

Saku Piispanen

**HONKAHARJUN TOIMINTAKESKUKSEN VIRIKETOIMINNAN
MERKITYS ASUKKAIDEN HYVINVOINTIIN TYÖNTEKIJÖIDEN
JA ASUKKAIDEN KOKEMANA**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Joulukuu 2020**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Joulukuu 2020	Tekijä/tekijät Saku Piispanen
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Honkajarjun toimintakeskuksen viriketoiminnan merkitys asukkaiden hyvinvointiin työntekijöiden ja asukkaiden kokemana		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho		Sivumäärä 40 + 3
Työelämäohjaaja Petra Lågland		
<p>Opinnäytetyöni on Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvelukuntayhtymä Soitelle tehty laadullista tutkimusperinnettä noudattava opinnäytetyö, jossa kartoitan Kokkolassa sijaitsevan Honkajarjun toimintakeskuksen järjestämän viriketoiminnan merkitystä asukkaiden hyvinvointiin työntekijöiden kokemana. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Honkajarjun toimintakeskuksen asukkaat ja työntekijät omakohtaisesti kokevat toimintakeskuksessa järjestettävän viriketoiminnan merkitsevän toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin. Haastattelun avulla tuotiin esiin asukkaiden ja työntekijöiden kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu suorittamalla teemahaastatteluita Honkajarjun toimintakeskuksen asukkaille sekä työntekijöille. Haastateltavia opinnäytetyössäni oli yhteensä kahdeksan kappaletta, joista neljä oli toimintakeskuksen asukkaita ja neljä työntekijöitä. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysia.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksista selvisi, että viriketoiminta vaikuttaa Honkajarjun toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Haastatteluista selvisi, että viriketoiminnassa tehdään paljon erilaisia toimintoja, kuten mm. tansseja sekä ulkoilua. Toiminnoilla on merkitystä asukkaiden hyvinvointiin esimerkiksi parantamalla heidän elämänlaatuaan ja tekemällä heidät onnellisemmiksi. Toiminnalla on merkitystä myös asukkaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn tarjoamalla heille mahdollisuuksia liikuntaan sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Tärkeiksi asioiksi haastateltavat nostivat viriketoiminnan merkityksen asukkaiden yksinäisyyteen, heidän omanarvontuntoonsa sekä yleiseen arjen monipuolisuuteen. Viriketoiminta tukee asukkaiden arkea.</p> <p>Opinnäytetyön teossa opin toteuttamaan prosessin sekä arvioimaan ja raportoimaan sen kulkua. Prosessin aikana opin paljon tiedon hankinnasta sekä tiedon analysoinnista. Raportointiosuudessa harjaannuin reflektoinnissa sekä tarkassa toiminnan kuvailussa.</p>		

Asiasanat Hyvinvointi, ikäihmisten viriketoiminta, kokemus, toimintakyky.

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date December 2020	Author Saku Piispanen
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Name of thesis THE MEANING OF ORGANIZED REACTIONAL ACTIVITIES FOR THE WELL-BEING OF HONKAHARJU'S ELDERLY PEOPLE HOMES RESIDENTS AS EXPERIENCED BY ITS EMPLOYEES AND RESIDENTS		
Instructor Anne Jaakonaho	Pages 40 + 3	
Supervisor Petra Lågland		
<p>This thesis was ordered by Soite, the “Central Ostrobothnia Joint Municipal Authority for Social and Health Services”. The thesis is a qualitative research where the author studied the significance of reactional activities for the well-being of residents of Honkajarju's elderly home in Kokkola. The aim of the thesis was to find out how the residents and the employees of the elderly home personally experience reactional activities and its meaning to well-being of the residents.</p> <p>This thesis was made using theme interviews for the residents and employees of Honkajarju's old people's home. There were eight interviewees, four was residents and four employees. The material from the interviews was analyzed using content analysis. The aim of this thesis was to express the effects of reactional activities to the well-being of the residents of Honkajarju's elderly home by interviewing them.</p> <p>The results of the thesis presented that reactional activities affect the well-being of residents of Honkajarju's old people's home all-encompassing. The interviews revealed that reactional activities include a lot of different activities like dancing and outdoor activities. The activities affected residents' well-being by improving the quality of their lives and making them happier. The activities also affected resident's physical, psychic and social performance by giving them opportunities to exercise and be in contact with other people. The interviewees pointed out that reactional activities affect mostly the loneliness, dignity, and the general versatility of the resident's life. Reactional activities supported the life of the residents.</p> <p>Making the thesis taught the author how to make, estimate and report the research. While making the thesis the author learned a lot about gathering the information and analyzing it. In the reporting part the author learned how to reflect and how to precisely describe your research.</p>		
Key words Experience, performance, recreational activity for the elderly, well-being.		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA.....	3
2.1 Ikäihmisten viriketoiminta Honkaharjun toimintakeskuksessa	3
2.2 Keskeiset Erik Allardtin hyvinvointiteorian osa-alueet ikäihmisten viriketoiminnan näkökulmasta	4
2.3 Toimintakyvyn osa-alueet ikäihmisten viriketoimintaan osallistumisen näkökulmasta.....	6
2.4 Kokemuksen prosessi.....	7
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	9
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	10
4.1 Opinnäytetyön prosessi ja kohderyhmä.....	10
4.2 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät	11
4.3 Opinnäytetyön aineiston analyysi.....	13
4.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	14
5 HAASTATELUJEN TULOKSET	17
5.1 Taustatietoa haastatteluille	17
5.2 Viriketoiminnan merkitys toimintakyvylle.....	17
5.3 Viriketoiminnan merkitys hyvinvointiin.....	22
5.4 Millainen viriketoiminta on ollut hyödyksi?.....	26
5.5 Opinnäytetyön keskeiset tulokset	28
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	32
6.1 Viriketoiminnan merkitys hyvinvointiin.....	32
6.2 Kokemus viriketoiminnasta	34
6.3 Viriketoiminnan merkitys toimintakykyyn	35
7 POHDINTA	38
LÄHTEET	41
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Opinnäytetyön aikataulu	10
KUVIO 2. Opinnäytetyön keskeiset tulokset.....	29
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Analyysiprosessi toimintakyvyn merkityksestä jaksamiseen	19
TAULUKKO 2. Analyysiprosessi merkityksestä psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn	20
TAULUKKO 3. Analyysiprosessi viriketoiminnan merkityksestä sosiaaliseen toimintakykyyn	21
TAULUKKO 4. Analyysiprosessi hyvänolon ja onnellisuuden merkityksestä hyvinvointiin	23
TAULUKKO 5. Analyysiprosessi omanarvon- ja terveydentunnosta osana hyvinvointia	25
TAULUKKO 6. Analyysiprosessi itsensä toteuttamisen merkityksestä hyvinvointiin	26
TAULUKKO 7. Analyysiprosessi asukkaille merkityksellisestä viriketoiminnasta	27

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysterveyspalvelukuntayhtymä Soitelle tehty laadullista tutkimusperinnettä noudattava opinnäytetyö. Opinnäytetyöni tilaajana toimii Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysterveyspalvelukuntayhtymä Soite sekä sen alaisuuteen kuuluva Honkaharjun toimintakeskus. Opinnäytetyöni aiheeksi ja kohderyhmäksi valikoituivat ikäihmiset sekä heille järjestettävä viriketoiminta, sillä se on aiheena hyvin lähellä sydäntäni. Ikäihmisten asiat ovat koko sosionomiopintojeni ajan olleet pinnalla ja heidän hoidostaan sekä oloistaan on puhuttu paljon eri konteksteissa.

Opinnäytetyössäni tarkoituksena on selvittää, miten Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaat ja työntekijät omakohtaisesti kokevat toimintakeskuksessa järjestettävän viriketoiminnan merkitsevän toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin. Tavoitteena opinnäytetyössäni on teemahaastattelun avulla selvittää asukkaiden ja työntekijöiden kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn sekä tämän kautta tuoda asukkaiden ääni esiin viriketoiminnan tarpeellisuudesta. Opinnäytetyön hyvinvointi käsitteitä olen käsitellyt Erik Allardtin kuuluisan hyvinvointiteorian pohjalta.

Valitsin opinnäytetyöni kohderyhmäksi toimintakeskuksen asukkaat sekä työntekijät, sillä tarkastellessani aiemmin aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä ja muita tutkimuksia, havaitsin, että useissa opinnäytetöissä vastauksia oli kerätty vain jommaltakummalta ryhmältä. Haastatteleamalla Honkaharjun toimintakeskuksen asiakkaita sain kartoitettua vastauksia toiminnan varsinaiselta kohderyhmältä. Asukkaita haastatteleamalla sain tuotua nimenomaan heidän ääntänsä paremmin kuuluviin ja tuin heidän osallisuuttaan. Toimintakeskuksen työntekijöiden haastattelu tuo siihen vastapainoksi näkökulmaa myös hieman erilaisesta lähestymiskohdasta.

Opinnäytetyö koostuu tietoperustasta sekä empiirisestä osuudesta. Tietoperusta toimii eräänlaisena johdatteluna opinnäytteen aiheen pariin. Siinä avaan opinnäytetyölle keskeistä käsitteistöä, joka antaa rungon varsinaiselle työlle. Opinnäytetyössä käsiteltävät aiheet rakentuvat kyseisten käsitteiden ympärille. Empiirisessä osuudessa käyn aluksi läpi opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä, tavoitteita ja tarkoitusta. Näiden jälkeen avaan mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti opinnäytetyöni tutkimusmenetelmiä, joihin liittyy mm. aineistonkeruumenetelmät, sekä analysoinnin monivaiheista prosessia. Lisäksi tähän osioon kuuluu myös opinnäytetyön eettisyyden, luotettavuuden sekä niihin vaikuttavien tekijöiden pohdinta. Luvussa 4 esitetään opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset osio. Opinnäytetyön

tuloksia avaan teemoittain, teemahaastattelurungon mukaisesti. Johtopäätöksiä avaan opinnäytetyölleni muotoiltujen tutkimuskysymysten valossa. Liitän ne yhteen käyttäen apunani opinnäytetyön tietopereustaa. Opinnäytetyön lopuksi pohdin koko opinnäytetyön prosessia sekä siitä oppimiani asioita. Peilaan opinnäytetyössäni oppimiani asioita sosiaalialan kompetensseihin. Lopussa on myös minun suunnitelmani mahdollisesta jatkotutkimuksesta tälle aiheelle ja opinnäytetyölle.

2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA

Tässä luvussa käsittelen keskeistä tietoperustaa, joka luo rungon opinnäytetyölleni. Tietoperustaan kuuluu mm. ikäihmisten viriketoiminnan avaaminen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn eri ulottuvuuksien avaaminen. Tietoperustaan olen myös kirjoittanut muista käsitteistä, kuten kokemuksesta ja palveluasumisesta, jotka ovat keskeisessä osassa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyön lopussa, luvussa 6, peilaan niitä opinnäytetyölle kokoamaani tietoperustaan.

2.1 Ikäihmisten viriketoiminta Honkaharjun toimintakeskuksessa

Viriketoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa, jonka tarkoituksena on aktivoida ihmistä ja hänen muistiaan sekä tuottaa ja tarjota sisältöä sekä kokemuksia ihmisten elämään. Toiminnot parantavat ja pitävät yllä ihmisten taitoja, kuten aisteja, muistia, sosiaalisia taitoja ja keskittymiskykyä, sekä tarjoavat positiivisia kokemuksia varsinkin ihmisille, joiden vireys on toisten ihmisten tuen varassa. Viriketoiminnalla voidaan myös ehkäistä ongelmia, jotka johtuvat esimerkiksi vanhenemisesta tai sairastumisesta, tällaisia ovat esimerkiksi kaatumisten ehkäisy liikunnan ja harjoittelun avulla sekä muistisairauksia vastaan taistelu kognitiivisilla sekä liikunnallisilla toiminnoilla. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 150–152; Suomen seniorihoiva.)

Päivätoiminta sekä pienryhmätoiminta voivat olla suunnattu esimerkiksi dementoitumassa oleville. Ne ovat myös heille keino osallistua, virkistyä, ylläpitää sosiaalisia suhteita sekä laskea koettua yksinäisyyttä. Toiminnoissa suoritetaan aktivoivia, kuntouttavia, toimintoja, kuten pelejä, muistelua ja sanaristikoida. Mahdollista on myös järjestää liikunnallisia sekä minäkuvaa vahvistavia sekä mielihyvää luovia toimintoja, kuten käsitöitä ja maalausta, musiikin kuuntelua sekä valokuvien katselua. Lisäksi viriketoimintaa voivat olla leipominen, matkailu ja retkeily, erilaiset vierailut ja tapahtumat tai vain pöytien siistimisessä auttaminen. Toimintoihin voi osallistua omien voimavarojensa varassa, vaikka ihmisen kyvyt itsensä ilmaisuun suullisesti olisivat menetetty. Toiminnan kannalta on tärkeää, että kaikille osallistujille löytyy itseään kiinnostavaa tekemistä ja että toiminta on peräisin osallistujien omista tarpeista. Ikääntyneille suunnatuilla ryhmillä on tarkoitus tukea ja vahvistaa ikääntyneiden toimintakykyä ja voimavaroja, tukea heidän identiteettiään, luoda sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä koettua terveyttä. (Eloranta & Punkanen 2008, 126–129; Kähäri-Wiik ym. 2006, 150–152; Kuikka 2013, 7–10.)

Palveluasuminen sekä tehostettu palveluasuminen ovat sosiaalihoitolain mukaisia hoiva-asumisen muotoja, joihin iäkäs ihminen voi hakeutua, kun hän ei selviä kotonaan omin tai sinne järjestettävien avuin tai tuntee olonsa kotona yksinäiseksi. Asukkaat pääsevät tapaamaan toisiaan yhteisissä ruokailu- ja oleskelutiloissa sekä heille järjestetään yhteisiä toimintahetkiä. Tehostetussa palveluasumisessa palveluja ja henkilökuntaa on saatavilla vuorokauden ympäri ja sitä toteuttaessa paneudutaan asukkaan toimintakyvyn kokonaisvaltaiseen tukemiseen sekä turvalliseen hoitoon. Palveluasumisen järjestäjinä toimivat kunnat, järjestöt tai yritykset. Palveluasunnot voidaan sisustaa oman näköiseksi ja niistä maksetaan vuokraa vuokrasopimuksen mukaisesti. On myös mahdollista ostaa asunto palvelutalosta. Kunnat voivat maksaa osan iäkkäiden hankkimista asumispalveluista palvelusetelien. Ihmisen hakeutuessa omatoimisesti palveluasumisen pariin hän maksaa maksut itse. Palveluasumista on järjestettävissä myös lyhyempinä, ennalta sovittuina, hoivajaksoina, joita kutsutaan intervallihoitoksi. Intervallihoitoa järjestetään esimerkiksi omaishoitajan lomien tai sairastumisen tai kuntoutumisen vuoksi. (Terveyskylä 2019; Suomi.fi 2020.).

Sosiaalihoitolain mukaan henkilöille, jotka tarvitsevat asunnon, hoitoa sekä huolenpitoa, järjestetään palveluasumista. Palveluasumiseen sisältyy asiakkaan tarvitsema hoito sekä toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä säilyttävä ja avustava toiminta. Lisäksi palveluasumiseen sisältyvät ruoka-, vaate-, hygienia- ja siistimispalvelut. Palveluja järjestäessä on otettava huomioon ihmisen yksityisyys sekä hänen oikeutensa kuntoutus- ja terveydenhuollon palveluihin. Laitospalveluilla tarkoitetaan toimintaa, jossa ihmiset saavat hoitoa ja kuntouttavaa toimintaa kokoaikaista hoitoa tarjoavassa yksikössä. Palvelujen kesto vaihtelee lyhyestä pitkään ja ympärivuorokautiseen. Pitkäaikainen laitoshoido tulee olla perusteltu henkilön turvallisuuden, terveyden tai muun perusteen avulla. Palveluja saavalle henkilölle tulee järjestää hänen tarpeidensa mukaisesti kuntoutusta, hoitoa ja huolenpitoa. Henkilön elinympäristön tulee olla turvallinen, kodinomainen, omatoimisuuteen kannustava, virikkeitä tarjoava sekä edistää henkilön toimintakykyä ja kuntoutumista. (Sosiaalihoitolaki 1301/2014, § 21, §22.)

2.2 Keskeiset Erik Allardtin hyvinvointiteorian osa-alueet ikäihmisten viriketoiminnan näkökulmasta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen artikkelin (2019) mukaan hyvinvointi jaetaan yksilö- ja yhteisötasoihin. Yhteisötason hyvinvointiin vaikuttavia osatekijöitä ovat elinympäristö, ihmisten kouluttautuminen sekä työ ja toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia seikkoja ovat sosiaalinen pääoma sekä

sosiaaliset yhteydet, onnellisuus sekä itsensä toteutus. Yleensä elämänlaadulla mitataan ihmisen koettua hyvinvointia. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, hyvän elämän odotukset yksilöllä, sosiaaliset suhteet, omanarvontunto sekä mieluisa tekeminen.

Ihmisen hyvinvointi on onnellisuuden, varallisuuden ja terveyden tunnetta, johon liittyy myös ihmisen hyvä psyyke, tyytyväisyys elämään sekä elämän tarkoituksellisuuden tunne. Hyvinvointi on suuri kokonaisuus, jonka eri osa-alueet tukevat toisiaan. Se linkittyy ihmisen ajatuksiin, kokemuksiin sekä tekoihin. Ihmisen ajatellessa asioista positiivisesti on hänellä parempi emotionaalinen hyvinvointi sekä ihmisen pitäessä yllä hyviä ihmissuhteita on hänellä parempi sosiaalinen hyvinvointi. Toisaalta, vaikka ihminen voisi kauttaaltaan erittäin hyvin, mutta hän kokisi ongelmia, kuten yksinäisyyttä, sosiaalisessa hyvinvoinnissa tai tuntisi olonsa sairaaksi, niin huononisi myös hänen kokonaisvaltainen hyvinvointinsa. Hyvinvointi toimii myös toimintakyvyn vahvistajana. Hyvä mielenhyvinvointi auttaa ihmistä selviämään elämän vastoinkäymisiä vastaan. (Davis. 2019; Terveyskylä 2020; THL 2020a.)

Erik Allardtin hyvinvointiteorian (1976, 37–49) mukaan hyvinvoinninteoria voidaan jakaa kolmeen eri tarpeiden tyydytystasoon, ulottuvuuteen, joita ovat Having, Loving sekä Being. Suomessa käytettyjä tasoja ovat elintaso, yhteisyyssuhteet sekä itsensä toteuttamisen muodot. Osa ihmisten tarpeista määrittyvät henkilön omistavien sekä hallinnoimien varojen avulla, kuten ravinto, terveys sekä koulutus. Toinen osa määrittyy sen kautta, kuinka henkilö toimii suhteessa muihin henkilöihin, kuten ystävydessä ja rakkaudessa. Ihmisellä on tarve kokea kuuluvansa sosiaaliseen verkostoon. Kolmas osa määrittyy henkilön ja yhteiskunnan välisestä suhteesta. Henkilön tulee tuntea itsensä korvaamattomaksi persoonaksi yhteisössään ja hänen tulee myös pystyä osallistumaan yhteiskuntaansa. Henkilön tulee saada arvonantoa sekä hänen tulee saada mahdollisuus harrastaa.

Hyvinvointi on tila, jossa henkilöillä on tilaisuus saada omat tarpeensa tyydyttyä. Ihmisen yrittäessä saada tarpeensa tyydytetyksi hän pyrkii kohti tiettyä tavoitetta, jota tarkkaillaan ihmisen tarvepyrkimyksien kautta. Kun henkilö käyttäytyy pyrkiäkseen tiettyyn tavoitteeseen, on hänen toimintansa sen kaltaista, että se saavuttaisi tietyn tarkoituksen. Allardtin (1976, 21–35) mukaan hyvinvointi on onnen, elintason ja -laadun yhdistelmä, johon vaikuttavat henkilön yksilölliset kokemukset sekä hänen perustarpeidensa tyydyttyneisyys. Hyvinvointia on määritelty tarpeen avulla, se määräytyy tarpeiden tyydytetyneisyysasteesta. Onnellisuutta on tutkittu subjektiivisen kokemuksen avulla. Henkilön elintason vaikuttavat persoonattomat sekä aineelliset asiat ja resurssit, joilla henkilö vaikuttaa omiin elinehtoihinsa. Elämänlaatuun vaikuttavat subjektiiviset tuntemukset sekä aineettomat asiat, kuten inhimilliset suhteet ja niiden laatu. Henkilö voi kuitenkin olla väärässä omista tarpeistaan, mutta hän on paras

arvioimaan omia tuntemuksiaan. Allardtin mukaan elintasoja sekä -laatuja voidaan tutkia sekä objektiivisesti että subjektiivisesti. Myös onnellisuus on erittäin subjektiivinen ilmiö, sitä tutkitaan henkilökohtaisten asenteiden ja tuntemuksien kautta. Hyvinvointia puolestaan määritellään objektiivisesti tyydyttyjen, ja mitattavissa olevien, tarpeiden kautta. Hyvinvointia arvioidessa tulee ottaa huomioon syyt ja seuraukset.

2.3 Toimintakyvyn osa-alueet ikäihmisten viriketoimintaan osallistumisen näkökulmasta

Toimintakyky tarkoittaa ihmisten kykyä selviytyä ja suoriutua päivittäisistä rutiineista ja välttämättömistä elämän toiminnoista, kuten työstä, vapaa-ajasta tai itsensä huolehtimisesta. Toisaalta se voi myös tarkoittaa jostain vammasta tai sairaudesta johtuvaa puutosta tai vajausta, joka vaikuttaa selviytymiseen arjen askareista. (Eloranta & Punkanen 2008, 9; THL 2019a.)

Vanhetessa toimintakyky muokkautuu ja perustuu osaltaan pohjalle, joka tulee jo eletystä elämästä. Muutokset ovat vanhenemisen sekä sairauksien oireiden aikaansaannoksia. Ikääntymisen aikaansaamat muutokset toimintakyvyssä ovat hidaskaikuteisia sekä väistämättömiä jokaiselle ihmiselle. Ne heikentävät hieman henkilön toimintakykyä ja huonontavat ihmisen elimistön haavoittuvuutta. Sairauksien aikaansaamat toimintakyvyn muutokset ilmenevät usein nopeasti. Jos sairautta ei hoideta, ollaan nopeasti tilanteessa, jossa sairaus näyttää edistävän vanhenemisen luomia muutoksia entisestään. Iäkkäiden joukossa keskivertoa heikompi toimintakyky fyysisiltä ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan on alempaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvilla ihmisillä. Heillä on myös suurempi sairastuvuus sekä kuolleisuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 9–10; THL 2019b.)

Toimintakyky voidaan jaotella käsitteenä kolmeen eri osaan: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Näiden osa-alueiden ihmisen ominaisuuksien, terveyden sekä ympäristön kesken on vahva vuorovaikutus. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä tehdä asioita, kuten liikkua, sekä ihmisen kehossa tapahtuvia muutoksia, jotka vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky pitää sisällään liikkumisen, nivelten liikkuvuuden, kehon hallinnan sekä muita asioita, jotka vaativat fyysisiä kykyjä. Lisäksi siihen kuuluu ihmisen kehossa tapahtuvia muutoksia, joita ovat mm. aistitoimintojen heikkeneminen sekä elimistössä tapahtuvat muutokset, jotka vaikuttavat ihmisen toimimiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 10–12; THL 2019a.)

Psyykinen toimintakyky käsittää ihmisen psyykkiset voimavarat, kuten tunteiden ja tiedon käsittelyn, käsityksen luomisen itsestään ja ympäristöstään sekä elämänhallinnan tunteen kokemisen. Voimavarojen avulla ihminen kykenee kohtaamaan arjessa vastaan tulevat haasteet sekä kriisit. Ihminen, joka on psyykkisesti toimintakykyinen, on tyytyväinen ja luottavainen elämään, kokee itsensä tarpeelliseksi sekä luottaa ja arvostaa itseään. Ikäihmisten kohdalla minäkäsitys ja identiteetti ovat olennainen osa psyykkisen toimintakyvyn säilymistä. Ikäihmisten tulee hyväksyä itsensä ja tekonsa, heidän tulee myös tulla hyväksytyksi toisten ihmisten ja yhteisöjen puolesta, jotta he voivat kokea hallitsevansa elämänsä. (Eloranta & Punkanen 2008, 12–16; THL 2019a.)

Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu suuresti kognitiiviset toiminnot, kuten muistitoiminnot, uuden oppiminen, ajattelu, ongelman ratkominen sekä päätöksen tekeminen. Myös ihmisen käsitys kyvyistään, toimistaan sekä edellytyksistään tiedonkäsittelyyn lukeutuvat niihin. Ihmisen ja ympäristön muuttuessa ja vanhetessa myös kognitiiviset toiminnot muuttuvat. Ihmisen ensimmäisiä kognitiivisia muutoksia ikääntyessä ilmenee uuden oppimisessa sekä ongelmanratkaisussa, eli ns. joustavassa älykkyydessä. Kiteytyneessä älykkyydessä muutoksia havaitaan vasta 70-vuotiaana. Kiteytynyt älykkyys on ihmisellä olevaa tietoperustaa, kuten kielitaitoa. Ikääntyessä ihmisen lyhytkestoinen työmuisti sekä pitkäkestoinen tapahtumamuisti heikkenevät. (Eloranta & Punkanen 2008, 12–16; THL 2019a.)

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä suoriutua vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja yhteisöjen kanssa. Sitä määrittelevät ihmisen vastuu läheisistään, ihmissuhteet läheisiin ja ystäviin, ihmissuhteiden sujuvuus, harrastukset sekä osallistuminen. Toimiakseen sosiaalinen toimintakyky tarvitsee toimintakyvyn muut osa-alueet sekä sosiaalisia taitoja. Toimiessaan sosiaalinen toimintakyky auttaa ihmisen mielenterveyttä säilymään ja kehittymään sekä tuo ihmissuhteiden kautta elämään elämälaatua. Ikääntyessä ihmisten roolit elämässä muuttuvat. Muutoksia aiheuttavat mm. eläkkeelle jääminen, puolison kuolema sekä isovanhemmuus. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18; THL 2020a.)

2.4 Kokemuksen prosessi

Fenomenologisen tieteen mukaan kokemus on suhde, johon liittyvät tajuavan yksilön sekä hänen tajunnallisen prosessinsa että tekemisen kohteensa. Kokemuksen rakenne liittyy subjektin ja objektin yhteen. Tajunnallisuuden toimintatavat, psyykinen ja henkinen, pyrkivät saamaan elämäntilanteen merkittämään henkilölle jotain. Kokemuksia tutkiessa perehdytään kokemuksen sisältämään merkityksiin. (Laine 2015, 31.)

Ihmiset hahmottavat elämää merkityksellistämisen prosessin sekä merkitysyhteyksien avulla. Kun asiat ovat saaneet aiemman merkityksen, eivät kaikki maailman asiat näyttäydy ihmisille uusina. Ihmisillä on aiemmin opittu tapa hahmottaa asia. Merkitykset eivät kuitenkaan ole ihmisissä automaattisesti, synnynnäisesti, vaan ne tulevat henkilöille yhteisön kautta heidän kasvaessaan niihin. (Eskola & Suoranta 2005, 44–45; Laine 2015, 31.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaat ja työntekijät omakohtaisesti kokevat toimintakeskuksessa järjestettävän viriketoiminnan vaikuttavan toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on haastatteluiden avulla selvittää asukkaiden sekä työntekijöiden kokemus viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn sekä tämän kautta tuoda asukkaiden ääni esiin viriketoiminnan tarpeellisuudesta.

Opinnäytetyön tutkimustehtäviksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Mikä on viriketoiminnan merkitys Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin?
 - 1.1. Miten Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaat kokevat viriketoiminnan?
 - 1.2. Miten Honkaharjun toimintakeskuksen työntekijät määrittelevät viriketoiminnan?

2. Miten viriketoiminta tukee Honkaharjun asukkaiden hyvinvointia?
 - 2.1. Miten Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaat kokevat viriketoiminnan vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?
 - 2.2. Mitkä tekijät viriketoiminnassa Honkaharjun työntekijöiden näkökulmasta vahvistavat asiakkaiden hyvinvointia?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyöni toteuttamista, sen prosessin kulkua, menetelmiä, joita käytin sen toteuttamiseen sekä opinnäytetyössä tekemäni tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisyyttä. Tarkka menetelmien ja vaiheiden kuvaaminen on helpottamassa opinnäytetyön seurattavuutta, mutta myös parantamassa sen luotettavuutta.

4.1 Opinnäytetyön prosessi ja kohderyhmä

Opinnäytetyöni prosessi (KUVIO 1) sai alkunsa keväällä 2018, kun opiskeluryhmäni piti opinnäytetöiden aiheista seminaarin, jossa käytiin läpi alustavia suunnitelmia ja aiheita tulevaan opinnäytetyöhön. Syksyllä 2018 suoritin harjoittelujakson Honkaharjun toimintakeskuksessa virikeohjauksen parissa. Harjoittelujakson aikana suunnitelmani tulevasta opinnäytetyöstäni kirkastui, ja teimme alustavan suullisen sopimuksen ohjaajani kanssa.



KUVIO 1. Opinnäytetyön aikataulu

Opinnäytetyön kohderyhmänä on Kokkolassa sijaitsevan Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaat. Saadakseni mahdollisimman monipuolisen otoksen sekä laajan näkökulman kokemuksesta viriketoiminnan vaikutuksesta Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin päätimme yhdessä ohjaajani kanssa, että minun kannattaisi haastatella eri osastoilla olevia asukkaita sekä työntekijöitä.

Opinnäytetyön kohderyhmää rajasi osittain toimintakeskuksen asukkaiden toimintakyky ja mahdollisuus vastata haastatteluissa esitettyihin kysymyksiin, mutta myös omat kykyni ja mahdollisuuteni suorittaa useita haastatteluja. Haastateltavat valittiin siten, että haastateltavaksi saataisiin henkilöitä, jotka ovat kykeneviä haastatteluun ja ymmärtäisivät sen tarkoituksen. Valinta suoritettiin, jotta haastatteluista saatiin mahdollisimman kattavia ja luotettavia. Aiemman Honkaharjulla viettämäni harjoittelujakson vuoksi osa haastateltavista oli ennestään tuttuja kanssani, ja osittain sen vuoksi haastattelut saatiin järjestettyä luontevammin.

Kvalitatiivisesti suuntautuneessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään jotakin tapahtumaa perusteellisemmin, hankkimaan tietoa jostakin paikallisesta ilmiöstä tai etsimään uusia teoreettisia näkökulmia. Keskittymällä pienempään otokseen saadaan mahdollisuus tutkia yksityiskohtia. Haastateltavien valinnassa kartoitetaan, miten haastateltavat henkilöt ymmärtävät aiheen tai mitä he siitä ymmärtävät. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 58–59.)

4.2 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusperinne, johon aineisto kerättiin teemahaastattelua käyttäen. Haastattelut toteutettiin Honkaharjun toimintakeskuksessa haastatellen sen asukkaita sekä työntekijöitä. Haastatteluiden tarkoituksena oli haastatellen keskustella Honkaharjun toimintakeskuksessa asuvien ikäihmisten kanssa ja näin tuoda heidän äänensä kuuluviin. Haastatteluiden avulla he saivat mahdollisuuden kertoa kokemuksiaan viriketoiminnasta ja vaikuttaa tuomalla esiin ajatuksensa viriketoiminnan tarpeellisuudesta. Haastateltujen asukkaiden sekä työntekijöiden vastausten avulla tuon esiin viriketoiminnan merkityksen Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

Kvalitatiivista tutkimusta kuvataan moninaisen todellisen elämän kuvaajana, jossa halutaan paremmin löytää tai paljastaa totuuksia kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. Tutkimuksessa on tarkoituksena tarkastella kohdetta niin kokonaisvaltaisesti kuin suinkin on mahdollista, ei osiin pirstottuna. Tutkijan on huomioitava, että eri tapahtumat vaikuttavat ja muuntavat toisiaan samanaikaisesti, tällöin asioihin on mahdollista löytää monenlaisia suhteita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedonlähteenä, sillä tutkijan on helpompi luottaa omiin käymiinsä keskusteluihin ja havaintoihin tutkittaviensa kanssa kuin erilaisiin mittausvälinesiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijaa ohjaa hänen omat arvolähtökohtansa, jotka vaikuttavat siihen, kuinka tutkija ymmärtää tutkimaansa ilmiötä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa syvennyttään useasti pienempään määrään otoksia ja tarkoituksena on

analysoida niitä mahdollisimman tarkasti ja monipuolisesti. Tällöin keskitytään määrän sijasta laatuun. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 160–164; Eskola & Suoranta 1998.)

Opinnäytetyön aineisto hankittiin toteuttamalla yhteensä kahdeksan kappaletta teemahaastatteluja, jotka äänitettiin. Haastattelut suoritettiin kahden kesken. Teemahaastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, koska se mahdollisti vapaamman keskustelun ja etenemisen haastattelun aikana. Teemahaastattelut olivat myös opinnäytetyöni tutkimuskysymysten vuoksi sopivin vaihtoehto aineiston keräämiselle. Haastatteluja varten laadin haastattelurungon (LIITE 1), joka pitää sisällään teemoja, jotka haastattelun aikana tulisi käydä läpi. Haastatteluiden aikana haastateltavat reflektoivat omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan koskien viriketoimintaa sekä sen merkitystä toimintakeskuksen omaansa tai asukkaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Haastatteluiden aikana samaa aihetta saatettiin palata käsittelemään uudestaan. Tukea haastatteluiden toteuttamiseen sain kahdelta Honkaharjun toimintakeskuksen työntekijältä, jotka toimivat haastatteluideni koolle kutsujina sekä esittelijinä. Varsinaisiin haastattelutilanteisiin kyseiset työntekijät eivät osallistuneet. Työntekijöiden apu oli tärkeässä roolissa, sillä näin saimme varmistettua, että haastatellut asukkaat tiesivät heille tuttujen henkilöiden tulevan tarvittaessa heille avuksi. Honkaharjun asukkaille tekemäni haastattelut teimme asukkaiden omissa huoneissa, joissa häiriötekijöitä ei ollut ja haastateltavan oli luonnollista olla. Yhdessä haastattelussa ovella kävi hoitajia, jotka kuitenkin lähtivät heti pois, kun ymmärsivät tilanteen. Haastattelu ei häiriintynyt siitä. Työntekijöille tekemäni haastattelut pidettiin työhuoneissa, joissa häiriötekijöitä oli. Häiriötekijöistä kuitenkin päästiin nopeasti eroon, ja kertasimme asiat, joita olimme käymässä läpi.

Yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruunmenetelmät ovat mm. havainnointi, kysely sekä haastattelemine. Menetelmiä käytetään, jotta tutkittavien henkilöiden ajatukset ja ääni saadaan julki. Haastattelussa etuna on sen mukautuvuus, jolloin haastateltavalle on mahdollista esittää kysymys uudestaan, kysymystä on mahdollista selventää sekä haastateltavan kanssa on mahdollista käydä vuoropuhelua. Laadullisen tutkimuksen haastattelussa on tärkeintä saada niin paljon tietoa tietystä aiheesta kuin suinkin on mahdollista. Tällöin haastattelijan on mahdollista antaa haastateltavalle kysymykset jo etukäteen. Haastatteluiden aikana haastattelija voi samalla havainnoida haastattelua ja haastateltavaa. Lisäksi haastatteluissa etuna on tutkittavasta aiheesta jo tietoa omaavien henkilöiden valinta haastateltaviksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Hirsjärvi ym. 2018, 164.)

Teemahaastattelu on yksi puolistrukturoidun haastattelun muoto, joka antaa haastattelijalle sekä haastateltavalle mahdollisuuden monipuoliselle vuorovaikutukselle. Teemahaastatteluiden kulku ja tyyppi vaihtelee lähes avoimesta tyyppistä lähes strukturoituun haastattelutyyppiin. Haastattelussa liikutaan

eteenpäin keskeisten, ennalta määriteltyjen teemojen mukaisesti, mutta niiden esitysjärjestyksellä tai -muodolla ei ole merkitystä, kunhan kaikki aiheet käydään läpi haastateltavan kanssa. Haastattelun edetessä haastateltavan on mahdollista käyttää haastateltavan vastauksia apuna kysymyksiensä tarkentamisessa. Teemahaastattelu luo runsaasti aineistoa, josta tulee ilmi elämän monivivahteisuus. Haastattelu on hyvä menetelmä, kun haastateltavalla arvellaan olevan muistamattomuuden vuoksi ongelmia muodostaa vastauksia. Haastattelurunko perustuu tutkijan jo teemasta tietämään informaatioon. Teemahaastattelun runko toimii haastattelijan tapauskohtaisesti joustavana muistilistana. Haastattelut ja aiheiden käsittelyn laajuus vaihtelevat eri haastattelujen välillä. Teemahaastattelun tutkimustavoitteen mukaisesti haastateltavien valinta vaatii tarkkuutta. Ihmisten tulkinnat sekä heidän antamansa merkitykset asioille korostuvat teemahaastattelussa. Haastattelussa pyritään löytämään tutkimuksen tarkoituksen sekä ongelman mukaisia vastauksia. (Näpäri 2017; Hirsjärvi & Hurme 1993, 35–36; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Tuomi & Sarajärvi 2018.)

4.3 Opinnäytetyön aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on tekstin analyysiä. Aivan strukturoimattomiakin aineistoja voidaan analysoida sisällönanalyysin avulla. Analyysin tarkoituksena on löytää aineistosta siinä esiintyviä merkityksiä yleisessä ja tiiviissä muodossa ilman, että aineiston sisältämää informaatiota menetetään. Analyysissä selvitetään tekstissä olevat yhtenäisyydet sekä erot ja niitä kuvataan sanallisesti. Teemahaastattelusta tehtävässä sisällönanalyysistä voidaan huomioida esimerkiksi sanojen esiintymistiheyttä tai teemaa, jolla ihminen puhuu aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018. Leinonen 2018; Hirsjärvi & Hurme 1993, 114–116.)

Aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysi koostuu kolmesta vaiheesta, joita ovat aineiston redusoiminen eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli käsitteiden luominen. Analyysissä edetään päättelyn avulla empirisestä aineistosta käsitteellisempää käsitystä kohti. Abstrahoimalla eli käsitteellistämällä tutkimuksesta tullutta aineistoa tutkija luo yleiskäsitteiden avulla selityksen tutkimuskohteesta. Haastateltavien ilmaisuista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johdopäätöksiin. Analyysin aikana tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia ja heidän näkökulmiaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä liitetään toisiinsa ja luodaan vastaus tutkimustehtävälle. Analyysin ensimmäisessä osassa alkuperäisestä aineistosta pudotetaan pois ylimääräiset osat. Aineistoa tiivistetään etsimällä auki kirjoitetusta aineistosta tutkimuksen tutkimustehtävää palvelevia

ilmaisuja. Yhdestä alkuperäisen aineiston osasta voi löytyä useita pelkistettyjä ilmauksia. Keräämällä ja ryhmittelemällä aukikirjoitettu aineisto luodaan pohja seuraavalle vaiheelle eli klusteroinnille, jossa samaa tarkoittavista sanoista luodaan ryhmiä. Muodostetuista ryhmistä syntyy alaluokkia. Ryhmitteilyssä aineisto tiivistyy, sillä niistä muodostetaan yleisempiä käsitteitä. Yleisemmistä käsitteistä luodaan pohja tutkimukselle ja luodaan tutkittavan ilmiön alustavia selityksiä. Saman suuntaisista alaluokista ryhmitellään uusia luokkia, jotka muodostavat yläluokan. Yläluokista johdetaan yhä pääluokkia. Pääluokista johdetaan aineistoa yhdistäviä luokkia, jotka liittyvät tutkimuksen tutkimustehtävään. Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja siitä luodaan tutkimukselle olennaisia teoreettisia käsitteitä. Tärkeää on, että prosessin aikana tarkkaillaan aineiston polkua kohti alkuperäistä ilmaisua ja aineistoa. Usein klusteroinnin ja abstrahoinnin katsotaan tapahtuvan samanaikaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Opinnäytetyötä varten kerätyn aineiston analysointi toteutettiin käyttämällä sisällönanalyysiä, ja etenin analyysissä edellä Tuomen ja Sarajärven (2018) kuvaamalla tavalla. Sisällönanalyysi opinnäytetyösäni alkoi haastattelujen litteroinnilla eli puhtaaksi kirjoittamisella. Aineisto kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan ja puhtaaksi kirjoitettua aineistoa kertyi yhteensä 13 sivua. Esimerkki puhtaaksi kirjoitettusta haastattelusta löytyy opinnäytetyön lopusta liitteistä (LIITE 3). Puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen keräsin aineistosta materiaalia ja vastauksia, jotka vastaavat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Materiaalia kerätessäni huomasin, että haastattelujen vastaukset ovat jakautuneet hyvin teemoittain ja sitoutuen hyvin opinnäytetyön tietoperustaan sekä tutkimustehtäviin. Tämän jälkeen pelkistin alkuperäiset vastaukset ja aloitin aineiston klusteroinnin ja abstrahoinnin, eli ryhmittelemisen ja käsitteellistämisen, jossa ryhmittelin samansisältöiset sanat keskenään ja johdin niitä kohti teoreettista käsitystä. Ryhmittelyn jälkeen aloin johtamaan sanoja ylempiin luokkiin, kunnes sanoja ei voinut enää supistaa enempää. Aineiston analysoinnissa käytin apuna Microsoft Word -ohjelmaa, jossa loin klusterointitaulukon (LIITE 2). Taulukosta on nähtävillä tarkemmin kuvailemani prosessi.

4.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta eli sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliaabeliutta on mahdollista tarkastella erilaisten tilastollisten tapojen avulla, mutta myös siten, että samalta haastateltavalta saadaan kahdella eri kerralla sama lopputulos. Validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä. Tutkimuksessa validius tarkoittaa tutkimustavan tai mittarin pätevyyttä mitata sitä asiaa, jota sen on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen validiutta voi madaltaa esimerkiksi haastateltavien väärin

ymmärtämä kysymys, jonka tutkija kuitenkin arvioi ajatellen edelleen omalla tavallaan. Tutkijan yksityiskohtainen selvitys tutkimuksensa kaikkien vaiheiden toteuttamisesta kohentaa tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2018, 231–233; Hirsjärvi & Hurme 2015, 186.)

Analysoidessa aineistoa kvalitatiivisesti reliaabelius koskee enemmän tutkijan omaa toimintaa kuin haastateltavilta saatuja vastauksia. Tutkijan on tuotava ilmi tutkittavien ajatuksia ja käsityksiä mahdollisimman paljon ja mahdollisimman hyvin. Tutkimusta tehdessään tutkija sovittaa tutkittavilta saatua tietoa omaan tietoonsa. Sen vuoksi tutkijan on kyettävä kuvailemaan miten ja miksi hän on kuvannut tutkittavien tulkintoja niin kuin hän on tehnyt. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 188–189.)

Opinnäytetyötä tehdessäni avaan käyttämiäni menetelmiä, tekemiäni työvaiheita sekä perusteluitani tarkasti, jotta opinnäytetyöni olisi mahdollisimman luotettava. Tarkka ja luotettava kuvaus opinnäytetyön eri vaiheista helpottaa myös opinnäytetyön prosessin seuraamista. Luotettavuutta ja opinnäytetyön seurattavuutta parantaakseni olen lisännyt opinnäytetyön liitteisiin osion (LIITE 2), josta työhön liittyvä aineistonanalyysi löytyy. Osion avulla on mahdollista seurata ja arvioida sitä, kuinka olen päässyt näihin lopputuloksiin.

Haastatteluiden ja opinnäytetyön luotettavuutta heikensivät haastattelurungon testaamattomuus ja oma kokemattomuuteni haastatteluiden toteuttamisessa. Aloittaessani ensimmäisen haastattelun huomasin, että haastattelurungossani (LIITE 1) olevat kysymykset olivat hieman päällekkäisiä ja minun tulisi muuttaa kysymyksiä saadakseni haastateltaviltani vastauksia, jotka vastaisivat opinnäytetyöni tutkimustehtäviin. Kuitenkin myöhemmissä haastatteluissa ongelma oli poissa, ja ne menivät hyvin. Osaltaan haastatteluiden luotettavuutta heikensivät haastateltujen asukkaiden terveys ja siitä johtuva kysymysten tehostaminen omin esimerkein. Eräs haastatelluista asukkaista oli terveydentilaltaan hieman muita heikompi, joten jouduin osaltani hieman enemmän kuvaillen esittämään haastattelukysymykset. Kuvailin asioita siten, että haastateltava ymmärsi ne paremmin, mutta kuitenkin vaikuttamatta haastateltavan omaan mielipiteeseen asioista. Kuvailussa minä esimerkiksi avasin toimintakyvyn eri osa-alueita haastateltavalle ja kerroin niistä esimerkit. Lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös minun oma historiani ja menneisyyteni viriketoiminnan parissa. Minulle on aikojen saatossa kertynyt viriketoiminnasta tietynlainen kuva ja ajattelen siitä tietyllä tavalla. Opinnäytetyötä tehdessä pyrin kuitenkin ajattelemaan aihetta enemmän tutkijan ja tutkimuksen näkökulmasta kuin omasta henkilökohtaisesta ajatusmaailmasta käsin. On kuitenkin todettava, että aina omien ajatusten pois sulkeminen ei ole täysin mahdollista, ja tällöin tutkimusta ohjaa myös minun omat ajatukseni.

Opinnäytetyötä tehdessään tutkijan tulee ottaa huomioon useita eettisiä kysymyksiä. Tutkijan tulee ymmärtää tutkimuseettiset asiat, jotka liittyvät tiedon hankkimiseen sekä julkistamiseen. Eettisiin käytäntöihin kuuluvat mm. eettisesti kestävä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät, tieteellisen tiedon avoimuus tulosta julkaistessa sekä tutkimuksen teko sekä raportointi yksityiskohtaisesti. Tutkijan ei tule kaunistella tai yleistää tutkimuksensa tuloksia. Tutkijan tulee selostaa tutkimuksensa kulku yksityiskohtaisesti, sen puutteita myöten. Tutkimusta tehdessä on tärkeää pitää lähtökohtana ihmisarvon kunnioittamista sekä ihmisten itsemääräämisoikeutta. Tutkittavilla ihmisillä on oikeus päättää, haluavatko he osallistua tutkimuksen tekemiseen. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tulee olla tietoisia tutkimuksesta ja sen kulusta sekä heidän tulee ymmärtää se. Tutkittavan henkilön tulee olla kykenevä tekemään järkeviä ja kypsiä arvioita sekä heidän osallistumisensa tutkimuksen tekemiseen tulee olla vapaaehtoista. Tutkimuksen tuloksia julkistaessa tulee tutkijan pitää huolta, että hänen tutkittavilleen lupaama anonymiteetti ei rikkoudu. (Hirsjärvi ym. 2018, 23–27; Eskola & Suoranta, 1998.)

Aloittaessani haastattelut haastateltavieni kanssa kerroin heille mihin ja miksi kerään aineistoa. Kerroin heille, että heillä on oikeus kieltäytyä haastattelusta ja että heillä on myös jälkikäteen mahdollisuus kertoa, että saamaani aineistoa ei saisi käyttää opinnäytetyössäni. Haastateltavilla oli myös mahdollisuus keskeyttää haastattelu niin halutessaan. Haastateltaville oli myös lomakkeet, joissa esittelin itseni ja haastattelun tarkoituksen. Lisäksi minua avustaneet työntekijät kertoivat haastateltaville, mitä tulisin tekemään, ja varmistivat heidän suostumuksensa. Kaikki haastateltavat antoivat luvan haastattelun tekemiseen. Opinnäytetyötä varten haastateltujen henkilöiden henkilöllisyyttä ei missään vaiheessa prosessia paljastettu. Heidän yksityisyytensä turvaamiseksi haastatteluista saatu materiaali on oikeaoppisesti tuhottu opinnäytetyön siirryttyä raportointivaiheeseen.

5 HAASTATELUJEN TULOKSET

Tässä luvussa käyn läpi haastatteluiden lähtökohtia ja -asetelmia sekä kerron tuloksista, joita opinnäytetyöni tuotti. Kerron opinnäytetyössäni tekemiäni haastatteluiden tuloksista avaamalla ne teemoittain haastatteluissani käyttämäni haastattelurungon (LIITE 1) mukaisesti. Jokaisessa teemassa avaan kysymyksittäin opinnäytetyöhöni liittyvää sisällönanalyysin prosessia. Haastatteluiden tuloksista on poistettu tiedot, kuten sairaudet, asema, ikä tai nimet, jotka voisivat paljastaa haastateltavan henkilöllisyyden. Tuon esiin haastateltavieni alkuperäisiä ilmauksia ja vastauksia haastattelukysymyksiini. Vastaukset, jotka ovat haastateltavien alkuperäisiä ilmauksia, on sisennetty tekstissä. Muut analyysissä nousseet vastaukset ovat löydettävissä opinnäytetyön liitteistä (LIITE 2).

5.1 Taustatietoa haastatteluille

Opinnäytetyötä varten haastateltiin yhteensä kahdeksaa henkilöä. Haastateltavista neljä oli Honkakarhun toimintakeskuksen asukkaita, joista kolme oli naisia ja yksi mies. Asukkaat olivat eri osastoilta. Osa haastatelluista asukkaista on asunut Honkakarhun toimintakeskuksessa jo useita vuosia, ja osa heistä oli vasta hiljattain tullut taloon. Toiset neljä haastateltavista olivat toimintakeskuksen työntekijöitä, joista kaikki neljä olivat naisia. He työskentelivät kaikki eri osastoilla ja eri työnimikkein. Opinnäytetyötä varten kaikista haastatelluista henkilöistä 7 (88 %) olivat naisia ja yksi (12 %) miehiä. Haastatteluiden kesto vaihteli noin 35 minuutista yhteen tuntiin. Haastateltavien asukkaiden haastatteluiden keston vaikutti heidän olo- ja terveydentilansa haastattelun ajankohtana sekä haastattelun sijoittuminen heidän päivärytmiinsä, esimerkiksi lähellä ruokailuaikaa haastatellut asiakkaat tahtoivat ”päästä nopeasti haastattelusta”, jotta he pääsisivät odottamaan ruokaa. Haastatelluiden työntekijöiden haastatteluiden keston vaikutti puolestaan heidän kiireisyytensä kyseisenä päivänä, sillä he vastasivat haastatteluun työpäivänsä aikana.

5.2 Viriketoiminnan merkitys toimintakyvylle

Haastatteluideni ensimmäisenä pääteemana oli toimintakyky. Haastatteluissani keräsin haastateltaviltani heidän kokemuksiaan viriketoiminnan merkityksestä Honkakarhun toimintakeskuksen asukkaiden toimintakykyyn. Keräsin haastateltavilta heidän kokemuksiaan viriketoiminnan merkityksestä toimintakykyyn kysymällä viriketoiminnan vaikutuksesta asukkaiden jaksamiseen päivittäisessä elämässä,

viriketoiminnan vaikutuksesta asukkaiden sen hetkiseen toimintakykyyn sekä viriketoiminnan vaikutuksesta toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Teeman tarkoituksena on tuoda ilmi, mikä merkitys asioihin asukkaiden toimintakyvyssä ja sen eri osa-alueissa Honkaharjun toimintakeskuksessa järjestettävällä viriketoiminnalla on.

Teeman ensimmäisenä kysymyksenä käsitelimme, miten Honkaharjun toimintakeskuksessa järjestettävä viriketoiminta on merkinnyt toimintakeskuksen asukkaiden jaksamiseen päivittäisessä elämässä. Tähän liittyen pyysimme myös perusteluita. Kysymyksen tarkoituksena on kartoittaa haastateltavien kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä arkeen. Vastauksien mukaan toiminta auttaa asukkaita jaksamaan normaalissa toimintakeskuksen arjessa. Eräissä vastauksessa selvisi, että eräs toimintakeskuksen asukkaista saa viriketoiminnasta itselleen syyn nousta kerran viikossa pois sängystä, josta hän ei muutoin nousisi. Lisäksi käydessämme haastateltavien kanssa läpi viriketoiminnan merkitystä toimintakykyyn nousi ilmi, että viriketoiminta voi auttaa myös viemään ajatuksia pois arjesta sekä kivuista, joita asukas voi muutoin kokea.

Toisena kysymyksenä käsitelimme haastateltavien kokemuksia viriketoiminnan merkitystä asukkaiden tämänhetkiseen toimintakykyyn. Kysymyksellä oli tarkoitus selvittää, onko viriketoiminnalla merkitystä asukkaiden toimintakykyyn positiivisella vai negatiivisella tavalla. Kysymykseen saaduista vastauksista on havaittavissa, että viriketoiminta vaikuttaa positiivisesti mm. asukkaiden päivärytmiin sekä pirteyteen ja jaksamiseen arjessa.

Kolmantena kysymyksenä käsitelimme viriketoiminnan merkitystä asukkaiden toimintakyvyn eri osa-alueisiin, jotka tässä opinnäytetyössä olin rajannut fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Haastateltaviltani toimintakyvyn eri osa-alueista saadut vastaukset olivat positiivisia ja toimintakyvyn eri osa-alueiden nousun puolesta puhuvia. Haastattelussa kävimme toimintakyvyn osa-alueita läpi yksi kerrallaan. Ensimmäisenä toimintakyvyn osa-alueena kävimme läpi fyysistä toimintakykyä sekä viriketoiminnan merkitystä toimintakeskuksen asukkaiden fyysiseen toimintakykyyn. Käydessämme haastateltavieni kanssa läpi haastattelua ja fyysistä toimintakykyä nousi selvästi ilmi viriketoiminnan merkitys jokapäiväiseen elämään sekä fyysiseen toimintakykyyn. On asukkaita, jotka piristyvät ja innostuvat, kun tietävät, että toimintaa on tulossa. Asukkaiden kerrotaan myös saavan viriketoiminnasta sellaista energiaa, että he jaksavat toimia toiminnan jälkeen paremmin.

Kolmeen ensimmäiseen teemaan saadut vastaukset on koottu sisällönanalyysitaulukossa (TAULUKKO 1) allekkain alkuperäiset ilmaukset osion alle omaan lokeroonsa. Nämä ilmaukset olen seuraavaksi johtanut kahteen eri alaluokkaan, joita ovat ”Kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä jaksamiseen” sekä ”Kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä arkeen”, koska näihin alaluokkiin kysymykseen saadut alkuperäiset ilmaukset jakautuvat. Alaluokkaan muotoutuneet sanat olen johtanut yläluokkaan ”Jaksaminen arjessa”, sillä se toimii yhdistävänä tekijänä alaluokissa oleville sanoille. Viimeiseen sarakkeeseen nimeltään pääluokka olen koonnut kokoavan käsitteen ”Toimintakykyisyys jokapäiväisessä elämässä”. Toimintakykyisyys, varsinkin fyysinen toimintakykyisyys, jokapäiväisessä elämässä on osa ihmisen toimintakykyä, joka on osaltaan osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, jota tässä opinnäytetyössä tarkastellaan.

TAULUKKO 1. Analyysiprosessi toimintakyvyn merkityksestä jaksamiseen

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
<p>3”Toiminta vaikuttaa jaksamiseen selvästi. Esim. eräs asukas ei nouse koskaan muuten istumaan, paitsi kerran viikossa tanssihetkiin. Muutoin hän ei halua, vaikka miten yritettäisiin. Vain silloin, kun hän tietää, että tänään on tanssit. Hän odottaa sitä ja mm. mies tulee vierailemaan silloin.”</p> <p>3”Eräällä toisella asukkaalla on joka hartauspäivä samanlainen tapa. On pirteämpi, kun tietää, että tänään ollaan menossa jonnekin tärkeään tapahtumaan. Eli on selvää vaikutusta. Sellaiset asukkaat, joilla muisti toimii, osaavat myös odottaa niitä hetkiä.”</p> <p>1”Viriketoiminta auttaa heitä jaksamaan arjessa.”</p> <p>3”Toiminta vaikuttaa jaksamiseen selvästi. Esim. eräs asukas ei nouse koskaan muuten istumaan, paitsi kerran viikossa tanssihetkiin. Muutoin hän ei halua, vaikka miten yritettäisiin. Vain silloin, kun hän tietää, että tänään on tanssit. Hän odottaa sitä ja mm. mies tulee vierailemaan silloin.”</p> <p>4”On asukkaita, jotka piristyvät ja odottavat tiettyjä tapahtumia, kuten tansseja. Tärkeät hetket ja tapahtumat saavat asukkaisiin virtaa ja saavat odottamaan.”</p>	<p>Kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä jaksamiseen</p>	<p>Jaksaminen arjessa</p>	<p>Toimintakykyisyys jokapäiväisessä elämässä</p>
<p>2”Asukkaille tulee sellainen mieli, että he pystyvät tehdä ja he osaavat ja voivat. Sieltä kautta he saavat sitä voimaa eri tavoin. He uskovat olevansa parempia, kuin ehkä ovatkaan ja silloin me myös käyttävät voimavarojaan paremmin.”</p> <p>4”Säännölliset tanssit tuovat fyysisyyttä, ulkoilukin tuo liikuntaa. Myös pelkästään liikkuminen ja siirtyminen osastolta muualle rollaattorin avulla tuo liikuntaa. Myös jotkut kävelevät torille asti.”</p> <p>2”Toiminnassa ajatuksia saadaan muualle. Mahdolliset kivut voivat unohtua hetkeksi.”</p>	<p>Kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä arkeen</p>		

C ”Kyllä, ihan taatusti! Minäkin koen sen omakohtaisesti, että siinä virkistyy ja se on ihan tärkeintä täällä ollessa.”			
---	--	--	--

Neljäntenä kysymyksenä käsitelimme viriketoiminnan merkitystä asukkaiden toimintakyvyn eri osa-alueisiin, jotka tässä opinnäytetyössä olin rajannut fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Haastateltaviltani toimintakyvyn eri osa-alueista saadut vastaukset olivat positiivisia ja toimintakyvyn eri osa-alueiden nousun puolesta puhuvia. Haastattelussa kävimme toimintakyvyn osa-alueita läpi yksi kerrallaan. Ensimmäisenä osa-alueena vuorossa oli psyykinen toimintakyky ja viriketoiminnan merkitys toimintakeskuksen asukkaiden psyykkiseen toimintakykyyn. Psyykkistä toimintakykyä läpi käydessämme ja haastateltavien siitä puhuessa nousi esille viriketoiminnan merkitys asukkaiden itsensä toteuttamiseen sekä aivojen käyttöön. Toiminta jää asukkaiden mieleen, ja se saa muistelemaan asioita myös myöhemmin. Toiminnan avulla asukkaat pääsevät tekemään asioita, mistä he pitävät tai ovat aiemmin pitäneet. He saavat myös arkeen muuta tekemistä, ryhmätoimintaa sekä heillä on mahdollisuus vaikuttaa mm. omaan päivärytmiin ja päivän kulkuun.

Kolmanteen teeman kysymykseen saadut keskeiset haastatteluiden vastaukset on koottu sisällönanalyysitaulukossa (TAULUKKO 2) ”alkuperäiset ilmaukset” osion alle. Nämä alkuperäiset ilmaukset on johdettu alaluokkaan ”Kokemus viriketoiminnan kognitiiviselle ja psyykkiselle toimintakyvylle merkityksellisistä asioista”, sillä kysymykseen saadut alkuperäiset vastaukset jakautuvat kokemuksiin viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden kognitiiviseen- sekä psyykkiseen toimintaan. Alaluokka on johdettu eteenpäin yläluokkaan ”Kognitiivinen ja psyykinen toiminta”, sillä näihin toimintoihin liittyy vahvasti muistinvaraiset toiminnot, kyky käsitellä tietoa ja kokea ympärillä olevaa maailmaa, joihin alkuperäiset ilmaukset ja alaluokat viittaavat. Yläluokka on johdettu pääluokkaan ja yhdistävään käsitteeseen, joka on ”Viriketoiminnan merkitys psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn”. Psyykinen- ja kognitiivinen toimintakyky ovat eräitä tässä opinnäytetyössä tarkastelluista toimintakyvyn osa-alueista ja tukevat osaltaan hyvinvointia, jota tässä opinnäytetyössä tarkastellaan.

TAULUKKO 2. Analyysiprosessi merkityksestä psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
C ”Viriketoiminta on antoisaa ja siinä saa aivotkin työtä, kun jää myöhemmin miettimään ja ajattelemaan toimintaa. Joskus niistä jää semmoisia jyvii toiminnasta.”	Kokemus viriketoiminnan kognitiiviselle ja psyykkiselle toimintakyvylle merkityksellisistä asioista	Kognitiivinen & psyykinen toiminta	Viriketoiminnan merkitys psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn

<p>1”Mieli on paljon parempi. He ovat todella iloisia toimintojen jälkeen.”</p> <p>3”Asukas, joka odottaa hartaushetkiä, on hyvin uskonnollinen ihminen ja on aina ollut mm. seurakunnan toiminnassa mukana aktiivisesti. Hän mm. tuntee pappeja ym. ja saa tapaamalla heitä elää ”entistä elämäänsä”. Sama pätee myös sellaisiin henkilöihin, jotka pitävät musiikista. He pääsevät kuuntelemaan musiikkia.”</p>			
---	--	--	--

Seuraavana osa-alueena kävimme sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueen sekä haastateltavien kokemusta viriketoiminnan merkitystä asukkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn. Kysyessäni sosiaalisesta toimintakyvystä minun tarkoitukseni oli selvittää haastateltavien kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn. Jokaisessa haastattelussa nousi esiin viriketoiminnan merkitys sosiaaliseen toimintakykyyn sekä yhdessä olemiseen. Viriketoiminta auttaa asukkaita näkemään muita ihmisiä ja ”kohtalotovereita”. Viriketoiminta lisää yhteisöllisyyttä ja antaa heille mahdollisuuden keskustella keskenään. Viriketoiminta vähentää yksinäisyyden tunnetta. Usein kaikki kohtaaminen tapahtuu eri virikkeiden, kuten musisoimisen tai tanssin, parissa.

Neljänten teeman kysymykseen saadut keskeiset haastatteluiden vastaukset on koottu sisällönanalyytitaulukossa (TAULUKKO 3) ”alkuperäiset ilmaukset” -osion alle siten, että samankaltaiset ilmaukset ovat jaoteltuna yhdeksi ryhmäksi. Nämä alkuperäiset ilmaukset on johdettu kolmeen alaluokkaan ”Kokemus yhdessä olosta”, ”Kokemus muiden ihmisten kohtaamisesta” sekä ”Kokemus yhdessä tekemisestä”. Alaluokat viittaavat alkuperäisissä ilmauksissa kerrottuihin sosiaalisiin kokemuksiin, joita viriketoiminta tuottaa. Alaluokat on johdettu eteenpäin yläluokkaan ”Sosiaalinen kanssakäyminen”, johon kaikki kolme alaluokkaa viittaavat. Sosiaalinen kanssakäyminen toimii yhdistävänä tekijänä alaluokille. Yläluokka on johdettu pääluokkaan ja yhdistävään käsitteeseen, joka on ”Sosiaalinen toimintakyky”. Sosiaalinen toimintakyky on eräs tässä opinnäytetyössä tarkastelluista toimintakyvyn osa-alueista ja tukee osaltaan hyvinvointia.

TAULUKKO 3. Analyysiprosessi viriketoiminnan merkityksestä sosiaaliseen toimintakykyyn

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
A ”Siellä oli haitarinoittaja, jota sai kuunnella ja laulaa mukana, jos tahtoi. Se oli ihan mukavaa. Se on sellaista sosiaalista. Saa olla muiden kanssa, ei tarvitse olla vain omassa kammarissa.”	Kokemus yhdessä olosta	Sosiaalinen kanssakäyminen	Sosiaalinen toimintakyky

<p>C ”Totta kai se on mukava, kun joku toinen on toiminnassa mukana, niin tulee monenlaista lisää. Yhteisöllisyyttä.”</p> <p>C ”Minulle on tärkeää, että ei tule tunnetta, että olisin jäänyt yksin tai minut olisi hyljätty. Sen vuoksi tämä yhteisöllisyys ja tilanne on hyvä. Seurassa on hyvä olla, kotona on välillä yksinäistä.”</p> <p>4”Tärkeintä on, että pääsee olemaan osa porukkaa ja ei tarvitse olla vain itseksensä.”</p>			
--	--	--	--

5.3 Viriketoiminnan merkitys hyvinvointiin

Toinen käsitellyistä pääteemoista oli hyvinvointi. Samaan teemaan hyvinvoinnin kanssa olen haastattelussa liittännyt viriketoiminnan merkityksen asukkaiden olotilaan, onnellisuuteen, omanarvontuntoon sekä itsensä toteuttamiseen. Näiden lisäksi haastattelurungon ulkopuolelta haastatteluista ilmi nousi osallisuus, joka myös on keskeinen asia hyvinvointia käsitellessä. Tämän teeman tarkoituksena oli selvittää haastateltavien kokemuksia erilaisten viriketoiminnan aktiviteettien merkityksestä Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin. Aiemmissa luvuissa avattujen käsitteiden tarkoitus on tuoda ilmi, mihin asioihin asukkaiden hyvinvoinnissa viriketoiminta vaikuttaa.

Teeman ensimmäinen alakysymys käsitteli viriketoiminnan merkitystä Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden olotilaan. Haastattelussa kysymykseen saaduissa vastauksista voidaan havaita, että viriketoiminta vaikuttaa toimintakeskuksen asukkaiden olotilaan positiivisesti. Haastateltavat kertovat asukkaiden olevan viriketoiminnan jälkeen virkeämpiä ja heidän mielensä olevan toiminnan jälkeen parempi kuin aiemmin. Osa asukkaista ei aina muista, että ohjelmaa on tulossa, mutta kun he muistavat, niin heistä tulee iloisempia.

Teeman toisena alakysymyksenä käsiteltiin onnellisuutta sekä sitä, miten ja miksi viriketoiminta on vaikuttanut toimintakeskuksen asukkaiden onnellisuuteen. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää haastateltavien kokemuksia, miten ja miksi viriketoiminta merkitsee asukkaiden onnellisuuteen ja sitä kautta hyvinvointiin. Kysymykseen saatujen vastausten perusteella viriketoiminta on vaikuttanut asukkaisiin positiivisesti, sillä asukkaat ovat iloisempia, onnellisempia ja sitä kautta myös toimintakykyisempiä. Eräs haastatelluista asukkaista nostaa haastattelussa esiin viriketoiminnan mahdollisen negatiivisen vaikutuksen asukkaiden onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Kaikki ihmiset eivät välttämättä koe

asiaa niin positiivisena omalla kohdallaan, jos he esimerkiksi osallistuvat itse tanssilaisuuteen sängyllä maaten kykenemättä varsinaisesti itse osallistumaan, kun muut ympärillä tanssivat. Toisaalta on tärkeää, että jokaiselle kuitenkin annetaan mahdollisuus osallistumiseen ja sen kokemukseen.

Teeman ensimmäiseen ja toiseen kysymykseen saadut keskeiset vastaukset ovat koottuna sisällönanalyysi taulukkoon (TAULUKKO 4) ”alkuperäiset ilmaukset” osion alle. Osiossa olen järjestänyt kysymykseen saadut samankaltaiset ilmaisut omaan ryhmäänsä, joita muodostui yhteensä kaksi. Näitä ryhmiin koostuneita ilmauksia tarkasteltuani olen johtanut ne kahteen alaluokkaan, joita ovat ”Kokemus viriketoiminnan merkityksestä onnellisuuteen” sekä ”Kokemus viriketoiminnan merkityksestä olotilaan”, koska näihin viittaaviin sanoihin ryhmiin sijoitellut alkuperäiset ilmaukset liittyivät. Seuraavaksi johdin nämä kaksi alaluokkaan koostunutta sanaa kahteen yläluokkaan, joita ovat ”Onnellisuus” sekä ”Hyvänolontunne”. Yläluokat muodostuivat tällaisiksi, koska alkuperäiset ilmaukset antoivat minulle kuvan viriketoiminnalla olevan positiivinen merkitys asukkaiden olotilaan ja onnellisuuteen. Yläluokasta olen johtanut sanat pääluokkaan ja ns. yhdistävään käsitteeseen, joka on ”Viriketoiminnan tuottaman hyvänolon ja onnellisuuden merkitys hyvinvointiin ja toimintakykyyn”. Pääluokkaan muodostunut virke on yhteydessä opinnäytetyölleni asettamiin tutkimustehtäviin ja osaltaan vastaa siihen.

TAULUKKO 4. Analyysiprosessi hyvänolon ja onnellisuuden merkityksestä hyvinvointiin

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
2”Mieli on paljon parempi. He ovat todella iloisia toimintojen jälkeen.” C ”Viriketoiminta on vaikuttanut onnellisuuteeni. Se on selvä asia.” 4 ”Viriketoiminta vaikuttaa asukkaiden onnellisuuteen, he saavat elämään tapahtumaan ym. Ei ole vain sitä, että saa sen pakollisen tarvittavan avun.”	Kokemus viriketoiminnan merkityksestä onnellisuuteen	Onnellisuus	Viriketoiminnan tuottaman hyvänolon ja onnellisuuden merkitys hyvinvointiin ja toimintakykyyn

<p>3 ”Yksi asukas ei ollut aluksi suostuvainen lähtemään mukaan, mutta kuitenkin lopulta lähti pelaamaan bingoa. Bingo pelattuaan hänelle ei riittänytään yksi peli, vaan hän kiersi myös muut paikat pelaamassa sitä ja myöhemmin puhui asiasta ja voitostaan iloisesti!”</p> <p>2”Elämänlaatuun se vaikuttaa. Se paranee.”</p> <p>1 ”Aina asukkaat eivät muista, että olisi muskari tai joku, mutta kun he pääsevät sinne niin ilosia he ovat.”</p> <p>1 ”Osa tulee ja jutteleekin siitä vielä illalla ja on mieli virkeänä”</p> <p>B ”Mietin, että onko se merkityksellistä vai masennuksellista, osallistujille, jotka ovat jo elämän loppupuolella olevia sänkypotilaita. He näkevät ja kuulevat, mutta eivät kuitenkaan itse pysty osallistumaan.”</p>	<p>Kokemus viriketoiminnan merkityksestä olotilaan</p>	<p>Hyvänolontunne</p>
--	---	------------------------------

Haastatteluissa hyvinvoinnin teeman kolmantena alakysymyksenä käsitelimme viriketoiminnan merkitystä asukkaiden omanarvontuntoon. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli kerätä haastateltavien kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden omanarvontuntoon sekä siihen, miten ja miksi näin on tapahtunut. Kysymyksiin saamistani vastauksista on havaittavissa viriketoiminnan merkitys Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden omanarvontuntoon. Asukkaat saavat kokevat, että he eivät ole yksin asian kanssa ja heillä on edelleen arvoa, vaikka ovatkin nyt hoidon piirissä.

Teeman kolmanteen kysymykseen saadut keskeiset vastaukset ovat koottuna sisällönanalyysi taulukoon (TAULUKKO 5) ”alkuperäiset ilmaukset” -osion alle. Osiossa olen järjestänyt kysymykseen saadut samankaltaiset ilmaisut omaan ryhmäänsä, joita muodostui yhteensä kaksi. Nämä kaksi muodostunutta ryhmään olen johtanut kahteen alaluokkaan, joita ovat ”kokemus viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden omanarvontuntoon” sekä ”Kokemus viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden oman terveydentuntoon”. Seuraavaksi johdin nämä kaksi alaluokkaan koostunutta sanaa kahteen yläluokkaan, joita ovat ”Omanarvontunto” sekä ”Kokemus omasta terveydestä”. Yläluokat muodostuivat tällaisiksi, koska alkuperäiset ilmaukset ilmaisevat viriketoiminnan merkityksiä Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden omanarvontuntoon sekä kokemukseen omasta terveydestään. Yläluokkaan muodostuneet sanat olen johtanut sanat pääluokkaan ja ns. yhdistävään käsitteeseen, joka on ”Omanarvon- ja terveydentunto osana hyvinvointia”. Pääluokkaan muodostunut virke on yhteydessä opinnäytetyölleni asettamiin tutkimustehtäviin ja osaltaan vastaa siihen.

TAULUKKO 5. Analyysiprosessi omanarvon- ja terveydentunnosta osana hyvinvointia

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
<p>C ”Kyllä. Ja pääsee näkemään eri ihmisiä ja miten he reagoivat mihiinkin. Se on sellaista yhteisöllisyyttä, että en minä olekaan mikään yksinäinen raukka! Se ikään kuin nostattaa, kun on siellä muiden kanssa.”</p> <p>C ”Omanarvontuntoonkin toiminta vaikuttaa. Tuntee olevansa osa yhteisöä ja toteuttaa itseään.”</p> <p>2”He saavat oman äänensä ja mielipiteensä kuuluviin ja saa kekeä, että on yhtä arvokas kuin muutkin.”</p>	Kokemus viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden omanarvontuntoon	Omanarvontunto	Omanarvon- ja terveydentunto osana hyvinvointia
<p>2”Vaikka olisi huonompi kuntoinen, kuten pedillä tai pyörätuolilla oleva, niin kaikki ovat tasarvoisia. Saa tulla mukaan, jos haluaa.”</p> <p>2”He näkevät siellä tansseissa toisiaan ja näkevät, että toisetkin ovat huonokuntoisia ja että ei tarvitse olla niin huippukuntoinen, jotta voi lähteä tansseihin. Sinne voi tulla sängyllä ja pyörätuolilla.”</p>	Kokemus viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden oman terveydentuntoon	Kokemus omasta terveydestä	

Teeman viimeisenä kysymyksenä käsitteimme viriketoiminnan merkitystä itsensä toteuttamiseen. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää haastateltavien kokemuksia viriketoiminnan vaikutuksista asukkaiden mahdollisuudesta toteuttaa itseään. Haastattelussa haastateltavat kertoivat viriketoiminnan merkityksestä asukkaiden osallisuuteen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin. Viriketoiminta tarjoaa asukkaille mahdollisuuksia tehdä asioita, joista he ovat nauttineet ennen toimintakeskukseen saapumista. Asukkaat pääsevät myös vaikuttamaan omaan arkeensa viriketoiminnan kautta.

Teeman neljänteen kysymykseen saadut keskeiset vastaukset ovat koottuna sisällönanalyysitaulukkoon (TAULUKKO 6) ”Alkuperäiset ilmaukset” -osion alle. Osiossa olen järjestänyt kysymykseen saadut samankaltaiset ilmaisut omaan ryhmäänsä, joita muodostui yhteensä kaksi. Nämä kaksi muodostunutta ryhmää olen johtanut kahteen alaluokkaan, joita ovat ”Kokemus mahdollisuudesta itselleen merkitsevään tekemiseen” sekä ”Kokemus mahdollisuudesta mieluisaan tekemiseen”. Seuraavaksi johdin nämä

kaksi alaluokkaan koostunutta sanaa yläluokkaan, joka on ”Itsensä toteuttaminen”. Yläluokkaan muodostui kyseinen sana, koska alkuperäiset ilmaukset ilmaisevat viriketoiminnan merkityksiä Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden mahdollisuuksiin toteuttaa itseään sekä tehdä itselleen mieluisia asioita. Yläluokkaan muodostuneen sanan olen johtanut pääluokkaan ja ns. yhdistävään käsitteeseen, joka on ”Itsensä toteuttamisen merkitys hyvinvointiin”. Pääluokkaan muodostunut virke on yhteydessä opinnäytetyölleni asettamiin tutkimustehtäviin ja osaltaan vastaa siihen.

TAULUKKO 6. Analyysiprosessi itsensä toteuttamisen merkityksestä hyvinvointiin

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
<p>C ”Olen kokenut aina liikunnan sellaisena ja olen aina päivittäin liikkunut esim. lenkkien muodossa. Se on todella hyvää siihen. Pääsen tekemään sitä mistä tykkään.”</p> <p>3 ”Asukas, joka odottaa hartaushetkiä, on hyvin uskonnollinen ihminen ja on aina ollut mm. - toiminnassa mukana aktiivisesti. Hän mm. tuntee pappeja ym. ja saa tapaamalla heitä elää ”entistä elämäänsä”. Sama pätee myös sellaisiin henkilöihin, jotka pitävät musiikista. He pääsevät kuuntelemaan musiikkia.</p> <p>1 ”Pääsee tekemään niitä vanhoja, joista on nauttinut; piirtämisestä, ja tosiaan, tanssiminen ja hartaudet. Mitä silloin, kun on asunut muualla, on kokenut tärkeäksi. Se on mahtavaa, että he täällä pääsevät.”</p>	<p>Kokemus mahdollisuudesta itselleen merkitsevään tekemiseen</p>	<p>Itsensä toteuttaminen</p>	<p>Itsensä toteuttamisen merkitys hyvinvointiin</p>
<p>4 ”Huomioidaan mitä kukin haluaa ja tykkää tehdä, mutta myös se, mitä he eivät halua tehdä. Annetaan mahdollisuus osallistua ja tuoda itseään ilmi. Normaalisti päivät ovat hyvin säännön mukaiset, joten on hyvä, että päiviin on olemassa toimintoja, joissa asukas voi itse päättää mitä tahtoo tehdä ja saa vaikuttaa siihen. Saa vaikuttaa asioihin.”</p> <p>4 ”On osallinen omassa elämässään ja voi kertoa mitä haluaa.”</p> <p>4 ”Kyllä, saa sellaista mielekästä tekemistä, vaikka se ei olisikaan sellaista, jota on aiemmin elämässä tavannut tehdä.”</p>	<p>Kokemus mahdollisuudesta mieluisaan tekemiseen</p>		

5.4 Millainen viriketoiminta on ollut hyödyksi?

Haastattelun kolmannessa ja viimeisessä teemassa käsitellään viriketoimintaa ja sen kattavuutta. Tässä teemassa asiaa käsiteltiin haastatteluissa haastattelurungosta siten poiketen, että kävimme haastateltavien kanssa läpi vain viriketoiminnassa tehtäviä asioita sekä tapoja, joilla viriketoimintaa Honkaharjun toimintakeskuksessa tehdään ja toteutetaan. Tämän teeman tarkoituksena oli selvittää haastateltavien kokemuksia siitä, millaista viriketoimintaa Honkaharjun toimintakeskuksessa on ja millaisin keinoin

sitä toteutetaan. Eri toimintojen ja niiden muotojen selvittämisen tarkoituksena on tuoda ilmi se toiminta ja muodot, joilla on positiivista tai negatiivista merkitystä asukkaiden hyvinvointiin tai toimintakykyyn. Viriketoiminnan vaikuttavuutta ja merkityksiä kävimme läpi hyvinvoinnin ja toimintakyvyn teemojen kautta.

Teeman käsittely alkoi useimmissa haastatteluissa keskustelulla viriketoiminnasta. Haastateltavilla oli mahdollisuus vapaasti kertoa ja vastata, millaista viriketoimintaa Honkaharjun toimintakeskuksessa järjestetään. Kysymyksen tuottamista vastauksista tulee ilmi, että toiminta on monipuolista ja sen tarkoitus on olla asukkaille sopivaa. Toiminnan on tarkoitus luoda asukkaille viihtyisä olotila. Viriketoiminta tarjoaa asukkaille paljon erilaisia tapahtumia, menoja eri paikkoihin ja musiikkia. Lisäksi haastatteluista selviää, että viriketoiminta on asukkaille kuitenkin myös paljon muuta, kuten pieniä muistamisia esim. uuden huivin muodossa. Lisäksi haastatteluista käy ilmi, että viriketoiminnalla saadaan asukkaat ajattelemaan muita asioita kuin mahdollista kipua, jota he muuten tuntisivat. Haastatteluiden mukaan viriketoiminta tarjoaa asukkaille myös mahdollisuuksia päästä toimintakeskuksen ulkopuolelle esimerkiksi tapaamaan omaa puolisoaan.

Suorittaessani teemahaastatteluja haastateltavilleni tein ratkaisun, jossa karsin viriketoimintaan liittyviä kysymyksiä, sillä huomasin muiden vastausten tuottavan vastauksia tämän aiheen piiriin. Tähän teemaan kysymyksiin saadut alkuperäiset vastaukset on koottu sisällönanalyysitaulukossa allekkain osioon ”Alkuperäiset ilmaukset” (TAULUKKO 7). Kysymykseen saadut alkuperäiset ilmaukset olen saattanut eteenpäin alaluokkaan ”Kokemuksia viriketoiminnassa tehdyistä asioista” sekä ”Kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä arjessa”. Nämä olen saattanut eteenpäin yläluokkaan ”Viriketoiminnan merkityksellisyys arjessa”, joka yhdistää alaluokkaan muodostuneet sanat. Yläluokan sanan olen johtanut eteenpäin pääluokkaan, joka kokoaa yhteen ”Asukkaiden hyvinvointiin merkityksellinen viriketoiminta”. Asukkaiden hyvinvointiin merkityksellinen viriketoiminta tarkoittaa toimintaa, joka on hyväksi Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvoinnille. Tätä asiaa tämän opinnäytetyön tutkimustehtävässä on tarkoituksena selvittää.

TAULUKKO 7. Analyysiprosessi asukkaille merkityksellisestä viriketoiminnasta

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
C ”Täällä on järjestetty hyvin toimintaa ja on käynyt paljon esiintyjä, pyritään siihen, että täällä viihtyisi mahdollisimman hyvin.”	Kokemuksia viriketoiminnassa tehdyistä asioista	Viriketoiminnan merkityksellisyys arjessa	Asukkaiden hyvinvointiin merkityksellinen viriketoiminta

<p>D "Se on melkoista touhua! Se on mukavaa, kun pääsee vaikka kauppaan!"</p> <p>D "Teemme paljon kaikkea. Semmoisia kerhoja. Tansseissa on mukava käydä, aina mennään moneen paikkaan."</p> <p>4 "Toimintaa mikä on asukkaalle sopivaa. Kesällä ulkoilua ja retkiä torille, tosi monipuolista. Mm. Musiikkia, pelejä ja maalaamista sekä muuta viihdykettä."</p> <p>2 "On myös yksi asukas, jota käytetään joka toinen viikko vaimonsa luona eri palvelutalossa. Joku pääsee kauppaan, joku auto ajelulle"</p> <p>1 "Se on niin laajaa mitä he tekevät. Kaikkea kirkon menoista raveihin. Muistan, että he ovat käyneet ennen vanhaan myös lapin matkan."</p>			
<p>3 "Pienetkin asiatkin vaikuttavat, ei tarvitse olla mitään sirkustemppeja. Iloisuus ja jokin pieni muutos, kuten uusi huivi vastaava, ovat suuria asioita asukkaalle. Tukevat asukkaita kaikessa heidän toiminnassansa, kuten raha-asioissa ym. Kokonaisvaltaista hyvinvointia tuetaan."</p> <p>4 "Oli toiminta mitä tahansa, niin tärkeintä on, että vanhukset saavat huomiota. Ei pakoteta tekemään jotain asiaa, on hyvä, että he saavat vain olla mukana ja esim. kuunnella musiikkia. Tällainen erityinen huomio voi hoitajilta jäädä perustyön ohella antamatta. Jotkut tarvitsevat sitä enemmän. Se on näkökulmastani kaikista tärkeintä"</p> <p>2 "Toiminnassa ajatuksia saadaan muualle. Mahdolliset kivut voivat unohtua hetkeksi."</p> <p>1 "Eihän se aina ole positiivista, mutta voi jäädä sellainen, että koko ajan haluaisi taas lähteä, tai mihin se jäi. Aina ei ole positiivista, saattaa jäädä esim. kaipaamaan."</p> <p>B "Siihen on yhtäkkiä vaikea vastata, mutta jotain sellaista todellista tekemistä, jossa on järkeä. Toiminta olisi tervetullutta. Olisi kiva päästä keskustelemaan."</p>	<p>Kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä arjessa</p>		

5.5 Opinnäytetyön keskeiset tulokset

Tässä luvussa kerron keskeisimpiä vastaukset, joita opinnäytetyössäni suorittamat haastattelut sekä niille tehty sisällönanalyysi tuottivat. Keskeisemmät vastaukset tuon ilmi kuvion (KUVIO 2) avulla sekä avaamalla kuvion sisältöä sanallisesti.



KUVIO 2. Opinnäytetyön keskeiset tulokset

Kuten yllä olevasta kuviosta (KUVIO 2) on nähtävissä, viriketoiminnan merkityksestä hyvinvointiin keskeisiksi vastauksiksi nousivat onnellisuus, mielekäs tekeminen ja olotila. Haastatteluiden kerryttämien vastausten perusteella viriketoiminnalla on merkitystä asukkaiden onnellisuudelle ja sitä kautta myös heidän hyvinvoinnillensa.

Haastatteluiden mukaan viriketoiminta on lisä Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden elämään ja sitä kautta sillä on merkitystä heidän onnellisuuteensa. Näin heidän elämänsä ei koostu vain pakollisesta tarvittavasta avusta vaan myös muusta. Eräs haastattelemani toimintakeskuksen työntekijä kertoo asukkaiden olevan viriketoiminnasta tultuaan onnellisempia vielä illallakin. Lisäksi muut teemaan liittyvät kysymykset kerryttivät vastauksia onnellisuuteen. Esimerkiksi asukkaat, jotka saavat tehdä mielekkäitä asioita, kokevat iloa ja onnea.

Vastauksien mukaan viriketoiminta antaa asukkaille mahdollisuuksia tehdä asioita, jotka he kokevat itselleen tärkeiksi ja mielekkäiksi. Erään vastauksen mukaan viriketoiminta antaa asukkaalle mahdollisuuden tavata ja nähdä entisiä tuttujaan sekä osallistua itselleen tärkeään toimintaan. Asukkailla on mahdollisuus tehdä asioita, joista he ovat ennen toimintakeskukseen tuloa pitäneet. Toisaalta viriketoiminnassa asukkaat saavat mahdollisuuden tehdä asioita, jotka he kokevat mielekkäiksi, vaikka eivät

olisikaan tavanneet tehdä sitä aiemmin. Mahdollisuus tehdä asioita, jotka kokevat mielekkäiksi tai itselleen tärkeiksi koettuja asioita on yhteydessä asukkaiden kokemaan hyvinvointiin.

Lisäksi vastauksista käy ilmi viriketoiminnan merkitys asukkaiden olotilaan ja sitä kautta heidän hyvinvointiinsa. Useasta vastauksesta käy ilmi viriketoiminnan merkitys asukkaiden iloisuuteen sekä onnellisuuteen, mutta myös yleiseen elämänlaatuun. Eräässä vastauksessa haastateltavani kertoo erään asukkaan olleen aluksi hieman huonolla tuulella, mutta osallistuttuaan viriketoiminnassa järjestettyyn bingohetkeen ja siellä voitettuaan oli hän tullut iloisemmaksi. Asukas oli tämän jälkeen ollut myös puheliaampi.

Kuvion (KUVIO 2) keskimmaisessä osassa avaan keskeisimpiä tuloksia, joita opinnäytetyössä tekemäni haastattelut tuottivat viriketoiminnan merkityksestä Honkaharjun asukkaiden hyvinvoinnin tueksi. Haastattelussa saamani vastaukset nostavat esiin mm. viriketoiminnan merkityksen toimintakyvyn eri osa-alueisiin sekä jaksamisen arjessa.

Haastatteluiden tuottamista vastauksista käy ilmi, että viriketoiminnan koetaan vaikuttavan Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden toimintakykyyn. Viriketoiminnan merkitykset eivät rajoitu vain esimerkiksi sosiaaliseen toimintakykyyn, vaan se vaikuttaa samalla myös muihin osa-alueisiin. Esimerkiksi eräässä haastattelussa haastateltava tuo esiin, että hänen osallistuessaan viriketoimintaan hän on osallisena toimintaan, mutta voi myös samalla tehdä aivotyötä miettimällä, keitä toimintaan on sinä päivänä osallistunut. Toisessa haastattelussa haastateltava kertoi viriketoimintaan osallistumisen antavan hänelle pieniä ”jyviä”, joita hän pohtii vielä toimintojen jälkeenkin.

Vastauksista kävi myös ilmi kokemus viriketoiminnan merkityksestä arjessa jaksamiseen. Eräässä työntekijälle tekemässäni haastattelussa mainittiin viriketoiminnan tuovan asukkaiden päiviin rytmiä, sillä muutoin päivät menisivät esimerkiksi nukkuessa. Toisessa työntekijälle suorittamassani haastattelussa kerrottiin viriketoiminnan olevan ainoa keino saada eräs asukas toimintakykyiseksi, sillä kyseinen asukas ei ole halukas nousemaan sängystään muutoin kuin tiettyinä päivinä, kun heille on järjestettyä tiettyä viriketoimintaa. Viriketoiminnan koetaan antavan asukkaille virtaa ja voimaa jaksamiseen arjessa.

Kuvion (KUVIO 2) viimeiseen osioon on koottuna keskeisimmät ja merkityksellisimmät toiminnot, joita haastatteluiden mukaan viriketoiminnassa tehdään. Nämä toiminnot vastaavat kysymykseen siitä,

miten Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaat ja työntekijät määrittelevät viriketoiminnan. Näitä toimintoja ovat mm. tapahtumat, yhdessäolo sekä musiikki. Haastatteluissa saamieni vastauksien mukaan viriketoiminnassa järjestetään paljon erilaisia tapahtumia, joihin lukeutuvat Honkaharjun toimintakeskuksessa lukeutuvat eri esiintyjät, muusikot ja kerhot. Vastausten mukaan esiintyjien avulla järjestetään tansseja, joissa on tarjolla elävää musiikkia sekä yhdessä oloa eri osastojen asukkaiden kesken. Eräässä haastattelussa haastateltava kertoo eri tapahtumien, kuten tanssien, olevan mahdollisuus keskustella ja nähdä muiden asukkaiden kanssa. Lisäksi saamissani vastauksissa tulee ilmi muita viriketoiminnassa tehtyjä asioita, joita ovat esimerkiksi retket torille, kauppaan tai eri palvelutaloon. Myös autoajeluita on järjestetty. Eräs haastateltu työntekijä kertoo, että toiminta on monipuolista ja sellaista, mikä sopii asukkaille. Eräs haastatteluista asukkaista kertoo viriketoiminnan olevan järjestetty niin, että asukkaat viihtyisivät mahdollisimman hyvin toimintakeskuksessa.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössäni tarkoituksena on selvittää, miten Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaat ja työntekijät omakohtaisesti kokevat toimintakeskuksessa järjestettävän viriketoiminnan merkitsevän toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin. Tässä luvussa käyn läpi opinnäytetyöni saavuttamia tuloksia sekä peilaan niitä opinnäytetyölle kokoamaani tietoperustaan.

6.1 Viriketoiminnan merkitys hyvinvointiin

Erik Allardtin teorian mukaan hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen eri tarpeiden tyydytystasoon, ulottuvuuteen, joita ovat Having, Loving sekä Being. Suomessa käytettyjä tasoja ovat elintaso, yhteisyyssuhteet sekä itsensä toteuttamisen muodot. Osa ihmisten tarpeista määrittyy henkilön omistamien sekä hallinnoimien varojen avulla, kuten ravinto, terveys sekä koulutus. Toinen osa määrittyy sen kautta, kuinka henkilö toimii suhteessa muihin henkilöihin, kuten ystävytydessä ja rakkaudessa. Ihmisellä on tarve kokea kuuluvansa sosiaaliseen verkostoon. Kolmas osa määrittyy henkilön ja yhteiskunnan välisestä suhteesta. Henkilön tulee tuntea itsensä korvaamattomaksi persoonaksi yhteisössään, hänen tulee pystyä myös osallistumaan yhteiskuntaansa. Henkilön tulee saada arvontoa sekä hänen tulee saada mahdollisuus harrastaa. (Allardt 1976, 37–49.)

Allardtin (1976, 37–49) hyvinvointiteoriassa eräs kolmesta ulottuvuudesta on itsensä toteuttamisen muodot. Osa ihmisten tarpeista määrittyy henkilön omien sekä hänen hallinnoimien varojen, kuten ravinnon ja terveyden kautta. Tarpeita tyydyttääkseen ihmisen tulee olla mahdollisuus harrastaa. Haastatteluista nousee vahvasti ilmi asukkaiden kokemana viriketoiminnan merkitys Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden arjessa. Asukkaille järjestetään paljon heille mielekästä tekemistä, kuten kerhoja, tansseja sekä ulkoilua ja retkiä. Haastatteluiden mukaan viriketoiminnassa asukkaiden ei ole pakko tehdä asioita riittävästi, että he vain ovat mukana ja saavat esimerkiksi kuunnella musiikkia yhdessä muiden kanssa. Toiminta antaa asukkaille mahdollisuuksia tehdä asioita, mistä he ovat aiemmin, ennen toimintakeskukseen saapumista, pitäneet ja mitkä he ovat kokeneet tärkeiksi. Esimerkiksi eräässä haastattelussa nousi esiin, että eräs aiemmin seurakunnassa aktiivisesti mukana ollut asukas pääsee viriketoiminnan avuin tapaamaan entisiä tuttaviaan sekä osallistumaan hartauksiin. Hän saa elää ja tehdä tärkeiksi kokemiaan asioita. Useissa haastatteluissa kerrotaan myös, kuinka viriketoiminta pyrkii tuomaan asukkaiden arkeen viihdykettä, jotta he viihtyisivät toimintakeskuksessa mahdollisimman hyvin.

Viriketoiminta siis tukee tämän ulottuvuuden tyydyttymistä tarjoamalla Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaille mahdollisuuksia harrastaa ja sitä kautta toteuttaa itseään.

Viriketoiminta on merkityksellistä myös asukkaiden olotilalle. Haastatteluissa asukkaat ja työntekijät kertovat asukkaiden olevan onnellisempia viriketoiminnan jälkeen. He kokevat sen vaikuttavan positiivisella tavalla heidän elämänlaatuunsa, sillä se tarjoaa heidän arkeensa asioita, joita siellä ei muuten välttämättä olisi, kuten sosiaalisia suhteita sekä mielekästä toimintaa. Haastatteluissa asukkaat kertoivat viriketoiminnan antavan heille mahdollisuuden tuntoa itsensä yhtä tärkeäksi kuin muutkin viriketoimintaan osallistujat. Viriketoiminnassa mukana olo lievitti heidän yksinäisyytensä tunnetta. Viriketoiminnassa asukkaat saavat mahdollisuuden tuoda oman äänensä kuuluviin ja kertoa omia mielipiteitään asioihin. He pääsevät olemaan osallisina omassa elämässään ja vaikuttamaan asioihinsa. Haastatteluiden mukaan osallisuus näkyy jo aiemminkin mainittuna päätösvaltana siitä, haluaako asukas osallistua toimintaa vai ei. Heille myös annetaan mahdollisuus päättää mitä he tekevät. Usein hyvin säännönmukaisessa toimintakeskuksen arjessa tämä on muutoin vähäistä. Allardtin teoriassa osa ihmisten tarpeiden tyydyttymisestä määrittyy henkilön suhteesta muihin ihmisiin sekä yhteiskuntaan. Viriketoiminta antaa asukkaille mahdollisuuden olla osa sosiaalista verkostoa sekä antaa heille mahdollisuuden vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Voidaan siis ajatella, että viriketoiminta tukee näiden Allardtin ulottuvuuksien osien toteutumista.

Se on sellaista yhteisöllisyyttä, että en minä olekaan mikään yksinäinen raukka! Se ikään kuin nostattaa, kun on siellä muiden kanssa.

Ihmisen hyvinvointi on mahdollista jakaa kolmeen eri alueeseen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Yksittäisen ihmisen, yksilön, hyvinvointiin vaikuttavat erilaiset asiat, kuten sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuus, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Elämänlaatua käytetään useassa tilanteessa mittaamaan koettua hyvinvointia. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi terveys, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen sekä omanarvontunto. (THL 2020a.)

Allardtin mukaan hyvinvointi on onnen, elintason ja -laadun yhdistelmä, johon vaikuttavat henkilön yksilölliset kokemukset sekä hänen perustarpeidensa tyydyttyneisyys. Hyvinvointia on määritelty tarpeen avulla, se määräytyy tarpeiden tyydyttyneisyysasteesta. Onnellisuutta on tutkittu subjektiivisen kokemuksen avulla. Henkilön elintasaan vaikuttavat persoonattomat sekä aineelliset asiat ja resurssit, joilla henkilö vaikuttaa omiin elinehtoihinsa. Elämänlaatuun vaikuttavat subjektiiviset tuntemukset

sekä aineettomat asiat, kuten inhimilliset suhteet ja niiden laatu. Henkilö voi kuitenkin olla väärässä omista tarpeistaan, mutta hän on paras arvioimaan omia tuntemuksiaan. Allardtin mukaan elintasoja sekä -laatuja voidaan tutkia sekä objektiivisesti että subjektiivisesti. Myös onnellisuus on erittäin subjektiivinen ilmiö, sitä tutkitaan henkilökohtaisten asenteiden ja tuntemuksien kautta. Hyvinvointia puolestaan määritellään objektiivisesti tyydytetyjen ja mitattavissa olevien tarpeiden kautta. Hyvinvointia arvioidessa tulee ottaa huomioon syyt ja seuraukset. (Allardt 1976, 32–35.)

Viriketoiminnan koetaan vaikuttavan Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden hyvinvointiin antamalla heille mahdollisuuksia tehdä eri asioita, joita asukkaat pitävät tai ovat pitäneet itselleen tärkeinä. Viriketoiminnan avulla asukkaat kykenevät pitämään yllä omia sosiaalisia suhteita ja näin ollen kartoittavat omaa sosiaalista pääomaansa. Toiminnassa asukkaat saavat kokemuksia omasta arvostaan sekä ylläpitävät heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan. Viriketoiminta tukee myös Erik Allardtin hyvinvointiteorian (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksia sekä niiden täyttymistä.

6.2 Kokemus viriketoiminnasta

Opinnäytetyössä hankittujen tulosten perusteella haastateltavat kertovat viriketoiminnan olevan monipuolista ja laajaa toimintaa, joka tähtää asukkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämän tukemiseen. Viriketoiminnan kerrotaan tähtävän siihen, että asukkaat viihtyisivät Honkaharjun toimintakeskuksessa mahdollisimman hyvin. Viriketoiminnassa toimintakeskuksen asukkaat saavat osallistua toimintaan, joka on heille sopivaa ja merkityksellistä. Heille annetaan mahdollisuus esimerkiksi päästä ajelulle, käymään kaupassa sekä vierailemaan puolisonsa luona eri yksikössä. Asukkaille järjestetään myös viikoittain tanssit, joissa on tarjolla elävää musiikkia. Eräs haastateltu asukas kuvaa erilaisia toimintoja ”kerhoiksi”, joissa mennään aina moneen paikkaan. Työntekijät kuvaavat toimintaa monipuoliseksi, asukkaille sopivaksi, ja että siinä tehdään paljon asioita, kuten ulkoilua ja retkiä torille. Toiminnassa kerrotaan olevan mukana musiikkia, pelejä ja muita viihdykkeitä.

Viriketoiminta antaa osallistujille keinon osallistua, virkistyä ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, ja sen koetaan vähentävän koettua yksinäisyyttä. Viriketoiminnassa suoritetaan aktivoivia, kuntouttavia, toimintoja, kuten pelejä, muistelua ja sanaristikoita. Osallistujille on mahdollista myös järjestää liikunnallisia sekä minäkuvaava vahvistavia sekä mielihyvää luovia toimintoja, kuten käsitöitä ja maalausta, musiikin kuuntelua sekä valokuvien katselua. Viriketoimintaan voi sisältyä myös leipominen, matkailu ja retkeily, erilaiset vierailut ja tapahtumat tai pöytien siistimisessä auttaminen. Toiminnan kannalta on tärkeää, että kaikille osallistujille löytyy itseään kiinnostavaa tekemistä ja että toiminta on peräisin

osallistujien omista tarpeista. Ikääntyneille suunnatuilla ryhmillä on tarkoitus tukea ja vahvistaa ikääntyneiden toimintakykyä ja voimavaroja, tukea heidän identiteettiään, luoda sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä koettua terveyttä. Viriketoiminnalla voidaan myös ehkäistä ongelmia, jotka johtuvat esimerkiksi vanhenemisesta tai sairastumisesta, tällaisia ovat esimerkiksi kaatumisten ehkäisy liikunnan ja harjoittelun avulla sekä muistisairauksia vastaan taistelu kognitiivisilla sekä liikunnallisilla toiminoilla. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 150–152; Eloranta & Punkanen 2008, 126–129; Kuikka 2013, 7–10.)

Vastauksien mukaan viriketoiminnassa ei kuitenkaan ainoastaan pyritä tekemään tapahtumia tai juhlia, tai kuten haastateltavani kuvasi, sirkushuveja. Viriketoiminnassa virikeohjaajat pyrkivät ilolla ja huomioimisella tuomaan asukkaiden elämään erilaisia asioita, tukemaan normaalia arkea toimintakeskuksessa. Erään haastatellun työntekijän mukaan he saattavat esimerkiksi tuoda asukkaalle huivin tai muun asusteen, jonka he ajattelivat sopivan hänelle. Viriketoiminnan ohjaajat antavat asukkaille heidän kaipaamaansa huomiota, joka ei hoitajilta aina ole normaalin hoitotyön ohessa mahdollista. Viriketoiminnassa asukkaille tarjotaan myös mahdollisuus tulla mukaan, mutta kuitenkin pysyä sivussa. Tuloksista tulee ilmi, että on tärkeää vain saada esimerkiksi olla mukana tai kuunnella musiikkia.

Tuloksista nousee myös ilmi viriketoiminnan varjopuoli. Muistisairaajat asukkaat eivät välttämättä muista tai ymmärrä, että toiminta ei voi jatkua loputtomiin. Haastateltujen työntekijöiden mukaan osa asukkaista saattaa jäädä toiminnan loputtua kaipaamaan sitä. Kertoman mukaan osa asukkaista tahtoisi aina vain lähteä toimintaan.

6.3 Viriketoiminnan merkitys toimintakykyyn

Analysoiduissa haastatteluiden vastauksissa nousee ilmi haastateltavien kokemus viriketoiminnan merkityksestä Honkaharjun asukkaiden toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Vastauksista suurin osa kuvaa viriketoiminnan merkitystä asukkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn ja sosiaalisuuteen, mutta myös psyykkinen ja fyysinen osa-alue nousevat esiin osassa haastatteluita.

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä suoriutua vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja yhteisöjen kanssa. Sitä määrittelevät ihmisen vastuu läheisistään, ihmissuhteet läheisiin ja ystäviin, ihmissuhteiden sujuvuus, harrastukset sekä osallistuminen. Toimiakseen sosiaalinen toimintakyky tarvit-

see toimintakyvyn muut osa-alueet sekä sosiaalisia taitoja. Toimiessaan sosiaalinen toimintakyky auttaa ihmisen mielenterveyttä säilymään ja kehittymään sekä tuo ihmissuhteiden kautta elämään elämänlaatua. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–18; THL 2019b.)

Erik Allardtin (1976) mukaan osa ihmisten tarpeista määrittäytyy henkilön suhteesta toisiin henkilöihin, kuten ystävydessä. Hänen mukaansa ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisiin verkostoihin. Sosiaalinen toimintakyky sekä sen kehittyminen näyttäytyy vastauksista sosiaalisena kanssakäymisenä erilaisten viriketuokioiden aikana sekä kokemuksena yhdessä tekemisestä ja ryhmään kuulumisena. Haastatteluiden tulosten mukaan viriketoiminnan merkitys näyttäytyy haastateltaville hyvin erilaisista kulmista. Haastatteluissa asukkaat kertoivat viriketoiminnan olevan heille mahdollisuus päästä pois omasta kammarista tai huoneestaan ja pääsevänsä näkemään muita ihmisiä, mutta toisaalta se on heille myös mahdollisuus nähdä toisia, mahdollisesti huonokuntoisia ihmisiä, jotka ovat täysin samassa tilanteessa kuin he itse. Haastattelussa eräs haastateltava kiteyttää viriketoiminnan vaikutuksen sosiaalisuuteen siten, että viriketoiminnassa hänelle ei tule tunnetta, että hän olisi jäänyt yksin tai hänet olisi hylätty. Seurassa on hyvä olla, sillä kotona on välillä yksinäistä. Viriketoiminnassa tutuksi tulleita asukkaita autetaan vierekkäisille paikoille, jotta he voivat toiminnan lomassa seurustella keskenään. Vastausten perusteella viriketoiminta tukee Honkaharjun asukkaiden tarvetta kuulua sosiaalisiin verkostoihin sekä tarjoaa heille heidän tarvitsemiaan sosiaalisia suhteita.

Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyvät ihmisen voimavarat, joilla ihminen pystyy selviytymään arjessa esiintyvistä kriisitilanteista sekä haasteista. Elämänhallinta, mielenterveys ja tuntemiseen liittyvät toiminnot liittyvät psyykkiseen toimintakykyyn. Muita psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä toimintoja ovat mm. kyvyt vastaanottaa sekä käsitellä tietoa, kyky tuntea, kokea ja havainnoida ympärillä olevaa maailmaa sekä kyky tehdä ratkaisuja omassa elämässään. Ihmisen ikääntyessä hänen mielensä toiminnot voivat muuttua, suoriutuakseen tehtävistä aivot tarvitsevat enemmän aikaa ja erilaisia tapoja. Muutokset ovat uniikkeja, mutta useilla henkilöillä tarkkaavaisuus, uusien asioiden oppiminen sekä keskittymiskyky voivat hidastua. (Autismiliitto; THL 2019a.)

Viriketoiminnan merkitys asukkaiden psyykkiseen toimintakykyyn näyttäytyy ”aivojen toimintana” sekä iloisuutena. Viriketoiminnassa asukkaat pääsevät näkemään erilaisia asioita, ja sitä kautta he ajautuvat miettimään. Aivot todella pääsevät töihin, kun perinteiseen arkeen tulee muutoksia, virikkeitä. Toimintoihin osallistuu usein tuttuja henkilöitä ja heidän mahdollinen puuttumisensa saa osallistujat miettimään, missä hän mahtaa olla ja onko hänellä kaikki hyvin. Viriketoiminnassa asukkaat pääsevät

myös tekemään asioita, toteuttamaan itseään sekä heille annetaan mahdollisuus vaikuttaa omaan arkeensa. Toiminnassa asukkaille annetaan mahdollisuus tehdä erilaisia asioita, mutta toisaalta annetaan myös mahdollisuus olla tekemättä. He saavat tehdä päätöksiä, jotka palveluasumisen normaalissa ja säännönmukaisessa arjessa voivat olla muutoin harvassa. Asukkaat saavat mahdollisuuden osallistua ja tuoda itseään ilmi erilaisten viriketoimintojen avulla, he voivat mm. päästä tekemään asioita, joita he ovat aiemmin harrastaneet.

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä tehdä asioita, kuten liikkua, sekä ihmisen kehossa tapahtuvia muutoksia, jotka vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky pitää sisällään liikkumisen, nivelten liikkuvuuden, kehon hallinnan sekä muita asioita, jotka vaativat fyysisiä kykyjä. Lisäksi siihen kuuluu ihmisen kehossa tapahtuvia muutoksia, joita ovat mm. aistitoimintojen heikkeneminen sekä elimistössä tapahtuvat muutokset, jotka vaikuttavat ihmisen toimimiseen. (THL 2019b.)

Viriketoiminnan merkitys fyysiseen toimintakykyyn näkyy haastatteluiden mukaan parempana jaksamisena arjessa sekä mielenvirkeytenä. Haastatteluista nousee esille, että viriketoiminta tuo asukkaiden arkeen säännöllistä liikkumista sekä liikuntaa. Viriketoiminnassa asukkaat pääsevät mm. tanssimaan ja ulkoilemaan. Asukkaiden kanssa myös liikutaan paljon pitkin toimintakeskuksen käytäviä, joka voi huonommassa fyysisessä toimintakyvyssä olevalle ikäihmiselle olla paljon liikuntaa. Viriketoiminta tuo asukkaisiin lisää virtaa selviytyä arjesta ja luo heille säännöllisempää päivärytmiä.

Kaiken kaikkiaan on huomattavissa, että viriketoiminta merkitsee Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden toimintakykyyn hyvin kokonaisvaltaisesti. Viriketoiminta tukee asukkaiden sosiaalisia suhteita, antamalla heille mahdollisuuksia päästä näkemään toisia ihmisiä. Viriketoiminnan avulla asukkaat pääsevät osallistumaan yhteiseen toimintaan ja samalla pitämään yllä sosiaalisia suhteitaan. Viriketoiminnassa asukkaat pääsevät ajattelemaan mm. erilaisten pulmapelien ja menneisyyden äärellä, mutta myös ajattelemaan ja tuntemaan erilaisten kohtaamisten merkeissä. Näin heidän psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyään pidetään yllä. Fyysistä toimintakykyä viriketoiminnassa pidetään yllä eri toimintojen, kuten tanssin ja ulkoilun, avulla. Toisaalta, kuten haastatteluista nousi ilmi, myös pelkkä tapahtumapaikalle kävellen siirtyminen on osa fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni viimeisessä luvussa käyn läpi opinnäytetyön prosessin sekä arvioin sen saavuttamia tuloksia. Lopuksi peilaan opinnäytetyön kokonaisuutta sosiaalialan kompetensseihin sekä kerron oman jatkotutkimusideani opinnäytetyöni aiheeseen liittyen.

Varsinainen opinnäytetyön prosessini alkoi varsinaisesti keväällä 2018, kun kävin ensi kertaa vierailulla Honkaharjun toimintakeskuksessa. Tuolloin sain kipinän alkaa tekemään aiheeseen liittyvää opinnäytetyötä. Ennen tuota hetkeä minulla oli ollut idea, että aihe olisi jossain ikäihmisiin liittyvässä asiassa, sillä aihe oli puhutellut minua. Jo pitkään eri mediat ja uutiset ovat kertoneet omaa tarinaansa ikäihmisistä ja heidän arjestaan eri palvelutaloissa ja toimintakeskuksissa. Minun ajatukseni asiasta ovat myös tähän saakka olleet median värittämiä. Kärjistetyksi käsitykseni on ollut, että eläminen päättyy ja muuttuu hyvin harmaaksi, kun ikäihminen siirtyy palvelutaloon. Tämä opinnäytetyö on kuitenkin osoittanut minulle täysin muuta. Honkaharjun toimintakeskuksessa järjestettävä viriketoiminta tuo ja antaa asukkaille todella paljon erilaisia mahdollisuuksia tehdä ja toteuttaa itseään. Se tuo heidän elämänsä sisältöä ja tukee samalla heidän hyvinvointiaan.

Olen oppinut, että viriketoiminta ei ole pelkästään sirkushuveja ja ainaisia tanssiaisia. Se on normaalia elämää, pieniä asioita. Siihen liittyy tanssien lisäksi erilaisia kerhoja, jotka tuovat arkipäiviin kaivattua päivärytmiä, sekä vierailuja asukkaiden ystävien ja rakkaimpien luo. Välillä viriketoimintaan osallistujat saattavat jumpata ja samalla keskustella, mutta välillä he myös saattavat lähteä kävelylle ja kauppaan tai parturiin, aivan kuten kaikki muutkin ihmiset. Opinnäytetyöni tulosten perusteella viriketoiminta on siis normaalia arkea, jossa olevilla pienillä lisämausteilla, kuten tansseilla, pidetään huolta Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja toimintakyvystä sekä arjen viihtyvyydestä.

Opinnäytetyön prosessi ei ole ollut helppo. Siihen on liittynyt useita vaiheita, joista joitakin on täytynyt välillä miettiä uudestaan. Opinnäytetyötä tehdessäni en ole kertaakaan katunut aihe- tai toimintatapavaltiani. Välillä olen kuitenkin pohtinut, olisiko opiskeluryhmässäni ollut joku mahdollinen työpari, jonka kanssa tämän matkan opinnäytetyössä olisi voinut jakaa. Opinnäytetyön parhaimpia paloja ovat olleet haastattelut, joissa pääsi kuulemaan ihmisten omia vilpittömiä mielipiteitä asioista. Ikimuistoisin hetki oli se, kun eräs haastateltavani rupesi kyönelehtimään kesken haastattelutilaisuutemme. Muistan tuona hetkenä ajatelleeni, että nyt puhumme jostakin, mikä todella on henkilölle tärkeätä. Tähän myös

liittyy opinnäytetyöstäni käteen jäämäni oppi; toisen mielipiteen arvostaminen ja kunnioitus. Opinnäytetyötä ja haastatteluita tehdessä ei voi jättää huomiotta mielipidettä, josta ei itse pidä. Tämä oppi on hyvä elämässä yleensäkin. Lisäksi opinnäytetyötä tehdessäni opin paljon tutkimuksen teosta ja sen eri rakenteista. Alussa ei ollut aivan niin yksinkertaista käsittää, mihin tutkimusrakenteeseen mitkään elementit kuuluvat, mutta loppua kohti ne ovat iskostuneet mieleen. Haasteellisin hetki opinnäytetyöprosessissa oli johtopäätöksien tekeminen ja niiden oikeaoppinen liittäminen tietoperustaan. Tilannetta olisi varmasti helpottanut, jos olisi ymmärtänyt pyytää apua ohjaavalta opettajalta, mutta se ei kuitenkaan tuona hetkenä tullut mieleen. Uskon kuitenkin, että tämä itsenäinen työskentely ja samalla oppiminen oli minulle paras tapa.

Koen opinnäytetyöni vahvuuden liittyvän tarkkaan toimintavaiheiden kuvaukseen. Opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt kuvailemaan ja perustelemaan jokaista vaihetta mahdollisimman tarkasti ja perusteellisesti. Esimerkiksi analysoinnin eri vaiheita olen pyrkinyt avaamaan, jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää, miten ja miksi olen mitään tehnyt. Heikkouksia ja haastavia asioita opinnäytetyön teossa olivat kokemattomuus haastatteluissa sekä huono aikataulutus prosessissa. Olen aiemmin vain kerran tehnyt haastattelun ja siinäkin olin vain toinen haastattelihoita. Tämän vuoksi en ollut aivan varma, kuinka minun olisi tullut edetä ja kuinka paljon voin ns. avittaa. Tämän ongelman olisin kyennyt selättämään järjestämällä koehaastatteluita ja testaamalla haastattelurunkoa koehaastateltaviin etukäteen. Aikataulutus opinnäytetyötä tehdessäni oli heikko, koska elämässäni tapahtui useita muitakin asioita, kuten paikkakunnalta muuttaminen sekä töiden aloitus, samanaikaisesti, kun tätä varsinaista opinnäytetyötä olin alun perin ajatellut kirjoittavani. Tähän asiaan en olisi voinut etukäteen varautua, sillä elämän kulle ei voi mitään. Priorisointia olisi kyllä ollut mahdollista tehdä.

Opinnäytetyössä harjaannuin sosiaalialan kompetenssien mukaan eettisessä osaamisessa. Opinnäytetyössä tulee ottaa huomioon opinnäytetyön eettisyys, mutta myös ajatella haastateltavaa ja hänen oikeuksiaan mm. yksityisyydensuojaan. Kuten aiemmin mainitsin opinnäytetyössä opin kunnioittamaan muiden mielipiteitä. Opinnäytetyö tai tutkimus ei olisi luotettava, jos tutkija jättäisi epämieluisia kommentteja pois tutkimuksesta. Työn tekeminen on myös täynnä reflektiota, sillä jo opittua ja sisäistettyä tietoa punotaan yhteen ja peilataan uuden asian ja tietoperustan kanssa. Reflektoinnin harjoittaminen, siihen oppiminen ja sen sisäistäminen liittyy myös sosiaalialan tutkimuksellisen kehittämisosaamisen kompetensseihin. Opinnäytetyötä tehdessä minun tuli niin reflektoida kuin myös luoda uutta tietoa viriketoiminnan vaikutuksesta asukkaiden hyvinvointiin. Lisäksi opinnäytetyötä tehdessä harjaannuin suunnittelemaan, toteuttamaan, arvioimaan sekä raportoimaan opinnäytetyötä ja sen tuloksia. Opinnäytetyön

tekoon liittyvät läheisesti myös johtamisosaamisen kompetenssien harjaantuminen päätöksentekoon ennakoinnattomissa tilanteissa. Opinnäytetyötä varten tehdyissä haastatteluissa tuli tilanteita, joissa haastateltavat vaihtuivat ja valmistautuminen ja tutustuminen haastateltavaan oli turhaa. Myös aikataulut muuttuivat. Näissä tilanteissa tuli vain osata mukautua tilanteeseen ja tehdä parhaansa mukaan.

Asiakastyön osaamisen ja palvelujärjestelmän osaamisen kompetenssit nousivat keskeiseen osioon opinnäytetyötä tehdessäni. Tutkijana opinnäytetyössä ei voi antaa oman arvomaailman vaikuttaa haastattelun kulkuun tai vastauksiin. Toisaalta haastattelijana ja tutkijana minun tulee osata tukea ja luoda haastattelun ilmapiiri haastattelulle suotuisaksi. Esimerkiksi haastattelutilanteissa ongelmatilanteen tullen minun tuli ohjata haastateltavaa eteenpäin, mutta samalla myös huomioida, että en ohjaa tilannetta liikaa suuntaan, joka olisi minulle tai tutkimukselle suotuisa. Tärkeintä on, että asiakas, tai tässä tilanteessa haastateltava, kokee tilanteen hyväksi. Opinnäytetyötä varten minun tuli luoda itselleni taustatietoa ja tietoperustaa aihetta koskien. Opinnäytetyötä varten minun tuli tietää esimerkiksi, mitä viriketoiminta todella on sekä missä ympäristössä sitä tehdään. Myös toimintaa ohjaavat lait ja säädökset ovat tärkeässä roolissa. Opinnäytetyössä ei varsinaisesti tehty yhteistyötä verkostoissa tai työryhmissä, mutta yhteistyötä tehtiin mm. opettajan ja opiskelijan sekä opiskelijan sekä opinnäytetyön tilaajan välillä. Toimiva yhteistyö takasi sen, että haastateltavat henkilöt olivat turvassa sekä apua ja tukea oli puolin ja toisin tarjolla. Opinnäytetyötä tehdessä kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssit ovat keskeisessä roolissa, sillä haastatteleamalla toimintakeskuksen asukkaita annan heille mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa. He saavat äänensä kuuluviin ja ovat osallisia toiminnassa.

Tässä opinnäytetyössä näkökulmiaan viriketoiminnan vaikutuksista antoivat Honkaharjun toimintakeskuksen asukkaat ja työntekijät. Heidän näkökulmansa ovat tärkeitä ja antavat toiminnalle paljon lisäarvoa. Tätä tutkimusta voitaisiin kuitenkin viedä eteenpäin toteuttamalla haastatteluja toiminnasta päättävälle taholle, kuten palveluesimiehille ja toimialuejohtajille. Haastatteleamalla ja kuulemalla heidän näkökulmiaan sekä myöhemmin vertaamalla niitä tämän opinnäytetyön tuloksiin saataisiin aikaan laaja näkökulma viriketoiminnan merkityksestä.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.

Autismiliitto. Psykkinen toimintakyky. Saatavissa: https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo_ ja_ ikaantyminen/olen_ ammattilainen/miten_ tukea_ autismikirjon_ henkilon_ toimintakyky/psykkinen_ toimintakyky. Viitattu 5.9.2020.

Davis, T. 2019. What is well-being? Definition, types, and well-being skills. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>. Viitattu 29.7.2020.

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

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685047>. Viitattu 22.7.2020.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524958868>. Viitattu 14.11.2020.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 1993. Teemahaastattelu. 6., uudistettu painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kuikka, A. 2013. Avain osallisuuteen – menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin osa 1. Helsinki: Kopioniini Oy.

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–51.

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Saatavissa: <https://www.spoken.fi/sisallönanalyysi/>. Viitattu 27.7.2020.

Näpärä, L. 2017. Haastattelun lajityypit. Saatavissa: <https://www.spoken.fi/2180/>. Viitattu 5.9.2019.

Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>. Viitattu 29.7.2020.

Suomen seniorihoiva. Vanhusten viriketoiminta. Saatavissa: <https://suomenseniorihoiva.fi/hoivapalvelut/vanhusten-viriketoiminta/>. Viitattu 29.7.2020.

Suomi.fi. 2020. Ikääntyvän palveluasuminen. Saatavissa: <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/sosiaalisen-turva/ikaantyneiden-palvelut/opas/ikaantyyvalle-uusi-koti1/ikaantyyvan-palveluasuminen>. Viitattu 31.7.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Hyvinvointi. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 29.7.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Mitä on toimintakyky? Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 29.7.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Iäkkäät. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/iakkaat>. Viitattu 29.7.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>. Viitattu 29.7.2020.

Terveyskylä. 2020. Mielen hyvinvointi. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>. Viitattu 29.7.2020.

Terveyskylä. 2019. Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/koti-ja-asuminen/palveluasuminen-ja-tehostettu-palveluasuminen>. Viitattu 29.7.2020.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>. Viitattu 22.7.2020.

Vernerri. 2019. Ikääntymisen määrittely. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>. Viitattu 29.7.2020.

WHO. 2015. World report on ageing and health. Saatavissa: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_eng.pdf?sequence=1. Viitattu 29.7.2020.

TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Toimintakyky

- Vaikutus jaksamiseen päivittäisessä elämässä?
 - Miten, miksi?
- Tämänhetkinen toimintakyky?
 - Miten vaikuttanut? Positiivisesti vai negatiivisesti?
- Eri osa-alueet; Fyysinen-, psyykkinen- ja sosiaalinen toimintakyky
 - Mihin vaikuttanut erityisesti?

2. Hyvinvointi

- Vaikutus olotilaan?
 - Miten vaikuttanut?
- Onnellisuus?
 - Miten, miksi?
- Omanarvontunto
 - Miten miksi?
- Itsensä toteuttaminen?

3. Viriketoiminta

- Kuinka määrittelisit virikeohjaajien järjestämän viriketoiminnan?
- Mitä toimintaa teette?
- Miten teette toimintaa?
- Miksi teette toimintaa?
- Mikä toiminta on ollut hyödyksi?
 - Tanssi, muistelu, esiintyjät ym.

SISÄLLÖNANALYYSI TAULUKOT

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
<p>A ”Siellä oli haitarinoittaja, jota sai kuunnella ja laulaa mukana, jos tahoi. Se oli ihan mukavaa. Se on sellaista sosiaalista. Saa olla muiden kanssa, ei tarvitse olla vain omassa kammarissa.”</p> <p>C ”Totta kai se on mukava, kun joku toinen on toiminnassa mukana, niin tulee monenlaista lisää. Yhteisöllisyyttä.”</p> <p>C ”Minä haluan olla ihmisten kanssa, vaikka olisikin porukassa hiljaa, niin siitä saa silti sellaista virikettä itselleen.”</p> <p>C ”Minulle on tärkeää, että ei tule tunnetta, että olisin jäänyt yksin tai minut olisi hyljätty. Sen vuoksi tämä yhteisöllisyys ja tilanne on hyvä. Seurassa on hyvä olla, kotona on välillä yksinäistä.”</p> <p>D ”Hankala kysymys, mutta varmaan siksi, että saadaan olla porukassa ja nähdä ihmisiä. ”</p> <p>4”Tärkeintä on, että pääsee olemaan osa porukkaa ja ei tarvitse olla vain itseksensä.”</p>	<p>Kokemus yhdessä olosta</p>	<p>Sosiaalinen kanssakäyminen</p>	<p>Sosiaalinen toimintakyky</p>
<p>A” Se on hyvä, koska tykkään muutenkin ihmisistä. Jos vain makaisin, täällä, sängyssä, niin en näkisikään ketään.”</p> <p>A ”On niin mukavaa päästä kuuntelemaan musiikkia ja näkemään muita!”</p> <p>B ”Pääsee kohtaamaan noita ns. kohtalotovereita.”</p> <p>3”He saavat kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa ja pääsevät sosiaalisitumaan.”</p> <p>3”Virikehetket ovat hetkiä, joissa he pääsevät huoneestaan ja saavat virikeitä elämäänsä.”</p> <p>2”Siellä näkee toisia ja saattaa nähdä jotakin tuttuja. Muistan semmoisia, on jopa ihan liikuttuneita. Joku semmoinen, joka ei puhu mitään tunnistaa sieltä jonkun tutun... Pääsee näkemään muitakin, pois omasta kammarista.”</p> <p>1”Sosiaaliset kaikki (tapaamiset ja näkemiset) on tärkeitä. Joskus voi liikuttua, kun esim. vaiholta, toiselta osastolta, on tullut vanha tuttu ja ovat kohdanneet siellä.”</p>	<p>Kokemus muiden ihmisten kohtaamisesta</p>		

<p>B "Voi saada vinkkiä terveillekin päi-ville, kun hieman tehdään yhdessä!"</p> <p>B "Jos vieressä istuu henkilö, jolle voi jutella, niin silloin jutellaan. Se on terve-tullutta."</p> <p>4"Asukkaat haluavat keskustella ja näin he myös pääsevät sitä tekemään. Saavat huomiota. Toisaalta on tärkeää, että vastataan kysymyksiin ja puhutaan esim. säästä. Ei ole pakko puhua mitään ih-meitä."</p> <p>4"Yhdelle osastolle maalattiin seinään kuvaa, laitettiin penkit ns. katsomoksi, jolloin asukkaat saivat istua, katsoa ja osallistua kommentoiden maalarin työtä. Tehtiin ns. yhdessä"</p> <p>2"Musiikki on kauhean tärkeää. Meillä on myös muutamat, jotka ovat eri osas-toilta ja ovat tulleet ystäviksi tapahtu-missa. Heidät autetaan vierekkäin istu-maan."</p>	<p>Kokemus yhdessä tekemisestä</p>		
<p>C "Kyllä. Ja pääsee näkemään eri ihmi-siä ja miten he reagoivat mihinkin. Se on sellaista yhteisöllisyyttä, että en minä olekaan mikään yksinäinen raukka! Se ikään kuin nostattaa, kun on siellä mui-den kanssa."</p> <p>C "Omanarvontuntoonkin toiminta vai-kuttaa. Tuntee olevansa osa yhteisöä ja toteuttaa itseään."</p> <p>2"He saavat oman äänensä ja mielipi-teensä kuuluviin ja saa kokea, että on yhtä arvokas kuin muutkin."</p>	<p>Kokemus virike-toiminnan merki-tyksestä asukkai-den omanarvon-tuntoon</p>	<p>Omanarvontunto</p>	<p>Omanarvon- ja terve-ydentunto osana hyvin-vointia</p>
<p>2"Vaikka olisi huonompi kuntoinen, ku-ten pedillä tai pyörätuolilla oleva, niin kaikki ovat tasa-arvoisia. Saa tulla mu-kaan, jos haluaa."</p> <p>2"He näkevät siellä tansseissa toisiaan ja näkevät, että toisetkin on huonokuntoisia ja että ei tarvitse olla niin huippukuntoi-nen, jotta voi lähteä tansseihin. Sinne voi tulla sängyllä ja pyörätuolilla."</p>	<p>Kokemus virike-toiminnan merki-tyksestä asukkaiden oman terveydentuntoon</p>	<p>Kokemus omasta terveydestä</p>	

<p>C "Olen kokenut aina liikunnan sellaisena ja olen aina päivittäin liikkunut esim. lenkkien muodossa. Se on todella hyvää siihen. Pääsen tekemään sitä mistä tykkään."</p> <p>3 "Asukas, joka odottaa hartaushetkiä, on hyvin uskonnollinen ihminen ja on aina ollut mm. - toiminnassa mukana aktiivisesti. Hän mm. tuntee pappeja ym. ja saa tapaamalla heitä elää "entistä elämänsä". Sama pätee myös sellaisiin henkilöihin, jotka pitävät musiikista. He pääsevät kuuntelemaan musiikkia.</p> <p>4 "Kyllä, saa sellaista mielekästä tekemistä, vaikka se ei olisikaan sellaista, jota on aiemmin elämässä tavannut tehdä."</p> <p>1 "Pääsee tekemään niitä vanhoja, joista on nauttinut; piirtämisestä, ja tosiaan, tanssiminen ja hartaudet. Mitä silloin, kun on asunut muualla, on kokenut tärkeäksi. Se on mahtavaa, että he täällä pääsee."</p>	<p>Kokemus mahdollisuudesta itselleen merkittävään tekemiseen</p>	<p>Itsensä toteuttaminen</p>	<p>Itsensä toteuttamisen merkitys hyvinvointiin</p>
<p>4 "Huomioidaan mitä kukin haluaa ja tykkää tehdä, mutta myös se, mitä he eivät halua tehdä. Annetaan mahdollisuus osallistua ja tuoda itseään ilmi. Normaalisti päivät ovat hyvin säännön mukaiset, joten on hyvä, että päiviin on olemassa toimintoja, joissa asukas voi itse päättää mitä tahtoo tehdä ja saa vaikuttaa siihen. Saa vaikuttaa asioihin."</p> <p>4 "On osallinen omassa elämässään ja voi kertoa mitä haluaa."</p> <p>4 "Kyllä, saa sellaista mielekästä tekemistä, vaikka se ei olisikaan sellaista, jota on aiemmin elämässä tavannut tehdä."</p>	<p>Kokemus mahdollisuudesta mieluisaan tekemiseen</p>		
<p>C "Viriketoiminta on antoisaa ja siinä saa aivotkin työtä, kun jää myöhemmin miettimään ja ajattelemaan toimintaa. Joskus niistä jää semmoisia jyvää toiminnasta."</p> <p>1 "Mieli on paljon parempi. He ovat todella iloisia toimintojen jälkeen."</p> <p>3 "Asukas, joka odottaa hartaushetkiä, on hyvin uskonnollinen ihminen ja on aina ollut mm. seurakunnan toiminnassa mukana aktiivisesti. Hän mm. tuntee pappeja ym. ja saa tapaamalla heitä elää "entistä elämänsä". Sama pätee myös sellaisiin henkilöihin, jotka pitävät musiikista. He pääsevät kuuntelemaan musiikkia."</p>	<p>Kokemus viriketoiminnan kognitiiviselle ja psyykkiselle toimintakyvylle merkityksellisistä asioista</p>	<p>Kognitiivinen & psyykinen toiminta</p>	<p>Viriketoiminnan merkitys psyykkiseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn</p>
<p>C "Viriketoiminta on vaikuttanut onnellisuuteeni. Se on selvä asia."</p> <p>4 "Viriketoiminta vaikuttaa asukkaiden onnellisuuteen, he saavat elämään tapahtumaan ym. Ei ole vain sitä, että saa sen pakollisen tarvittavan avun."</p>	<p>Kokemus viriketoiminnan merkityksestä onnellisuuteen</p>	<p>Onnellisuus</p>	<p>Viriketoiminnan tuottaman hyvänolon ja onnellisuuden merkitys hyvinvointiin ja toimintakykyyn</p>

<p>2”Mieli on paljon parempi. He ovat todella iloisia toimintojen jälkeen.”</p>			
<p>3 ”Yksi asukas ei ollut aluksi suostuvainen lähtemään mukaan, mutta kuitenkin lopulta lähti pelaamaan bingoa. Bingoa pelattuaan hänelle ei riittänytään yksi peli, vaan hän kiersi myös muut paikat pelamassa sitä ja myöhemmin puhui asiasta ja voitoistaan iloisesti! ”</p> <p>2”Elämänlaatuun se vaikuttaa. Se paranee.”</p> <p>2”Kun ihmisellä on hyvä mieli, niin silloin tekee paremmin kaikkea ja jaksaa paremmin, vaikka kunto ei olisikaan niin hyvä.”</p> <p>1 ”Aina asukkaat eivät muista, että olisi muskari tai joku, mutta kun he pääsevät sinne niin iloisia he ovat.”</p> <p>1 ”Osa tulee ja jutteleekin siitä vielä illalla ja on mieli virkeänä”</p> <p>B ”Mietin, että onko se merkityksellistä vai masennuksellista, osallistujille, jotka ovat jo elämän loppupuolella olevia sänkytötilaita. He näkevät ja kuulevat, mutta eivät kuitenkaan itse pysty osallistumaan.”</p>	<p>Kokemus viriketoiminnan merkityksestä olotilaan</p>	<p>Hyvänolontunne</p>	
<p>C ”Täällä on järjestetty hyvin toimintaa ja on käynyt paljon esiintyjä, pyritään siihen, että täällä viihtyisi mahdollisimman hyvin.”</p> <p>D ”Se on melkoista touhua! Se on mukavaa, kun pääsee vaikka kauppaan!”</p> <p>D ”Teemme paljon kaikkea. Semmoisia kerhoja. Tansseissa on mukava käydä, aina mennään moneen paikkaan.”</p> <p>4 ”Toimintaa mikä on asukkaalle sopivaa. Kesällä ulkoilua ja retkiä torille, tosi monipuolista. Mm. Musiikkia, pelejä ja maalaamista sekä muuta viihdykettä. ”</p> <p>2 ”On myös yksi asukas, jota käytetään joka toinen viikko vaimonsa luona eri palvelutalossa. Joku pääsee kauppaan, joku auto ajelulle”</p> <p>1 ”Se on niin laajaa mitä he tekevät. Kaikkea kirkon menoista raveihin. Muistan, että he ovat käyneet ennen vanhaan myös lapin matkan.”</p>	<p>Kokemuksia viriketoiminnassa tehdyistä asioista</p>	<p>Viriketoiminnan merkityksellisyys arjessa</p>	<p>Asukkaiden hyvinvointiin merkityksellinen viriketoiminta</p>

<p>3 ”Pienetkin asiatkin vaikuttavat, ei tarvitse olla mitään sirkustempuja. Iloisuus ja jokin pieni muutos, kuten uusi huivi vastaava, ovat suuria asioita asukkaalle. Tukevat asukkaita kaikessa heidän toiminnassansa, kuten raha-asioissa ym. Kokonaisvaltaista hyvinvointia tuetaan.”</p> <p>4 ”Oli toiminta mitä tahansa, niin tärkeintä on, että vanhukset saavat huomiota. Ei pakoteta tekemään jotain asiaa, on hyvä, että he saavat vain olla mukana ja esim. kuunnella musiikkia. Tällainen erityinen huomio voi hoitajilta jäädä perustyön ohella antamatta. Jotkut tarvitsevat sitä enemmän. Se on näkökulmastani kaikista tärkeintä”</p> <p>2 ”Toiminnassa ajatuksia saadaan muualle. Mahdolliset kivut voivat unohtua hetkeksi.”</p> <p>1 ”Eihän se aina ole positiivista, mutta voi jäädä sellainen, että koko ajan haluaisi taas lähteä, tai mihin se jäi. Aina ei ole positiivista, saattaa jäädä esim. kaipaamaan.”</p> <p>B ”Siihen on yhtäkkiä vaikea vastata, mutta jotain sellaista todellista tekemistä, jossa on järkeä. Toiminta olisi tervetullutta. Olisi kiva päästä keskustelemaan.”</p>	<p>Kokemuksia viriketöinnän merkityksestä arjessa</p>		
<p>3”Toiminta vaikuttaa jaksamiseen selvästi. Esim. eräs asukas ei nouse koskaan muuten istumaan, paitsi kerran viikossa tanssihetkiin. Muutoin hän ei halua, vaikka miten yritettäisiin. Vain silloin, kun hän tietää, että tänään on tanssit. Hän odottaa sitä ja mm. mies tulee vierailemaan silloin.”</p> <p>3”Eräällä toisella asukkaalla on joka hartauspäivä samanlainen tapa. On pirteämpi, kun tietää, että tänään ollaan menossa jonnekin tärkeään tapahtumaan. Eli on selvää vaikutusta. Sellaiset asukkaat, joilla muisti toimii, osaavat myös odottaa niitä hetkiä.”</p> <p>4”Pääasiassa toiminta auttaa jaksamiseen. Se pitää mielenvirkeyden ja päivärytmin. Muutoin tulee vaan oltua ja esim. nukuttua, joka vaikeuttaa päivärytmiin”</p> <p>4”On asukkaita, jotka piristyvät ja odottavat tiettyjä tapahtumia, kuten tansseja. Tärkeät hetket ja tapahtumat saavat asukkaisiin virtaa ja saavat odottamaan”</p>	<p>Kokemuksia viriketöinnän merkityksestä jaksamiseen</p>	<p>Jaksaminen arjessa</p>	<p>Toimintakykyisyys jokapäiväisessä elämässä</p>

<p>1"Viriketoiminta auttaa heitä jaksamaan."</p>			
<p>2"Asukkaille tulee sellainen mieli, että he pystyvät tehdä ja he osaavat ja voivat. Sieltä kautta he saavat sitä voimaa eri tavoin. He uskovat olevansa parempia, kuin ehkä ovatkaan ja silloin me myös käytävät voimavarojaan paremmin."</p> <p>4"Säännölliset tanssit tuovat fyysisyyttä, ulkoilukin tuo liikuntaa. Myös pelkästään liikkuminen ja siirtyminen osastolta muualle rollaattorin avulla tuo liikuntaa. Myös jotkut kävelevät torille asti."</p> <p>2"Toiminnassa ajatuksia saadaan muualle. Mahdolliset kivut voivat unohtua hetkeksi."</p> <p>C"Kyllä, ihan taatusti! Minäkin koen sen omakohtaisesti, että siinä virkistyy ja se on ihan tärkeintä täällä ollessa."</p>	<p>Kokemuksia viriketoiminnan merkityksestä arkeen</p>		

*Kerron aluksi mitä haastattelu on ja mitä se pitää sisällään. Tutustumme yhdessä antamaani saatekirjeeseen ja kerron hänen oikeuksistaan haastatteluun ja aineistoon liittyen. Haastateltava on ymmärtänyt ohjeistuksen ja aloitamme haastattelun. *

Mitä viriketoiminta on, millainen vaikutus sillä on sinun elämääsi?

- Se on hyvä, koska tykkään muutenkin ihmisistä. Jos vain makaisin, täällä, sängyssä, niin en näkisikään ketään. Sitten kun tulee kuorolaulua, tai jotain tuolla alhaalla, keskiviikkoisin on tanssit, muskaritoimintaa on myös järjestetty.

Millaista äsken mainitsemasi muskaritoiminta on?

- Muskaritoiminta on pieniä soitto ksylofoneja ja pianoa, ja kaikkea sellaista, siellä lauletaan. Saa laulaa ja tosiaan soittaa. Kumma kun he jaksavat meitä viedä sinne alas (paikkaan, jossa muskari järjestetään).

Se on heidän työtänsä, ja vaikka ei olisikaan niin tekisivät varmaan muutenkin!

- Joo, niinpä, varmasti tekisivät! *Iloisesti naurahtaen*

Mitä kaikkea muuta teette? Osaisitko luetella muuta kuin nuo tanssin ja muskarin?

- Joo, esimerkiksi kuorolaulua, haitarinsoittoa, he vievät meitä (sinne) alas. Siellä saa kuunnella vanhoja suosikkilauluja.

Mitä muuta toimintaa, jossa saatte itse tehdä mukana, teillä on? Esim. jumppaa ym.?

- Ei meillä ole, vasen jalka on halvaantunut. Voi olla, että terveempien kanssa he liikkuvat enemmän.

Oletteko päässyt ulkoilemaan?

- On pari kertaa. Kyllä saisivat useammin viedä, kun kesä tulee. Ei talvella niin tule käytyä *naurahtaen*
- Viime kesänä me olimme tuolla ulkona *osoittaen* katoksessa. Meitä vietiin sängyllä ja toisia pyörätuolilla. Siellä oli haitarinsoittoa, jota sai kuunnella ja laulaa mukana, jos tahtoi. Se oli ihan mukavaa. Se on sellaista sosiaalista. Saa olla muiden kanssa, ei tarvitse olla vain omissa kammarissa.

Sitä se nimenomaan on!

Tässä kohtaa keskustelimme haastateltavan kanssa seinällä olevista valokuvista

Jos sitten ajatellaan, vaikka tansseja. Miten tanssit vaikuttavat päivän jaksamiseen? Esimerkiksi jos tiedät, että tänään on tanssit, niin pitääkö silloin skarpata?

- Kyllä. Usein siellä näkee niitä(muita), vaikka niitä on aina nähnyt ennenkin, mutta näkee, kuka on pois ja kuka ei ole paikalla. Joutuu hieman miettimään.

Siinä saa aivoillekin vähän tekemistä, kun huomioi ympäristöään.

- Joo, se on hyvä. Kyllä tämä on hyvä paikka.

Niin on! Olen kanssasi samaa mieltä.

Koetko olevasi onnellisempi viriketoiminnan jälkeen?

- Kyllä *itku silmässä*. Kyllä, he jaksavat minua aina viedä tuonne. Sängyllä joutuvat minua viedä, kun en pysty kävelemään. On niin mukavaa päästä kuuntelemaan musiikkia ja näkemään muita!

Siinä varmasti kokee itsensä tärkeäksi, kun tullaan hakemaan, vaikka olisi huonompi kuntoinenkin.

- Kiva, kun toinen vie. Eivät unohda meitä tänne sänkyyn! Minäkin kun kuitenkin puhun, vaikka jalkani eivät toimi. Tai siis yksi jalka. * Nauraan* Minä puhun, niin kuin monesti sinutkin toivat tähän, kun he tietävät, että minä puhun. Kun puhekyky ei ole mennyt.

Totta. Monesti, kun ei pääse itse kulkemaan niin sitä tahtoo jäädä. On tärkeää, että pää ja aivot toimivat, niin voi itse vaikuttaa asioihin.

- Tuttavani, jotka käyvät luonani sanovat, että kuinka olet hyvännäköinen ja sä puhut niin hyvin! Ja minä sanon * naurahtaan*, mitäs minä puheelleni voin! Minä tykkään puhua.

Puhuimme hetken kyseisistä vieraista ja tuttavista

Viriketoiminnan kautta varmasti pääsee ihmisten luo ja puhumaan. Tekemään sitä mistä tykkää!

- Niin tekee! Minä vipatan oikealla jalallani. Yritän pysyä muiden rytmissä!

Miten viriketoiminta auttaa, kun pääsee esimerkiksi vipattamaan jalkaa? Koetko siitä olevan hyötyä, jaksaa paremmin?

- Kyllä! Ja se että he jaksavat meitä viedä! Kun he tulevat hakemaan, he pukevat, pistävät ponchon, pitävät huolen, että on kauniina, kun lähtee tuonne alas! *Hieman herkistyen*

Tottakai he pitävät huolen, ei sitä miten tahansa pukeutuneena tansseihin lähdetä!

pieni tauko puheessa

- Täällä on ihan hyvä olla, vaikka tänne vähän maksaakin.
- He hakevat meitä kuuntelemaan kuorolaulua, kaikkihan eivät aina halua, jos on sellainen tunne, että ei jaksaa. Kuitenkin saa olla muiden kanssa.

Kiitos näistä vastauksista, ja kuten alussa kerroin, niin voit halutessasi myöhemmin vielä lisätä jotakin, jos tulee mieleen. Olet ollut suuri apu!

Haastattelu loppu