



Ikääntyneen motivointi päivä- keskustoimintaan

Tiina Shakib-Manesh

Juha Tapanainen

Janet Valkonen

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2020

Sairaanhoitaja

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja

SHAKIB-MANESH, TIINA; TAPANAINEN, JUHA & VALKONEN, JANET:
Ikääntyneen motivointi päiväkeskustoimintaan

Opinnäytetyö 29 sivua, joista liitteitä 1 sivu
Maaliskuu 2020

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opaslehtinen iäkkäiden motivoimiseksi päiväkeskustoimintaan. Tavoite oli saada mahdollisimman moni ikään tynyt osallistumaan päiväkeskustoimintaan opaslehtisen avulla heidän elämänlaatunsa parantamiseksi. Tehtävänä oli löytää ja poistaa syitä sille, miksi päiväkeskustoimintaan ei haluta lähteä ja vastata kysymykseen, kuinka motivoida ikäihmistä päiväkeskustoimintaan? Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja tuotoksena laadittiin opaslehtinen Tampereen kaupungille, Pispan päiväkeskukselle.

Päiväkeskukseen motivointi ei ole yksiselitteistä. Motivointi tapahtuu jokaisen asiakkaan henkilökohtaisia esteitä tunnistamalla ja poistamalla. Esteitä lähtemiselle ovat muun muassa käytännön syyt, kuten toimintakyky, taloudellinen tilanne, ja toisaalta sosiaaliset syyt ja nämä usein tuntuvat sekoittuvan toisiinsa. Tietämättömyys päiväkeskuksen toiminnasta on myös yksi syy osallistumattomuudelle.

Opaslehtinen on yksinkertainen, selkeä, oleelliset asiat päiväkeskuksen toiminnasta kertova tiedote. Opaslehtinen on ensisijaisesti suunnattu ikääntyneille asakkaille, mutta tilaaja voi hyödyntää sitä myös jakamalla sen omaisille sekä työntekijöilleen. Sen avulla motivoidaan ikääntyneitä osallistumaan päiväkeskustoimintaan.

Jatkossa olisi tärkeä tutkia tämän opaslehtisen vaikutuksia päiväkeskustoimintaan osallistumiseen. Päiväkeskustoimintaan osallistuminen parantaa osallistujien elämänlaatua ja tämän voidaan olettaa vähentävän sekä yhteiskunnan että asiakkaan terveyteen liittyviä kustannuksia.

Asiasanat: ikääntynyt, motivaatio, päiväkeskustoiminta, toimintakyky

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

SHAKIB-MANESH, TIINA; TAPANAINEN, JUHA & VALKONEN, JANET:
Motivating Elderly to Day Care Center Activities

Bachelor's thesis 29 pages, appendices 1 page
March 2020

The purpose of the thesis was to produce a guide leaflet to motivate the elderly to participate in activities in day care centers. The aim was to get as many older people as possible to participate with the help of a guide booklet to improve their quality of life. The mission was to find and eliminate reasons, why people did not want to participate in day center activities and answer the question how to motivate senior citizens to take part. The thesis was functional and as a result a guide booklet was produced for the Pispä day care center in the city of Tampere.

The motivation for day care center activities is not univocal. Motivation takes place by identifying and removing personal barriers for each client. The barriers are based on for example, practical causes such as functional capacity and financial situation, and social causes which often seem to get mixed. If the elderly don't know about the day care center activities, it is also one reason for non-participation.

A guide booklet is simple, clear, bound to tell the essentials about how a day care center works. The guide leaflet is primarily aimed at elderly clients, but the work commissioner can take advantage of it by distributing it to clients' relatives and commissioner's employees. It helps motivate older people to participate in day care centers' activities.

In the future it would be important to research the booklet's influence on the participation in day care activities. Taking part in day care center activities improves the quality of life and it can be expected to reduce health costs, both for the society and the client.

Key words: elderly, motivation, day care center activity, performance

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ	6
3	IKÄÄNTYNEEN MOTIVOINTI.....	7
	3.1 Ikääntynyt.....	7
	3.2 Motivaatio.....	8
	3.3 Osallisuus ja esteettömyys.....	9
	3.4 Toimintakyky	10
	3.5 Osallistumista estävät tekijät.....	11
	3.6 Päiväkeskustoiminta	12
	3.7 Millainen on hyvä opaslehtinen?	14
	3.8 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	16
4	TOTEUTTAMINEN	18
	4.1 Kirjallisuushaku	18
	4.2 Kysely kotihoidon hoitohenkilökunnalle.....	18
	4.2.1 Kyselyn toteutus	18
	4.2.2 Kyselyn aineistolähtöinen sisällön analyysi	19
	4.2.3 Kyselyn tulokset.....	19
	4.2.4 Kyselyn ja teorian vertailu.....	20
	4.3 Opaslehtisen teko	20
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	23
	5.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	23
	5.2 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	23
6	POHDINTA	26
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET	29
	Liite 1. Opaslehtinen	29

1 JOHDANTO

Elämässä tapahtuvien fyysisten ja sosiaalisten muutoksien vuoksi ikääntyvät tuntevat yksinäisyyttä. Kotona asuvat ikääntyvät, jotka työkäisinä ovat olleet sosiaalisesti aktiivisia, tuntevat yksinäisyyttä; mm. leskeytymisen, iän tuomien fyysisten haasteiden sekä yhteisön muutosten vuoksi. Ikääntyneiden on vaikea lähteä kodin ulkopuolelle luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, joka puolestaan auttaisi vähentämään yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyttä kuvataan pahan olon, tarkoituksettomuuden, katkeruuden ja haikeuden tunteena. Yksinäiset ikääntyneet tuntevat tarvitsevansa sisältöä elämäänsä ja aktiivisempaa sosiaalista kanssakäymistä. Toisaalta uusien suhteiden luominen koetaan haastavaksi ja kaivataan rohkaisua ja houkuttelua toimintaan mukaan. (Kangassalo & Teeri 2017.)

lääkkäille suunnattua toimintaa on paljon ja monenlaista, mutta se on kansantaloudellisestikin merkityksellistä vain, jos siihen osallistutaan. Useimmat osallistumattomista kokevat itsensä muun muassa yksinäisiksi, mutta eivät kuitenkaan syystä tai toisesta lähde aina edes pyydettyä mukaan päivätoimintaan. Opin näytetyössämme selvitimme näistä palveluista poisjäämisen syitä ja niiden poistamisen keinoja. Näiden pohjalta laadimme motivaatiota tukevan opaslehtisen. Työn tilaajana on toiminut Tampereen kaupungin Pispan päiväkeskus. Tarkoituksenamme oli selvittää, kuinka ikäihmisiä saataisiin osallistumaan sekä pidettyä mukana päivätoiminnassa, joka ylläpitäisi ja edistäisi heidän toimintakykyään.

2 TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opaslehtinen iäkkäiden motivoimiseksi päiväkeskustoimintaan.

Tavoite on saada mahdollisimman moni ikääntynyt osallistumaan päiväkeskustoimintaan opaslehtisen avulla heidän elämänlaatunsa parantamiseksi.

Tehtävänä on löytää ja poistaa syitä sille, miksi päiväkeskustoimintaan ei haluta lähteä ja vastata kysymykseen, kuinka motivoida ikäihmistä päiväkeskustoimintaan?

3 IKÄÄNTYNEEN MOTIVOINTI

3.1 Ikääntynyt

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (2012), yleisesti tunnettuna vanhuspalvelulaki, määrittelee ikääntyneen väestön vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaksi väestöksi. Vanhuuseläkkeeseen on Kansaneläkelain (2007) mukaan oikeutettu ennen vuotta 1965 syntynyt henkilö 65 vuoden iässä. Vanhuspalvelulaissa iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta (Laki ikääntyneen väestön... 2012). Ikääntyneen määritelmä ei ole yksiselitteinen sillä ihmiset elävät nykyisin terveinä pidempään ja vanhuus on täten siirtynyt myöhempään aikaan. Ihmiset ovat eläkkeelle jäädessään myös parempikuntoisia kuin aiemmin. (Terveyskylä 2019.)

Ikääntyneistä puhuttaessa saatetaan kuitenkin helposti viitata ainoastaan vanhimpiin ikäluokkiin, jolloin hyväkuntoiset, vasta eläkkeelle jääneet jäävät huomiotta. Tätä ryhmää kutsutaan usein määritelmällä kolmas ikä. Tämä ikävaihe alkaa eläkkeelle siirryttäessä, jolloin luovutaan työstä ja lapset viimeistään lähtevät kotoa, mutta toisaalta saadaan uutta vapauden tunnetta ja nautintoa itsensä toteuttamisesta. Seuraavassa neljännessä iässä ihmisen jokapäiväinen riippuvuus ympäristöstä ja palveluista kasvaa. Viidennessä iässä ihminen on riippuvainen muiden tuesta ja avusta eikä enää selviydy itsenäisesti kotonaan. (Särkelä-Kukko 2016, 14.)

Näin ollen ikää ei tässä kontekstissa määritellä kronologisesti, vaan suhteessa toimintakykyyn, sosiaaliseen ja taloudelliseen asemaan sekä mahdollisuuksiin osallistua tarjolla oleviin toimintoihin. Näinkin määritellyt ikäryhmät ovat hyvin heterogeenisiä ja onkin huomioitava yksilölliset tarpeet ja riippuvuudet. (Särkelä-Kukko 2016, 14). Näillä voidaan tässä ajatella tarkoitettavan esimerkiksi terveystalvveluita.

Särkelä-Kukon (2016, 14) selvityksen haastatteluosiossa painottuivat senioreiden toiveet hyödyksi olemisesta, itsensä tuntemisesta tarpeelliseksi ja siitä, kuinka erityisesti varhaiseläkkeelle jääminen voi tuntua yksinäiseltä ja ”putoamiselta tyhjän päälle”. Tämän perusteella lienee tärkeää huomioida päiväkeskustoiminnassa kolmannen iän ihmisten mukaan saaminen mahdollisimman varhain, ettei mainittu yksinäisyyden kokemus johtaisi esimerkiksi psyykkiseen esteellisyyteen.

3.2 Motivaatio

Nurmi ja Salmela-Aro (2017) lähestyvät motivaatiota kysymyksiin miksi, mitä ja miten? Miksi kertoo toiminnan syistä, jotka usein voivat olla tiedostamattomia, kuten omien arvojen toteuttamista tai psykologisia perustarpeita. Mitä kuvaa jostain konkreettista, mihin alkusyy johtaa ja mitä ihminen sen vaikutuksesta haluaa. Arvomaailmaa tukeva toiminta eli halu elää mielestään oikein tai muiden tunnetilojen tavoittelu ovat esimerkkejä tästä. Miten näihin tavoitteisiin päästään riippuu paljolti opituista toimintatavoista ja kyvystä suunnitella toimintaansa ja ratkaista ongelmia. Tavoitteisiin pyrkiminen on sinänsä tietoista, mutta usein toistettuina käyttäytymismallit voivat automatisoitua tiedostamattomiksi.

Nikitin, Schoch ja Freund (2014) tutkivat eri ikäisten aikuisten tapoja sekä sosiaalisessa lähestymisessä että näiden tilanteiden välttämisessä, jos tässä oli koettu vastoinkäymisiä. Tutkimuksessa oli kaksi ryhmää, 18 – 33 –vuotiaat ja 61 – 85 –vuotiaat. Tutkijoiden mukaan tässä kontekstissa vahvistui oletus, että nuorempien aikuisten tavallinen pyrkimys lähestyä toisia ihmisiä eli lähestymismotivaatio (approach motivation) muuttuu vanhemmilla aikuisilla lähentymistilanteiden välttämisen suuntaan. Tässä termillä välttämismotivaatio (avoidance motivation), tarkoitetaan halua välttää sosiaalisia tilanteita aiemmin koettujen negatiivisten kokemusten (esim. hylkääminen) vuoksi. Jos välttämismotivaatio on voimakkaampi kuin lähestymismotivaatio (motivaatio sosiaaliseen kanssakäymiseen), lienee ihmistä vaikea houkuttaa esimerkiksi päiväkeskusten toimintaan mukaan. Ensin olisikin pyrittävä selvittämään, mikä mahdollisesti yksittäinen tapahtuma tai millaiset tilanteet yleensä ovat aiheuttaneet halun välttämiseen.

Tutkimuksen tulosten katsotaan viittaavan siihen, että lähestymis- ja välttämismotivaatioilla on suuri merkitys ihmisen sosioemotionaaliseen kehitykselle. (Nikitin ym 2014.) Tästä voitaneen päätellä, että mitä nuorempana ja mitä useammin sosiaalisissa kontakteissa on koettu kielteisiä tunteita, sen todennäköisempää on vanhemmalla iällä halu eristäytyä.

Leibold ym. (2014) selvittivät ikäihmisten osallistumista sosiaaliseen toimintaan masennusoireiden aikana. Löytyi syitä, jotka pitivät mukana ja myös syitä, jotka saivat lopettamaan kanssakäynnin. Jatkamiseen auttoivat muun muassa toiminnan vakiintuneisuus eli siitä oli siis jo tullut tapa, perheen ja ystävien jatkamaan pakottaminen ja jotkut kertoivat piilottavansa masennuksensa muilta. Lopettamiseen johtivat esimerkiksi se, että toimintaa ei enää koettu merkitykselliseksi ja se, että masennuksen jossain vaiheessa haastateltava halusi supistaa sosiaalista tilaansa, olla mieluummin yksin kuin ryhmässä.

3.3 Osallisuus ja esteettömyys

Setlementtiliiton Yhdessä mukana -hanke (Särkelä-Kukko 2016) oli vuosina 2013 – 2016 ikääntyneiden yhteisöllisen vertaistoiminnan kehittämisprojekti. Sen tavoitteena oli ikääntyneiden sosiaalisen esteettömyyden ja osallisuuden vahvistaminen yhteisöllisen vertaistoiminnan keinoin. Osallisuuden kokemus nähtiin tässä julkaisussa tärkeänä niin yksilön suhteessa lähipiiriinsä kuin myös yhteiskuntaankin. Osallisuus on paitsi kuulumista johonkin, myös mahdollisuuksia osallistua ja tuottaa eritasoista ja sisältöistä toimintaa. (Särkelä-Kukko 2016, 7.)

Osallisuuteen vaikuttaa olemassa olevien rakenteiden lisäksi yksilön omat voimavarat. Ne ovat yksilöllisiä, niitä on tärkeää tunnistaa ja toimintaa tarjoavien tahojen tulisi tukea näiden voimavarojen käyttöä. Osallisuuden kokemisella voi olla erilaisia ja eritasoisia esteitä. Esteet voivat olla niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia (Särkelä-Kukko 2016, 7.) Fyysiset esteet voivat liittyä esimerkiksi liikkumisen apuvälineisiin, kuten pyörätuoliin ja sillä pääsyyn julkisiin tiloihin. Näitä esteitä on ikäihmisten päiväkeskus-toiminnasta ja kuljetuksista raivattu kiitettävästi, eikä liikkuminen teknisenä toimenpiteenä ole nykyään ongelma.

Sosiaalinen esteettömyys puolestaan tarkoittaa ilmapiiriä ja toimintaympäristöä, jossa jokainen voi olla oma itsensä ilman pelkoa syrjinnästä (Särkelä-Kukko 2016, 8.) Tämä liittyy vahvasti toimintaa järjestävän tahon työntekijöiden ja/tai vapaaehtoisten asenteisiin ja osallistujien yksilölliseen huomiointiin. Myös joissain tapauksissa osallistumis- tai kuljetusmaksut voivat olla sosiaalisena esteenä hyvin pienituloiselle vanhukselle, vaikka yleisesti rahasuoritusta pidettäisiinkin vähäisenä. Sukupuoli, alentunut toimintakyky tai esimerkiksi uskonnollinen tausta saattavat nekin rajoittaa osallistumishalua.

Esimerkiksi Enter ry:n esteettömyyssuunnitelma (ENTER ry 2018) toteaa psyykkisen esteettömyyden heidän toiminnassaan tarkoittavan kaikkia osallistujia kunnioittavia arvoja ja asenteita riippumatta tietoteknisistä taidoista. Psyykkinen esteettömyys voidaan siis tätä taustaa vasten nähdä lähes samana kuin sosiaalinen esteettömyys, mutta psyykkinen kumpuaa enemmänkin osallistujan omasta ajatusmaailmasta, siitä, miten hän kokee muiden suhtautuvan itseensä. Sosiaalinen esteettömyys on toisten ystävällistä suhtautumista yksilöön.

3.4 Toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimisesta – siinä ympäristössä, jossa hän elää. (THL 2019.)

Toimintakyky jaotellaan fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Toimintakykyyn vaikuttavat yksilön terveys ja henkilökohtaiset ominaisuudet sekä elinympäristö, sen vaatimukset ja saatavilla oleva tuki ja palvelut. (THL 2019.)

Ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitäminen ei ole vain yleistä eettisyyttä, vaan lainsäädäntö velvoittaa kunnat suunnittelemaan, järjestämään ja arvioimaan tähän tähtääviä aktiviteetteja.

Kunnan on laadittava suunnitelma toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden tarvitsemien palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi ja kehittämiseksi. (Laki ikääntyneen väestön... 2012.)

3.5 Osallistumista estävät tekijät

Köyhyys tai sen kokemus voi olla merkittävä tekijä sosiaalisesta kanssakäymisestä vetäytymisen taustalla. Köyhyys ei näin ollen ole ainoastaan taloudellinen ja aineellinen eriarvoistava tekijä, vaan se on syvästi eri tasoilla elettyä kokemuksellisuutta, jolla voi olla erittäin merkittäviä vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn ja käsitykseen itsestään. Köyhyys voi olla merkittävä sosiaalinen este, jonka ylittäminen ei ole helppo tehtävä. (Särkelä-Kukko 2016, 17.) Päiväkeskustoimintaa suunniteltaessa ja resursoitaessa ei ehkä aina tulla ajatelleeksi kaikkien köyhimpien mahdollisuuksia osallistua. Yleisesti ottaen nimellinen osallistumismaksu saattaa pienituloiselle yksinasuvalle eläkeläiselle olla ylittämätön kynnyks, etenkin, jos esimerkiksi lääkkeisiin kuluu jo paljon rahaa. Köyhyys itsessään voi olla esteenä sosiaaliseen kanssakäyntiin ja sen mahdollisesti aiheuttama häpeän tunne ja masennus voivat entisestään lisätä välttämismotivaatiota. Paradoksaalista on, että toisinaan eniten päiväkeskustoiminnasta hyötyvillä on heikoimmat mahdollisuudet tulla mukaan. Ilmainen toiminta on yksi merkittävä sosiaalista esteettömyyttä rakentava tekijä, samoin ilmapiirin luominen, jossa jokainen voi kokea osallisuutta taloudellisesta taustasta riippumatta. (Särkelä-Kukko 2016, 17.)

Takahashi ym. (2016) tekivät tutkimuksen, jossa haastateltiin 70 – 90 –vuotiaita japanilaisia tarkoituksena selvittää, miten he inkontinenssivaivastaan huolimatta osallistuivat aktiivisesti sosiaaliseen toimintaan. Selvisi, että halu olla sosiaalisessa kanssakäymisessä oli useimmilla voimakkaampi kuin inkontinenssin häpeä, vaikkakin mahdollista oireen esille tulemistä pidettiin erittäin pahana asiana. Pelko pidätyskyvyttömyydestä aiheutti stressiä erityisesti, jos kyseessä oli ryhmäliikuntatilaisuus. Haastatteluissa nousi esiin kaksi käytännön asiaa, jotka loivat luottamusta inkontinenssin hallintaan: apuvälineet (siteet, vaipat) ja helppopääsyinen wc. Monet osallistujat epäröivät lähteä, jos he eivät olleet varmoja, että saatavilla on esteetön ja käytettävissä oleva wc. Eräs tihentyneestä

virtsaamistarpeesta kärsivä osallistuja kävi muun muassa päivittäin supermarketissa, koska hän pystyi käyttämään siellä olevaa wc:tä.

3.6 Päiväkeskustoiminta

Päiväkeskustoiminnalla pyritään tukemaan kotona asuvien huonokuntoisten ikääntyneiden toimintakykyä ja kotioloissa selviämistä mahdollisimman pitkään. Päiväkeskukset järjestävät muun muassa kuntouttavaa ja omatoimisuutta tukevaa toimintaa sosiaalisia kontakteja ylläpitäen. Päiväkeskuksessa käydään yleensä kerran viikossa ja sinne on mahdollista saada kuljetusapua. (Väestökisterikeskus 2019.)

Kankaanpää (2013, 2) on selvittänyt päiväkeskuksen merkitystä ikäihmisten arkeen haastatteleamalla tamperelaisen Nekalan päiväkeskuksen asiakkaita. Selvityksen tulosten mukaan päiväkeskustoiminta tarjoaa heille sosiaalisia suhteita, henkistä turvaa, palveluja ja aktiviteetteja. Päiväkeskus mahdollistaa asioita, jotka kotiin jäämällä eivät olisi heille mahdollisia. Syitä tulla päiväkeskukseen ovat siitä pitäminen ja paikan mieluisaksi kokeminen, päiväkeskuksen tarjoamat palvelut sekä mahdollisuus nähdä muita. Päiväkeskustoiminnalta asiakkaat toivovat enemmän monipuolista toimintaa.

Kankaanpää (2013, 2, 11) toteaa päiväkeskustoiminnan tukevan ikäihmisten toimintakykyä ja siten mahdollisimman pitkään kotona asumista. Se tukee erityisesti sosiaalista toimintakykyä uusien sosiaalisten kontaktien myötä, mutta sillä on merkitystä myös kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Päiväkeskustoiminnan tavoitteita ovat toimintakyvyn ylläpitämisen lisäksi sosiaalisen kanssakäymisen ja osallisuuden tunteen edistäminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä mahdollisimman itsenäisen kotona selviytymisen tukeminen.

Tutkimukset osoittavat, että erilaisiin kodin ulkopuolisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistumisella on myönteinen vaikutus eläkeikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Tällaisen osallistumisen on todettu hidastavan terveyden ja toimintakyvyn huononemista sekä myös masennuksen lisääntymistä. Aikaisempi aktiivisuus selittää osaltaan toimintaan osallistumista myös eläkeikäillä, mutta osalla muutos elämässä eläkkeelle jäämisen myötä on toiminut liikkeellepanevana

tekijänä. Osallistumista toimintaan motivoi monilla erityisesti oma hyvinvointi. Muita syitä osallistumiselle olivat muun muassa oma luonne, uusien asioiden oppiminen, itseilmaisu, yhdessä toimiminen, sopiva ajankohta, liikenneyhteydet ja edullisuus. (Haarni 2009, 81-82.)

Yksi päiväkeskustoimintaan kannustamisen tärkeänä juonteena voi olla sekin, että vaikka useilla vanhuksilla on omia lapsia, he eivät aina ole tae läheisistä ja toistuvista ihmiskontakteista. Lapset asuvat usein eri paikkakunnalla ja heillä on työnsä ja lapsensa hoidettavana. Yleinen käsitys on, että ikäihmiset kokevat itsensä taakaksi, jos pyytävät lapsiaan ja lapsenlapsiaan käymään. Tähän viittaa muun muassa Uotila (2011) väitöskirjatutkimuksessaan, jonka mukaan suhteet lapsiin olivat tärkeitä, mutta seuran pitämistä iäkkäille vanhemmille ei nähty lasten velvollisuutena. Lasten ja lastenlasten kerrottiin olevan kiinni omissa menoissaan, eikä heillä ollut aikaa olla iäkkäiden vanhempiansa ja isovanhempiansa kanssa. Vastuuta yksinäisyydestä ei haluttu sysätä nuoremman sukupolven harteille, vaan sanottiin, että on luonnon laki, että lapset suuntautuvat omiin menoihinsa.

Särkelä-Kukko (2016, 18, 20) tuo esille päiväkeskustoimintaan sopivan mielenkiintoisen termin sosiokulttuurinen innostaminen. Sen keskiössä on ihmisten oman sosiaalisen kommunikaation ja toiminnan herättäminen ja kannustaminen, jotta yhteisö voi itse alkaa toimia ja kehittää omaa arkipäiväänsä, yhteisöään ja kulttuuriaan. Toimintatavassa on kolme ulottuvuutta: pedagoginen kannustaa tiedostamiseen ja oman vastuun ottamiseen, sosiaalinen keskittyy yhteisöjen kautta tapahtuvaan yhteiskunnalliseen integroitumiseen ja kulttuurinen pyrkii saamaan ihmisiä kehittämään luovuuttaan niistä lähtökohdista, jotka heitä kiinnostavat. Omista kiinnostuksen kohteista nouseva sosiaalinen toiminta kiinnittää ihmisiä paitsi toisiinsa, myös fyysiseen tilaan ja paikkaan. Omasta tilasta – niin fyysisestä kuin sosiaalisestakin – huolehtiminen yhdessä lisää turvallisuuden tunnetta ja kokemusta siitä, että ympäristöön voi vaikuttaa yhdessä muiden kanssa.

3.7 Millainen on hyvä opaslehtinen?

Hyvärinen (2005, 1769-73) antaa yksinkertaisia ja perusteltuja ohjeita ymmärrettävään viestintään potilasohjeen laadinnassa. Hyvän ohjeen kirjoittaminen ei aina ole helppoa, sillä tekstin pitäisi olla helposti ymmärrettävä ja sisällöltään kattava ja kannustaa omaan toimintaan. Lyhyt teksti on pidempää ymmärrettävämpi, kuitenkin sen pitää sisältää kaikki oleellinen. Luetun ymmärtäminen on tärkeää, mutta teksti saavuttaa tavoitteensa vasta, kun se saa aikaan toimintaa. Tärkeintä on, että ohje on kirjoitettu juuri potilaalle tai hänen omaiselleen – ei siis toiselle lääkärille, sairaanhoitajalle, farmaseutille tai fysioterapeutille. Yleensä tärkeysjärjestys on toimivin: ohje aloitetaan siis merkityksellisimmistä seikoista ja lopuksi kerrotaan vähäpätöisemmät. Tällöin asiat on arvotettava potilaan näkökulmasta: Mitä lukija pitää tärkeimpänä? Mitä hän tekstistä etsii? (Hyvärinen 2005.)

Ihmiset noudattavat neuvoja parhaiten silloin, kun niiden mukaan toimiminen ei haittaa heidän tavallista elämäänsä. Mitä enemmän ponnisteluja potilaalta vaaditaan, sitä tärkeämpää on perustella ohjeet. Houkuttelevin perustelu on oma hyöty: mitä iloa potilaalle koituu, kun hän tekee lääkärin suosittelemalla tavalla. (Hyvärinen 2005.)

Otsikot keventävät ja selkeyttävät ohjetta. Pääotsikko kertoo tärkeimmän asian: mitä tämä ohje käsittelee. Väliotsikot taas auttavat hahmottamaan, millaisista asioista teksti koostuu. (Hyvärinen 2005.) Otsikoimalla ohjeisto jakautuu pienempiin osiin, joista osaa myöhemminkin hakea juuri haluamaansa osatietoa. Otsikoita ei saa olla kuitenkaan liikaa jo ohjelehtisen tavoitellun ytimekkyyden takia. Ohjenuorana sopii ajatella, että kullekin kappaleelle pitäisi kyetä keksimään oma otsikkonsa. Jos tämä ei onnistu, pitää asiat jakaa omiin kappaleisiinsa. (Hyvärinen 2005.) Otsikko käsittelee siis vain yhtä aihetta ja kappaleessa ei mennä muihin aiheisiin kuin korkeintaan viittaamalla seuraavaan otsikkoon.

Virkkeitten ja lauseitten pitäisi olla kertalukemalla ymmärrettäviä. Pääasia kerrotaan päälauseessa, sitä täydentävä asia sivulauseessa. Liian pitkät virkkeet aiheuttavat usein ongelmia. (Hyvärinen 2005.) Vaatii aivotyöskentelyä ja asian

tuntemista, että osaa tiivistää oleellisen tiedon lyhyeen tilaan niin, että kaikki tarpeellinen tulee mainittua.

Ymmärrettävän potilasohjeen on oltava tekstiltään huoliteltua. Tämän lisäksi tekstin luettavuutta lisäävät miellyttävä ulkoasu, tekstin asianmukainen asettelu ja sivujen taitto, jotka tukevat tiedon jäsentelyä. Entä onko teksti itsessään tarpeeksi selkeää vai voisiko asiaa selventää kuvilla? (Hyvärinen 2005.)

Jotta opaslehtinen saavuttaisi kohdeyleisönsä, sen tulee olla ytimekkään asiiasältönsä lisäksi helppolukuista niin termien puolesta kuin myös kieliopillisesti. Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä. Selkokielestä hyötyvät ihmiset, joiden kielitaidon puutteet vaikeuttavat arjen tilanteista, opinnoista ja työelämästä selviytymistä sekä yhteiskunnan toimintaan osallistumista. Selkokielen tarve voi johtua monista syistä: neurobiologiset syyt (esim. kehitysvamma, dysfasia, lukivaikeus, ADHD tms.), kielitaidon heikentyminen (esim. muistisairaus, afasia) tai suomi tai ruotsi ei ole äidinkielenä. (Selkokeskus 2019.)

Selkokeskuksen ohjeissa on yksityiskohtaisia ohjeita selkeän tekstin tuottamiseen. Selkokielisessä tekstissä sanojen pituuteen on syytä kiinnittää huomiota. Selkokirjoittajan on suosittava lyhyitä sanoja. Sanat voivat myös tarkoittaa eri asioita eri yhteyksissä. Siksi selkokirjoittajan on pyrittävä siihen, että sanat esiintyvät tekstissä mahdollisimman helpoissa taivutusmuodoissa ja tyypillisessä merkityksessään. (Selkokeskus 2019.)

Tekstin rakenteisiin tulee kiinnittää myös huomiota. Suosi tavallisia verbin taivutusmuotoja ja sijamuotoja, käytä sinä-muotoa, jos se sopii tekstiin. Suosi lyhyitä lauseita ja virkkeitä, kerro vain yksi tärkeä asia yhdessä lauseessa. Suosi suoraa sanajärjestystä, vältä lauseenvastikkeita. (Selkokeskus 2019.)

Toikka (2007) toteaa pro gradu –tutkielmassaan, että useat kokeet todistavat, että pienaakkoset, eli gemenat, ovat luettavuudeltaan parempia kuin suuraakkoset, eli versaalit. Kursiivia käytetään vain tiettyihin tekstiosiin, kuten lainauksiin

tai korostamaan esimerkiksi jotain termiä tekstissä. Kirjaintyyppin vahvuus on myös yksi tärkeä luettavuuteen vaikuttava tekijä. Kirjaintyyppistä on usein saatavilla erilaisia leikkauksia. Näistä leikkauksista kirjaintyyppin normaalileikkaus (normal, regular tai roman) on kuitenkin yleensä luettavin. (Toikka 2007, 22-24.)

Monet tutkimukset osoittavat, että kavennettu kirjaintyyppi on vaikealukuisempi kuin kirjaintyyppi, jota on hieman levennetty tai joka on leveydeltään normaali. Laajennuksesta hyötyvät varsinkin heikkonäköiset, koska tällöin bouma (sumea sanakuva silmän tarkan näköalueen ympärillä) selkeytyy ja kirjaimet erottuvat paremmin toisistaan eivätkä mene toistensa päälle. Aivot päättävät ensisijaisesti bouman tunnettavuuden perusteella, mikä sana on kyseessä. Eri tutkimuksissa iäkkäille sopivin kirjaintyyppi on Verdana ja internetympäristössä Arial. (Toikka 2007, 16, 25-26, 46.)

Puhelinhaastattelu länsi-Tampereen virikeohjaajille antoi kokemusperäistä informaatiota opaslehtisen laatimiseen. Virikeohjaajilta saadun kokemusperäisen tiedon mukaan, Bradley Hand –fontti on saavuttanut ikääntyneiden keskuudessa merkittävän ylivoimaisen suosion. Virikeohjaajat ovat kokeilleet eri fonttien helpolukuisuutta ja mielekkyyttä ikääntyneille näyttämillään malleilla, joista edellä mainittu oli ylivoimaisesti suosituin. (Saarijoki & Keskinen 2019.)

Virikeohjaajilta saadun tiedon mukaan opaslehtisen tulee olla yksipuolisesti tulostettuna. Opaslehtiseen tulee sisällyttää iloisia kuvia eläimistä tai ihmisistä, lisäksi heidän kokemuksensa mukaan aidot kuvat ovat erityisesti ikääntyneille mieluista katseltavaa ja näin ollen kuvia tulisi olla vähintään yksi sivua kohden. (Saarijoki & Keskinen 2019.)

3.8 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät teoretieto ja käytännönläheisyys. Teoretieto on toiminnallisen opinnäytetyön tietoperustaa ja teoreettinen viitekehys ja se toimii opinnäytetyön tuotoksen tekemisen pohjana. Tuotoksen tarkoituksena on palvella työelämää käytännönläheisellä tavalla. Tuotos voi olla ohje, kirja, kansio, video, internetsivut tai esim. tapahtuman järjestäminen.

Opinnäytetyössä käytännön toteutus raportoidaan tutkimusviestinnän menetelmin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 30.)

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä pohditaan tuotoksen kohderyhmää. Tuotoksen tulee olla kohdennettu juuri kyseisen kohderyhmän tarpeisiin. Esim. jos tuotos sisältää tekstejä, tulee miettiä, miten ne parhaiten palvelisivat kohderyhmää. Millainen on tekstin sisältö, tyyli ja ulkoasu. Tuotoksen tulisi olla kokonaisilmeltään sellainen, josta voidaan tunnistaa tavoitellut päämäärät. On mietittävä, millaisia mielikuvia tuotoksella halutaan herättää. Myös tuotoksen toteutustapaa mietitään parhaiten tarkoitukseensa soveltuvaksi. Kohderyhmän rajaaminen estää opinnäytetyötä paisumasta liian työlääksi kokonaisuudeksi. Valmiista tuotoksesta, esim. sen käytettävyydestä ja selkeydestä, voi pyytää myös kohderyhmältä palautteen työn valmistuttua. (Vilka & Airaksinen 2003, 40, 51–52.)

Vilkan ja Airaksisen (2003, 57) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellisia menetelmiä käytetään väljemmässä merkityksessä verrattuna tutkimuksellisiin opinnäytetöihin. Tiedon keräämisen keinot ovat kuitenkin samanlaiset. Kerättyä aineistoa ei myöskään tarvitse välttämättä analysoida niin tarkkaan kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa kerrotaan opinnäytetyön prosessi, mitä, miksi ja miten on tehty sekä millaisia tuloksia on saatu ja millaisiin johtopäätöksiin on päädytty. Siinä myös arvioidaan prosessin ja tuotoksen onnistumista sekä omaa oppimista. Raportin on täytettävä tutkimusviestinnän vaatimukset. (Vilka & Airaksinen 2003, 65, 82.)

4 TOTEUTTAMINEN

4.1 Kirjallisuushaku

Kokosimme opaslehtisen toteuttamisen tueksi tutkittua tietoa aiheesta ikääntyneen motivointi. Teimme kirjallisuushakuja käyttäen neljää tietokantaa: Medic, Cinahl, Arto ja Melinda. Hakusanoina käytimme sanoja 'ikäntynyt' ja 'motivaatio'. Haimme vertaisarvoituja vuosina 2009-2019 julkaistuja suomen- ja englanninkielisiä artikkeleita. Tulokseksi saimme 489 julkaisua, joista otsikon perusteella relevantteja oli 51. Lukemisen jälkeen relevantteja julkaisuja työhömmme oli neljä.

Tieteellisiä julkaisuja aiheesta löytyi siis hyvin vähän. Haimme lisäksi aiheeseen liittyvää muuta tietoa kuten lakitekstit, hankejulkaisut ja aiheeseen liittyvien organisaatioiden internetsivut.

4.2 Kysely kotihoidon hoitohenkilökunnalle

Tässä opinnäytetyössä teetimme kyselyn kotihoidon hoitohenkilökunnalle. Kysely teetettiin Lielahden, Tesoman ja Pispán alueen kotihoidon henkilökunnalle elokuussa 2019. Pispán päiväkeskuksen asiakkaat ovat pääsääntöisesti edellä mainituilta palvelualueilta, joten kysely teetettiin ainoastaan näillä palvelualueilla.

Tarkoituksenamme oli löytää syitä ja esteitä päiväkeskustoimintaan osallistumattomuudesta. Kysely toteutettiin hoitohenkilökunnalle, koska heillä on todennäköisesti hiljaista tietoa siitä, miksi asiakas ei ole halukas lähtemään mukaan toimintaan. Kyselyn tuloksista saatujen vastausten pohjalta tuotimme opaslehtisen, joka auttaa motivoimaan asiakkaita lähtemään mukaan toimintaan ja mahdollisesti poissulkee estäviä tekijöitä osallistumiselle.

4.2.1 Kyselyn toteutus

Toteutimme kyselyn avoimella kysymyksellä: "Miksi, teidän kokemuksenne mukaan, päiväkeskustoimintaan ei osallistuta?". Toimitimme jokaisen kotihoidon

tiimitiloihin suljetun vastauslaatikon ja kysymyksen sisältäviä vastauspapereita, vastaamisaikaa oli kolme päivää. Vastauksia saimme yhteensä 26kpl, jotka ja kaantuivat seuraavanlaisesti: Tesoma 9 vastausta, Pispä 9 vastausta ja Lielähti 8 vastausta. Lyhyeen vastausaikaan nähden saimme hyvän määrän vastauksia.

4.2.2 Kyselyn aineistolähtöinen sisällön analyysi

Aloitimme kyselyn analysoinnin kirjoittamalla saamamme vastaukset puhtaaksi. Vastauspaperit, joissa oli useampi nimetty syy, avasimme ja kirjoitimme syyt erikseen. Tämän jälkeen kirjoitimme vastaukset puhtaaksi ja laitoimme saman kaltaiset omiksi ryhmikseen, joita muodostui yhteensä 15, lisäksi värikoodasimme jokaisen ryhmän omalle värille. Otsikot ryhmille tässä vaiheessa olivat: aamuherääminen, vointi, motivaatio, pelko, omatahto, ennakkoluulot/tietämättömyys, lepo, kunto, kotihoidon henkilökunnan tietämättömyys, vaivaksi oleminen, raha, muisti, mielekkyys, ryhmässä oleminen, päiväkeskuksen henkilökunta sekä sijoittamattomat. Jatkoimme ryhmien nimien muokkaamista ja teimme yhdistelyä, lisäksi sijoittamattomat vastaukset sijoitettiin ryhmiin. Tämän jälkeen jatkoimme ryhmien pohtimista edelleen, lopulta yhdistelyn myötä muodostui lopulliset 8 pääluokkaa, jotka käsittivät vastaukset muuttamatta sisältöä.

4.2.3 Kyselyn tulokset

Lopulliset pääluokat olivat; ikääntyneiden taloudellinen tilanne, kotihoidon ja päiväkeskuksen henkilökunnan tietämättömyydestä johtuvat syyt, ikääntyneen omasta tahdosta johtuvat syyt, tietämättömyys ja ennakkoluulot päiväkeskuksen toimintaan liittyen, aikatauluista johtuvat syyt, ikääntyneen motivaation puute, sosiaalisten tilanteiden haasteet sekä ikääntymisen tuomat, fyysiset ja psyykkiset haasteet.

Kyselyn tulokset auttoivat hahmottamaan estäviä tekijöitä osallistumattomuudelle ja näyttivät suunnan, mitkä ovat ne konkreettiset syyt, jotka meidän tulee opaslehtisessä nostaa esille ja kumota väärinkäsitykset niihin kohdistuen.

4.2.4 Kyselyn ja teorian vertailu

Vertasimme kyselystä saatuja tuloksia kirjallisuudesta saatuihin tietoihin. Teimme myös kirjallisuudesta saamastamme tiedosta sisällönanalyysin, jota käytimme vertailussa.

Kirjallisuudesta saadut syyt osallistumattomuuteen tai osallistumiseen voidaan jakaa luokkiin yksilölliset ominaisuudet, suhteet muihin ihmisiin sekä elinympäristöön ja talouteen liittyvät syyt. Yksilöllisiä ominaisuuksia voivat kirjallisuuden mukaan olla terveys ja toimintakyky, yksilöllisyys, motivaatio ja psykologiset syyt, henkinen hyvinvointi sekä voimavarat. Kyselyn tulosten perusteella osallistumattomuuteen vaikuttavat ikääntyneen omasta tahdosta johtuvat syyt, ikääntyneen motivaation puute sekä ikääntymisen tuomat, fyysiset ja psyykkiset haasteet.

Syistä, jotka liittyvät suhteista muihin ihmisiin, nousee kyselystä esille sosiaalisten tilanteiden haasteet osallistumista estävänä tekijänä. Kirjallisuudessakin sosiaaliset suhteet nousevat esille sekä estävänä että osallistumista edistävänä tekijänä ja niihin liittyen erityisesti osallisuuden tunne ja ilmapiiri.

Sekä kirjallisuuden että kyselyn perusteella estäväksi tekijäksi voi muodostua ikääntyneen taloudellinen tilanne. Kirjallisuudessa ei käsitelty tietämättömyydestä johtuvia tai aikataulullisia ongelmia, mutta nämä nousivat kyselyn perusteella merkittäviksi syiksi osallistumattomuuteen.

4.3 Opaslehtisen teko

Opaslehtisen teossa hyödynsimme teoriaa aiheesta ja lisäksi virikeohjaajilta saatua tietoa. Lisäksi kysyimme Kotitorilta maksuasioihin liittyviä selventäviä kysymyksiä.

Lääkärin potilasohje esimerkiksi lääkitystä tai muuta kotona tehtävää jatkohoitoa varten on lopulta hyvin samankaltainen haluamamme päiväkeskusohjelehtisen kanssa: molempia noudattamalla päästään johonkin tavoittelun arvoiseen hyvään, toteutuminen ja sen arvo perustellaan ja kerrotaan yksityiskohtaiset

toimenpiteet. Eli mitä halutaan, miksi näin on hyvä tehdä ja miten lopputulokseen päästään.

Päiväkeskuksen opaslehtistä tehdessä vastasimme iäkkäitä askarruttaviin kysymyksiin: Mitä päiväkeskuksessa on tarjolla? Miksi osallistuisin? Miten pääsen keskuksen ja takaisin? Mitä se maksaa? Onko toiminta varmasti jatkuvaa? Millaisia ihmisiä siellä on? Miten he suhtautuvat minuun? Pääsenkö kulkemaan rolaattorini kanssa? Miten otan lääkkeeni käynnin aikana?

Päiväkeskustoimintaan houkutellaan kohderyhmän (kotihoidon) asiakkaita ja koetetaan saada myös omaiset houkuttelemaan heitä mukaan. Suunnitelmaamme ohjelehtistä ei ensisijaisesti suunnata kotihoitajille, keskuksen johtajille tai muillekaan ammattilaisille – siksi tekstin tulee olla ikäihmiselle ymmärrettävää ja sen tulee saada juuri hänet innostumaan.

Päiväkeskustoimintaan osallistuvilla voi olla taustalla iän mukanaan tuomia muistisairauksia tai esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöiden aiheuttamaa afasiaa. Yhä useampi iäkäskin Suomen kansalainen ei ole syntyperäinen suomalainen, vaan äidinkielen kirjo voi olla hyvinkin laajaa. Jo nämäkin seikat puoltavat selkeän kielen käyttöä opaslehtisessä.

Tuotoksen tekemistä ohjasi ajatus tiedon jakamisesta, mutta kuitenkin tiivistä ja selkeästä yhdelle A4-paperille mahtuvasta esitteestä. Opaslehtisessä on kolme otsikkoa, joiden alta löytyy oleellinen tieto päiväkeskuksesta. Miksi lähteä? -otsikon alla kerrotaan tiiviisti siitä, mitä päiväkeskuksesta löytyy. Tämä antaa tietoa poistaen päiväkeskustoimintaan liittyviä ennakkoluuloja ja tietämättömyyttä. Tekstissä mainitaan hyvä seura ja uudet ystävät, onhan päiväkeskustoiminnan yksi päätarkoituksista sosiaalisen toiminnan lisääminen ja tätä kautta yksinäisyyden poistaminen ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen. Lepomahdollisuus ja inva-WC:t mainitaan tiedottaen iän mukanaan tuoman toimintakyvyn heikkene-
misen huomioimisesta.

Miten päiväkeskukseen hakeudutaan? –otsikon alla on selostettu päiväkeskustoimintaan hakeutuminen ja annettu tätä varten yhteystietoja. Millä pääsen ja

mitä maksaa? -kappaleessa kerrotaan päke-kyydin mahdollisuudesta sekä tarkkaa hintatietoa.

Kuva otettiin Freepik.com-sivustolta. Päiväkeskuksen virikeohjaajat suosittelivat tätä sivustoa. Kolmesta kuvavaihtoehdosta kysyttiin mielipidettä päiväkeskuksen asiakkailta ja kuvaksi valikoitui iloinen kuva iäkkäistä ihmisistä. Opaslehtisessä käytetty fontti on myös heidän valitsemansa. Heidän mielipidettään kysyttiin myös fontin koosta ja lehtisen luettavuudesta yleensäkin. Asiakkaat pitivät kappaleita jakavista ja ulkoasua selkeyttävistä viivoista.

Tampereen kaupungin logonkäyttöohjeistuksen mukaisesti lisäsimme kaupungin logon opaslehtiseen. Myös tuni-logo lisättiin tuotokseen.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Työmme taustaksi olemme etsineet tutkittua ja vertaisarvioitua tietoa sekä keisistä käsitteistä että aihetta aiemmin käsitelleistä tutkimuksista ja kirjoituksista. Koska toiminnasta pois jääminen on aina henkilökohtainen valinta, on eettistä ymmärtää myös subjektiivisten mielipiteiden merkitys varsinaisen ongelman pohdinnassa. Luotettavuus korostuu näidenkin näkemysten rehellisenä ja muuttamattomana käsittelynä tässä prosessissa.

5.2 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Kyselyn perusteella tietämättömyyttä päiväkeskustoiminnasta oli paljon, niin hoitajien kuin ikäihmistenkkin keskuudessa. Tähän tiedonpuutteeseen vastasimme opaslehtisellämme pyrkien poistamaan tiedonpuutetta päiväkeskustoimintaan osallistumisen esteenä. Jatkossa olisi mielestämme tärkeä tutkia tämän opaslehtisen vaikutuksia päiväkeskustoimintaan osallistumiseen.

Sekä kyselyn että kirjallisuuden perusteella tulisi muistaa se, että ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen ryhmä. Kaikki eivät halua yhteiseen toimintaan osallistua, vaikka kannustimet olisivat minkälaiset. Ihmiset ovat yksilöitä, jotkut viihtyvät paremmin yksin, toiset ryhmässä, ja tähän vaikuttavat mm. aiemmat kokemukset elämässä (Nikitin ym. 2014). Voidaan kuitenkin olettaa, että suurimmalle osalle ikäryhmästä kerran viikossa osallistuminen ryhmätoimintaan lienee virkistävää ja tervetullutta vaihtelua arkeen. Sosiaaliin aktiviteetteihin kodin ulkopuolella osallistumisen on tutkitustikin todettu edistävän terveyttä ja hyvinvointia (Haarni 2009, 81-82). Jos oma hyvinvointi on yleinen syy osallistua päiväkeskustoimintaan, miten pois jäävät perustelevat päätöstään suhteessa hyvinvointiin? Kokevatko he voivansa hyvin ilman päiväkeskustakin, vai onko heillä jotain muuta aktiviteettia sen sijaan? Miten hyvinvointi koetaan ja miten sitä arvostetaan?

Ikääntyneiden toimintakyvyn kirjo on laaja osan ollessa hyvinkin hyväkuntoisia ja osan toimintakyvyn huonontuneen joko fyysisesti, kognitiivisesti tai molemmin

tavoin. Kyselyn perusteella osa arasteli ryhmiin tulemista ajatellen olevansa niihin joko liian huonokuntoisia tai sitten liian "nuorekkaita" muihin nähden. Toimintakyvyn huonontuminen on tähän mennessä otettu hyvin huomioon esim. Päke-kyydin avustajan tullessa tarvittaessa avustamaan asiakas kyytiin kotoa asti. Kyselyn perusteella päivät tuntuvat kuitenkin olevan liian pitkiä osalle asiakkaista. Ei jaksa -tyyppisiä vastauksia tuli paljon. Tähän voitaisiin mielestämme vastata perustamalla enemmän päiväkeskusryhmiä, jotka kestäisivät vain puoli päivää. Osalle ikäihmisistä aikainen alkamisajankohta tuntui olevan estävä tekijä. He hyötyisivät iltapäiväryhmistä.

Jos päiväkeskukseen ja takaisin siirtyminen käy helposti, kynnys osallistua on jo selvästi madaltunut. Jos kulkemiseen tarvitaan esimerkiksi Päke-kyytiä, tämän käyttäminen, jos se ei ole entuudestaan tuttua, täytyy selvittää asiakkaalle ja/tai omaiselle yksinkertaisesti ja luotettavasti. Ilman riittävää opastusta voi nopeasti muodostua mielikuva hankalasta, kalliista ja epäluotettavasta järjestelmästä - pahimmillaan asiakas voi pelätä jäävänsä yksin keskuksen ovelle ilman paluukyytiä. Jos taas asiakas saadaan luottamaan kuljetuksiin, hän voi kokea sisäistä ylpeyttä uskallettuaan oppimaan uusia asioita.

Inkontinenssivaiva vaivaa useaa iäkästä. Inkontinenssitarvikkeita on helposti ja suhteellisen edullisesti saatavilla, mutta päiväkeskustoimintaan osallistumattomilta tulisi tiedustella esimerkiksi siteiden käytön mahdollisesti aiheuttamista esteistä, voihan olla, etteivät kaikki tunne valikoimia tai pienikin hinta on pienituloiselle todellinen haitta. Pidätysongelmista kärsivä halunnee myös tietää, että koontumispaikassa on varmasti wc lähellä ja että sen käyttöön on aina tarvittaessa mahdollisuus, esimerkiksi niin, että tilaisuudessa on selviä taukoja.

Tärkeää yhteiseen toimintaan osallistuvalla on kokemus siitä, että se antaa itselle jotakin positiivista (Haarni 2009, Kankaanpää 2014, Särkelä-Kukko 2016). Tässä tärkeässä roolissa on se, millaiseksi ilmapiiri koetaan. Kokemuksen tulisi olla miellyttävä ja positiivinen jo ensimmäisellä osallistumiskerralla, jotta se kannustaisi osallistumaan ryhmään jatkossakin. Olisikin siis ensiarvoisen tärkeää, että päiväkeskustoimintaan mukaan tuleva saisi heti vahvan viestin siitä, että hänet aidosti hyväksytään juuri sellaisena kuin on ja että joukossa kaikki ovat omalla

tavallaan erilaisia, mutta kuitenkin yhdessä samanarvoisia ja samanlaisia – sanalla sanoen ihmisiä.

Päiväkeskustoimintaan osallistuminen voi siis olla fyysisesti, myös henkisesti voimaannuttava kokemus. Se, että ikäihmisellä on jokin “oma” paikka ja luotettava yhteisö - “me” - saanee uskomaan enemmän omaan arvokkuuteensa ja merkityksellisyyteensä kuin elämän alitajuinen pohdinta yksinäisyydessä. Toki tässäkin on korostettava, että yksinäisyys voi olla aidosti oma valinta ja sellaisena sitä on kunnioitettava.

Sekä psyykkisen että fyysisen turvattomuuden kokemus todennäköisesti pienee edellä mainitun kaltaisessa tutussa ja omaksi koetussa yhteisössä. Luotettavassa seurassa kuviteltuja tai todellisiakin uhkakuvia voidaan käsitellä ymmärrettävästi. Nämä uhat voivat olla arjen tasolla liittyen vaikkapa rahan riittämiseen tai sairauden kanssa elämiseen, tai laajempiakin, yhteiskunnallisia ja maailmanpoliittisia kysymyksiä. Pelkojen hälventäminen vähentää niin psyykkisiä kuin sosiaalisiakin esteitä muissakin arjen tilanteissa.

6 POHDINTA

Opaslehtisen tekemiseen oli hankalaa löytää opastavia kirjoituksia tieteellisistä tutkimuksista puhumattakaan. Tämä oli yllättävää, kun ottaa huomioon suuren paperillekin painettujen ohjeistusten määrän hoitoalallakin. Löytämämme lääkärin kirjoitus hyvän potilasohjeen tekemisestä olikin selkeydessään yksi työmme suuntaviivoista. Hyvä ohje on vain oleelliseen keskittyvä, kirjoitus- ja ulkoasuultaan selkeä ja asenteeltaan noudattamiseen kannustava.

Yllättävää oli myös ikäihmisten toimintakykyä ennakoivasti ylläpitävän toiminnan vähäinen tieteellinen tutkimusaineisto. Muuta aineistoa ja projektitietoa löytyi jonkin verran. Suomessakin tiedetään ikäihmisten suhteellisen osuuden väestöstä vain kasvavan, joten erityisesti kotona asuvien iäkkäiden sosiaalisesta ja fyysisestäkin toimintakyvystä huolehtiminen tulee olemaan aina vain tärkeämpää niin eettisten kuin myös taloudellisten syiden takia.

Resurssiemme puitteissa onnistuimme mielestämme löytämään joitain näkökohtia ikäihmisten elämänlaadun kohentamiseksi ja ylläpitämiseksi. Ehkä tärkeintä on halu pysähtyä miettimään iäkkään kanssa todellisia, yksilöllisiä syitä olla osallistumatta yhteiskunnan järjestämiin sosiaalisiin palveluihin. Ei pidä olettaa mitään, eikä antaa vähällä periksi, jos iäkäs tuntuu haluavan erakoitua. Toki jokaisen omaa tahtoa tulee kunnioittaa, mutta usein osallistumisen este voi luottamuksellisella kanssakäymisellä osoittautua melko helposti korjattavaksi. Tärkeää on, että iäkästä aidosti kuunnellaan ja että hän voi luottaa henkilökunnan eettisyyteen kaikissa tilanteissa.

Ehkä tämän työn merkittävin opetus on, että vaikka vanhushpalveluiden määrä ja kirjo on Suomessakin melko laaja, niiden vaikuttavuus toteutuu vain niihin osallistumalla. Suurten ikäluokkien jo eläköityessä toivomme, että aiheeseemme palataan yhä useammin ja yhä laajemmin tutkimuksiin.

LÄHTEET

ENTER ry. 2018. Esteettömyyssuunitelma. Päivitetty 10.9.2018. Luettu 3.9.2019.

<https://www.entersenior.fi/yhdistys/esteettomyys/>

Haarni, I. 2009. "Pitää lähteä liikkeelle" - aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 46 (2), 81-94.

<http://ojs.tsv.fi/libproxy.tuni.fi/index.php/SA/article/view/2406/2584>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2005;121(16):1769-73. Luettu 11.9.2019.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Kangassalo, R & Teeri, S. 2017. Yksinäisyys kotona asuvien iäkkäiden elämässä. Gerontologia 31 (4), 278-288.

Kankaanpää, K. 2013. Nekalan päiväkeskuksen merkitys ikäihmisten arjessa. Sosiaalialan koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. YAMK opinnäytetyö.

Kansaneläkilaki.11.5.2007/568

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070568>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 28.12.2012/980.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Leibold, M. L., Holm, M. B., Raina, K. D., Reynolds, III, C. F. & Rogers, J. C. 2014. Activities and Adaptation in Late-Life Depression: A Qualitative Study. American Journal of Occupational Therapy, 68, 570–577.

<http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014.011130>

Nikitin, J., Schoch, S. & Freund, A. M. 2014. The Role of Age and Motivation for the Experience of Social Acceptance and Rejection. Developmental Psychology, 50 (7), 1943–1950. University of Zurich.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0036979>

Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2017. Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus.

<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-451-796-6>

Saarijoki, P. & Keskinen, T. virikeohjaaja 2019. Haastattelu 27.9.2019. Tampereen kaupungin vanhuspalvelut. Länsi-Tampere.

Selkokeskus. Selkokielen asiantuntijakeskus. Internet-sivusto. Luettu 13.9.2019.

<https://selkokeskus.fi/>

Särkelä-Kukko, M. (toim.) 2016. Ihmiset kun innostuu, niitä on vaikea pysäyttää. Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä Setlementeissä. Yhdessä mukana –hanke. Setlementtijulkaisuja nro 43.

<https://www.innokyla.fi/documents/263737/0/Ihmiset+kun+innostuu+niit%C3%A4+on+vaikea+pys%C3%A4ytt%C3%A4%C3%A4.pdf/acf6ae06-1281-4e54-b90f-22567e1edcfa>

Takahashi K., Sase, E., Kato A., Igari T., Kikuchi K. & Jimba M. 2016. Psychological resilience and active social participation among older adults with incontinence: a qualitative study. *Aging and Mental Health*. Vol. 20, No. 11, 1167 – 1173.

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=3f2b078d-d580-41e4-b061-809be09af543%40sessionmgr4007>

Terveyskylä. 2019. Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Päivitetty 24.9.2019. Luettu 26.9.2019.

<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-aruki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

THL. 2019. Mitä toimintakyky on? Päivitetty 15.3.2019. Luettu 22.5.2019.

<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Toikka, J. 2007. Muodollista kieltä - tutkimus kirjaintyyppin luettavuudesta. Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto. Taiteiden tiedekunta.

[https://lauda.ulapland.fi > bitstream > handle](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle)

Uotila H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Väitöskirjatutkimus. Tampereen yliopisto.

<http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8553-4>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Väestörekisterikeskus. 2019. Suomi.fi. Kansalaisneuvonta. Päiväkeskustoiminta. Luettu 22.5.2019.

<https://www.suomi.fi/palvelut/paivakeskustoiminta-tampereen-kaupunki/cc7f7d2b-d556-4334-b441-c6aeb92cfd65>



Päiväreskrukseseen?

MILLÄ PÄÄSEN JAMITÄ MAKSAA?

Päiväreskrukseseen pääsee joko omalla retyydillä tai väintötoitöisesti päke-retyydillä. päke-retyyti maksaa 6€ edestakraiselta matkalta.

Päiväreskruksunmaksu on 15€ päivää, joka sisältää: aamupalaan, lounaan, päiväkahvit ja peseytymis-/sauna-avun. Mahdollisuus valita myös puolipäiväinen 10€ sisältää: sauna-avun ja ruoan

MITEN PÄIVÄRESKRUKSEEN HAKEDUTTAAN?

Voit ottaa yhteyttä suoraan asiakasohjaajaan tai mikäli et tiedä omaa alueesi asiakasohjaajan otta yhteys kotitorin arkisin 8-16.30 puh. 03 5656 5700 tai käynnillä klo.9-16.00 Frendrellinavukio 2B 33101 Tampere. Kotihoidon henkilökuuta auttaa sinua myös!

MIKSI LÄHTÄÄ?

Jos kaipaat sisältöä päiviksi, hyvää seuraa, uusia ystäviä, mielenkiintoista ja monipuolista toimintaa, leppomahdollisuutta vuolantavatta, tilavat sauna wc:t, hyvää ruokaa, sauna ja peseytymisapua, päiväreskus on juuri oikea paikka sinulle!



TAMPERE

 Tampereen ammattikorkeakoulu

Pispan palvelukeskus
Sinolaankatu 4
33270 Tampere

LIITTEET

Liite 1. Opaslehtinen