

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi AMK

2019

Pilvi Mäkilä

PÄIVÄKUNTOUTUKSEN MERKITYS IÄKKÄIDEN ASIAKKAIDEN TOIMINTAKYVYLLE

– ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA LOIMAAN
KAUPUNGIN PÄIVÄKUNTOUTUKSESTA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi

25.11.2019 | 44 sivua, 2 liitesivua

Pilvi Mäkilä

PÄIVÄKUNTOUTUKSEN MERKITYS IÄKKÄIDEN ASIAKKAIDEN TOIMINTAKYVYLLE

- asiakkaiden kokemuksia Loimaan kaupungin päiväkontoutuksesta

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia päiväkontoutuksen merkityksiä iäkkäiden asiakkaiden toimintakyvylle Loimaan kaupungin päiväkontoutuksessa. Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Loimaan kaupunki.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten päiväkontoutus on vaikuttanut ikäihmisten hyvinvointiin, miten se on näkynyt heidän arjessaan ja kokevatko he, että se on tukenut heidän toimintakykyään. Lisäksi tutkimuksella oli tarkoitus tuottaa tietoa siitä, minkälainen merkitys päiväkontoutuksella on juuri Loimaan kaupungin tuottamana palveluna asiakkaiden toimintakykyyn.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä oli yksilö – ja ryhmähaastattelut, jotka tapahtuivat yhtenä ryhmähaastatteluna ja kahtena yksilöhaastatteluna. Aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että ikäihmiset kokivat päiväkontoutuksen merkityksellisenä asiana niin toimintakyvylleen kuin hyvinvoinnilleen. Tuloksista voidaan päätellä, että päiväkontoutuksella on positiivinen vaikutus ikäihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, toimintakyvyn ylläpitoon ja päivittäisissä arkitoiminnoissa selviytymiseen.

ASIASANAT:

Ikääntyminen, hyvinvointi, toimintakyky, osallisuus, päiväkontoutus

BACHELOR'S OF SOCIAL SERVICES THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor's Degree Programme in Social Services

November 2019 | 44 pages, 2 appendices

Pilvi Mäkilä

SIGNIFICANCE OF THE DAY-TIME REHABILITATION FOR THE ELDERLY CLIENTS' FUNCTIONAL ABILITIES

- Customer experiences from the day-time rehabilitation from the town of Loimaa

The basis of my thesis is a research for the significance of the day-time rehabilitation for the elderly clients' functional abilities. The thesis is assigned by the town of Loimaa.

The goal of the research was to find out how the day-time rehabilitation has affected the well-being of the elderly clients and how it has shown in their daily routines and do they experience that they have had benefit from it. Additionally, the research studies the significance that how the day-time rehabilitation works when the service is provided by the town of Loimaa.

The research was done as qualitative research and the research method used was individual interviews as well as group interviews. The group interview was done in one instance and the individual interviews with two instances. The data collection method used was a semi-structured theme interview.

The research results indicated that elderly clients' experienced day-time rehabilitation as a positive thing for their well-being and for their health. The results also indicate that day-time rehabilitation has a positive effect on the overall health and performance to ease the daily routines of elderly people.

KEYWORDS:

Aging, well-being, functional ability, inclusion, day-time rehabilitation

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 IKÄÄNTYNEEN HYVINVOINNIN JA TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN	8
2.1 Ikääntyneen toimintakyky ja hyvinvointi käsitteinä	8
2.2 Psykkisen toimintakyvyn merkitys iäkkään hyvinvoinnille	9
2.3 Fyysisen toimintakyvyn merkitys iäkkään hyvinvoinnille	10
2.4 Sosiaalisen toimintakyvyn merkitys iäkkään hyvinvoinnille	11
2.5 Osallisuuden ja vaikuttavuuden merkitys iäkkään hyvinvointiin ja toimintakykyyn	12
3 PÄIVÄKUNTOUTUS	14
3.1 Päiväkuntoutus	14
3.2 Loimaan kaupungin päiväkuntoutus	15
3.3 Aiemmat tutkimukset	17
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS	19
4.1 Tutkimuksen tarkoitus	19
4.2 Tutkimusongelma ja -kysymykset	19
4.3 Tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu	19
4.4 Haastatteluiden kohderyhmä ja toteutus	21
4.5 Aineiston analyysi	22
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	23
5.1 Taustatiedot	23
5.2 Ikäihmisten kokemukset päiväkuntoutuksen merkityksestä hyvinvointiin ja toimintakykyyn	23
5.3 Ikäihmisten tyytyväisyys Loimaan kaupungin päiväkuntoutukseen	28
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	36
6.1 Johtopäätökset haastatteluiden tuloksista	36
6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	38
7 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ	40
7.1 Oppimisprosessi	40

7.2 Kehittämissideoita

40

LÄHTEET

42

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Liite 2. Esimerkki haastatteluaineiston sisällönanalyysistä

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

FIM-toimintakykymittari	Mittarilla osoitetaan nopeasti toimintakyvyn taso sekä määritellään avuntarvetta ja siinä tapahtuvia muutoksia. Mittari kartoittaa henkilön toimintakykyä ja avuntarvetta välttämättömien päivittäisten toimintojen osalta huomioiden sekä motoriset että kognitiiviset osa-alueet. (Seppänen 2013, 18.)
MMSE	Mini-Mental State Examination (MMSE) testi sisältää erilaisia lyhyitä kognitiivisia toimintoja arvioivia tehtäväsarjoja, joiden tarkoituksena on mitata tutkittavan orientaatiokykyä, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä, muistia, toiminnanohjausta, nimeämistä ja hahmottamiskykyä. MMSE-testi on hyvin laajalti käytössä oleva perusterveydenhuollon ensivaiheen arviointimenetelmä muistihäiriötä epäillessä. (Poranen-Clark 2013, 7.)
SPPB- liikkumistesti	Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (Short Physical Performance Battery) on luotettava ja käytössä vakiintunut testi, jolla mitataan ikääntyneiden alaraajojen suorituskykyä. Testi auttaa tunnistamaan iäkkäitä, joilla on kaatumisvaaraa lisääviä liikkumisvaikeuksia tai heikentynyt tasapaino. (THL 2019.)

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia päiväkontoutuksen merkityksiä ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, miten päiväkontoutus on vaikuttanut ikäihmisten hyvinvointiin, miten se on näkynyt heidän arjessaan ja kokevatko he, että se on tukenut heidän toimintakykyään. Tutkimuksen toimeksiantajana oli Loimaan kaupungin vanhuspalvelut ja tutkimus toteutettiin Loimaan kaupungin päiväkontoutuksessa. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä oli yksilö – ja ryhmähaastattelut.

Tutkimusta varten pidettiin yksi ryhmähaastattelu, ja haastattelun tulosten pohjalta haastateltiin vielä syvällisemmin kaksi henkilöä yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastatteluun haastateltavat valikoituivat päivätoiminnan ohjaajien valitsemina.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä väestön ikäjakauman muuttuessa jatkuvasti, on iäkkäitä ihmisiä koko ajan entistä enemmän suhteessa työikäiseen väestöön. Yli 65-vuotiaiden määrän arvioidaan Suomessa kasvavan 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. (Kärnä & Purmonen 2014, 69.) Tutkimusaiheena päiväkontoutuksen merkitys toimintakyvyille on tärkeä, sillä tukemalla iäkkään toimintakykyä, mahdollistetaan iäkkäiden henkilöiden kotona asumista ja omatoimisuutta pidempään sekä mahdollisesti vähennetään raskaampien palveluiden tarvetta. On tutkittu, että päivittäisistä toiminnoista selviytyminen alkaa väestötasolla merkittävästi heikentyä 70-75 vuoden iästä eteenpäin (Heikkinen ym. 2013, 292). Päiväkontoutus on siis osa ehkäisevän vanhustyön kokonaisuutta.

Väestön ikääntyminen aiheuttaa suuria haasteita kuntoutukselle seuraavien vuosikymmenten kuluessa. Pitkäaikaissairaudet ja toimintakyvyn alenemat yleistyvät, koska väestö vanhenee, joten kuntouttavia palveluja tarvitaan jatkossa enemmän. Arjessa selviytymistä ja toimintakykyä tukevilla keinoilla ja palveluilla pyritään vähentämään ikääntymiseen liittyvää hoidon tarvetta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 13.) Ikäihmisten palvelujärjestelmässä ennaltaehkäisevä työ on mielestäni tärkeässä asemassa, ja näin oikein kohdennetut palvelut lisäävät iäkkäiden toimintakykyä ja hyvinvointia.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu iäkkään hyvinvoinnin, niin psyykkisen, fyysisen kuin sosiaalisen, merkityksestä toimintakyvyille, osallisuuden ja vaikuttavuuden tunteen merkityksellisyydestä, sekä näiden eri osa-alueiden tukemisen ja ylläpitämisen teoriasta. Lisäksi teoriassa on kuvattu päiväkontoutus osana iäkkään kuntoutuspalveluja sekä Loimaan kaupungin päiväkontoutus toimintaympäristönä.

2 IKÄÄNTYNEEN HYVINVOINNIN JA TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

2.1 Ikääntyneen toimintakyky ja hyvinvointi käsitteinä

Toimintakyky käsitteenä tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä päivittäisen elämänsä tehtävistä omassa elinympäristössään haluamallaan tavalla. Toimintakyky muodostuu yksilön terveydentilan, muiden yksilöllisten ominaisuuksien ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksen seurauksena. (Sainio ym. 2013, 56.) Toimintakykyisyys ja itsenäinen selviytyminen ovat merkittäviä asioita hyvän elämänlaadun edellytyksiä. Ikääntyneen näkökulmasta arvioituna toimintakyky tarkoittaa arjesta suoriutumisen lisäksi myös osallistumista yhteiskuntaan sen täysivaltaisena jäsenenä sekä suoriutumista omien asioidensa hoidosta. (Luoma ym. 2013, 201.)

Toimintakyvyn käsite on yhteydessä laajasti ihmisen hyvinvointiin. Ikääntyneen arvio omasta toimintakyvystään on yhteydessä hänen terveyteensä ja sairauksiinsa, asenteisiinsa ja toiveisiinsa, sekä myös tekijöihin, jotka haittaavat ikääntyneen suoriutumista arkielämän toiminnoista. Heikentyvä toimintakyky johtaa kykenemättömyyden ja riippuvuuden tunteen kautta arkielämän taitojen menetykseen sekä avuttomuuden ja tarpeettomuuden kokemiseen. Iäkkään toimijuuden heikentyessä, on ammattityötä iäkkäiden kanssa tekevien ja iäkkään läheisten konkreettinen tuki tärkeää. (Nummijoki 2009, 89-90.)

Käsitystä hyvinvoinnista muokkaavat monet tekijät, kuten yhteiskunta, aika, kulttuuriset ja yksilölliset tekijät. Arkikielellä puhuttaessa hyvinvointi on sitä, mitä on ihmisen hyvä elämä tai mikä on hänelle hyväksi. Hyvinvointi, onnellisuus ja tyytyväisyys elämään koostuvat usein samoista tekijöistä, mutta yksilön elinympäristö vaikuttaa siihen ehkäisevästi tai edistävästi. Hyvän ja aktiivisen arjen määritelmät eivät kuitenkaan ole kaikille samat, vaan jokainen yksilö kokee iloa tehdessään itselleen mielekkäitä asioita omassa asuin- ja elinympäristössään eläessään juuri oman näköistä elämäänsä. Onkin ratkaisevaa, että pelkästään käytettävissä olevat voimavarat eivät ratkaise ikääntyneen hyvinvointia, vaan se mitä jäljellä olevilla voimavaroilla voi saada aikaan. Yksilölle hyvinvointia ja arjen aktiivisuutta nostattavat hyvin monet eri tekijät. Hyvinvointi voidaankin määritellä usein ih-

misen omaksi luottamukseksi siihen, että hän on oman elämänsä tekijä. Iäkkään kannalta hyvinvointi muodostuu hänen omasta toimijuudesta ja mahdollisuuksista, ennen kaikkea toimivasta, hyvästä arjesta. (Räsänen 2019, 19.)

Toimintakyky sekä hyvinvointi voidaan jäsentää psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen, koska yksilöllä on näihin kaikkiin osa-alueisiin liittyviä tarpeita ja voimavaroja. (Kettunen 2017, 9.) Kaikkien kolmen osa-alueen välillä on kiinteä vuorovaikutus toisiinsa, esimerkiksi fyysistä toimintakykyä vaativa aktiviteetti tukee ja ylläpitää samalla myös sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.)

2.2 Psyykkisen toimintakyvyn merkitys iäkkään hyvinvoinnille

Psyykinen toimintakyky tarkoittaa yksilön kykyä vastaanottaa ja kykyä käsitellä tietoa, jäsentää käsitystään ympäröivästä maailmasta, sekä kykyä tuntea ja kokea erilaisia asioita. Psyykinen toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi suoriutua erilaisista älyä ja muuta henkistä työskentelyä vaativista tehtävistä, mutta se käsittää myös yksilön tavoitteet, tarpeet, asenteet, arvot ja normit. Psyykkisesti toimintakykyinen yksilö kykenee suunnittelemaan toimintaansa pitkällä aikavälillä sekä tekemään omaan elämäänsä vaikuttavia, vastuuta vaativia valintoja ja ratkaisuja. (Kelo ym. 2015, 28-29.)

Psyykkisen toimintakyvyn käsittäessä kykyä suorittaa älyllisiä ja muita henkisiä ponnisteluja vaativia tehtäviä, niitä pyritään selvittämään iäkkään minäkäsityksen ja itsearvostuksen, persoonallisuuden ja mielialan kartoituksella. Lisäksi psyykkistä toimintakykyä tarkastelemalla saadaan tietoa iäkkään kognitiivisista toiminnoista kuten muistamisesta, oppimisesta ja havaitsemisesta, kielellisistä toiminnoista, ongelmanratkaisusta ja päätöksenteosta. (Nummijoki 2009, 90.)

Ikääntyneen hyvää psyykkistä hyvinvointia rakentavat hyvä itsetunto, kokemus varauksettomasta hyväksymisestä ja arvostuksesta, halu nauttia elämästä, kokea iloa ja merkityksellisyyttä sekä halu olla onnellinen ja rakastettu ihminen. On hyvä muistaa, että ikääntynyt on myös ennen kaikkea aikuinen ihminen, ja erityisesti muistisairaiden kanssa tämä jää herkästi huomioimatta. (Räsänen 2019, 24.)

Pyrkiessä parantamaan ja ylläpitämään iäkkään psyykkistä toimintakykyä, tärkeimpiä asioita ovat kognitiivisten toimintojen sekä emotionaalisen tasapainon eli mielialan tukeminen. Ikääntymisen myötä muisti ja muistaminen heikkenee, ja niiden harjoittaminen on erityisen tärkeää iäkkään toimintakyvyn kannalta. Psyykkisen toimintakyvyn säilyminen

on iäkkään hyvinvoinnin kannalta keskeistä, ja sitä tukemalla voidaan vähentää avun ja hoidon tarvetta tulevaisuudessa. Iäkkään psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa painotetaan iäkkäiden omien voimavarojen ja edellytysten etsintää ja löytämistä sekä sopeutumista ikääntymisen tuomiin psyykkisiin muutoksiin. Arjesta selviytyäkseen iäkäs tarvitsee omaehtoista aktiivisuutta ja motivaatiota sekä mahdollisuuden toimia itse. (Lähdemäki & Vornanen 2014, 266-267.)

Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta iäkkään olisi suotuisaa valita juuri hänelle sopivat aktiviteetit, joihin keskittää voimavaransa tai etsimään korvaavia keinoja toteuttaa tärkeimpiä tavoitteitaan, kun toimintakyky on jollain alueella heikentynyt. (Saarenheimo 2013, 375.) Psyykkistä hyvinvointia parantavaa ja ylläpitää jokin mielekäs tekeminen kuten esimerkiksi itselle mieluisat harrastukset. (Ojanen 2009, 166.)

2.3 Fyysisen toimintakyvyn merkitys iäkkään hyvinvoinnille

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa yleisesti elimistön kykyä selviytyä fyysistä aktiivisuutta vaativista tehtävistä. Jokapäiväisessä arjessa toimintakyky näyttäytyy perustoiminnoista selviytymisessä, joka vaatii lähinnä fyysistä toimintakykyä. (Kelo ym. 2015, 28.)

Iäkkään fyysisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka pyrkimyksenä on tukea iäkästä mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen ja oman terveytensä ylläpitämiseen. Toimintakyvyn tukeminen on mielekästä, kun tavoitteet ovat realistisia ja iäkäs itse on aktiivisesti asettamassa omia tavoitteitaan niin, että ne ovat mahdollista saavuttaa. Iäkkään fyysisen toimintakyvyn tavoitteina voi esimerkiksi olla ohjaaminen ulkoiluun, perusliikkumisen parantaminen ja päivittäisten toimintojen ylläpitäminen ja parantaminen. (Lähdemäki & Vornanen 2014, 34-35, 150.)

Pohjana fyysiselle hyvinvoinnille voidaan pitää terveyttä ja päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös fyysisen toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen. Liikunnasta koetaan olevan apua niin fyysiseen hyvinvointiin kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnasta saadut mielihyvän kokemukset ja onnistumisen tunteet tukevat iäkkään psyykkistä hyvinvointia, kun taas liikunnan fyysinen puoli tukee fyysistä terveyttä, eli näin ollen fyysistä hyvinvointia. (Ojanen 2009, 155-156.)

Fyysinen aktiivisuus on osoittautunut hyväksi keinoksi ylläpitää ja parantaa toimintakykyä ja itsenäisen elämän edellytyksiä. Liikunnan harrastamisen lisäksi fyysinen aktiivisuus liittyy myös parempaan tasapainoon, kävelynopeuteen, jalkojen lihasvoimaan, kestävyteen, kognitiiviseen kyvykkyyteen ja mielialaan. (Heikkinen ym. 2013, 301.)

lääkkään toimintakyvyn kannalta tärkeitä ovat alaraajojen lihasvoima, kyky nousta tuoilta ylös, kävely ja tasapaino. Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen; yleiskestävyteen, lihaskuntoon ja liikkeiden hallintaan. Lihaskuntoon kuuluvat voima, kestävyys ja notkeus ja liikkeiden hallintakykyyn kuuluvat tasapaino, koordinaatio ja reaktiokyky. Koska iäkkään fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia iän myötä, lihasvoima huononee ja heikkenee. Lihasvoimaa vaativilla harjoitteilla, esimerkiksi kuntosalilla, on tutkitusti hyödyllistä vanhuksille. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 34-35.)

2.4 Sosiaalisen toimintakyvyn merkitys iäkkään hyvinvoinnille

Sosiaalinen toimintakyky on kykyä toimia muiden ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä ja se koostuu sosiaalisista taidoista. Sosiaalinen toimintakyky on avainasemassa muiden toimintakyvyn osa-alueiden tukemisessa ja onkin hyvin tärkeä osa toimintakyvyn kokonaisuutta. (Lähdesmäki & Vornanen 2014,37.) Pirjo Tiikkaisen mukaan sosiaalisen toimintakyvyn katsotaan rakentuvan siitä, miten ikäänäytynyt toimii arjessa ja miten hän pyrkii osallistumaan yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintaan. Sosiaalisten taitojen ja ympäristön vuorovaikutus tulevat ilmi iäkkään kykyä olla vuorovaikutuksessa sosiaalisen verkoston kanssa, yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksina, kykyä suoriutua rooleista sekä sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena. (Tiikkainen 2013, 286.)

lääkkään sosiaalinen verkosto rakentuu kaikista niistä ihmisistä, joiden kanssa ikäänäytynyt on tekemisissä arjessaan. lääkkään sosiaaliseen verkostoon kuuluvat esimerkiksi puoliso, lapset, ystävät ja avun tarpeen kasvaessa erilaiset palveluorganisaatioiden työntekijät. Jokaisen kanssa iäkkään vuorovaikutus on erilaista riippuen kunkin suhteen sosiaalisesta luonteesta. Jokainen ihmissuhde on kuitenkin iäkkäälle voimavara, ja parhaimmillaan ne lisäävät ikäihmisen hyvinvointia ja tukevat aktiivista arkea. Läheisten tuki korostuu erityisesti haasteellisissa elämäntilanteissa. (Pynnönen 2019, 234.) Onkin tutkittu, että mitä riippuvaisempi ikäänäytynyt on ulkopuolisesta avusta elämäntilanteensa vuoksi, sitä enemmän elämänpiiri kapenee koskemaan vain lähiympäristöä, omaa asuntoa tai

huonetta. Tällaisissa tilanteissa heille merkityksellisten suhteiden olemassaolo korostuu. (Luoma ym. 2013, 202.)

lökkään laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa positiivisesti hänen niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen toimintakykyyn. Sosiaalista toimintakykyä voivat kuitenkin rajoittaa psyykkisen tai fyysisen toimintakyvyn muutokset, esimerkiksi liikuntakyvyn heikkeneminen, aistitoimintojen hidastuminen tai muistin huonontuminen. Nämä tekijät voivat vaikuttaa iäkkään sosiaalisiin suhteisiin sekä hänen mahdollisuuksiinsa osallistua erilaisiin harrastuksiin ja tilaisuuksiin. Iäkkäiden sosiaalisen toimintakyvyn vaihdellessa suuresti, monet tutkimukset ovat vahvistaneet sosiaalisten suhteiden tärkeyden suhteessa iäkkään psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Jos vanhus kokee yksinäisyyttä tai hänellä ei ole ollenkaan sosiaalisia suhteita, hän kokee usein turvattomuutta ja tyytymättömyyttä elämäänsä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37-38.)

Tutkimusten mukaan sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja aktiivisuus ovat merkityksellisiä hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäjiä ja edistäjiä. Samoin tiedetään tutkimusten nojalla yhä enemmän syrjäytymisen, sosiaalisen eristäytyneisyyden, epätydyttävien ihmissuhteiden ja yksinäisyyden negatiivisista vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Iäkkäillä toimiva ja tyydyttävä sosiaalinen verkosto tuottaa monenlaista hyötyä terveydelle. Sosiaalinen sitoutuminen pyrkii edistämään terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä iäkkään yhteenkuuluvuutta, kiintymystä ja arvokkuuden tunnetta. Iäkkään terveyttä ja pitkäikäisyyttä lisäävät vertaisryhmiin ja järjestöihin kuuluminen. Aktiivinen sosiaalisuus ja elämäntyyli parantavat iäkkään fyysistä toimintakykyä ja tyytyväisyyttä elämään sekä vähentävät kognitiivisen toimintakyvyn heikentymistä. (Tiikkainen 2013, 290.)

2.5 Osallisuuden ja vaikuttavuuden merkitys iäkkään hyvinvointiin ja toimintakykyyn

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan osallisuudella tarkoitetaan ”mukanaoloa, vaikuttamista sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019).

Käsitteenä osallisuus on laaja ja sitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Osallisuus koostuu voimaantumisen, elämänhallintavalmiuksista ja identiteetistä. Olennaista on vaikuttaminen omaa elämää koskevien asioiden kulkuun sekä vastuun ottaminen. Osallisuus on myös yksilöllinen kokemus tai tunne siitä, että ihminen kuuluu

yhteiskuntaan sekä yhteisöön. (Pajula 2014, 11.) Näin ollen ikäihmisiä ei tule nähdä ai-noastaan sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttäjinä, vaan myös osallistujina ja toimijoina, jotka määräävät itse omat tavoitteensa, fokusoivat omat toimintatapansa ja kiinnostuk-sen kohteensa sekä tarkastelevat omaa toimintaansa. (Laatusuositus hyvän ikääntymi-sen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2017-2019, 13.)

Ikäihmisten osallisuutta halutaan lisättävän päivätoiminnan järjestämisellä. Osallisuuden lisäämisellä tarkoitetaan ikääntyneiden motivoimista osallistumaan kodin ulkopuoliseen toimintaan. Osallisuuden tunnetta voidaan lisätä myös sillä, että ryhmässä toimitaan yh-dessä, tutustutaan saman ikäisiin ihmisiin ja luodaan mahdollisesti uusia sosiaalisia suh-teita. (Hyytiälä & Peltomaa 2013, 15.) Iäkkäiden asiakkaiden osallistuminen toiminnan kehittämiseen, lisää iäkkään arvostuskokemuksia. Vuorovaikutus ja osallisuuden tunte-minen voivat rikastuttaa iäkkään ihmissuhteita ja mahdollistaa eheän, terveydeksikin kut-sutun tilan. (Siltala 2013, 23.)

Hyytiälä ja Peltomaa kuvailevat toimintakyvyn eri osa-alueita tukevan päivätoiminnan vahvistavan iäkkään arjessa selviytymistä sekä ikäihmisen saavan päivätoiminnan kautta tiedollista ja taidollista ohjausta ja neuvontaa koskien kotona selviytymistä. Lisäksi on hyvä huomioida päivätoiminnan mahdollistavan iäkkäille sosiaalisten kontaktien syn-tyamisen sekä vertaistuen ikäihmisten välillä. (Hyytiälä & Peltonen 2013, 15.)

3 PÄIVÄKUNTOUTUS

3.1 Päiväkuntoutus

Kunnilla on velvollisuus järjestää palvelunsa ja toimintansa siten, että se takaa väestölleen mahdollisimman toimintakykyisen ja terveen ikääntymisen. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista pyrkii parantamaan iäkkään henkilön mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaali- ja terveystalvuluista sekä ohjaamaan tarjolla olevien palveluiden pariin riittävän ajoissa, kun ikääntyneen toimintakyky sitä edellyttää. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012, 1§.)

Lisäksi kuntia ja muita ikäihmisten palveluita tuottavia tahoja ohjaavat kansalliset suositukset, selvitykset ja kehittämisohjelmat keskittymään ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseen ja ennalta ehkäisevien sekä kotona asumista tukevien palvelujen järjestämiseen sekä myös edellyttävät vahvempaa ikäihmisten osallistamista heitä koskevien palveluiden kehittämiseen ja suunnitteluun. Yllä mainittu laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista, ikäihmisten palvelujen laatusuositus ja Kansallinen muistiohjelma 2012-2020 ovat keskeisimpiä suosituksia ja selvityksiä. (Hyytiälä & Peltomaa 2013, 1.)

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi toteaa suosituksen tavoitteena olevan lisätä iäkkään väestön kotona asumisen mahdollisuuksia. Pitkittääkseen ikääntyneen väestön kotona asumista mahdollisimman pitkälle on kuntien panostettava terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen edistämiseen ja kuntoutuksen lisäämiseen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2019, 24.)

Päiväkuntoutus on osa ehkäisevän vanhustyön kokonaisuutta. Päiväkuntoutuksen tarkoituksena on järjestää asiakkaille ohjattu, virikkeellinen ja heidän toimintakykyään edistävä päivä, jossa asiakas tulee otetuksi huomioon yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti. Iäkkäiden ihmisten avun ja hoivan tarpeeseen pyritään vastaamaan päivä kuntoutuksen avulla tavoitteellisesti. Toiminnan tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen erilaisten kuntouttavien ja ennaltaehkäisevien toimintojen ja yhdessäolon menetelmin. Kuntouttavalla ja ennaltaehkäisevällä työotteella ylläpidetään

sekä edistetään asiakkaiden omaa aktiivisuutta, omatoimisuutta sekä myös tuetaan arjessa selviytymistä. (Ikonen 2015, 105-106.)

Päiväkuntoutuspalvelut vaihtelevat järjestelmällisestä ja ohjatusta toiminnasta aina vapaamuotoiseen vapaa-ajantoimintaan. Päiväkuntoutuksessa iäkkäillä asiakkailla on mahdollisuus kuntoutumiseen, virkistykseen, vertaistukeen ja harrastuksiin. On myös tärkeä huomioida, että päiväkuntoutuksessa asiakkaan terveydentilaa ja siinä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia tulee seuratuksi. (Ikonen 2015, 106.)

3.2 Loimaan kaupungin päiväkuntoutus

Päiväkuntoutuksen tarkoituksena on ylläpitää sekä parantaa ikäihmisten toimintakykyä niin, että asiakkaan kotona asuminen mahdollistuisi mahdollisimman pitkään. Päiväkuntoutus tukee asiakkaan toimintakyvyn eri osa-alueita kuten psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä. Jokaiselle asiakkaalle tehdään yksilöllinen kuntoutumisen suunnitelma, jonka mukaan päivätoiminnan toiminta suunnitellaan. (Loimaan kaupungin www-sivut 2019.)

Loimaalla päiväkuntoutusta järjestetään Kartanonmäen palvelukeskuksen tiloissa joka arkipäivä maanantaista perjantaihin klo 9-15. Asiakkaita kuntouttavassa käy koko Loimaan alueelta ja keskimäärin asiakkaita käy kuusitoista päivässä. Päiväkuntoutuksen koordinaattorina toimii fysioterapeutti Anne Levomäki.

Päiväkuntoutuksen koordinaattorin Anne Levomäen 16.9.2019 haastattelun mukaan päiväkuntoutuksen asiakkaita voivat olla kotihoidon asiakkaat, omaishoidettavat tai sairaalasta kotiutuvat asiakkaat. Asiakkaina voivat olla ikäihmiset, joiden toimintakyky on vaarassa heikentyä tai on jo heikentynyt. Levomäki kertoo päiväkuntoutuksen asiakkaiden olevan ikäihmisiä, joiden toimintakyvyn arvioidaan pysyvän yllä tai parantuvan päiväkuntoutukseen osallistumalla. Asiakkaiden toimintakyvyn arvioinnin pohjana ovat FIM-toimintakykymittaus, MMSE- pisteet, SPPB- liikkumistesti sekä oma arvio toimintakyvystä VAS- janalla arvioituna. Päiväkuntoutuksesta parhaiten hyötyvät asiakkaat, joiden FIM-mittaus että MMSE- muistitesti olisi tehty viimeisen puolen vuoden aikana. Yksi merkittävä arviointikriteeri on myös asiakkaan oma kiinnostus osallistua päiväkuntoutukseen.

Levomäen mukaan Loimaalla on juuri syksyllä 2019 laajennettu päiväkuntoutuksen toimintaa ja kuntoutustilat kattavat nyt kaksi eri kerrosta, joissa kummassakin kerroksessa työskentelee kaksi ohjaajaa. Päiväkuntoutuksessa asiakkaat ovat jaettu pienryhmiin ja

asiakkaiden toimintakyky ja oma kiinnostus vaikuttavat mihin ryhmään asiakas ohjautuu. Ryhmäkoko on maksimissaan seitsemän asiakasta, ja yhtä ryhmää kohden ohjaajia on yksi tai kaksi. Ohjaajien määrä riippuu asiakkaiden toimintakyvystä sekä toiminnasta, mitä tehdään. Päiväkuntoutukseen otetaan maksimissaan 23 asiakasta per päivä. Levomäki laskee päiväkuntoutuksessa käyvän tällä hetkellä 73 yksittäistä asiakasta, joista kaksi kertaa viikossa käy kymmenen asiakasta. Asiakkaista noin puolet ovat miehiä. Päiväkuntoutukselle on myös tällä hetkellä kova kysyntä ja joka viikko noin yksi tai kaksi uutta asiakasta aloittaa tai tulee tutustumaan päiväkuntoutukseen.

Levomäki kertoo aamujen alkavan päiväkuntoutuksessa aamunavauksella, jossa tehdään asiakkaiden kanssa muun muassa erilaisia harjoitusohjelmia, joita asiakkaat voivat toteuttaa myös kotonaan. Päiväkuntoutuksen viikko-ohjelma on laadittu niin, että jokaisella asiakkaalla on mahdollisuus osallistua kuntosaliharjoitteluun tai fysioterapeutin ohjaamaan ryhmään toimintapäivän aikana. Periaatteena on myös, että asiakkaiden kanssa ulkoillaan päivittäin. Levomäki toteaa, että kuntouttavasta näkökulmasta myös pukeutuminen ulkoiluvälineisiin on osa toimintakyvyn tukemista arjen tilanteissa, vaikka itse ulkoiluhetki olisikin lyhyt.

Päiväkuntoutuksen ohjelma sisältää myös aivotoimintoja aktivoivia tuokioita, laulua, pelejä, musiikkia sekä käden töitä. Lisäksi asiakkaiden kanssa saatetaan leipoa tai käydä poimimassa kesäaikaan marjoja Kartanonmäen omista pensaista. Sovitusti päiväkuntoutuksessa käy myös vierailijoita esittämässä musiikkia tai viihdyttämässä asiakkaita. Asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä tukevat myös toisiinsa asiakkaisiin tutustuminen sekä yhteiset keskustelutuokiot, Levomäki kertoo.

Levomäen mukaan päiväkuntoutukseen kuuluu olennaisena osana myös ruokaileminen. Se tapahtuu Kartanonmäen palvelukeskuksen ruokasalissa. Toimintapäivät alkavat aina yhteisellä aamiaisella ja kuulumisten vaihtamisella. Asiakkaille tarjotaan myös lounas. Asiakkaat ottavat toimintakykynsä mukaan itse ruuan linjastolta, mutta ohjaajat avustavat tarpeen tullen. Toiminnan periaatteisiin kuuluu, että myös ruokailutilanne on asiakkaan toimintakykyä tukevaa. Ruokailun jälkeen asiakkailla on hetki aikaa rentoutua päiväkuntoutuksen huoneissa, jossa on mukavia noja- ja keinutuoleja sitä varten. Iltapäivällä kuntouttava toiminta jatkuu ja iltapäiväkahvin jälkeen taksit tai omaiset hakevat asiakkaat kotiin.

3.3 Aiemmat tutkimukset

Elisa Virkola on väitöskirjassaan ”Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja: muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa” keskittynyt tutkimaan muistisairaahan ihmisen pohdintaa omasta elämästään. Virkolan tutkimus tuotti tietoa Alzheimerin tautiin sairastuneiden iäkkäiden ja yksinasuvien naisten elämäntilanteista ja arkielämästä. Tutkimuskohteena Virkolalla oli toimijuus ja sen rakentuvuus, jonka yhtenä tarkastelun kohteena oli erityisesti muistisairauden seurauksia arjen käytännöille ja sosiaalisille suhteille. Tutkiessaan aiheitaan, hän totesi päivätoiminnan merkitsevän ikäihmisille yhteisöä, jossa oli mahdollisuus saada aikaan yhteenkuuluvuuden sekä muille antamisen tunne sekä kokea päivätoiminta turvalliseksi kohtaamispaikaksi luoda sosiaalisia kontakteja. (Virkola 2014, 238-239.)

Sini Suvannon väitöskirja aiheesta ”Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena” tutkii mitä merkitystä sosiaalisella vuorovaikutuksella on ikääntyvälle. Suvanto halusi tutkimuksessaan selvittää erityisesti Vaasan Ikäkeskuksen päivätoiminnassa käyvien ikääntyneiden pohdintoja siitä, miten ryhmämuotoinen päivätoiminta tukee sosiaalista hyvinvointia ja onko siitä apua kotona asumiseen. Tutkimukseen Suvanto sai selville ikäihmisten kokeneen päivätoiminnan ja yhdessä tekemisen luoneen uskoa omaan itseensä ja näin ollen sen lisänneen tunnetta selviytyä kotona pidempään. Erittäin tärkeäksi pointiksi nousi myös kuljetuspalvelu, joka mahdollisti eri toimintakykyisten asiakkaiden osallistumisen päivätoimintaan. Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että päivätoiminta antoi iäkkäille mahdollisuuden luoda suhteita ja jakaa kokemuksiaan toisilleen samassa elämäntilanteessa oleviin ikäihmisiin. (Suvanto 2014, 51-54.)

Raija Hynysen toimittamassa ympäristöministeriön raportissa ”palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen” käsitellään ikääntyneiden ihmisten asuinympäristön kehittämistä heidän tarpeilleen sopivaksi, koska useissa kunnissa oltiin suunnittelemassa ja toteuttamassa ikääntyneille suunnattuja palvelualueita. Raportissa on esitelty viisi eri paikkakunnilla sijaitsevaa esimerkkiä palvelukeskuksista. Palvelualueen palveluksessa ikääntyneiden tarpeita, tuli suunnittelun tavoitteena olla kotona edistävien palveluiden helppo saavutettavuus sekä iäkkäiden yhteisöllisyyden tukemiseksi monenlaisia kohtaamispaikkoja. Hynysen toimittama raportti kuvaa näkökulmia, kriteereitä ja prosesseja, jotka tulee ottaa huomioon, kun paikallaan ikääntymistä tuetaan asuinalueella ja

edistetään ikääntyneiden asumisen tukemista. Raportin tuloksia tarkastellessa, nousi yhden palvelukeskuksen kokemuksista tieto, että ikääntyneet näkivät päivätoiminnan osana heidän arkeaan, eivätkä vain nähneet päivätoimintaa tai muita sosiaali- ja terveyspalveluita erillisinä asioina elämässään. Lisäksi iäkkäät kokivat päivätoiminnan sekä muut palvelukeskuksen palvelut olevan vastaus heidän tarpeisiinsa sekä sitä kautta saivat lievitettyä yksinäisyyden tunnetta sekä kokivat myös voimaantumista ja osallisuuden tunnetta omassa yhteisössään. (Mikkola ym. 2015, 45.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia päiväkontoutuksen merkityksiä ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, miten päiväkontoutus on vaikuttanut ikäihmisten hyvinvointiin, miten se on näkynyt heidän arjessaan ja kokevatko he, että se on tukenut ja edistänyt heidän toimintakykyään. Opinnäytetyön tavoitteena oli siis tuottaa tietoa siitä, minkälainen merkitys päiväkontoutuksella on Loimaan kaupungin tuottamana palveluna asiakkaiden toimintakykyyn.

4.2 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Opinnäytetyöni tutkimusongelma oli, millainen merkitys päiväkontoutuksella on iäkkäiden asiakkaiden toimintakyvylle ja hyvinvoinnille. Tutkimusongelmasta muotoutui tutkimuskysymykset, joita ovat:

1. Miten ikäihmiset kokevat päiväkontoutuksen edistävän heidän hyvinvointiaan ja toimintakykyään?
2. Mikä on asiakkaiden tyytyväisyys päiväkontoutukseen ja minkälaisia kehittämistarpeita he esittävät?

4.3 Tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimusmenetelmänä. Laadullisen tutkimusmenetelmän lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkittavaa pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Yleisesti voidaan ajatella laadullisen tutkimuksen tavoitteena olevan enemmänkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin vahvistaa jo olemassa olevia väitteitä. Tyypillisimpiä piirteitä laadulliselle tutkimukselle ovat aineiston hankinta luonnollisissa ja aidoissa tilanteissa sekä niiden hankintaan käytettävät oikeat menetelmät esimerkiksi teemahaastattelut, aineiston yksityiskohtainen tarkastelu

induktiivisesta näkökulmasta sekä kohdejoukon valinta tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 161-163.)

Tutkimus toteutettiin ryhmähaastatteluna sekä yksilöhaastatteluna. Ryhmähaastattelu tapahtui puolistrukturoituna teemahaastatteluna etukäteen valitulle päivä kuntoutuksen asiakasryhmälle. Haastattelun sisältö koostui kahdesta teemasta, joista ensimmäinen teema oli päivä kuntoutuksen vaikutukset hyvinvointiin ja toisena teemana tyytyväisyys päivä kuntoutukseen ja sen osa-alueisiin (liite 2). Ryhmähaastattelun tavoitteena oli saada aikaan avointa keskustelua asiakkaiden keskuudessa sekä auttaa asiakkaita olemaan osallisena päivä kuntoutuksen toiminnan kehittämisessä, sillä tutkimukseen osallistuvilla oli mahdollisuus sanoa omia kehittämisideoitaan. Ryhmähaastattelun ideana on keskustella aiheesta yhdessä ja sen avulla voidaan tutkia, millaisen yhteisen näkökulman tutkimukseen osallistuvat asiakkaat muodostavat tutkittavasta asiasta. Ryhmähaastattelun toteutuessa teemahaastatteluna, on haastattelijan tehtävänä pitää huolta siitä, että kaikki tutkimuksen aiheet käydään läpi ja hänen on pyrittävä innoittamaan kaikki asiakkaat osallistumaan monipuoliseen keskusteluun. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006, 58-59.)

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui ryhmähaastattelu juurikin siksi, että haastattelijalla sai mahdollisimman laajan ja kattavan aineiston tutkittavasta aiheesta avoimen keskustelun kautta. Puolistrukturoitujen kysymysten avulla, keskustelua johdatettiin aihepiiriin sisällä saaden mahdollisimman monta näkökulmaa ja kannanottoa aiheeseen sekä pystyttiin heti haastattelun aikana tarkentamaan kysymyksiä lisäkysymyksillä. Haastattelijalla piti huolen, että kaikki haastatteluun osallistuneet saivat äänensä kuuluville halutessaan.

Lisäksi tutkimusaineistoa koottiin lisää haastattelemalla kahta päivä kuntoutuksen asiakasta syvemmin aiheista, jotka erityisesti nousivat esiin ryhmähaastattelun tuloksista. Kaksi yksilöhaastateltavaa asiakasta valittiin yhdessä päivä kuntoutuksen koordinaattorin kanssa asiakkaan toimintakyvyn mukaan ja kahdelta haastateltavalta kysyttiin suostumus jatko haastatteluun ja kerrottiin mitä yksilöhaastattelu pitää sisällään. Haastattelu tapahtui teemahaastatteluna, jolloin tutkimuskysymysten pohjalta nostettiin keskeisimmät asiat, joita kysymyksiin vastaamiseksi tulee käsitellä. Teemahaastattelu voidaan luokitella siis laadulliseksi tutkimusmenetelmäksi, koska siinä ei kerätä numeraalisesti mitattavaa aineistoa. (Vilkkä 2005, 101-102.)

4.4 Haastatteluiden kohderyhmä ja toteutus

Teemahaastattelun aiheet olivat etukäteen mietittyjä tutkimuskysymysten pohjalta. Ryhmähaastattelun kohderyhmä oli valittu etukäteen harkiten siten, että ryhmän asiakkaat ovat päivä kuntoutuksen hyväkuntoisimpia asiakkaita. Loimaan päivä kuntoutuksen asiakkaat ovat jaettu fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn mukaan eri toimintapäiville, joten haastattelun kohderyhmä valikoitui tämän rajauksen perusteella. Näin kohderyhmällä oli eniten näkemystä ja kokemusta siitä, mistä haastattelussa oli kyse ja olivat avoimia jakamaan tuntemuksiaan. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava kohderyhmä on valittava harkiten ja ennakkosuunnitelmien mukaan. Kohderyhmällä on oltava paljon tietämystä ja kokemusta siitä, mitä heiltä kysytään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 52.)

Ryhmähaastatteluun osallistui kymmenen asiakasta, joista kolme oli miehiä. Yksilöhaastateltavista toinen oli mies ja toinen nainen. Molemmat haastatteluhetket nauhoitettiin älypuhelimien sanelin-ohjelmalla. Ennen haastatteluhetkiä sanelin-ohjelman toimivuus sekä sijaintipaikka testattiin, jotta taattiin jokaisen haastateltavan äänen kuuluvan nauhoitteelta. Ennen haastattelun alkamista, haastattelija kysyi jokaiselta, kuuluiko haastateltajan ääni kuuluvana ja selkeänä, jotta esimerkiksi mahdollinen haastateltavan kuulon alenema ei vaikuta haastattelun tuloksiin.

Teemahaastattelut toteutettiin puolistrukturoituna eli haastattelijalla oli valmiit kysymykset teemaan liittyen. Vilkan (2005, 101) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa tutkimuskysymyksistä poimitaan keskeiset teemat tai aiheet, joita tutkimushaastattelussa olisi käsiteltävä. Tavoitteena on, että vastaajat antavat kaikista teema-alueista omat kuvauksensa eikä teemojen käsittelyjärjestyksellä ole merkitystä haastattelun aikana. Haastattelussa käytettiin tarvittaessa apuna tarkentavia ja selventäviä kysymyksiä teemoihin liittyen, jotta keskustelu varmasti eteni. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin, jonka jälkeen yksilöhaastatteluita varten laadittiin teemaan liittyviä tarkentavia kysymyksiä, joihin syvennyttiin paremmin kahden asiakkaan kanssa.

Teemahaastattelussa oli kaksi aihealuetta. Ensimmäinen teema koski päivä kuntoutuksen vaikutuksia hyvinvointiin. Toinen teema käsitteli tyytyväisyyttä päivä kuntoutukseen ja sen osa-alueisiin. Tyytyväisyyttä päivä kuntoutuksen osa-alueisiin kysyttiin asiakkailta asteikolla 1-10 (1= erittäin tyytymätön, 10= erittäin tyytyväinen) sekä osittain puolistrukturoiduilla kysymyksillä. Lopuksi asiakkailta kysyttiin mitä palautetta ja terveisiä he haluavat sanoa päivä kuntoutuksen työntekijöille.

4.5 Aineiston analyysi

Tässä laadullisessa tutkimuksessa käytettiin aineistonhankintamenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua ryhmä- sekä yksilöhaastatteluissa. Aineistoanalyysimenetelmänä käytettiin laadullisiin tutkimustuloksiin teemoittelua ja tulosten tarkastelussa pyrittiin löytämään yhtäläisyyksiä teorian kanssa.

Aineistonanalyysilla tarkoitetaan aineiston tulkitsemista haastattelijan näkökulmasta, jonka jälkeen aineistoa selvennetään. Aineistosta jätetään pois kaikki asiaan kuulumattomat osat; toistot ja ei-olennaiset asiat. Varsinainen analyysi merkitsee aineiston tiivistävistä, luokittelua ja tulkintaa. Analyysissä ilmenneet merkitykset koodataan tiettyihin luokkiin. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 137.)

Tuomen & Sarajärven mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Teemahaastatteluaineistoa lähdettiin työstämään litteroimalla eli kirjoittamalla nauhoitetut ryhmä- ja yksilöhaastattelut puhtaaksi sanatarkasti. Litteroinnin jälkeen sisällönanalyysi aloitettiin ensin tiivistämällä litteroitu aineisto poistamalla sieltä epäolennaiset ja kysymyksiin liittymättömät asiat kuitenkin kadottamatta mitään tärkeää tai olennaista. Tämän jälkeen aineisto järjestettiin uudeksi word-tiedostoksi niin, että jokaisen pääteeman alle koottiin aineistosta tutkittavien vastaukset teeman alle sopiviksi. Teemoittelun jälkeen vuorossa oli sisällönanalyysi ja sitä varten luotiin taulukko, johon luokiteltiin tutkittavien vastaukset alkuperäisilmaisuna sekä redusoituna eli pelkistettyinä.

Redusoinnin jälkeen samankaltaiset vastaukset ryhmiteltiin teemoittain taulukkoon. (Liite 2) Aineiston ryhmittely eli klusterointi seuraa aina aineiston pelkistämisen jälkeen. Klusterointi tarkoittaa sitä, että aineistosta erotetut alkuperäisilmaisut käydään läpi yksityiskohtaisesti ja etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia tarkoittavia käsitteitä. Kaikki samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet muodostavat ryhmät, ja ne yhdistetään eri luokiksi. Aineiston klusteroinnista seuraava vaihe on aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jolloin edetään alkuperäisaineiston kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-125.) Abstrahoinnin jälkeen oli helppo saada tutkimuskysymysten vastaukset jäsenneltyä niin, että niille saatiin otsikko. Näin tuloksia oli helpompi kirjoittaa järjestelmällisesti saman kokonaisuuden alle.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Taustatiedot

Tutkimuksessa haastateltiin yhteensä kymmentä päivä kuntoutuksen asiakasta. Tässä luvussa tutkimuksen tuloksissa esitellään suoria sitaatteja päivä kuntoutuksen asiakkaiden haastattelusta. Haastatelluille on sitaatteja varten jaettu koodit N1- N10 aivan satunnaisessa järjestyksessä. Haastateltavien anonyymiteettiä kunnioittaessa, on tuloksista jätetty pois vastaukset, joista haastateltava olisi helposti tunnistettavissa.

5.2 Ikäihmisten kokemukset päivä kuntoutuksen merkityksestä hyvinvointiin ja toimintakykyyn

Haastattelu aloitettiin käsittelemällä teemaa päivä kuntoutuksen vaikutuksista hyvinvointiin. Teema oli jaettu kolmeen alateemaan; fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky. Ensimmäiseksi asiakkaat saivat pohdittavakseen kysymykset, miten ovat kokeneet päivä kuntoutuksen edistäneen heidän fyysistä hyvinvointiaan ja ovatko he mahdollisesti huomanneet terveydessään muutoksia päivä kuntoutuksessa aloittamisen jälkeen. Aineistosta ilmeni, että moni haastateltavista koki päivä kuntoutuksessa käymisen ja siellä liikunnan harrastamisen vahvistaneen heidän fyysistä kuntoaan ja he ovat huomanneet jalka- sekä käsivoimiensa vahvistuneen.

Juu parantunut, ei ainakaan huonontunut. Käsivoimat on parantunut ja jalkavoimatkin on parantunut. [N2]

Kohentuneet lihasvoimat ovat edesauttaneet toimimaan kotona rohkeammin sekä lisänneet turvallisuudentunnetta ja luottoa omiin voimiinsa ja toimintakykyyn kotona. On myös koettu hyvän kunnon vuoksi arkisten asioiden sujuvan itseltään vielä hyvin eikä ulkopuolista apua ole vielä tarvittu.

Jollainlailla tullut vähän rohkeemmaks kaikissa toimissa. Oon nyt huomannut semmosen vaikutuksen, että saan laatikon uuniin, semmosen ison laatikon, ni yhdellä kädellä. Aikasemmin joutu ottaa tuolin uunin eteen ja istua siinä ja ottaa kahdella kädellä uunista laatikon ulos. [N2]

On tullut aika paljon (varmuutta) ja sitku yksinä on ollu ni se on semmosta sitten. Ku saunastakin tulen illalla pois, ni uskallan tulla alas rappusia sieltä nyt. [N2]

Mää laitan ruokaa ja siivoonki vielä itse, mielestäni päivä kuntoutuksessa käymisellä on siihen vaikutusta. [N3]

Yksi vastaajista totesi pääsevänsä nykyään kotitalonsa rappuset ylös helpommin jalkalihasten ja tasapainon vahvistumisen vuoksi ja koki kuntosalilla käymisen vahvistaneen lihaksiaan. Kuntosali nousikin monilla vastaajilla yhdeksi toiminnan suosikiksi. Lisäksi kuntosalilla tehty henkilökohtainen kuntoiluohjelma jokaiselle sai vastaajilta kehuja ja kiitosta. Myös säännöllinen yhdessä ulkoilu päivä kuntoutuksessa nousi monelle tärkeäksi aktiviteetiksi, sillä kaikki haastateltavat eivät enää käyneet kunnostaan johtuen yksin ulkona.

No tota mä olen sellaisen itse kohdaltani huomannut, että kun liikuntakyky on huono ja tota tottakai kaikki sen myötä, ni ku aloin käymään täällä päivä kuntoutuksessa ja kuntosalilla täällä, ni nyt sitte mä olen pidemmän aikaa päässy sillee, et otan tällä vasemmalla kädellä kiinni kaiteesta, nostan jalkani rappuselle ja otan kepin toiseen käteen eli mä pääsen menemään rappusista suoraan ylös. [N1]

Ohjeet on saatu täältä kuntosalilta, se on äärettömän hyvä. [N1]

Melkein joka kerta on käyty (lenkillä ulkona) ja siellä käydään vähän isomalla sakilla ja mennään kaikki kerralla. [N4]

Tuloksista kävikin ilmi, että moni oli saanut päivä kuntoutuksesta kipinän jatkaa kotonaan voimistelua ja lihaskunnon parantamista. Kotona ulkoilu ja voimistelu koettiin tärkeäksi oman kuntosaa edesauttajaksi.

Mä oon sen sorttinen ihminen et teen aika paljon voimisteluliikkeitä kotona vaikka huonomminkin mut teen niitä samoja liikkeitä kotona ku täällä. [N1]

Tullee semmostakin rohkeutta enemmän ja toimintaa ollut enemmän et on ulkonakin käyty melkein joka päivä lenkillä. [N2]

Moni kertoi tehneensä huomion, että päivä kuntoutuksessa aloittamisen jälkeen tasapaino on parantunut ja vähentänyt jopa kaatumisriskiä kotona. Tasapainon parantuessa on ollut helpompi hoitaa arjen toimia kotonaan.

Olen huomannut, et se tasapaino on tahtonut olla niin ja näin, että se on kohentunut täällä, että ku kotonaki se on kaatanut monta kertaa. [N3]

Semmosen mää oon huomannut, et olis tullut tasapainoa vähän enemmän. [N5]

Tytär myös sanoo et hänen mielestään mun on tasapaino tullut paremmaksi. Kyllä mä ittekin sen huomaan välillä et ku seison ni ei tarvi pitää mistään kiinni. [N2]

Useat vastaajista myös mainitsi, että vaikka heidän fyysinen hyvinvointinsa ei ehkä ole parantunut, on toimintakyky silti vähintään säilynyt ennallaan, jonka he kokivat olevan päivä kuntoutuksessa käymisen ansiota. Lisäksi koettiin päivä kuntoutuksen tuovan aktiivisuutta arkeen kotona ja toimintapäivillä olevan merkitystä kunnan ylläpitoon.

Sanotaa näi ettei se (päiväkuntoutuksessa käyminen) ainakaan vahingoksi ole ollut ja tota päivisin kävelen semmosen pari kertaa lähemmäs 600metriä kaks kertaa. [N4]

Ku täällä vaan jaksaa käydä ni se edesauttaa et kunto paranee aina ja pääsee edes käymään täällä. [N3]

Osa vastaajista koki päiväkuntoutuksessa käymisen vaikuttavan jaksamiseensa ja pirteyteensä. Suoranaisesti unen määrään tai laatuun ei koettu olevan hyötyä tai suoraa yhteyttä ryhmässä käymisestä.

Mie olen pirteämpi täällä käydessä, koen et on vaikutusta ollu pirteyteen. [N3]

Seuraavaksi haastattelussa käsiteltiin alateemana sosiaalinen toimintakyky ja hyvinvointi. Aihetta lähestyttiin kannalta, miten päiväkuntoutus on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin ja onko päiväkuntoutuksesta löytynyt uusia sosiaalisia kontakteja tai saatu tuttuja. Useat vastaajista kertoi tutustuneensa uusiin tuttuihin päiväkuntoutuksessa ja kokivat yhteisöllisyyttä ja ryhmäytymistä heidän kanssaan. Muutama totesi myös tavanneensa vanhoja tuttaviaan päiväkuntoutuksessa ja sekin koettiin mieluisaksi.

Juu kyllä saanut uusia tuttuja ja entisiä tuttuja nähnyt täällä. [N2]

Miekin koen olevani aika hiljanen, mutta kyllä miekin puhun sillo, ku näen täällä tuttuja. [N3]

Juu kyllä ollu mukava nähdä täällä aina muita ryhmäläisiä. [N7]

Haastattelussa nousi myös esiin erilaiset päiväkuntoutuksen tapahtumat, joihin vastaajat ovat olleet erittäin tyytyväisiä. Eritoten tanssijaiset ja yhteiset hetket esimerkiksi diakonin kanssa saivat kehuja osakseen ja todettiin päiväkuntoutuksen tapahtumien luovan osaltaan sosiaalisia kontakteja ja edistävän sosiaalista toimintakykyä.

Haastateltavien kanssa pohdittiin myös, että yksinolo ei tarkoita automaattisesti kaikille samaa kuin yksinäisyyden tunteminen ja, että ne ovat hyvä erottaa toisistaan. Moni kokikin, että vaikka suurin osa vastaajista asui ja eli arkeaan yksin, he eivät silti kokeneet yksinäisyyden tunnetta. Useat kokivat, että heillä on sosiaalisia kontakteja arjessaan tarpeeksi läheistensä kanssa eikä päivä kuntoutukselle ole tarvetta siitä syystä. Yksi vastaajista kertoi tuntevansa yksinäisyyttä, ja oli mielissään, että tilanteeseen oli kiinnitetty huomiota päivä kuntoutuksessa.

Mullekin ehdotettiin et, jos on kauheen yksinäinen, niinku mä oonkin, et jos tulis kaks kertaa viikossa tänne mut mun mielest se on kyl liikaa, ku sit on kaikenlaista muutakin. [N5]

Viimeinen ja kolmas alateema käsitti päivä kuntoutuksen vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Moni pohti päivä kuntoutuksessa käymisen vaikuttavan positiivisesti mielialaan ja ellei kohottanut niin vähintään säilyttäneen mielialan tasaisena.

No on mieliala vissiin vähän kohonnut, ei ainakaan laskenut. [N3]

Mielialaa kohottavana pidettiin myös toimintakyvyn ylläpito esimerkiksi ulkoilun avulla ja sen vaikutuksen tuoma mahdollisuus toimia arjessa itsenäisesti.

Kyl se on ku saa tolee tehtyä kaikki hommat et siit tulee mieli hyväks. [N2]

Sitte (mielialaa) kohottaa ulkoilu, ulkona tulee käytyä. [N4]

Moni haastateltavista nosti esille, että on tyytyväinen siitä, että saa olla ja asua vielä kotonaan ja kokevat, että päivä kuntoutuksessa käymisestä on hyötyä olemassa olevan kunnan ylläpitoon. Omaa kotia ja arkea pidettiin isona henkisenä voimavarana ja tärkeänä asiana.

Mä oon aina viikon intervallilla (kuukaudessa) ni kyllästyn siellä oloon ni kiva olla kotona. Parempi ku pääsee kottii ja käymään täällä. [N6]

Koti on aina koti vaik olis huonommassakin kunnossa. [N4]

Haastattelussa nousi esille myös ikääntymisen myötä mahdollinen muistin heikkeneminen ja muistin harjoittaminen, joka on erityisen tärkeää toimintakyvyn kannalta. Haastateltavat kokivat erilaisten muistiharjoitteiden olevan heille hyödyksi sekä erilaisten pelien olevan hauskaa yhteistä toimintaa päiväkontoutuksessa.

Täällä kun on tuota aivojumppaa ni siinäkin säilyy tuo muisti, kun sit taas ku mieltii et säilyis muisti, ni aika paljon mää oon huomannut vaikutusta ja sit sitä mieltii jälkeinpäin et muistaa taas. [N2]

Tuolla on niitä kysymyksiä hoitajilla, tulee tonne noihin tietokoneisiin ni sieltä sitten otetaan kysymys ja vastaus ja jollei muisteta ni he sanoo vastauksen. Muistipeli on sit tuolla ja kaikkia semmosia hauskoja pelejä. [N1]

5.3 Ikäihmisten tyytyväisyys Loimaan kaupungin päiväkontoutukseen

Toinen osa haastattelusta koski tyytyväisyyttä päiväkontoutukseen ja sen osa-alueisiin. Haastateltavat saivat vuoron perään sanoa asteikolla 1-10 mielipiteensä koskien kokonaistyytyväisyyttä päiväkontoutukseen, sen tiloihin, työntekijöiden toimintaan, toimintapäivien määrään ja niiden sisältöön. Vastajat saivat myös perustella numeraalista vastaustaan suullisesti, mikäli halusivat.

Päiväkontoutuksen toiminnan kokonaistyytyväisyydessä oli jonkin verran hajontaa. Vastajista kuusi antoi numeroksi toiminnalle yli kahdeksan. Perusteluksi annettiin palvelun kokonaisvaltainen turvallisuudentunne. Vastajat, jotka antoivat alle kahdeksan numeroksi toiminnalle, eivät perustelleet vastaustaan sen enempää. Kaikki vastajat olivat yhtä mieltä myös tyytyväisyydestään toimintapäiviensä määrään ja kokivat ne riittäväksi.

Päiväkuntoutuksen tiloihin oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Vastajaista 9/10 antoi tiloille arvosanan kahdeksan tai yhdeksän. Erityisesti kiitosta sai kuntosali ja muutama haastateltava nostikin arvosanaansa pohdittuaan kuntosalin olemassaolon tärkeyttä.

Mää sanon kans sit 8. Eiku pistetään 9, kuntosali nostaa tätä. [N1]

Kuntosalin tärkeydestä kertoi myös vastaajien mietteet ryhmäkoista. Muutama haastateltavista toivoi ryhmäkoon pysyvän jatkossakin pienenä, jotta työntekijät pystyvät ohjaamaan ja keskittymään kaikkiin tasapuolisesti eikä ketään jäisi huomioimatta.

Kyllä mä oon siinä mielessä, et ku ollaan vähän pienemmässä porukassa ni täsä voidaan nämä hoitajat vähän kaikki huomioida. Et jos täällä olis puolta enemmän kävijöitä ni varmasti osa jäis tai kerkeis sinä aikana huomioitavaksi ollenka. Et täsä huomioidaan järjestäin ku joku asia kysytään ni se on täsä pienemmässä määrä ihan hyvä. Ja tuol kuntosalilla siel oli meittiä äsken viisi, ja joskus on vaan neljäkin kerraltaan ni he kerkivät katsomaan kaikki liikkeet et millai menee et se on tärkeää. Ohjaaja käy vuoron perään katsomassa jokaisen perään. [N2]

Niin kunhan ei liikaa tule, ettei tule ahdasta. Tää voi olla mun ajatus, mutta mun mielestä tää on niin paljon nostanut innostusta ja suosittu, että tämä on mikä sen on tehnyt niin se on se kuntosali. [N1]

Yksi vastaajista koki tilojen olevan liian pienet isolle ryhmälle ja tiloja sai tuulettaa, muutama haastateltavista oli asiasta myös samaa mieltä. Myös haastattelun aikana haastatelijaa pyydettiin avaamaan ovi käytävälle, koska koettiin ilman loppuvan huoneesta.

No kyllä tilat saisi vähän isommat olla. Ku esimerkiksi päivän avauski tehdään ja meitä on paljon ni meinaa ilma loppua. Et tuo tuuletus saisi olla parempi. Miulla on aamulla täällä niinku hiki et tarvii huolehtia et tulee tuulettaa. Sanon semmosen ku seittämän. [N4]

Aineistosta nousi myös esiin se, että nykyisiin tiloihin oltiin tyytyväisiä, vaikka ne koettiin ajoittain epäkäytännöllisinä myös päivä kuntoutuksen työntekijöittenkin kannalta.

Minkä mä tykkään, kun kysyt niistä tiloista, niin mä tykkään et eihän nämä tietenkään varmaan ole kauhean käytännölliset ole mutta mä ajattelen sen niin että kun rakennuksia jätetään tyhjilleen tonne niin nämä kelpaavat. [N1]

Mut hoitajille näät tilat on varmaan raskaat, kun tarvi niin monessa huoneessa käydä ja seurata. [N2]

Päiväkuntoutuksen työntekijät saivat paljon kiitosta osakseen ja kaikki haastateltavat totesivat olevan tyytyväisiä heidän toimintaansa. Vastaajista 4/10 antoi arvosanaksi työntekijöille kymmenen ja loput 6/10 kahdeksan tai yhdeksän. Työntekijöiden toiminnan toettiin olevan vastuullista ja asiakkaita huomioivaa.

Mutta kyllä täällä on niin loistavat ohjaajat ja se mikä täällä on, niin turvallisuudentunne on suuri. [N1]

Juu tääl kattotaan aina niin tarkkaan, ettei vaan kaatuu et heitillä on kova huoli meistä. [N2]

He ovat vastuussa meistä. [N1]

Vastuullista työtä he tekee. [N2]

Osa vastaajista myös pohti, onko työntekijöitä riittävästi asiakasmäärien ja vastuun lisääntyessä ja myös asiakkaiden vaihteleva tai huononeva kunto todettiin vievän työntekijöiltä työaika.

Kyl se vähän voi olla et tuntuu et näillä hoitajilla on kyl aika paljon työtä. [N2]

Koska näissä ryhmissä on mukana niin monta huonompi kuntoistakin. [N1]

Niin ja meittä tarvi passata tuolla ruokailussakin niin paljon kans. [N2]

Päiväkuntoutuksen toimintapäivien sisältöön oltiin aineiston mukaan varsin tyytyväisiä. Vastaajista 5/10 antoi arvosanaksi kahdeksan ja 4/10 antoi arvosanaksi yhdeksän. Toimintapäivien koettiin olevan sisällöltään sopivan vaihtelevia ja aktiveettivaihtoehtoja olevan monia. Haastateltavat kertoivat, että kuntosali on ainoa joka kerta toistuva aktiiviteetti. Yksi vastaajista toivoikin vähän vaihtelua kahden kuntosalin välillä käynteihin.

Joka toimintapäivä käydään kuntosalilla. Yläkerran kuntosalissa en ole päässyt käymään kuin kerran, siel on vähän erilaisia juttuja ku täällä meillä alakerrassa, esimerkiksi semmonen pitkä tasapainolauta, ku tuolla alakerassa on semmonen keikkuva. [N2]

Ja kuitenkin se on niin, et joka kerta täällä tähdätään siihen liikunnallisuuteen ja toiminnallisuuteen. Et ne on teemana täällä. [N1]

Yksi haastateltavista antoi toiminnan sisällön arvosanaksi kuusi, koska oli hieman eri mieltä toiminnan vaihtelevuudesta ja kaipasi toiminnalle monipuolisuutta.

No kyl mie tykkäisin et tehtäis vähä enempi ja ko mie oon semmonen tai tämmöses kunnos et kaipaisin enempi sitä touhua ja vaihtelevaa. Kyl mie pidän siitä kiinni eli kuusi. [N4]

Aineistosta kävi myös ilmi, että haastateltavienkin mielestä päivä kuntoutuksen toiminnalle löytyy aina tavoite.

Juu, täällä tehdään koko ajan kaikkea, nytkin tehtiin lankakeriä joulukoristeisiin. [N2]

Täällä jokaisella toiminnalla on tavoite. [N1]

Ne käsityötkin lisäävät sorminäppäryyttä. [N2]

Ollaan leivottu täällä myös. [N1]

Aktiviteettien monipuolisuus ja työntekijöiden kekseliäisyys erilaisten pelien ja toiminnan suunnittelun osalta nousi aineistosta esille. Yksi vastaajista myös toivoi, että toimintaa suunniteltaessa otettaisiin huomioon aika, että toiminnon saa rauhassa suorittaa loppuun.

Jos olen liian positiivinen, mut mun mielestä täällä on tavattoman paljon aktiviteetteja ja uusia pelimuotoja ja tota semmosia kaikkia mitkä tähtää toimintakyvyn paranemiseen. Etku sitä vaan saatais toteutettua sillä lailla et siihen olis kans aikaa tehdä, ku meinaa kans aika loppua kesken. [N1]

Mun mielestä on riittävästi aktiviteetteja. [N3]

*Tääl on ihan kivaa, varsinkin yhdessä olo esimerkiksi ku piirretään tai lue-
taan taikka semmonen on mukavaa. Vaikka itteki ossaan lukkee, ni se on
aina kiva kuunnella kun toinen lukee. [N6]*

Haastateltavilta annettiin myös pohdittavaksi, kokevatko he saavan olla osallisena päi-
väkuntoutuksen toiminnan suunnittelussa tai toiminnan kehittämisessä.

*Kun kahvia juodaan iltapäivällä ni siinä tehdään välillä semmosta toiminta-
suunnitelmaa. [N2]*

*Niin ja sillä lailla on jotain mainintaa et haluaisitteko kampaajaa esimerkiksi
tai jotain tämmöstä toimintaa. [N1]*

Osa haastateltavista totesivat, että vaikka varsinaisesti eivät koe päiväkuntoutuksen toi-
mintaa suunnittelevan yhdessä työntekijöitten kanssa, otetaan asiakkaiden toiveet ja
mielipiteet huomioon niin hyvin kuin ison ryhmän kanssa voi.

*Mä olen ainakin niin sosiaalinen ihminen et mun mielestä täällä ote-
taan huomioon juuri niin paljon, kun voidaan ottaa huomioon. Meitä on aika
paljon, jos kaikkien toiveet pitäis ottaa huomioon ni tarttis saada lisää hoi-
tajia. [N1]*

*Tunne on et kuunnellaan ja sitte heil on kans paljon siihen meitin mää-
räämme nähden hoitajilla työtä et kyl he huomioon ottaa. [N2]*

Kysyttäessä millaisia toiveita haastateltavilla olisi, nousi yhdeltä vastaajalta toive pienistä
hoitotoimenpiteistä.

Ja ihan varmaan ajattelen näinkin, et niin vaikee kun on leikata sormenkynsiä, ni olis kiva ku hoitajat leikkais sormenkynnet täällä. [N1]

Tästä haastattelija sai idean kysyä olisiko mieluista toimintaa vastaajille esimerkiksi pyytää kosmetologiopiskelijoita päiväksi päiväkuntoutukseen tekemään pieniä hoitoja asiakkaille. Tämä idea sai haastateltavilta kannatusta.

Juu se olisi mukavaa. [N1]

Juu kyllä se olis kivaa, ne varmaankin tarvitsisi harjoitteluakin siel koulussa. [N2]

Niille vois antaa vaikka pikkasen rahhaakin etteivät ilmaiseksi tarvis tulla. [N1]

Haastattelun loppuksi haastateltavat saivat sanoa vapaavalinnaista palautetta päiväkuntoutuksesta. Aineistosta nousi esille asiakkaiden toive toiminnan jatkuvuudesta ja osaltaan hieman huolikin, ettei päiväkuntoutus toimintana vaan loppuisi. Kiitollisuus päiväkuntoutuksen kaltaiselle toiminnalle oli myös selkeästi havaittavissa aineistosta.

Semmone esitys olis heil et jatkuis vaan tää toiminta ettei lopetettais. [N2]

Kaupunki tarvis kans kiitokset tästä. Mun mielestä kaupunki on aika tavalla jollain tullu vastaan tähän toimintaan. [N1]

Ollaan kiitollisia, että toiminta jatkuu, kun koko ajan tulee uusiakin asiakkaita. [N2]

Kyllä tää on niin hyvä kerho, että mä oon sanonut et tää on meille täydellinen kerho. Siis se ehkä kuulostaa, että on ylisanoja eikä löydä virheitä, mutta musta kaikki on plussaa eikä mitään negatiivista. Autokuskeista lähtien kaikki huolehtivat. Päällimmäisenä on kiitollisuus kerholle. [N1]

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Johtopäätökset haastatteluiden tuloksista

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää päivä kuntoutuksen merkitystä ikäihmisten hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimus toteutettiin ryhmä- sekä yksilöhaastatteluna, joka oli jälkikäteenkin ajateltuna paras vaihtoehto saada asiakkaiden omia mielipiteitä ja kokemuksia palvelusta esille. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, miten päivä kuntoutus on vaikuttanut ikäihmisten hyvinvointiin, miten se on näkynyt heidän arjessaan ja kokevatko he, että se on tukenut ja edistänyt heidän toimintakykyään.

Tutkimustuloksista voidaan todeta, että päivä kuntoutuksella on asiakkaille suuri merkitys ja päivä kuntoutuksella koettiin olevan vaikutusta niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimuksen tuloksia tarkastellessa ilmenee päivä kuntoutuksen vaikuttaneen positiivisesti ikäihmisten fyysiikkaan vahvistaen heidän lihasvoimiaan ja parantaen tasapainoa. Fyysisen toimintakyvyn todettiin parantavan kykyä selviytyä päivittäisissä arkitoiminnoissa ja ehkäisevän kaatumisriskiä. Sirkka-Liisa Kivelä (2012) toteaa kirjassaan tutkimusten osoittavan, että todella iäkkäiden ja huonokuntoistenkin ihmisten parantaneen lihasvoimiaan liikunnan avulla ja täten jokainen iäkäs voi omatoimisesti ehkäistä kaatumisriskiä lihasvoimaa ja tasapainoa harjoittamalla. (Kivelä 2012, 82-85.)

Haastateltavat toivat esille myös kohentuneiden lihasvoimien lisänneen turvallisuudentunnetta ja luottoa omiin kykyihinsä kotona, joka ennaltaehkäisevästä näkökulmasta tukee asiakkaiden kotona asumista pidempään tai vähentää kotiin tuotujen palveluiden määrää. Sini Suvanto (2014) on tehnyt tutkimuksessaan saman suuntaisen huomion päivä kuntoutuksen ennaltaehkäisevästä merkityksestä ja totesi avopalveluiden tehostamisen avulla kuntien säästävän taloudessaan (Suvanto 2014, 50). Ikäihmisten motivointi huolehtimaan hyvinvoinnistaan oman toimintakykynsä mukaan on tärkeää, koska asiakkaiden omahoito vaikuttaa oleellisella tavalla sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeeseen ja ehkäisee pitkäaikaissairauksien hoidon tarvetta (Räsänen 2019, 19).

Yhdeksi suosituimmaksi aktiviteetiksi vastaajien keskuudessa nousi päivä kuntoutuksen kuntosali sekä ulkoilumahdollisuus. Kuntosali ja jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti räätälöity kuntoiluohjelma koettiin lisäksi nostavan motivaatiota jatkaa kotona voimistelua ja lihaskunnon ylläpitoa. Myös Elina Karvinen kirjoittaa säännöllisellä kuntosaliharjoittelulla

olevan vaikutusta vanhempienkin ihmisten lihasvoimaan ja toteaakin Kivelän tavoin, että joka kolmas kaatuminen olisi estettävissä lihas- ja tasapainotreenillä (Karvinen 2019, 112).

Tutkimuksessa vastaajat painottivat myös, että päivä kuntoutus tuo heidän arkeensa kotona aktiivisuutta ja toimintapäivillä olevan merkitystä kunnon ylläpitoon, sillä moni haastateltava koki päivä kuntoutuksen ehkäisseen toimintakykynsä alentumista. Tätä tulkintaa tukee myös Karvisen näkemys asiasta. Karvinen toteaa liikunnan lisäävän iäkkäiden pystyvyyden tunnetta, vähentävän stressiä ja virkistävän heidän mieltään ja yhdessä parantuneen toimintakyvyn avulla, iäkkäät huolehtivat paremmin itsestään, suoriutuvat arkipäivän tehtävistä ja toteuttavat omia toiveitaan. (Karvinen 2019, 113.)

Fyysisen toimintakyvyn lisäksi liikunnalla todetaan ylläpidettävän myös mielen hyvinvointia ja näillä on iso yhteismerkitys aivoterveiden ylläpitäjänä (Kulmala 2019, 13). Suvanto (2014) kirjoittaa tutkimuksessaan, että päivä kuntoutuksen koettiin lisäävän asiakkaiden sosiaalisuutta ja pirteyttä, joka osaltaan lisäsi asiakkaiden tunnetta elämän merkityksellisyydestä. Myös tässä tutkimuksessa haastateltavat toivat esille päivä kuntoutuksen positiiviset vaikutukset mielialaan. Päivä kuntoutuksessa käymisellä koettiin olevan positiivisia merkityksiä myös virkeyteen. Kotona asumista pidettiin jokaisen vastaajan mielestä tärkeänä psyykkistä hyvinvointia nostattavana asiana, ja päivä kuntoutuksessa käymisen ymmärrettiin edesauttavan kotona asumista. Suvanto (2014) havaitsi tutkimuksessaan samansuuntaista ja totesi asiakkaiden saaneen päivä kuntoutuksesta käymisestä uskoa kotona selviytymiseen. (Suvanto 2014, 52-53.)

Tuloksista nousi esiin sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyneen päivä kuntoutuksessa aloittamisen jälkeen. Moni vastaaja kertoi tutustuneensa toisiin asiakkaisiin ja kokivat sen mieluisaksi. Lisäksi yhteisten hetkien ja erilaisten päivä kuntoutuksen tapahtumien todettiin luovan osaltaan sosiaalisia kontakteja ja edistäneen sosiaalista toimintakykyä. Myös Kari Salonen (2011) luettelee iäkkäille tärkeimmiksi sosiaalisiksi ja fyysisiksi puitteiksi kodin ja sen ympäristön lisäksi vapaa-ajan harrastuspaikat, joksi päivä kuntoutus voidaan mieltää (Salonen 2011, 163).

Tarkastellessa kokonaistyytyväisyyttä päivä kuntoukseen, voitiin todeta asiakkaiden olevan yleisesti tyytyväisiä työntekijöiden toimintaan, päivä kuntoutuksen tiloihin ja päivä kuntoutuksen aktiviteetteihin sekä niiden monipuolisuuteen ja vaihtelevuuteen. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että vaikka vastaajat eivät varsinaisesti kokenut saavansa osallistua toiminnan suunnitteluun, heidän toiveitansa otetaan silti huomioon toiminnan suunnittelussa. Erityisesti mainitsemisen arvoista oli asiakkaiden ymmärrys siitä, että

päiväkuntoutuksen aktiviteetilla tai toiminnalla on aina jokin tavoite, joka liittyy toimintakykyyn. Kettusen (2009) ym. mukaan päivä kuntoutus on aina tavoitteellista toimintaa, jolla ikäihmisten arjen laatua pyritään parantamaan. Lopuksi annetusta vapaavalintaisesta palautteesta nousi esille vastaajien toive toiminnan jatkumisesta tulevaisuudessa ja kiitollisuus päivä kuntoutuksen kaltaiselle toiminnalle. (Kettunen ym. 2009, 121.)

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tämä tutkimus toteutetaan hyviä eettisiä periaatteita noudattaen. Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa tärkeimpinä eettisinä periaatteina voidaan mainita informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, yksityisyyden kunnioittaminen ja seuraukset. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.) Ennen haastattelun alkua, kaikilla siihen osallistuvilla oli tiedossa tutkimusaihe ja sen tarkoitus, vapaaehtoisuus osallistua haastatteluun, ehdoton vaitiolovelvollisuus ja sekä se, että haastatteluaineisto hävitetään välittömästi tutkimustulosten valmistumisen jälkeen.

Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 184-185.) mukaan kuuluu, että tutkija noudattaa tutkimuksessaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkija on suunnitellut ja toteuttanut huolellisesti tutkimuksen, raportoinut siitä yksityiskohtaisesti sekä on kunnioittanut muiden tutkijoiden työtä merkkamalla lähdeviitteet huolellisesti. Opinnäytetyön luotettavuutta arvioidaan käytettyjen lähdemateriaalien perusteella. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään enintään 10 vuotta vanhoja lähteitä, arvioimaan lähteiden tekijöiden luotettavuutta ja vertailemalla eri lähteiden tietoperustan ajantasaisuutta, jotta opinnäytetyöhön tulee mahdollisimman tuoretta tutkittua tietoa.

Haastatteluaineiston laadukkuus lisää tutkimuksen luotettavuutta. Haastatteluaineiston luotettavuuteen tutkija pystyy vaikuttamaan valitsemalla sopivimman haastattelumenetelmän sekä suunnittelemalla hyvän haastattelurungon. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184-185.) Tutkimuksen teemahaastattelun kysymykset muotoiltiin viitekehyksiin sopivilla kysymyksillä ja kysymysten teemat muodostettiin opinnäytetyön teoriapohjasta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kasvokkain tapahtuvalla haastattelulla. läkkäitä haastateltaessa oli hyvä varata reilusti aikaa tilanteelle ja tuoda omalla käytöksellään kiireettömyyden tuntua. läkkäät myös arvostavat sitä, että heidän mielipiteitään kuunnellaan kiinnos-

tuneena haastattelun merkeissä. Tutkija ei tällöin lähde haastatteluun vain omista tarpeistaan saada tietoa, vaan myös tutkittavien tarpeesta keskustella elämästään. Lisäksi on hyvä huomioida, että muistisairaat heidän kokemuksineen ja tunteineen sisällytetään tutkimuksiin niin kauan kuin he pystyvät osallistumaan haastatteluihin. (Hirsjärvi & Tuomi 2010, 133.)

Tutkimusmenetelmänä haastattelu ryhmässä tuntui ikäihmisten kanssa tässä opin- näytetyössä toimivalta ratkaisulta. Haastattelutilanteessa pyrittiin olemaan mahdollisimman neutraali, seurattiin haastattelurunkoa, mutta tilanteesta riippuen annettiin mahdollisuus kysymyksen aiheuttamalle jatkokeskustelulle. Johdattelevien kysymysten avulla palattiin tarvittaessa takaisin haastattelurunkoon. Hirsjärven & Tuomen (2010) mukaan haastattelun laatua parantaa se, että haastattelu litteroidaan niin nopeasti kuin mahdollista, mikäli haastattelun ja litteroinnin tekee sama henkilö (Hirsjärvi & Tuomi 2010, 184). Ryhmähaastattelun jälkeen haastattelu litteroitiin mahdollisimman nopeasti, jotta kahteen yksilöhaastatteluun saatiin tulosten kannalta luotettavia ja tarkentavia kysymyksiä. Myös yksilöhaastattelut litteroitiin nopealla aikataululla haastatteluiden jälkeen, jonka jälkeen tulokset analysoitiin objektiivisesti ja totuudenmukaisesti käyttäen sisällönanalyysiä.

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta arvioidessa käytetään käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti eli pätevyys pyrkii näyttämään, että tutkimusongelman kannalta tutkitaan oikeita asioita. Reliabiliteetti puolestaan mittaa tulosten luotettavuutta ja tarkkuutta sekä todentaa, että tulokset eivät ole sattumanvaraisia. (Tuomi & Hirsjärvi 2018, 160.) Tämän tutkimuksen validiteettia voidaan pitää tutkijan mielestä hyvänä, sillä teoreettinen osuus ja mittauksen tulokset tukevat toisiaan. Lisäksi teorian osuus tuki teemahaastattelun kysymysrunkoa. Teemahaastattelussa pyrittiin kysymään vain tutkimuksen kannalta oleellisia asioita ja tarkentavien kysymysten avulla saatiin tutkimuskysymyksiin laajempaa tietoa. Haastattelut tapahtuivat myös tarkkaan mietitylle, mutta rajatulle kohde-ryhmälle. Kohderyhmää laajentaessa olisi mahdollisesti voinut saada luotettavampaa tietoa, joka vahvistaisi tämän tutkimuksen luotettavuutta. Tuomi & Sarajärven (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan vahvistaa juuri oikealla aineistonkeruu tekniikalla ja aineistonkeruumenetelmällä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 161.)

7 POHDINTAA OPINNÄYTETYÖSTÄ

7.1 Oppimisprosessi

Tämän opinnäytetyön aihe nousi tutkijan omasta kiinnostuksesta selvittää päiväkuntoutuksen merkitystä iäkkäiden asiakkaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Opinnäytetyön prosessi kartoitti tutkijan tietämystä teoreettisesti ikäihmisten kokonaisvaltaisesta toimintakyvystä ja hyvinvoinnista sekä päiväkuntoutuksen vaikutuksista. Lisäksi tutkimustyötä tehdessä karttui tiedonhakutaito, lähdekriittisyys sekä koko tutkimusprosessi. Tutkimusprosessin voi sanoa olleen samalla myös hyvä oppimisprosessi tutkijan työhön.

Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu oli toimiva ja laajasti tietoa antavaa. Jälkikäteen ajateltuna, oli oikea päätös ottaa yksilöhaastattelut ryhmähaastattelun tueksi, sillä yksilöhaastattelut antoivat oleellista lisätietoa tutkimukselle. Tutkimustyön aikana tutkija pohti, olisiko yksilöhaastateltavia pitänyt haastatella määrällisesti enemmän, mutta ryhmähaastattelun sekä kahden yksilöhaastattelun jäljiltä litteroitavaa ja analysoitavaa materiaalia oli runsaasti ja aikataulullisista syistä tämän laajempaa tutkimusta ei olisi voitu tehdä.

Tutkijan mielestä opinnäytetyö oli silti onnistunut, sillä keskeiset tulokset tukevat ja vahvistavat aiempia samasta aihepiiristä tehtyjä tutkimuksia. Tutkimus pohjautuu teoriaan ja vastaa tutkijan asettamiin tutkimuskysymyksiin. Tutkimus tuo esille, miten päiväkuntoutus vaikuttaa positiivisesti iäkkäiden asiakkaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn ja tuo heidän elämäänsä merkitystä. Lisäksi tutkimuksesta on toivottavasti hyötyä niin toimeksiantajalle Loimaan kaupungille kuin muille aiheesta kiinnostuneille, ja se osoittaa päivä-kuntoutuksen tärkeyden ennaltaehkäisevänä palvelumuotona.

7.2 Kehittämideoita

Tutkimukseen vastanneiden asiakkaiden keskuudesta ei noussut isoa kehittämistarvetta tai -ehdotusta Loimaan kaupungin päiväkuntoutuksen toiminnalle. Asiakkaille tärkeintä oli toiminnan jatkuminen sellaisena kuin se on. Haastattelutuloksista saadulla tiedolla kuitenkin pystytään nykyistäkin toimintaa kehittämään sisällöltään toimivammaksi ja saamaan uutta näkökulmaa päiväkuntoutuksen toimintaan myös työntekijän näkökulmasta.

Päiväkuntoutukseen voisi mahdollisesti kehittää kysely- tai palautelomake ja kaikilta asiakailta kysyttäisiin säännöllisesti heidän tyytyväisyytensä palveluun. Jokainen kehittämisaskel tukee iäkkäiden asiakkaiden kotona asumista pidempään.

Koska ikääntyneiden määrä kasvaa jatkuvasti maassamme ja kotihoidolle annetaan entistä enemmän vastuuta iäkkäiden hoitamisesta yhä pidempään omassa kodissaan, on toimintakyvyn tukemisella ja kotona asumista tukevalla palvelulla päiväkuntoutuksen muodossa iso merkitys. Kehittämissuunnitelmana tässä tutkimuksessa on avopuolen palveluiden kehittäminen ja tehostaminen sekä oikea-aikaisuuden havaitseminen.

LÄHTEET

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, E.; Kauppinen, M. & Laukkanen, P. 2013. Iäkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3.uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 292, 301.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press: Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Hyytiälä, K. & Peltomaa, M. 2013. Ikäihmisten päivätoiminta Päijät-Hämeessä. Tietoja ja hyviä käytäntöjä päivätoiminnan kehittämisen tueksi. Viitattu 9.10.2019. <https://www.in-nokyla.fi/documents/287868/0/Ikäihmisten+päivätoiminta.pdf..pdf/0cf21de1-7786-4084-af09-b66e1a71ec1a>

Ikonen, E-R. 2015. Kehittyvä kotihoito. Keuruu: Otava Oy.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS- Kustannus Oy, 112.

Kelo, S.; Launiemi, H.; Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kettunen, R.; Kähäri-Wiik, K.; Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2018. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Kulmala, J. 2019. Aktiivinen arki on onnistuneita kohtaamisia ja mielekästä tekemistä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS- Kustannus Oy, 13.

Kärnä, U. & Purmonen, P. 2014. Ikäihminen asiakkaana. Teoksessa A. Jämsén & T. Kukkonen (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Joensuu: Grano Oy, 69.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2019. Viitattu 5.10.2019.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositus-julkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012. L 28.12.2012/980.

Loimaan kaupungin www-sivut. 2019. Viitattu 6.6.2019. www.loimaa.fi

Luoma, M-L.; Vaara, M.; Röberg, M.; Mukkila, S. & Mäki, J. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Teoksessa A. Pikkarainen, M. Vaara & U. Salmelainen (toim.) Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen. Helsinki: Kellan tutkimusosasto, 201-202.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2.uud.p. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Mikkola, T.; Heitto, M. & Rahikka, A. 2015. Palvelualueet ikääntyneiden asumisen kehittämisessä. Teoksessa R. Hynynen (toim.) Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriön raportteja 5/2015. Viitattu 13.10.2019. <https://www.ymparisto.fi/download/noname/%7B3EB1D152-BD19-4064-B1DD-F88B7B71E867%7D/107817>

Nummijoki, J. 2009. Toiminta- ja liikkumiskyky porttina vanhusten toimijuuteen. Teoksessa Y. Engeström, A-L. Niemelä, J. Nummijoki & J. Nyman (toim.) Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy, 89-90.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Pajula, E. 2014. Tositarinoita osallisuudesta. Teoksessa A. Jämsen & A. Pyykkönen (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-jaljilla-verkko-versio-pakattuna-16052014.pdf>

Poranen-Clark, T. 2013. Kognitiivisen tason yhteys alaraajojen toimintakykyyn iäkkäillä henkilöillä. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveydenlaitos. Viitattu 11.10.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41687/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201306041890.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pynnönen, K. 2019. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS- Kustannus Oy, 234.

Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS- Kustannus Oy, 19.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvaliMOTV. Viitattu 6.6.2019. <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Salonen, K. 2011. Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa T. Kotiranta; P. Niemi & R. Haaki (toim.). Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 163.

Sainio, P. ; Koskinen, S. ; Sihvonen, A-P.; Martelin, T. & Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 50.

Seppänen, T. 2013. FIM[®] -mittari avh potilaiden toimintakyvyn muutoksen seurannassa. Pro grady- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Gerontologian ja kansanterveyden laitos. Viitattu 11.10.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42586/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201312032727.pdf>

Siltala, P. 2013. Vanhuus – Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Viitattu 13.10.2019. <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Viitattu 10.10.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44367/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201410012915.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 11.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/ikaantyneiden-tapaturmat/kaatumisten-ehkaisy/lihasvoiman-ja-tasapainon-parantaminen/liikkumis-ja-toimintakyvyn-testaaminen>

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 285,290.

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

Vilka, H. 2005. Tutki ja Kehitä. Helsinki: Tammi.

Virkola, E. 2014. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja: muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in education, psychology and social research 491. Viitattu 10.10.2019. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7_vaitos25012014.pdf?

Teemahaastattelun runko

TEEMA 1: PÄIVÄKUNTOUTUKSEN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN

1. Miten koet päivä kuntoutuksen edistäneen fyysistä hyvinvointiasi?

- Millaisia muutoksia terveydessäsi on tapahtunut päivä kuntoutuksessa aloittamisen jälkeen?
- Miten koet päivä kuntoutuksen vaikuttaneen jaksamiseesi? Jaksatko paremmin kävellä, nousta tuolista ym.
- Miten koet päivä kuntoutuksessa käymisen tukeneen ja ylläpitäneen toimintakykyäsi?
- Miten toimintakyvyn paraneminen on näkynyt kotona arjessasi?
- Selviydytkö kotiloissa aiempaa paremmin päivittäisissä arkitoiminnoissa?
- Onko toimintakyvyn mahdollinen parantuminen lisännyt turvallisuudentunnetta arjessasi?

2. Miten päivä kuntoutus on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin?

- Oletko saanut uusia ystäviä ryhmästä tai luonut uusia sosiaalisia suhteita?
- Miten koet sosiaalisten suhteiden/vuorovaikutuksen toisten asiakkaiden kanssa tuoneen arkeesi positiivisuutta ja yhteisöllisyyden tunnetta?
- Oletko kokenut mahdollisen yksinäisyyden tunteen lieventyneen päivä kuntoutuksessa käymisen aloittamisen jälkeen?
- Oletko kokenut mahdollisten lisääntyneiden sosiaalisten suhteiden lisänneen hyvinvointiasi?

3. Miten koet päivä kuntoutuksen vaikuttaneen psyykkiseen hyvinvointiisi?

- Miten koet päivä kuntoutuksessa käymisen kohottaneen mielialaasi?
- Nimeä kolme asiaa, jotka tekevät arjestasi mielekästä kotiloissa?
- Koetko saavuttavasi mainitsemasi asiat nykyisillä voimavaroillasi?
- Minkälaisen merkityksen annat päivä kuntoutuksen ryhmälle omassa elämässäsi?

TEEMA 2: TYYTYVÄISYYS PÄIVÄKUNTOUTUKSEEN JA SEN OSA-ALUEISIIN

1. Mikä on kokonaistyytyväisyytesi päiväkuntoutukseen asteikolla 1-10? (1= erittäin tyytymätön, 10= erittäin tyytyväinen)
2. Kuinka tyytyväinen olet päiväkuntoutuksen tiloihin asteikolla 1-10? (toimivuus, avaruus, helppokulkuisuus)
3. Kuinka tyytyväinen olet päiväkuntoutuksen työntekijöiden toimintaan asteikolla 1-10?
4. Kuinka tyytyväinen olet päiväkuntoutuksen toimintapäivien sisältöön asteikolla 1-10?
5. Kuinka tyytyväinen olet päiväkuntoutuksen toimintapäiviesi määrään asteikolla 1-10?
6. Koetko saavasi olla osallisena päiväkuntoutuksen toiminnan kehittämisessä?
 - Miten päiväkuntoutuksen toiminnassa otetaan huomioon teidän yksilölliset toiveenne ja edistetään teidän omien kykyjen käyttöönottoa? (mieltymykset, tavoitteet jne.)
 - Miten haluaisit itse kehittää päiväkuntoutuksen toimintaa? (Esimerkiksi jokin toive tietystä toiminnasta, tai keskittyminen enemmän tiettyyn virikkeeseen?)
7. Mitä palautetta tai toiveita haluaisit sanoa päiväkuntoutukselle?

Esimerkki haastatteluaineiston sisällönanalyysistä

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA
<ul style="list-style-type: none"> • <i>No on mieliala vissiin vähän kohonnut, ei ainakaan laskenut</i> • <i>Kyl se on ku saa tollee tehtyä kaikki hommat et siit tulee mieli hyväks.</i> • <i>Sitte kohottaa ulkoilu, ulkona tulee käytyä</i> • <i>Mä oon aina viikon Attendossa (kuukaudessa) ni kyllästyn siellä oloon ni kiva olla kotona. Parempi ku pääsee kottii ja käymään täällä.</i> • <i>Koti on aina koti vaik olis huomommassakin kunnossa.</i> • <i>Täällä, kun on tuota aivojumpsaa ni siinäkin säilyy tuo muisti, kun sit taas ku miettii et säilyy muisti aika paljon mää oon huomannut ja sit sitä miettii jälkeensä et muistaa taas.</i> • <i>Tuolla on niitä kysymyksiä hoitajilla, tulee tonne noihin tietokoneisiin ni sieltä sitten otetaan kysymys ja vastaus ja jollei muisteta ni he sanoo vastauksen. Muistipeli on sit tuolla ja kaikkea semmosta.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mieliala pysynyt samana tai kohonnut • Mieliala kohonnut, kun kunnon vuoksi saa kotona tehtyä hommat • Ulkoilu kohottaa mielialaa ja tulee ulkoiltua • Viikon intervallijakson jälkeen kiva palata kotiin, ja käydä päiväkuntoutuksessa • Omassa kodissa asuminen tärkeys huomommassakin kunnossa • Päiväkuntoutuksen aivojumpsaharjoitteet ja erilaiset pelit auttaneet muistin säilymisessä 	<ul style="list-style-type: none"> • Mieliala kohonnut tai pysynyt samana • Hyvä kunto saa mielialan pysymään hyvänä • Ulkoilumahdollisuus kohottaa mielialaa • Päiväkuntoutuksen mahdollinen positiivinen myötävaikutus kuntoon ja kotona asumiseen • Omassa kodissa asuminen tärkeys • Aivojumpsaharjoitteet ja pelit tukeneet muistin säilymistä 	<p>Päiväkuntoutuksen vaikutukset</p> <p>psykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin</p>