamaan osiin kuten muutakin haastatteluaineistoa.

Raakatekstistä eroteltiin tekstiä kuvaavat koodit. Koodien perusteella tekstikokonaisuuksia alettiin yhdistelemään aihekokonaisuusiksi, taulukossa aihekokonaisuutta kuvaa taso 2. Haastattelussa esitellyistä aihekokonaisuuksista muodostui laajempia, haastattelun teemoja kuvaavia kokonaisuuksia. Taulukossa tätä tasoa kuvastaa taso 3.

RAAKATEKSTI	KOODI (Taso1)	TASO 2	TASO 3
<i>On se sillä tavalla vaikuttanut ainakin minulle, että minä olen jopa kotiin hankkinut jumppapallon ja sitten vähän käsipainoja. Ja niiden kanssa on tullut treenattua silloin tällöin, tätä en aikaisemmin tehnyt.</i>	LIIKUNNAN HARRASTAMINEN KOTONA	LIIKUNNAN HARRASTAMINEN ARJESSA	FYYSINEN TOIMINTAKYKY
<i>Sitten nämä kotiläksyt, niitä teen. Olemme saaneet A4 paperin joka kerta täältä mukaan, missä on kotiläksy. Se on ollut ihan hyvä. Siinä on jumppaohjeita.</i>	LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JUMPPAOHJEIDEN AVULLA		
<i>Liikkuminen on hieman kömpimistä, mutta ryhmästä on ollut selvä apu liikkumiseen. Joka kerta tuntuu, että liikkuminen on helpompaa</i>	LIIKKUNTAKYKY	FYYSINEN JAKSAMINEN	
<i>ja voi pikkuisen aina laittaa lisää painoa puntteihin.</i>	LIHASVOIMA		
<i>On hyvä, että ensin on tasapainoryhmästä</i>	TASAPAINOKYKY		
<i>ja sitten on kuntosaliryhmä,</i>	LIHASVOIMA		
<i>että tule molemmat puolet ihan kunnolla käytyä lävitse.</i>	LIIKUNTAKYVYN MONIPUOLISUUDESTA HUOLEHTIMINEN		

Taulukko 1: Esimerkki aineistolähtöisestä analyysistä

5 Tulokset

5.1 Ryhmän toiminnan vaikutus fyysiseen toimintakykyyn

Toiminnan vaikutus koettuun fyysiseen jaksamiseen arjessa

Ryhmässä kävijät kokivat Punttia ja pullaa ryhmästä olleen apua fyysisen kunnon parantamiseen sekä ylläpitoon. Ryhmän jäsenet arvioivat, että fyysinen kunto oli parantunut siihen verrattuna, millainen se oli ollut ennen ryhmään tuloa. Kävijät kokivat ryhmässä tehtyjen tasapainoharjoitteiden parantaneen kävelykykyä. Ryhmän vaikutukset koettiin tärkeiksi erityisesti fyysisen toimintakyvyn kannalta. Mikäli ryhmässä käynti oli jäänyt välistä parina kertana, sen koettiin vaikuttaneen heti erityisesti fyysiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

”On se (kunto) parantunut. Olen huomannut tasapainossakin, kyllä tämä on auttanut siihenkin.”

”Kyllä on askel paljon kevyempi, kun lähtee täältä kotiin. Liikkuminen on ollut hieman kömpimistä, mutta ryhmästä on ollut selvä apu liikkumiseen.”

”Joka kerta tuntuu, että liikkuminen on helpompaa ja voi pikkuisen aina laittaa lisää painoa puntteihin. Koen, että liikkuminen on helpottunut.”

Fyysisessä kunnossa koettiin olevan vielä parantamisen varaa. Ryhmän jäsenet olivat saaneet ryhmässä käynnin myötä tiedon ja taidon arvioida sekä kertoa, millaisia fyysisen kunnon puutteita heillä oli ryhmässä käynnin aikana ilmennyt ja millä liikuntamuodolla he pystyivät saamaan niihin parannusta. Oman fyysisen toimintakyvyn arviointiin liittyen fysioterapeutin alkuarvio sekä henkilökohtaisen kuntosaliharjoittelu suunnitelman tekeminen koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi. Liikunnan koettiin monipuolistuneen ryhmän avulla, erityisesti lämmittelyjumpien monipuolisuus sai kiitosta. Kuntosaliharjoitteiden lisäksi haastateltavat nostivat keskustelussa esille tasapainoharjoitteiden tärkeyden ja vaikuttavuuden liikkumiseen arjessa. Yleisesti lämmittelyjumpan, tasapainoharjoitteiden sekä kuntosaliharjoitteiden vaikutukset koettiin positiivisiksi. Niiden koettiin lisänneen lihasvoimaa, notkeutta, parantaneen tasapainoa sekä vaikuttaneen yleiseen fyysiseen oloon tekemällä olon kepeämmäksi.

”Mutta kyllä tässä sen huomaa, että kyllä sitä huonossa kunnossa on.”

”Sen huomasi heti silloin, kun oli kaksi viikkoa poissa, että kuinka suuri se ero oli heti jalkalihaksissakin, kun ne olivat niin heikot. Nyt ne ovat menneet taas aika heikoksi, mutta jalkaprässi auttaa.”

Ryhmässä käynnin vaikutukset arkielämän liikunnan harrastamiseen

Ryhmässä kävijät kokivat hyödyllisiksi ryhmästä saamansa jumppaohjeet ja jäsenet kertoivat jumppaavansa kotona niiden mukaisesti. Lisäksi ryhmän jäsenet olivat saaneet päiväkirjan, johon he saivat vapaaehtoisesti merkata omia liikuntasuorituksiaan ja tämän avulla he pystyivät seuraamaan liikunta-aktiivisuuttaan. Ryhmässä kävijät kertoivat ryhmässä käynnin aloittamisen jälkeen ostaneensa kotiin jumppapaukseen tarvittavia välineitä, jotta pystyivät toteuttamaan ryhmässä oppimiaan jumppaliikkeitä myös kotona, myös sellaisia, joita kotiin saatavissa valmiissa jumppaohjeissa ei ollut mainittuna.

Kaikki eivät olleet kokeneet ryhmän vaikuttaneen liikunnan harrastamiseen kotona. Osa kävijöistä koki kotona itsenäisesti liikunnan harrastaminen haastavaksi. Osa haastateltavista toi ilmi, etteivät he pysty harrastamaan liikuntaa ollenkaan ilman avustusta, vaikka halua olisi. Tähän syyksi esitettiin turvattomuuden tunne ja pelko siitä, että jotakin sattuu. Erityisesti pelättiin kaatumisen riskiä edellisten kaatumiskokemusten vuoksi.

”Yksi keventävä tekijä on se, että jos kotona yrittää pitää kuntoilusta huolta, niin se on aina epäselvää, kuinka paljon pitää jumpata. Ryhmässä tulee kerralla jumpattua pidempi aika putkeen, sitten voi kotona olla ihan rauhassa.”

”On se sillä tavalla vaikuttanut ainakin minulle, että minä olen jopa kotiin hankkinut jumppapallon ja sitten vähän käsipainoja. Ja niiden kanssa on tullut treenattua silloin tällöin, tätä en aikaisemmin tehnyt. Sitten nämä kotiläksyt, niitä teen. Olemme saaneet A4 paperin joka kerta täältä mukaan, missä on kotiläksy. Se on ollut ihan hyvä. Siinä on jumppaohjeita.”

Ryhmän vaikutus motivaatioon jatkaa liikunta harrastusta jatkossa

Punttia ja pullaa -ryhmän vaikutus tämän hetken liikunnan kokonaismäärään koettiin tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Osallistujat arvioivat, että liikunnan määrä tulee vähenemään ryhmässä käymisen loputtua. Toisaalta kävijät kokivat liikunnan pakolliseksi edes vähässä määrin myös ryhmän loputtua, mikäli haluaa fyysisen toimintakyvyn pysyvän yllä. Ryhmässä oli myös jäseniä, joilla oli aikaisempaa kokomusta vastaavassa ryhmässä käymisestä. He kokivat, että liikunta jäi vähäisemmäksi ryhmän loppumisen jälkeen. Lisäksi he eivät löytäneet mitään muuta ryhmää, jossa liikunnan lisäksi huomioitaisiin myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvoinnin tukeminen, vaikka olisivat sellaisen toivoneet löytävän. Pelkän liikuntaryhmän sijasta osallistujat toivoivat jatkossa pääsyä kokonaisvaltaisesti hyvinvointia tukevaan ryhmään.

Haastattelussa tuli ilmi, että ryhmän jäsenet kokivat ryhmäliikuntamuodon motivoivammaksi liikuntamuodoksi kuin yksilösuoritteet. Ryhmäliikunnan ja ohjatun liikunnan hyvinä puolina

nostettiin esille niiden turvallisuus ja selkeys. Myös ryhmäliikunnan ohjaajien koettiin vaikuttavan motivaatioon osallistua liikuntasuoritteisiin, koska ohjaajien kerrottiin tuovan liikunnan harrastamiseen selkeyttä ja sitä kautta he helpottivat liikunnan harrastamista.

”Ja tasapainoharjoituksissa ne (ohjaajat) antaa heti kyllä tukea, jos näyttää siltä, että alkaa kaatua. Turvallisuus on tärkeää.”

”- tällainen ryhmässä työskentely on paljon selkeämpää ja siinä osallistuu paremmin kuin että yksin aloittaisi tekemään jotain.”

VAIKUTUKSET FYYSISEEN TOIMINTAKYKYYN

Yleisesti kunto on kohentunut

Kävelykyky on parantunut

Lihassoimat ovat parantuneet

Notkeus, ketteryys ja tasapaino ovat parantuneet

Tieto ja ymmärrys omasta kunnosta ja sen parantamisesta parantunut

LIIKUNNAN HARRASTAMINEN ARJESSA

Jumppaohjeet ja liikuntapäiväkirja motivoineet liikkumaan kotona

Opitut taidot käyttöön myös kotona

Kotiin on ostettu liikunta välineitä

LIIKUNNAN JATKAMINEN

Ennakko-oletuksena liikunnan väheneminen ryhmässä käynnin loputtua

Ryhmäliikunta sekä ohjaajat vaikuttavat liikuntaan motivoitumiseen sekä tunteeseen liikunnan turvallisuudesta.

Liikunnan harrastamisen tulee olla selkeää ja helppoa, tähän auttaa ohjattu liikuntatoiminta

Kuvio 1: Pääasiat ryhmän vaikutuksesta koettuun fyysiseen toimintakykyyn

5.2 Ryhmän toiminnan vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn

Ryhmässä käynnin vaikutukset sosiaalisuuteen

Keskusteltaessa ryhmän vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn, ryhmän jäsenet toivat vahvasti esille ryhmän hyvän yhteishengen ja tapaamisten hyvän tunnelman tärkeyden. Näiden tekijöiden kerrottiin vaikuttavan siihen, että ryhmän tapaamisiin oli ollut mukavaa tulla. Keskustelussa tuli myös ilmi, että kommunikaatio ryhmän jäsenten välillä koettiin sujuvaksi. Yleisesti ottaen yhdessä tekeminen ryhmän liikuntaosuudessa koettiin tärkeäksi, mutta myös kahviosoudessa juttelu ja asioiden jakaminen koettiin tärkeäksi.

”Ja tämä yhteisöllisyys ja tunnelma on tärkeää.”

”Sellainen yhdessä tekeminen, se on tärkeää”

”-tämä ryhmä on homogeeninen, täällä on hyvä yhteishenki.”

Ryhmän jäsenet kokivat saavansa tukea ryhmässä käytyjen keskusteluiden avulla arkisiin tilanteisiin. Jäsenet kokivat, että olivat keskenään samankaltaisissa elämäntilanteissa ja siksi kokemusten jakaminen keskenään auttoi selviämään myös arkisista pulmista. Samanlaisten elämäntilanteiden vuoksi ryhmän jäsenet kertoivat kokevansa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

”Tällainen ryhmätoiminta antaa enemmän, kun täällä jutellaan keskenään ja muuta. Yhdellä on yksi hankaluus, toisella toinen ja sitten voidaan kuunnella ja miettiä, että minullakin on samanlainen pulma ja miten muut ovat toimineet ja miten itse kannattaisi menetellä. Sieltä saa lisää tällaista mukavaa tietoa.”

Ryhmän jäsenet kokivat, että alussa toisiinsa tutustuminen oli hieman haastavaa. Tutustumista varten ryhmän jäsenille oli järjestetty alussa hetki, jolloin jokainen oli kertonut etunimensä sekä sen, mistä oli kotoisin. Ryhmän jäsenet toivat kuitenkin ilmi, etteivät he kokee tuntevansa toisiaan, vaikka olivat käyneet ryhmässä jo useamman kuukauden ajan. Ryhmän jäsenet eivät olleet jakaneet keskenään muita henkilötietoja kuin etunimet.

”Tässä vähän juroteltiin ensimmäisellä kerralla niin kuin tapana on. Eikös se ole suomalainen tapa vähän.”

”Ei me tunneta toisiamme ja ei tiedetä edes toistemme sukunimiä eikä muuta tietoja. Tunnetta toisemme vain etunimillä.”

Ryhmässä käynnin vaikutus sosiaalisiin suhteisiin arjessa

Vaikka ryhmän jäsenet ilmaisivat viihtyvänsä toistensa seurassa, kukaan ryhmän jäsenistä ei kuitenkaan kokenut ystäväystyneensä ryhmän jäsenten kanssa niin, että ystävyys jatkuisi ryhmän toiminnan jälkeen tai ryhmän toiminnan ulkopuolella. Jäsenet olivat sitä mieltä, ettei ryhmän tarkoitus ollutkaan se, että muiden jäsenten kanssa tavattaisiin ryhmän toiminnan ulkopuolella. Haastattelussa tuli ilmi, että ryhmän jäsenet olivat tähän tilanteeseen tyytyväisiä ja he kokivat, etteivät halunneet sekoittaa yksityiselämänsä tapahtumia Punttia ja pullaa -ryhmässä käyntiin.

”Täällä tulee tutuksi. Jokaisella on oma elämä tämän ulkopuolella.”

”Näemme täällä vain kerran viikossa. Se riittää.”

SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY:

Tunne yhteisöllisyydestä ja hyvästä yhteishengestä koettiin tärkeäksi ja vaikuttaa ryhmän tapaamisiin tulemiseen.

Kommunikaatio ja kokemusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa koettiin tärkeäksi.

Yhdessä tekeminen koettiin tärkeäksi.

SOSIAALISET SUHTEET ARJESSA:

Osallistujat eivät kokeneet ystäväystyneensä jäsenten kanssa niin, että se näkyisi arjen sosiaalisissa suhteissa.

Jäsenet eivät myöskään odottaneet ryhmästä ystävyysuhteita arkeen ryhmässä käynnin aikana eikä sen loputtua

Kuvio 2: Pääasiat ryhmän vaikutuksesta sosiaaliseen toimintakykyyn

5.3 Ryhmän toiminnan vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn

Ryhmässä käynnin vaikutus koettuun mielialaan (mieliala ryhmään tullessa ja siellä ollessa)

Ryhmän jäsenet kertoivat, että ryhmään tuloa odotettiin iloisin mielin ja ryhmään oli joka kerta ollut mukavan tuntuista tulla. Ryhmän toiminnassa sekä fyysisellä (liikunta) että sosiaalisella (kahvihetki) osuudella koettiin olevan vaikutusta myös mielialaan, toiminnan koettiin kokonaisvaltaisesti olevan psyykkistä hyvinvointia tukeva.

Osa arvioi fyysisen toimintakyvyn ylläpidon olleen ryhmän tärkein tarkoitus, ei niinkään psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. Myös eriäviä mielipiteitä esitettiin, toiset olivat sitä mieltä, että sekä liikunta että kahvittelu osuus olivat yhtä tärkeässä asemassa. Kaikki ryhmän jäsenet kokivat kahvitteluhetken mukavaksi eikä kukaan halunnut luopua siitä. Ajanjaksotus tapaa- miskoerilla, liikunnalle noin 2 tuntia ja kahvihetkeen noin 30min, koettiin sopivaksi.

”Sekä fyysiseen että henkiseen puoleen saa ryhmästä tukea, täällä on mukavaa porukkaa ja sitten vielä hyvät kahvit päälle. Sekin on tärkeää. Ihan täysin positiivinen kokemus ryhmän vaikutuksista.”

”Sitä siellä omissa oloissa, kotioloissa, sitä jämähtää tiettyihin rutiineihin. Mutta sitten kun tulee tänne, niin täältä saa taas virikettä. Kyllä tämä vaikuttaa niin paljon mielialaan.”

”Tämä pulla on tässä enemmän sellainen leikkimielinen. Kyllähän tämä jumpparyhmä ja jumppa on se tärkeämpi. Mutta ei tästä pulla osuudestakaan halua luopua.”

Ryhmään tuleminen oli ryhmän jäsenten mielestä mieluisaa ja ryhmän kokoontumispäivää odotettiin. Jäsenet kertoivat, että ryhmässä käynti menee ensisijalle kyseisenä päivänä muihin menoihin verrattuna. Kerran viikossa tapaamiset koettiin sopivana määränä.

”Tämä päivä on ruksattu, että ei kovin mielellään mitään muuta tähän tule.”

”Puoliso kun kutsuu, että lähdetään johonkin konserttiin tai teatteriin, niin ei millään meinaisi viitsiä lähteä. Tänne oikein hinku on sitten tulla”

Ryhmässä käynnin vaikutukset mielialaan arjessa

Ryhmän jäsenet kertoivat, että ryhmässä käynti oli vaikuttanut koettuun mielialaan kohentavasti. Negatiivisia vaikutuksia, esimerkiksi väsymistä, ei oltu havaittu. Jäsenet kertoivat, että ryhmästä lähdettiin aina hyvillä mielin kotiin. Ryhmässä kävijät olivat huomanneet kokeensa mielialansa iloiseksi ryhmän tapaamisesta kotiin tultuaan. Ryhmän jäsenet kertoivat, että myös heidän omaisensa olivat antaneet palautetta, että ryhmässä käynnin jälkeen he ovat olleet iloisempia kuin tavallisesti.

Ryhmän vaikutusta mielialaan arvioitiin kestävän sen päivän ajan, jolloin ryhmässä oli käyty. Mielialaa ryhmässä käynnin jälkeen kuvattiin kepeäksi, virkeäksi ja iloiseksi. Kävijöillä oli myös kokemuksia siitä, mikäli ryhmässä käymisestä oli joutunut pitämään parina kertana taukoa. Tauon oli koettu vaikuttaneen myös mielialaan, ensisijaisti sen vuoksi, että tauko aiheutti huolta oman fyysisen toimintakyvyn ylläpysymisestä.

”On tällä kyllä jokin vaikutus, että on niin kiva aina se iltapäivä ja kevyt olo.”

”Ja vaikka on jumpannut, niin ei ole tarvetta, että täytyisi nyt päästä maaten”

”Se on juuri niin kuin poika sanoi, että sinä olet aina niin iloinen aina kun tulet sieltä. Se kertoo kaiken.”

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY:

Ryhmään tuloa odotetaan innolla ja se koetaan tärkeäksi.

Kokoontumisaika ja -kerrat nykyisellään sopivia.

Sekä fyysisellä että sosiaalisella osuudella on vaikutus myös psyykkiseen toimintakykyyn.

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY ARJESSA:

Ryhmä vaikuttaa mielialaan kohentavasti, vaikutus huomattavissa ryhmässä käynti päivän aikana.

Ei negatiivisia vaikutuksia.

Kuvio 3: Pääasiat ryhmän vaikutuksesta koettuun psyykkiseen hyvinvointiin

5.4 Ryhmän toiminnan kehittäminen

Hyväksi koetut Punttia ja pullaa-ryhmän puolet

Ryhmän jäsenet kokivat, että kerran viikossa ryhmän kokoontumiset olivat riittäviä niin sosiaalisten, fyysisten kuin psyykkisten tekijöidenkin kannalta. Myös ryhmän kokoontumisaikaan yhdellä kerralla, noin kolmeen tuntiin, oltiin tyytyväisiä. Kävijät olivat myös sitä mieltä, että ajankäyttö ryhmän kokoontumiskerralla oli hyvin suunniteltua. Muita käytännön järjestelyyn liittyvistä asioista nostettiin esille sijainti, ryhmän koko ja käytössä olevat tilat. Sijaintiin oltiin tyytyväisiä, sillä paikalle pääsi myös julkisilla kulkuneuvolla ja paikan koettiin olevan keskeisellä paikalla. Ryhmän koko koettiin olevan riittävän pieni, jotta kaikki ehtivät osallistua eri liikuntamahdollisuuksiin ja käydä kaikissa kuntosalilaitteissa. Lisäksi esille tuotiin ryhmän toiminnan järjestäminen ulkona kelin salliessa, tätä toivottiin myös jatkossa lisää.

”-tämä on hyvin monipuolisesti ajateltu. Ettei tämmöisessä lyhyessä ajassa paljon enempiäkään mahtuisi eikä me jaksettaisikaan.”

”Tämä ohjelma on niin hyvin tasapainotettu, että tähän ei pitkästy. ”

Ryhmässä kävijät kokivat merkitykselliseksi sen, että ryhmän ohjaajat olivat mukavia ja kannustavia. Ryhmän ohjaajien merkitykset osallistujille olivat turvallisuuden tunteen lisääminen, toiminnan monipuolisuus ja selkeys, motivointi sekä jokaisen kävijän yksilöllinen kohtaaminen ja tarpeiden arviointi.

Ryhmässä kävijöiden kehitysehdotukset ryhmälle

Ryhmän kehittämistä keskustellessa ryhmän jäsenet toivat vahvasti esille olleensa ryhmän toimintaan nykyisessä muodossaan hyvin tyytyväisiä. Ryhmän jäsenet toivat ilmi, etteivät he keksineet mitään kehitettävää ryhmän sisällöstä, kysymys koettiin yllättäväksi.

”Et saa kyllä meiltä mitään negatiivista sanottavaa tästä ryhmästä.”

”Ei ole tullut ajateltua ollenkaan tuollaista (ryhmän kehittämiskohteita), täällä on todella niin monipuolinen ohjelma.”

”Yksi mikä tässä tulee vielä esille, on että tämä on hyvin suunniteltu tämä koko ryhmän työskentely. Tätähän on jo useamman vuoden tehty täällä, ilmeisesti hyvät kokemukset heillä (ohjaajilla) tästä.”

Ryhmän jäsenet esittivät huolen siitä, mitä tapahtuu sen jälkeen, kun Punttia ja pullaa -jakso on ohitse. Jäsenet kertoivat, etteivät ole tietoisia siitä, millaisia mahdollisuuksia heillä on kaupungin tarjoamiin liikunta tai muihin päivätoiminta muotoihin pääsyyn ja toivoivat tähän selvennystä. Lisäksi ryhmän jäsenet kokivat olevansa epätietoisia siitä, milloin oma puolen vuoden jakso loppuu. Ryhmän jäsenet toivoivat pääsyä jatkossa samantyyliiseen ryhmään kuin Punttia ja pullaa -ryhmä. Ryhmässä oli tieto, että Punttia ja pullaa -ryhmään on mahdollisuus päästä joskus uudestaan puolen vuoden jaksolle, kaikki olivat halukkaita uudelle jaksolle. Puolen vuoden jakso tuntui osallistujista lyhyeltä ajalta. Heillä oli huoli siitä, jatkuuko liikkuminen ryhmässä käynnin loputtua.

”Mutta se mikä vähän jäi askarruttamaan, että miten tästä eteenpäin sitten, kun tämä loppuu. Pysähtyykö se kuin seinään. Mikä on tulevaisuus, onko meillä mitään tulevaisuutta tässä suhteessa, että sanotaan vaikka muutaman kuukauden päästä, voidaanko kokoontua ja olla täällä.”

”Kyllä se tyhjiön jättäisi, jos yhtäkkiä ilmoitettaisiin, että tämä nyt lopetetaan. Tuntuu että ollaan vasta niin lyhyen aikaa käyty.”

*”Tällaisia terveisiä eteenpäin, että kyllä me täällä oltaisiin halukkaita jatka-
maan varmasti, jos mahdollista. Niin kauan kuin eletään. Ainakin satavuotiaiksi.”*

Autolla liikkujat toivoivat parkkipaikkoihin parannusta, heidän mukaansa parkkipaikkaa oli vaikea löytää tai sieltä oli pitkä kävelymatka ryhmän kokoontumistiloihin.

HYVÄKSI KOETUT ASIAT:

Käytännön järjestelyt: ryhmän kokoontumispaikan sijainti, ryhmän koko, kokoontumiskerrat sekä -aika

Sisältö on monipuolista, sisältöön ei koettu kehittämisen tarvetta.

Ohjaajat motivoivia, mukavia ja huomioivat yksilölliset tarpeet

KEHITTÄMISEHDOTUKSET:

Selkeyttä jatkumahdollisuuksiin ja tarjolla olevien palveluiden saantiin. Tämän avulla huolen vähentäminen liikunnan pois jäämisestä ryhmässä käynnin loputtua. Tulevaisuudessa mahdollisuus samantyyliiseen ryhmään, jossa pidempiaikainen käyntimahdollisuus.

Käytännön järjestelyt: parkkipaikoitus toimipisteen läheisyydessä

Kuvio 4: Yhteenveto osallistujien ajatuksista ryhmän kehittämiseen liittyen

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Punttia ja pullaa -ryhmän jäsenien kokemuksia ryhmän vaikutuksesta heidän koettuun hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Opinnäytetyön aineistonkeruussa saatiin vastauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin sekä tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Opinnäytetyössä haastattelun runko rakennettiin työelämäkumppanin toiveiden mukaisesti, jotta voitiin varmistua, että työelämäkumppani saa työstä vastauksia juuri niihin asioihin, mihin työelämäkumppanin kokema tarve kohdistui. Saatujen tulosten perusteella Punttia ja pullaa -ryhmän vetäjät ovat tietoisia asioista, joita osallistujat pitävät merkityksellisinä ja hyvinä ryhmän toiminnassa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyen. Lisäksi haastattelussa tuli ilmi ryhmän käytännön järjestelyihin liittyviä hyviksi ja kehitettäviksi

koettuja asioita. Haastattelussa saatujen tietojen perusteella ryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa voidaan jatkossa pyrkiä säilyttämään esille tulleita osallistujien merkityksellisiksi koettuja asioita sekä kehittämään haastattelussa esille tulleita kehityskohteita.

Opinnäytetyö toteutui sen suunnitelman mukaisesti, jonka mukaan myös tutkimuslupa opinnäytetyön tekemiselle oli saatu. Haastatteluun osallistui tavoiteltu määrä jäseniä ja haastateltavat täyttivät ennalta määritetyt osallistumiskriteerit. Haastattelun maksimipituudeksi oli suunniteltu tiedote- ja suostumuslomakkeiden läpikäyminen mukaan lukien yksi tunti. Käytännön järjestelyjen vuoksi aikaa haastattelulle jäi kuitenkin haastattelupäivänä 15min suunniteltua vähemmän aikaa. Haastattelu kuitenkin saatiin käytyä läpi niin, ettei yksikään teema jäänyt käsittelemättä. Haastattelun teemoja läpikäydessä kaikkien teemojen kohdalta päästiin tilanteeseen, jossa haastateltavat eivät enää keksineet uusia vastauksia kysymyksiin, vaan samat vastaukset alkoivat toistumaan. Tästä voitiin päätellä, että teema oli käsitelty ja voitiin siirtyä seuraavaan teemaan. Haastattelu päättyi siihen, ettei uusia vastauksia enää tullut, eikä siihen, että aika olisi loppunut kesken. Tästä voitiin arvioida, että käytettävissä oleva aika oli riittävä haastattelulle, vaikka se olikin hieman suunniteltua lyhyempi.

Haastattelukysymyksiin saatiin sellaisia vastauksia, mitä kysymyksillä pyrittiinkin saamaan, eli kysymykset ymmärrettiin oikein. Haastateltavat keskustelivat kaikista teemoista kattavasti, eniten keskustelua herätti fyysistä toimintakykyä käsittelevä teema. Tämä saattoi johtua siitä, että osa osallistujista kertoi kokevansa ryhmän tärkeimmäksi osuudeksi juuri fyysisen toimintakyvyn ylläpidon ja kehittämisen. Ilmiö saattoi johtua myös siitä, että psyykkisten ja sosiaalisten asioiden kertominen julkisesti ryhmässä saatettiin kokea arkaluontoisemmiksi aiheiksi. Haastavimmaksi aiheeksi osoittautui ryhmän kehittämisen teema. Haastatteluun osallistujat antoivat palautetta, että olisivat kaivanneet pidempää miettimisaikaa kehittämistee-malle, mahdollisesti jo haastattelua edeltäneestä viikosta saakka. Tästä päätellen opinnäytetyön tekijä olisi voinut siis esitellä haastattelua käsitteleviä teemoja vielä tarkemmin kaksi viikkoa ennen haastattelua pidetyssä esittelyssä Punttia ja pullaa -ryhmälle. Tällöin ryhmän kehitettäviin asioihin liittyneeseen kysymykseen olisi voinut tulla kattavampia vastauksia.

6.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä arvioitiin jatkuvasti opinnäytetyötä tehdessä. Yleisesti tieteellisissä tutkimuksissa käytetyt luotettavuusmittarit ovat reliabiliteetti sekä validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa pysyvyyttä, eli jos tutkimus uusittaisiin, saadut tutkimustulokset olisivat samankaltaiset kuin ensimmäisellä kerralla. Validiteetti tarkoittaa oikeiden asioiden tutkimista, eli mittauksen kohde on oikea tutkimusongelman kannalta. (Kananen 2014, 147.)

Opinnäytetyön luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan riittävän ja tarkan dokumentaation avulla. Opinnäytetyön tekijän tuli esitellä työssään perusteluja tekemilleen valinnoille ja selittää toimintaa, joka liittyy opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyössä esiteltiin tietojen alkuperä ja arvioitiin niiden luotettavuus. Lähteiden luotettavuutta arvioitiin kriittisesti julkaisijan, julkaisuajan ja julkaisumuodon perusteella. Aineistoa kerättiin riittävän useasta lähteestä, jotta voidaan varmistua tiedon paikkansapitävyydestä. Saatuja tietoja voitiin pitää luotettavampina, kun saadut tiedot alkoivat toistua, eli kylläänäntyä. (Kananen 2014, 150-154.) Aineiston runsaudesta johtuen yli 10 vuotta vanhoja lähteitä ei ollut tarpeellista käyttää.

Teemahaastattelurunko testattiin etukäteen, jotta saatiin varmuus siitä, että kaikki avainkysymykset ovat selkeitä ja ymmärrettäviä. Haastattelussa saatua aineistoa käsiteltiin niin, etteivät haastateltavien antamat tiedot muuttuneet ja haastateltavien kokemukset tulivat todellisuuden mukaisesti esille. Haastelu nauhoitettiin, jotta saadut tiedot ovat opinnäytetyön tekijän käytettävissä alkuperäismuodossaan, eikä opinnäytetyön tekijän muistin varassa. Nauhoitus lisäsi siis opinnäytetyössä esiteltyjen haastattelutulosten luotettavuutta.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen mukaan eettisesti oleellisia asioita tutkimusten tekemisessä ovat rehellisyys, luotettavuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tallenteiden käytössä ja tutkimustulosten esittämisessä. Tutkimustulokset tulee julkaista ja kirjoittaja on vastuussa omasta tekstistään. Tutkimusta tehdessä tulee käyttää tieteellisiin tutkimuksiin soveltuvia aineistokeruu- ja -analyysimenetelmiä. Tutkimusta varten tulee hankkia asianmukaiset tutkimusluvut ja ennen tutkimusta tehdään tutkimussopimus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyön haastattelun pitämiseksi haettiin tutkimuslupaa elokuussa 2019 ja se saatiin syyskuussa 2019. Opinnäytetyö toteutettiin sen suunnitelman mukaisesti, jonka perusteella tutkimuslupa oli saatu.

Lisäksi opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia ihmisiin kohdistuvaan tutkimukseen liittyen. Haastattelussa huomioitavia asioita olivat osallistumisen vapaaehtoisuus, henkilötietojen suojaaminen, yksityisyyden suojaus julkaistussa työssä sekä haastattelun järjestämisen ja sen tarkoituksen avoimuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Haastattelua tehdessä huomioitiin, että haastateltavat olivat tietoisia haastattelun vapaaehtoisuudesta ja he tiesivät mihin tarkoitukseen tietoa kerätään. Haastateltaville kerrottiin haastattelun nauhoittamisesta ja heidän vapaaehtoisuus nauhoittamiseen tarkistettiin. Ennen haastattelun alkua haastateltavat saivat opinnäytetyöstä kirjallisen tiedotteen, jossa esiteltiin opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet sekä haastattelun toteuttamiseen liittyviä asioita (Liite2). Paikalla olijat saivat käyttää tarvitsemansa ajan pohtiakseen, halusivatko osallistua haastatteluun. Opinnäytetyön tekijä tai ryhmän ohjaajat ja osallistujat eivät painostaneet tai hoputtaneet ketään päätöksen tekemisessä. Suostumuslomakkeen allekirjoittamisen jälkeen haastateltavia vielä muistutettiin, että heillä oli oikeus kieltäytyä

haastattelusta vielä lomakkeen allekirjoittamisen jälkeenkin ilmoittamalla siitä opinnäytetyön tekijälle.

Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin tietosuojan turvaamista. Haastatteluun osallistuvien henkilötietoja ei kerätty aineiston keruun yhteydessä ja aineistoa esiteltiin niin, ettei aineistoa pysty työn perusteella yhdistämään kehenkään haastatteluun osallistuneeseen henkilöön. Tämä toteutettiin niin, että litterointi vaiheessa aineisto kirjoitettiin kirjakielelle, jotta haastateltavien murteesta tai puhetyylistä ei voida päätellä vastauksien antajia. Haastattelussa otettu nauhoite hävitettiin aineiston litteroinnin jälkeen ja haastattelun suostumuslomakkeet laitettiin tietosuojajätteeseen opinnäytetyön teon jälkeen. Suostumuslomakkeet ja nauhoite olivat opinnäytetyön tekijän hallussa hävittämiseen sakka, eikä nauhoitetta tai lomakkeita annettu ulkopuolisten kuultavaksi tai nähtäväksi hallussapidon aikana. Haastattelutilanteissa opinnäytetyön tekijä pyrki kiinnittämään huomiota hienovaraisuuteen ja haastateltavan kunnioittamiseen.

Opinnäytetyötä tehdessä otettiin huomioon myös sairaanhoitajan ammatilliset eettiset ohjeet. Sairaanhoitajan tehtävänä on edistää ja ylläpitää terveyttä. Sairaanhoitaja kunnioittaa itsensä määräämisoikeutta ja kunnioittaa toista sekä huolehtii salassapitovelvollisuudesta. Lisäksi sairaanhoitaja toimii kollegiaalisesti. (Sairaanhoitajat 2014.)

6.2 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Haastatteluaihetta koskeva opinnäytetyössä esitelty teorian tieto ja aikaisemmat tutkimukset tukivat tämän opinnäytetyön haastattelussa saatuja vastauksia. Fyysiseen toimintakykyyn liittyen ryhmän jäsenet kokivat tärkeäksi fyysisten harjoitteiden monipuolisuuden. Haastateltavat kokivat, että sekä verryttelyjumppa, tasapainoharjoitteet että lihaskuntoa ylläpitävä kuntosaliharjoittelu olivat kaikki tärkeitä ja huomioitu hyvin ryhmän viikoittaisissa kokoontumisissa. Ryhmän jäsenet kokivat fyysisen toimintakyvyn parantuneen tai ainakin pysyneen yllä. Ryhmän toiminta vastasi UKK-instituutin suosituksia ikääntyneiden liikunnalle juuri liikunnan monipuolisuudessa, jonka avulla ikääntynyt voi ennaltaehkäistä ikääntymisen aiheuttamaa fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä (UKK-instituutti 2019; UKK-instituutti 2014b). Lisäksi haastattelun perusteella ikääntyneet kokivat henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman sekä kotiin saatavan liikuntaohjeen tukevan heidän fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa. Aikaisemmat tutkimukset ja teorian tieto tukivat tätä haastattelussa esille tullutta asiaa, esimerkiksi Ikäinstituutio suosittellee henkilökohtaisten liikuntasuunnitelmia laatimista ikääntyneille (Ikäinstituutti 2017).

Ryhmällä koettiin olevan vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä osallistujat kokivat ryhmässä yhteisöllisyyden tunnetta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ryhmän jäsenten

kanssa. Edellä mainittujen asioiden on todettu tukevan sosiaalista hyvinvointia, sillä ikääntyneen aktiivisuuden, sosiaalisen verkoston omaaminen sekä merkityksellisten vuorovaikutussuhteiden kokeminen tukevat ikääntyneen sosiaalista toimintakykyä ja ehkäisevät ikääntyneen kokemaa yksinäisyyttä (Terveyskylä 2018; Mielenterveystalo c). Lisäksi juuri päivätoimintaryhmä muodon on kirjallisuudessa esitellyn tiedon perusteella todettu ylläpitävän sekä edistävän ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä (Terveyskylä 2018).

Edellä mainitut haastattelussa sekä teoreettisessa viitekehyksessä esille tulleet fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät vaikuttavat myös psyykkiseen hyvinvointiin. Haastattelun perusteella voitiin todeta, että ryhmä vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen että sosiaaliseen toimintakykyyn, jotka ovat yhteydessä myös koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Toimintakykyvajeiden sekä yksinäisyyden ennaltaehkäisy tukee psyykkistä hyvinvointia (THL 2019), näin ollen voidaan tehdä johtopäätös ryhmän vaikutuksesta positiivisesti myös psyykkiseen hyvinvointiin.

Ryhmän jäsenet toivat ilmi ohjaajien merkittävän vaikutuksen kokemukseen ryhmästä käymiseen sekä motivaatioon osallistua liikunta harjoitteisiin. Tästä johtuen jatkotutkimus - ja kehittämisasiheeksi nousi esille ohjaajien valmiudet ryhmänohjaukseen sekä motivointiin ja näiden ominaisuuksien kehittämismahdollisuudet. Tutkimuksen perusteella ryhmän ohjaajien toimintaa voitaisiin kehittää niin, että se tukisi entistä paremmin osallistujien tärkeäksi kokemia Punttia ja pullaa -ryhmän ominaisuuksia. Toinen esille noussut jatkotutkimusaihe koskee ikääntyneiden mahdollisuuksia jatkaa liikuntaharrastusta samassa tai jossakin muussa kaupungin tarjoamassa ikääntyneille suunnatussa liikuntapalvelussa. Aihe sopii jatkotutkimusaiheeksi, sillä ryhmään osallistujilla oli epä tietoisuutta ja huolta siitä, miten heidän fyysinen aktiivisuus jatkossa pysyy yllä. Heillä oli myös huoli, etteivät he löydä ollenkaan sekä fyysistä että psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää toimintaryhmää. Tutkimuksella saataisiin aiheesta ikääntyneiden kaipaamaa tietoa.

Lähteet

Painetut

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino.

Tilvis, R., Pitkälä, K., Standberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) 2016. Geriatria. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sähköiset

Finne-Soveri, H. 2018. Mitä muutoksia ikääntymiseen liittyy? Viitattu 14.10.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4-terveys-ja-sairaudet/ik%C3%A4%C3%A4ntymis-muutokset-ja-arki/mit%C3%A4-muutoksia-ik%C3%A4%C3%A4ntymiseen-liittyy>

Finne-Soveri, H. 2019. Mikä vaikuttaa ikääntymiseen? Viitattu 14.10.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/mik%C3%A4-vaikuttaa-ik%C3%A4%C3%A4ntymiseen>

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2014. Eläkeikäisen väestön terveystyötyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993-2013. Viitattu 16.10.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huttunen, J. 2018. Mitä terveys on? Viitattu 20.5.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Ikäinstituutti. 2015. Vanhuuden mieli. Viitattu 22.11.2019. http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf

Ikäinstituutti. 2017. Liikkumissuunnitelma kannustaa ikäihmistä liikkumaan. Viitattu 29.10.2019. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/Liikkumissuunnitelma-kannustaa-ik%C3%A4ihmist%C3%A4-liikkumaan.pdf>

Isojärvi, M. 2016. Sosiaalinen toimintakyky ikääntyvien ja ikääntyneiden kertomana. Viitattu 16.10.2019. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62690/Isoj%C3%A4rvi.Meri.pdf?sequence=2>

Joint Programming Initiative. 2014. More years, better lives - Strategic Research Agenda on Demographic Change, executive summary. Viitattu 18.11.2019. <https://www.jp-demographic.eu/wp-content/uploads/2015/07/executive-summary-of-sra.pdf>

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Viitattu 16.10.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf

Lahti, P. 2015. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Viitattu 16.10.2019. <https://www.youtube.com/watch?v=C129kMhzMJk>

Lahti, P. 2019. Miten ikääntynyt voi tukea omaa mielen hyvinvointiaan? Viitattu 16.10.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/mielen-hyvinvointi>

Mielenterveystalo a. Arjen hyvinvointi. Viitattu 16.10.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx

Mielenterveystalo b. Mielen hyvinvointi vanhetessa. Viitattu 16.10.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihminen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/mielen_hyvinvointi_vanhetessa.aspx

Mielenterveystalo c. Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi. Viitattu 16.10.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihminen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/%c3%bdksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx#merkityksettomat_ihmissuhteet

Portegijs, E. 2017. Lähiympäristö motivoi ikääntyneitä liikkumaan. Viitattu 29.10.2019. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/03/tiedote-2017-03-30-10-21-11-460302>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja tieteellinen kirjoittaminen. Viitattu 16.5.2019. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L4.html>

Sairaanhoitajat. 2014. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Viitattu 17.5.2019. <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>

Seppänen, M. 2013. Tunnistamista ja tukea - kohtaavatko palvelut ikäihmisten sosiaaliset ongelmat? Viitattu 16.10.2019. http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/ikaihminen_toimijana/tiedotuksia/5-12-2013-marjaana-seppanen

Terveyskylä. 2018. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 16.10.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/sosiaaliset-suhteet>

Terveyskylä. 2019a. Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Viitattu 14.10.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

Terveyskylä. 2019b. Ikääntyminen ja elämänmuutokset. Viitattu 14.10.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntymisen-ja-el%C3%A4m%C3%A4nmuutokset>

Terveyskylä. 2019c. Liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä. Viitattu 16.10.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/liikkuminen-ja-arkitoimet/liikunta-edist%C3%A4%C3%A4-terveytt%C3%A4-ja-toimintakyky%C3%A4>

THL. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 20.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

THL. 2019a. Hyvinvointi. Viitattu 15.10.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL. 2019b. Mitä toimintakyky on? Viitattu 20.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

THL. 2019c. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Viitattu 16.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

THL. 2019d. Ikääntyneiden mielenterveys. Viitattu 16.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 17.5.2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 3.12.2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

UKK-instituutti. 2014a. Liikuntaelimityksen toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa liikkumalla. Viitattu 16.10.2019. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/liikuntaelimiston_toimintakyky

UKK-instituutti. 2014b. Liikunta iäkkään arjessa. Viitattu 16.10.2019. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta-iakkaan-arjessa

UKK-instituutti. 2019. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Viitattu 16.10.2019. https://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille

World Health Organization. 2015. World report on ageing and health. Viitattu 30.10.2019. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1

Julkaisemattomat

Myyrmäen toimipisteen toiminnanohjaaja. 2019. Ohjaajan esittely ryhmän toiminnasta ja toimitiloista. Tutustuminen 17.10.2019.

Rantanen, A. 2019. Opinnäytetyö punttia ja pullaa aiheesta. S-posti maria.raassina@student.laurea.fi 21.3.2019. Tulostettu 14.10.2019.

Kuviot

Kuvio 1: Pääasiat ryhmän vaikutuksesta koettuun fyysiseen toimintakykyyn 21

Kuvio 2: Pääasiat ryhmän vaikutuksesta sosiaaliseen toimintakykyyn 23

Kuvio 3: Pääasiat ryhmän vaikutuksesta koettuun psyykkiseen hyvinvointiin 25

Kuvio 4: Yhteenveto osallistujien ajatuksista ryhmän kehittämiseen liittyen 27

Taulukot

Taulukko 1: Esimerkki aineistolähtöisestä analyysistä 18

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko.....	37
Liite 2: Tutkimustiedote haastatteluun osallistujille.....	39
Liite 3: Suostumuslomake	40

Liite 1: Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelu runko ryhmähaastatteluun, aiheesta Punttia ja pullaa -ryhmän toiminnan vaikutus iäkkään koettuun toimintakykyyn ja hyvinvointiin

ALOITUS

Esittäytyminen, tiedote haastattelusta, vapaaehtoisuuden selvittäminen, suostumuslomakkeiden täyttö

TEEMA 1 Ryhmän vaikutus koettuun fyysiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn (aika noin 10-15min)

Miten Punttia ja pullaa -ryhmässä käyminen on vaikuttanut koettuun fyysiseen jaksamiseen arkipäiväisessä elämässä?

Miten ryhmässä käynti on vaikuttanut arkielämän liikkumiseen?

Miten ryhmässä käynti motivoi jatkamaan liikunta harrastusta jatkossa?

TEEMA 2 Ryhmän vaikutus koettuun sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn (aika noin 10-15 min)

Miten ryhmässä käynti on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin?

Kuinka hyvin ryhmässä pääsee tutustumaan uusiin henkilöihin?

Kuinka hyvin ryhmän jäsenten kanssa ystäväystyy?

Miten ryhmässä muodostuneet ystävyysuhteet näkyvät arjessa?

TEEMA 3 Ryhmän vaikutus koettuun psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn (aika noin 10-15min)

Miten ryhmässä käynti on vaikuttanut koettuun mielialaan arkisessa elämässä?

Millaisella mielellä ryhmän tapaamisiin tullaan?

Millä mielellä ryhmästä yleensä lähdetään?

TEEMA 4 Ryhmän toiminnan kehittäminen (aika noin 15min)

Mitä hyvää Punttia ja pullaa ryhmässä edellä mainittujen asioiden lisäksi on?

Mitä kehitettävää Punttia ja pullaa ryhmässä edellä mainittujen asioiden lisäksi on?

LOPETUS

Mahdollisuus haastateltavien vapaille kommenteille tai kysymyksille. Kiitokset osallistujille.

Liite 2: Tutkimustiedote haastatteluun osallistujille

Tiedote haastatteluun osallistuville

Olen viimeisen vuoden sairaanhoitaja opiskelija Tikkurilan Laurea ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on selvittää, onko Punttia ja pullaa -ryhmän toiminta nykyisessä muodossaan osallistujien koettua hyvinvointia ylläpitävä ja edistävä. Tavoitteena on tarkistella, miten ryhmään osallistumisen vaikutukset heijastuvat osallistujien koettuun hyvinvointiin ja auttaako se jaksamaan paremmin arkielämässä. Tarkoituksena on selvittää, miten ryhmän toimintaa voitaisiin kehittää niin, että se tukisi osallistujien hyvinvointia ja olisi osallistujille mahdollisimman mielekästä.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelu tehdään ryhmässä. Haastatteluun varataan aikaan noin 1 tunti ja se pidetään ryhmän kokoontumistiloissa. Mikäli haluat osallistua haastatteluun, allekirjoita ohessa oleva suostumuslomake. Voit perua suostumuksesi haastatteluun missä vaiheessa tahansa vaiheessa ilmoittamalla asiasta haastattelun pitäjälle. Voit perua suostumuksen myös ilmoittamalla asiasta henkilökunnalle, joka ilmoittaa asiasta haastattelun pitäjälle. Haastattelusta kieltäytymisellä ei ole haitallisia vaikutuksia jatkossa ryhmään osallistumiseen tai muiden palvelujen saantiin.

Haastattelussa kenenkään henkilötietoja ei kerätä ylös ja vastaukset annetaan nimettömänä. Haastattelu nauhoitetaan, jotta haastattelu vastaukset voidaan myöhemmin kirjoittaa sanalliseen muotoon. Nauhoite hävitetään aineiston keruun jälkeen eikä sitä anneta ulkopuolisten kuultavaksi. Vastauksianne käsitellään luottamuksellisesti ja ne julkaistaan niin, ettei haastateltavan henkilöllisyyttä pystytä tunnistamaan. Suostumus lomakkeet laitetaan tietosuojajätteeneseen eikä niitä arkistoida tai näytetä ulkopuolisille henkilöille. Saaduista vastauksista kirjoitetaan opinnäytetyöhön kooste, joka esitetään Laurea ammattikorkeakoulun opettajille ja opiskelijoille. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus verkkosivustolla ja lisäksi se toimitetaan Vantaan kaupungille. Haastattelulle on haettu lupa Vantaan kaupungilta.

Osallistumalla haastatteluun, pääset vaikuttamaan ryhmän toimintaan tulevaisuudessa.

Haastattelijana,

Maria Raassina

Sairaanhoitaja opiskelija, Laurea Ammattikorkeakoulu

maria.raassina@student.laurea.fi

Liite 3: Suostumuslomake

Sopimus haastatteluun osallistumisesta

Olen lukenut haastattelua koskevan tiedotteen ja haluan vapaaehtoisesti osallistua opinnäytetyöhön kuuluvaan Punttia ja pullaa -ryhmän toimintaa ja sen vaikutuksia koskevaan haastatteluun. Hyväksyn, että haastattelu nauhoitetaan. Henkilötietojani ei kerätä ja vastauksistani ei pystytä päättelemään henkilöllisyyttäni. Saan perua suostumukseni missä vaiheessa tahansa ilmoittamalla asiasta haastattelun pitäjälle tai henkilökunnalle. Haastattelun jälkeen haastattelu nauhoite poistetaan ja tämä suostumuslomake laitetaan silppuriin, nauhoitetta ja suostumuslomaketta ei näytetä ulkopuolisille. Haastattelusta kirjoitetaan opinnäytetyöhön kooste, josta ei ilmene haastateltavien henkilötietoja. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus verkkosivustolla ja se lähetetään Vantaan kaupungille. Opinnäytetyöstä lähetetään kopio Punttia ja pullaa -ryhmään, jossa se on Teidän luettavissanne.

Mikäli haastattelusta herää myöhemmin kysymyksiä, ne voi esittää opinnäytetyön tekijälle:
maria.raassina@student.laurea.fi

Aika ja paikka

Allekirjoitus