

Anne Virtala

Viriketoiminnan merkitys iäkkään arjessa

”Ei oo tullu niin helposti lyötyä maate”

Opinnäytetyö

Syksy 2011

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Anne Virtala

Työn nimi: Viriketoiminnan merkitys iäkkään arjessa ”Ei oo tullu niin helposti lyötyä maate”

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 68

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella toiminnallisten menetelmien vaikutuksia ikääntyneiden ihmisten voimavaroihin. Tavoitteena oli tuoda esille toiminnallisten menetelmien mahdollisuuksia suhteessa ikääntyneiden arkeen ja koettuun elämänlaatuun. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä keskeisiä käsitteitä ja teemoja ovat toimintakyky, voimavarat, voimaantuminen sekä toiminnalliset menetelmät.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen tutkimus ja aineistoa kerättiin teemahaastattelun avulla. Tutkimuksen lähtökohtana olivat Oivankulman pienkodissa järjestämäni toimintatuokiot, joissa käytettiin muistelutyön eri menetelmiä sekä ryhmässä että yksilötyönä. Tutkimukseen valikoituivat toimintaan osallistuneet pienkodin ikääntyneet asiakkaat. Aineisto analysoitiin laadullisen analyysin avulla.

Tutkimustulokset ryhmiteltiin haastattelun teemojen mukaan. Teema-alueita olivat toiminnalliset menetelmät, voimavarat sekä voimaantuminen. Vastauksien mukaan järjestetty toiminta tuki kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. Toiminta vaikutti arkeen myönteisesti, ja se oli hyvinvointia ja voimavaroja edistävää. Asiakkaat kokivat olevansa virkeämpiä sekä myönteisempiä, mikä näkyi mm. aktiivisuuden lisääntymisenä. Vastauksissa asiakkaat painottivat omien vaikuttamismahdollisuuksien tärkeyttä omassa arjessaan. Yhteisöllisyyden lisääntymisen ja omien vahvuuksien nähtiin tukevan voimaantumisen tunteita.

AVAINSANAT: ikääntyneet, voimavarat, empowerment, viriketoiminta, toimintakyky

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Anne Virtala

Title of thesis: Importance of recreational activities in the elderly people's daily lives

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2011

Number of pages: 68

Number of appendices: 2

The purpose of this study was to explore the effects of recreational activities on elderly people's resources. The aim was to discuss the potential of these activities in affecting older people's everyday lives and experienced quality of life. Key concept and themes in the theoretical framework included functional capacity, resources, empowerment and recreational activities.

The material for this qualitative thesis was collected by means of themed interviews. The study is based on the recreational activities sessions I arranged in Oivankulma nursing home. The activities involved reminiscence work using both group and individuals methods. The elderly people who participated in the activities were selected as participants to the research. The results were analysed using a qualitative method.

The results were grouped under the interview themes; recreational activities, resources and empowerment. According to the study results, recreational activities supported all areas of functional capacity. They had a positive effect on the people's everyday living, wellbeing and resources. The clients felt that recreational activities added their vitality and positive mood, which led to increased activity. Having influence over one's daily life was experienced as important. The feeling of empowerment was also linked to increased community spirit and personal strengths.

Keywords: elderly people, resources, empowerment, recreational activities, functional capacity

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
1 JOHDANTO.....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	8
3 IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA	10
3.1 Onnistunut ikääntyminen ja elämänlaatu	11
3.2 Ammatillinen vanhustyö ikääntyneen tukena	12
4 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY	14
4.1 Fyysinen toimintakyky	15
4.2 Psyykkinen toimintakyky.....	15
4.3 Sosiaalinen toimintakyky	16
4.4 Hengellinen toimintakyky.....	18
4.5 Toimintakyvyn tukeminen	18
5 VOIMAVARAT IKÄÄNTYESSÄ.....	20
5.1 Sosiaaliset, psyykkiset ja hengelliset voimavarat.....	21
5.2 Voimavarakeskeinen työote	22
6 VOIMAANTUMINEN.....	24
6.1 Voimaannuttava työote.....	25
6.2 Voimaantuminen ikääntyneen kokemuksena	26
7 TOIMINNALLISET MENETELMÄT VOIMAVAROJEN TUKIJANA	28
7.1 Ryhmätoiminta	29
7.2 Muistelu.....	30
7.3 Taide, kulttuuri ja musiikki	31
8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT	34
8.1 Laadullinen tutkimus.....	34
8.2 Teemahaastattelu.....	35
8.3 Havainnointi	36
8.4 Tutkimuksen toteutus	37
8.5 Tutkimusaineiston analysointi.....	38
8.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	40
9 TUTKIMUSTULOKSET.....	43

9.1 Toiminnalliset menetelmät.....	43
9.1.1 Henkilökohtainen kiinnostus.....	43
9.1.2 Muistot.....	44
9.1.3 Arjen muutokset.....	45
9.2 Voimavarat.....	46
9.2.1 Jaksaminen.....	47
9.2.2 Sairauksien ja toimintakyvyn merkitys voimavaroihin.....	47
9.3 Voimaantumisen.....	48
9.3.1 Toiveet ja tarpeet esille.....	49
9.3.2 Omanarvontunne.....	49
9.3.3 Yhteisöllisyys.....	50
9.3.4 Vaikuttamismahdollisuudet.....	51
9.3.5 Vahvuudet.....	52
10 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	53
11 POHDINTA.....	58
LÄHTEET.....	62
LIITTEET.....	69

1 JOHDANTO

Ikääntyneiden määrä on viime vuosina lähtenyt nopeaan kasvuun, ja vuonna 2020 jo 25 % Euroopan väestöstä on yli 65-vuotiaita. Sosiaali- ja terveystalouden tarve kasvaa huomattavasti 75. ikävuoden jälkeen. (Eloranta & Punkanen 2008, 10, 184; Marin & Hakonen 2003, 15.) Ikääntyneiden määrän kasvaessa on tarpeellista huomioida myös ikääntyneiden yksilöllisyys. Palvelutarpeet saattavat muuttua, eikä pelkkä hoiva välttämättä enää tyydytä ikääntyneiden tarpeita. Huomiota tulisi kiinnittää enemmän siihen miten tulevaisuudessa pystytään tukemaan ikääntyneiden toimintakykyä ja voimavaroja monipuolisesti. Hyvän elämänlaadun kokemukset ovat jokaisen ikääntyneen etuoikeus, joita tulisi tukea loppuun asti. Tällöin esimerkiksi laitospäristön virikkeellisyydellä on merkittävä asema.

Ympäristön ollessa virikkeetön tai välinpitämätön, iäkäs ihminen tuntee itsensä helposti passiiviseksi ja masentuneeksi. Jos ympäristö kykenee tarjoamaan virike-toimintaa, ihmisestä tulee tasapainoinen ja hänen elämänhalunsa kohoaa. (Heikkinen & Marin 2002, 229.) Esimerkiksi laitoshoidossa olevat iäkkäät kokevat itsensä yhä useammin passiivisiksi, ja viettävät suurimman osan ajasta tekemättä mitään (Laitinen-Junkkari, Isola, Rissanen & Hirvonen 1999, 51). Siksi olisi ensiarvoisen tärkeää, että iäkkäille ihmisille tarjottaisiin virikkeellistä toimintaa toimintakyvyn ja voimavarojen tueksi.

Opinnäytetyössäni tarkastelen ikääntyneiden ihmisten voimavaroja sekä viriketoiminnan mahdollisuuksia vanhustyössä. Aiheen valinta sosiaalialan työn ja sosionomityön (AMK) kannalta on merkittävä, sillä ikääntyneet ovat kasvava asiakasjoukko, ja he tarvitsevat yhä enemmän panostusta sosiaali- ja terveystalouteen. Sosiaalialan työn kannalta tarvitaan tietoa siitä, mikä auttaisi pitämään iäkkäiden toimintakykyä yllä sekä tukemaan heidän voimavarojaan, jolloin iäkkäiden elämä säilyisi loppuun saakka mielekkäänä ja elinvoimaisena. Sosionomien (AMK) työn kannalta on tärkeää huomioida iäkkäiden voimaantumisen mahdollisuudet, ja ne työkeinot jotka nostavat iäkkäiden elämänlaatua. Sosionomi (AMK) itsessään pysyy liittämään iäkkäiden ohjaamiseen toiminnalliset menetelmät, joka on hyvä tapa

myös lisätä pienkotien yhteisöllisyyttä sekä virikkeellistä ajanvietettä. Tämä seikka on suoraan verrannollinen myös iäkkäiden jaksamiseen.

Kyseisen aiheen valintaan vaikutti se, että pidän tärkeänä huomioida ikääntyneiden voimavarat, sillä ne vaikuttavat oleellisesti arjen toimivuuteen. Toiminnallisten menetelmien kautta voidaan mielestäni voimaannuttaa ketä tahansa yksilöä, sillä sen kautta ei arvioida ketään, vaan tuodaan esille omaa elämäntilannetta, taitoja sekä luovuutta. Olisi ensiarvoisen tärkeää etsiä erilaisia mahdollisuuksia ikääntyneiden voimavaraistamiseen. Opinnäytetyöni tutkimuksessa aion tarkastella erityisesti yhteistyötahoni Oivankulman pienkodin asiakkaiden voimavaroja ja voimaantumista, sekä toiminnallisten menetelmien suhdetta kyseisiin viitekehyksiin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella toiminnallisten menetelmien vaikutuksia ikääntyneiden ihmisten voimavaroihin.

Tavoitteenani on tuoda esille toiminnallisten menetelmien mahdollisuuksia suhteessa ikääntyneiden arkeen ja koettuun elämänlaatuun.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

1. Miten toiminnalliset menetelmät vaikuttavat ikääntyneen voimavaroihin?
2. Miten järjestetty toiminta voi tukea voimaantumista?

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina toimii Oivankulman pienkoti Kuortaneella. Oivankulman pienkoti on osana Luhurikan Hoivapalvelut Oy:tä. Luhurikan Hoivapalvelut Oy:n tavoitteena on kehittää ja tuottaa erilaisia hoito- ja hoiva-alan palveluita avohuollossa. Oivankulman pienkodin lisäksi Luhurikan Hoivapalvelut Oy:n toimintaan kuuluvat psykiatrinen pienkoti, päivätoiminta mielenterveyskuntoutujille sekä jalkahoito. (Luhurikan esittely, [viitattu 8.11.2011]; Yleistä Luhurikan Hoivapalvelut Oy:n toiminnasta, [viitattu 8.11.2011].)

Oivankulman pienkoti tarjoaa kodinomaisia asumis- ja hoivapalveluita ikääntyneille asiakkaille. Työ perustuu hoivaan ja huolenpitoon, jota asiakkaat tarvitsevat päivittäisissä toiminnoissaan. Pienkodissa on yhteensä kahdeksan asiakaspaikkaa. Henkilökunta muodostuu vastaavasta sairaanhoitajasta sekä perushoitajista, jotka ovat paikalla klo 7.00–21.00 välisenä aikana. Muulloin asiakkailta on käytössä turvapuhelin, joilla he voivat ottaa yhteyden päivystävään hoitajaan. Oivankulman pienkodissa asiakkailta on oma tai yhteinen huone, jonka he saavat sisustaa omilla tavaroillaan. Yhteisinä tiloina toimivat olohuone sekä keittiö. Kodinomaisuutta arjessa lisäävät pienkodilla itse valmistettu ruoka sekä asiakkaiden yhteiset ruokailuhetket neljä kertaa päivässä. Henkilökunta auttaa asiakkaita peseytymisessä ja hoidollisissa toimenpiteissä. (Oivankulma, [viitattu 8.11.2011].)

Toimintaa pienkodilla on vaihtelevasti. Pääsääntöisesti kerran kuussa pienkodilla on seurakunnan hetki sekä tuolijumppaa. Muuta toimintaa henkilökunta pyrkii järjestämään resurssien mukaan, yleensä päivällisen jälkeen. Omalla ajallaan asiakkaat esimerkiksi lukevat, kuuntelevat musiikkia, ulkoilevat, kyläilevät tai tekevät käsitöitä. Omaehtoiseen tekemiseen vaikuttaa paljon asiakkaiden koettu toimintakyky.

Tutkimukseni lähtökohtana on opinnäytetyöhöni liittämä Valtaistavat sosiaalityön menetelmät –harjoittelu, jonka toteutin Oivankulman pienkodissa kesällä 2011. Harjoittelun painopisteenä oli muistelutyö. Toiminnan avulla pyrittiin korostamaan asiakkaan omanarvontunnetta, toimintakykyä, elämänhallintaa ja vahvuuksia. Toiminta koostui sekä asiakkaan kanssa yksilötyönä suoritettuna että ryhmässä. Toimintatuokioihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Toiminta järjestettiin huomioiden pienkodin arjen toiminnot ja rutiinit välttäen mahdollisia häiriötekijöitä. Harjoitteluni alussa tutustuin pienkodin asiakkaisiin yksitellen. Kysyin jokaisen asiakkaan omia mielipiteitä ja toiveita tulevaan toimintaan. Tämä mahdollisti asiakkaiden omat vaikuttamismahdollisuudet. Tämän jälkeen suunnittelin toimintatuokiot huomioiden asiakkaiden toimintakyvyn, tarpeet sekä toiveet. Koko harjoittelun ajan pidin havainnointipäiväkirjaa. Toimintatuokiot olen esittänyt lyhyesti **liitteessä 2**.

Toimintatuokiokertojen lisäksi tein yksilötyötä kaikkien asiakkaiden kanssa. Yksilötyö piti sisällään asiakkaiden kanssa vietettyä aikaa, keskusteluja sekä mahdollista apua. Keskustelin asiakkaiden kanssa muun muassa heidän elämänkaarestaan, kokemuksistaan sekä nykytilasta ja siihen liittyvistä toiveista. Puheenaiheina olivat lapsuus ja perhe, työura, asiakkaan toimintakyky ja siihen liittyvät tekijät sekä asuminen pienkodissa. Keskusteluiden kautta sain kokonaiskäsityksen asiakkaiden elämäntilanteista, mitä pystyin hyödyntämään myös ryhmätoiminnassa. Harjoitteluni jälkeen haastattelin toimintaan osallistuneita asiakkaita teemahaastattelun avulla.

3 IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

Ikäihmisten palveluiden saamisen yleisenä arviointikriteerinä on pidetty 75. ikävuotta. Ikääntyminen elämänvaiheena jaetaan yleisesti kolmeen eri iän käsitteeseen. Kolmas ikä, eli 65-vuotiaista 80. ikävuoteen, nähdään aktiivisen elämän jatkumisena ja omaan hyvinvointiin panostuksena siinä määrin, minkä terveys ja toimintakyky mahdollistavat. Neljäs ikä (noin 80-vuotiaat) nähdään toimintarajoitteiden ja sairauksien ilmaantumisenä, mitkä vaikuttavat oleellisesti arjesta selviytymiseen ja ulkopuolisen avun tarpeeseen. Viides ikä nähdään aikana jolloin ikääntynyt ihminen on riippuvainen avunantajista ja hoivasta toiminnanvajauksien lisääntyneen määrän vuoksi. Tällöin osa iäkkäistä ihmisistä joutuu siirtymään esimerkiksi palvelutaloihin tai laitoshiin pitkäaikaishoivaan. (Helin 2002, 37–38.)

Ikääntyminen on ainutlaatuinen elämänvaihe, jonka kehitystehtäväksi usein mielletään minän eheytyminen, eli käytännössä ikäihmiset hyväksyvät oman itsensä ja eletyn elämän hyvät ja huonot puolet, sekä kokevat elävänsä inhimillistä elämää (Saarenheimo 2003, 23). Ikääntyminen nähdään viisauden ja elinvoimaisuuden aikana, ja onnistuneen ikääntymisen erityispiirteitä ovat aktiivinen elämäntapa sekä yritys pitää yllä omaa toimintakykyä ja sosiaalista osallistumista (Heikkinen 2002, 14, 28). Ikääntyminen on aina yksilöllinen prosessi. Selvimpiä ikääntyneiden elämään vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi koettu terveys ja toimintakyky, elämäkokemus ja historia, sekä taloudelliset ja sosiaaliset voimavarat. (Helin 2002, 39.)

Vanhenemisprosessi, elämäntapa ja elinolot, sekä perinnölliset tekijät muodostavat moniulotteisen ja muuttuvan taustan, joka vaikuttaa toimintakyvyn ja terveyden kehittymiseen. Sosiaalisen tuen saaminen voi edesauttaa aktiivista toimintaa, sekä muuttaa terveyden kokemuksia myönteisemmäksi. Elinympäristö vaikuttaa oleellisesti arjen sujumiseen, yksilön motivaatioon ja tavoitteisiin. (Heikkinen, Kauppinen & Laukkanen 2003, 57.) Iäkkäiden toimintakyvyn tila ei tulisi olla ikinä aktiivisen osallistumisen este. Kaikille ikääntyneille tulisi mahdollistaa tasavertainen osallistuminen, sillä aktiivista elämäntapaa tulisi tukea myös kaikista huonokuntoisimman väestön kohdalla. (Hietanen & Lyyra 2003, 173; Lyyra 2007, 26.)

3.1 Onnistunut ikääntyminen ja elämänlaatu

Tornstam (1994, 75–81) määrittelee onnistuneeseen ikääntymiseen kuuluvaksi aktiivisen toimimisen ja tavan elää, jonka kautta ikääntynyt voi huolehtia omasta toimintakyvystään, sosiaalisista suhteistaan sekä osallistumisestaan. Lisäksi hän näkee etenkin fyysisen ja sosiaalisen aktiivisuuden sekä sosiaalisen tuen parantavan toimintakykyä, elämänlaatua sekä selviytymistä arjen rutiineista. Julkusen (2008, 20–21) mukaan onnistuneen ikääntymisen nähdään olevan liitoksissa yksilön omiin elämänvalintoihin ja tekoihin. Sosiaaliset verkostot, palvelutarjonta sekä toimeentulo kuuluvat kiinteästi onnistuneen ikääntymisen käsitteeseen. Onnistuneessa ikääntymisessä ikääntynyt pystyy tasapainottamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa, sekä korvaamaan menetetyt aktiviteettinsa uusilla.

Laitoshoitoa tai palveluasumista tarkasteltaessa osallistuminen aktiviteetteihin sekä toimiminen omien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti on tärkeää toimintakyvyn, elämänlaadun sekä voimavarojen näkökulmasta. Esimerkiksi Karjalainen (1999, 70, 72) korostaa tutkimuksessaan ikääntyneiden aktivoimista harrastustoimintaan laitoshoidossa, vaikka fyysinen tai kognitiivinen toimintakyky olisivat heikentyneet. Hänen mukaansa toiminta poistaa yksinäisyyden tunteita sekä edesauttaa uusien sosiaalisten suhteiden luomista. Palveluasunnoissa asuvien kognitiivisen toimintakyvyn heikentyminen on tutkimuksen mukaan sidoksissa toistuviin yksinäisyyden tunteisiin sekä vähäisiin harrastuksiin.

Hyvään elämänlaatuun kuuluu oleellisesti hyvien objektiivisten elinolojen ja subjektiivisen hyvinvoinnin kokemus yhdessä. Subjektiiviseen hyvinvoinnin kokemukseen voidaan liittää fyysinen, materiaallinen, sosiaalinen sekä emotionaalinen hyvinvointi, joita lisäksi korostetaan myös yksilön omilla, henkilökohtaisilla arvoilla. Koska elämänlaatu on dynaaminen ilmiö, sen kokemus vaihtelee yksilöiden välillä sekä elinkaaren eri vaiheissa. Jokaisella yksilöllä on kuitenkin oma käsityksensä elämäntilanteestaan, jossa painottuvat yksilön sisäinen arvomaailma sekä kulttuuri, joita yksilö peilaa omiin tavoitteisiinsa ja odotuksiinsa. (Huusko & Pitkälä 2006, 9, 11–12.) Useimmiten omaiset peilaavat ikääntyneen elämänlaatua omiin arvoihinsa, jolloin helposti myös tulevat aliarvioineeksi lähimmäisensä kokemusmaailmaa.

Myös ammattilaisilla saattaa olla hyvinkin eriäviä mielipiteitä siitä, miten ikääntyneen elämänlaatu todellisuudessa rakentuu. (Huusko & Pitkälä 2006, 20.)

Jotta ikääntyneellä olisi paras mahdollinen elämänlaatu, tulee hänen aina jossain määrin pystyä sopeutumaan iän myötä tuleviin muutoksiin, esimerkiksi toimintakyvyn muutokseen. Tällöin hän hyväksyy elämänkaaren varrella tapahtuneet asiat, ja on tyytyväisempi tämän hetkiseen elämään. Elämänlaatuun vaikuttavat elämänhalu, periksi antamattomuus, rohkeus, vastuunottaminen, tyytyväisyys saavutuksiin, omanarvontunne, toivon näkeminen ja elämänmyönteisyys. (Koskinen 2004, 39.) Kun ikääntynyt tutkiskelee elämänkaartaan ja pystyy eheyttämään kokemuksensa, puhutaan vanhuuden kehitystehtävästä joka muotoutuu viisauden saavuttamisella. Tämä prosessi vaikuttaa ikääntyneen elämänlaatuun edistävästi, vaikka toimintakyky laskisi. (Koskinen 2004, 70.) Ikääntyneiden voimaannuttava arki ja elämäntapa ovat sidoksissa yleiseen hyvinvointiin, jossa toimintakyky ja voimavarat ovat keskeisessä asemassa (Hakonen 2008, 121).

3.2 Ammatillinen vanhustyö ikääntyneen tukena

Ammatillisen vanhustyön tärkeimpänä tavoitteena on edistää ikääntyneiden koettua hyvinvointia, toimintakykyä sekä elämänlaatua, lisätä heidän turvallisuuden- ja elämänhallinnan tunteitaan sekä luoda pohjaa ikääntyneiden aktiiviselle osallistumiselle. Toimintakykyä voidaan edistää kokonaisvaltaisesti vasta sen jälkeen, kun ikääntynyt ja ammattilainen ovat yhdessä määritelleet ikääntyneen voimavarat. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 18.) Koskinen (2003, 357) liittyy sosiaalisen asiantuntijuuden käsitteeseen ikääntyneen ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksen tukemisen, yhteiskunnallisten oikeuksien ja etuuksien turvaamisen sekä psykososiaalisen työn tärkeyden. Sosiaalisen asiantuntijuuden avulla voidaan vahvistaa ikääntyneen osallisuutta.

Ammattilaisen vanhuskäsitys koostuu siitä, miten hän määrittää suhteensa vanhustyöhön. Vanhuskäsitys näkyy työntekijän arkitoiminnassa ja työtavoissa, mutta se heijastaa aina myös työntekijän omia arvoja ja näkemyksiä siitä, millainen on vanhuskuva ja mitä hän siihen liittää. Ikääntyneen tulisikin aina olla palvelun lähtökohtana, ja häntä tulisi kunnioittaa ja huomioida omana yksilönään. Tällöin ammat-

tilainen kykenee eläytymään ikääntyneen tilanteeseen ja huomioimaan ne tarpeet mihin tulisi vastata. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2005, 11.)

Useiden tutkimusten mukaan laitoshoidon painottuu yleisimmin tehtäväkeskeisyyteen, eli käytännössä perushoidon tarjoamiseen. Samalla laitoshoidon ongelmaksi koituu se, ettei siinä huomioida ikääntyneiden yksilöllisiä psyykkisiä sekä sosiaalisia tarpeita. Myös laitoshoidon piirissä olevan ikääntyneen itsemääräämisoikeus toteutuu useimmiten hyvin heikosti, sillä ikääntynyt ei saa mahdollisuutta vaikuttaa päivärytmin kulkuun. (Vaarama ym. 1998, 13.) Oman harjoitteluprojektini myötä pyrin järjestämään pienkodin asiakkaille toimintaa, jota toteutettiin pääosin ryhmässä heidän omista tarpeistaan käsin. Kaikki asiakkaat saivat osallistua tasavertaisina toimintaan, ja he saivat mielekästä, heidän omista toiveistaan nousevaa tekemistä. Toiminta mahdollisti ikääntyneen omat vaikuttamismahdollisuudet.

Ikäihmisten palveluiden laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut ikäihmisten palveluista laatusuosituksen. Sen mukaan yksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osa-alue on onnistuneen ikääntymisen turvaaminen. Tämä sisältää osallisuuden tukemisen, sosiaalisten verkostojen ylläpitämisen, mahdollisuudet mielekkääseen tekemiseen, hyvinvoinnin turvaamisen ja myönteisen asenteen ikäihmisiä kohtaan. Suosituksen mukaan pitkäaikaishoivaa tarvitsevalla tulisi olla mahdollisuus yhteiseen tekemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 22, 42.)

4 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

lökkään toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen toimintakykyyn, ja ne ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Eloranta & Punkanen 2008, 10; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19). Yleisesti iäkkäiden ihmisten kohdalla toimintakyky voidaan luokitella toiminnanvajavuuksiin tai jäljellä olevaan toimintakykyyn (Lyyra 2007, 21). Toimintakyvyn avulla iäkkäät pystyvät arvioimaan omaa terveydentilaansa, elämänlaatuaan sekä elämäntarkoitusta (Heikkinen & Marin 2002, 24).

Toimintakykyä voidaan pitää ikääntymisen kautta tulevien muutoksien tärkeänä mittarina, joka vaihtelee yksilöllisesti riippuen siitä kuinka ikääntynyt pyrkii pitämään yllä toimintakykyään, esimerkiksi toiminnan ja harjoitusten avulla. Toimintakykyä voidaan määritellä yleisesti terveydentilan ja itsenäisyyden muutoksina sekä niiden ennustettavuutena. Toimintakykyä määriteltäessä on tärkeää huomioida myös arkirutiineista selviytyminen. Toimintakyky, tyytyväisyys omaan elämään sekä itsearvostus- ja kunnioitus voidaan nähdä olevan kiinteästi yhteydessä toisiinsa. (Vallejo Medina ym. 2005, 57–58; Heikkinen 2002, 24.)

Ikääntyneet määrittävät omaa toimintakykyään ja koettua hyvinvointiaan omasta terveydentilastaan käsin, ja parhaimmillaan terveys voidaan kokea merkittävänä voimavarana. Terveiden kokemukset voimavaroja lisäävinä tekijöinä lisäävät ikääntyneiden osallistumista itseään koskeviin päätöksiin sekä luovat vankan pohjan arjessa selviytymiseen. Ikääntyneen toimintakyky koostuu siitä miten hän selviytyy arjen toiminnoista, miten hän kokee erilaisia kokemuksia, sekä tuntee hän elävänsä laadukasta elämää. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 16,18; Helin 2000, 15.)

Toimintakyky voidaan nähdä myös itseisarvona, jossa korostuvat itsenäisen elämisen, itseilmaisun sekä ihmissuhteiden merkitykset. Toimintakyky heikkenee ikääntymisen myötä asteittain, ja parhaiten muutokset näkyvät palvelutarpeen lisääntymisenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-10.) Järjestämässäni toimintatuokioiden toimintakykyyn pyrittiin vaikuttamaan ryhmätoiminnan ja muistelun kautta.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on antaa asiakkaille onnistumisen kokemuksia sekä tuoda esille yksilöllisiä vahvuusalueita. Ryhmässä toimiminen antaa tilaisuuden myös yhteisöllisten suhteiden tukemiselle. Muistelussa iäkkäät saavat mahdollisuuden menneisyyden ja nykyisyyden pohtimiselle sekä omien kokemusten jakamiselle. Muistelutyöllä voidaan vaikuttaa myönteisesti asiakkaan omanarvontunteisiin. Toimintatuokiot mahdollistavat aktiivisen tekemisen, mikä tukee sekä voimavaroja että toimintakykyä.

4.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky ja sen heikkeneminen perustuvat osittain biologiseen vanhenemiseen. Fyysiseen toimintakykyyn liitetään usein hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö sekä keskus- ja ääreishermoston toiminta. Vaikka fyysinen toimintakyky heikkenee vanhenemisen myötä, sairaudet huonontavat sitä entisestään. (Vallejo Medina ym. 2005, 58; Eloranta & Punkanen 2008, 10–12.)

Fyysinen toimintakyky jaetaan useimmiten yleiskestävyyteen, lihaskuntoon sekä liikkeiden hallintakykyyn, mutta yhtä tärkeää on huomioida jokapäiväisistä toiminnoista, kuten arkirutiineista ja harrastuksista, selviytyminen. Fyysistä toimintakykyä tarkasteltaessa keskeisenä pääpiirteenä voisi pitää sitä, millaisena ikääntynyt itse pitää toimintakykyään. Fyysistä toimintakykyä tukiessa huomiota pitäisi eritoten kiinnittää ikääntyneen omaan selviytymiseen, mikä osakseen tukee myös ajatusta siitä, että ikääntynyt pystyy itse vaikuttamaan toimintakykyynsä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22–23.)

4.2 Psyykinen toimintakyky

Psyykinen toimintakyky jakautuu kognitiivisiin toimintoihin, persoonallisuuteen, psyykkisiin voimavaroihin sekä mielialaan. Psyykinen toimintakyky kuvastaa sitä, kuinka hyvin ikääntynyt käyttää tavoitteidensa saavuttamiseksi omia psyykkisiä voimavarojaan. Psyykkisiä voimavaroja käyttäen ikääntynyt mukautuu ja selviytyy hänelle kuuluvista rooleista niin, että elämänhallinnan sekä selviytymisen tunteet täyttyvät. Tällöin minäkäsityksellä, itsearvostuksella, päätöksentekokyvyllä sekä

ongelmanratkaisutaidoilla on suuri merkitys. Niiden kautta ikääntynyt pystyy arvioimaan omaa toimintaansa. Psykkisestä toimintakyvystä kumpuavat motivaatio, mieliala sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien huomiointi ovat tärkeitä psyykkisiä voimavaroja. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24; Eloranta & Punkanen 2008, 12–16.) Psykkinen toimintakyky muuttuu vanhenemisen myötä, jolloin sen suhde ympäristön vaatimukseen ja odotuksiin on ehdoton (Ruoppila & Suutama 2003, 159).

Ryhmätoiminta tukee psyykkistä toimintakykyä monella tavalla. Yhdessä toimiminen antaa ikääntyneelle mahdollisuuden toimia omassa roolissaan sekä olla osana yhteisöä. Ryhmätoiminta tuo esille vahvuuksia ja heikkouksia, mikä selkiyttää ikääntyneen kuvaa omista osaamisalueistaan. Kognitiiviset toiminnot ovat ryhmätyöskentelyn perusta, sillä tekeminen vaatii aina valintoja ja ongelmanratkaisutaitoja. Ryhmätoiminnan kautta ikääntynyt voi arvostaa itseään enemmän, mikä vaikuttaa myös aktiivisuuteen ja motivaatioon.

Psyykkisen toimintakyvyn kautta voidaan havainnoida sitä, miten hyvin ikääntyneen voimavarat vastaavat arkielämän ja kriisitilanteiden haasteisiin. Psykkiseen toimintakykyyn voidaan sijoittaa osaksi realiteetin taju, optimismi, elämänhallinnan tunteet, yleinen tyytyväisyys nykyhetkeen, itseluottamus sekä sosiaalinen taitavuus. Hyvään psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu olennaisesti kolme osatekijää; tunne-elämä, ajattelu sekä toiminta. (Eloranta & Punkanen 2008, 12–14.) Tässä suhteessa ryhmätoiminnalla voidaan tukea kaikkia psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita.

4.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on ryhmätoiminnassa avainasemassa. Ryhmätoiminnassa ikääntynyt on vuorovaikutuksessa oman yhteisönsä kanssa keskustellen ja yhdessä toimien. Ryhmätoiminta on sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta merkittävää, sillä yhteinen osallistuminen tukee ikääntyneen sosiaalisuutta ja aktiivista otetta toimimiseen. Osallistuminen ryhmän keskusteluihin vaatii sosiaalisia taitoja. Toisaalta ryhmätoiminta voi myös tukea sosiaalisen toiminnan kehittymistä sekä yhteisöllisyyttä.

Sosiaalinen toimintakyky on moniulotteinen, ja se on sidoksissa tiukasti sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintakykyyn. Sosiaalisesta toimintakyvystä voidaan käyttää myös nimitystä yhteisöllinen toimintakyky, sillä se liittyy vuorovaikutukseen oman yhteisön ja yhteiskunnan kanssa. Yhteiskunnan näkökulmasta käsin sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida sen mukaan, kuinka hyvin ihminen pystyy ylläpitämään sosiaalisia roolejaan yhteisössään. Sosiaalista toimintakykyä voidaan tarkastella myös voimavarojen kautta, jolloin sitä mitataan sosiaalisten voimavarojen, kuten sosiaalisen verkoston, tulojen, koulutustaustan sekä terveyden näkökulmasta. Voimavarakeskeisessä ajattelutavassa sosiaalinen toimintakyky nähdään muodostuvan sosiaalisista taidoista ja toiminnoista, ja etenkin sosiaaliset taidot nähdään olevan sosiaalisen toimintakyvyn perusta. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 24; Eloranta & Punkanen 2008, 16–18.) Sosiaalinen toimintakyky on aina sekä toiminnan että yhteisösuhteiden summa. Tässä kontekstissa korostuu ympäristön ja yksilön vuorovaikutus, jolloin yksilö suoriutuu sosiaalisista tilanteista ja pystyy toimimaan täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä. (Eloranta & Punkanen 2008, 17.)

Sosiaalinen toimintakyky vaatii yksilöltä sekä tieto- että tunneperäisiä valmiuksia, sillä yksilön selviytyminen vuorovaikutustilanteista nähdään sosiaalisten taitojen ytimenä. Sosiaalisten taitojen ylläpitäminen, kuten sosiaalisessa verkostossa toimiminen, tuo mukanaan myös elämänlaatuun vaikuttavia positiivisia merkityksiä, esimerkiksi elämänmerkitystä ja arvoa. (Aejmelaeus ym. 2007, 24.)

Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky muovautuu pitkälle kokemusten, yhteiskunnallisten sidosten, sosiaalisen verkoston sekä elämäntavan kautta. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa oleellisesti myös omien mahdollisuuksien ja aseman realistinen hahmottaminen. Useimmiten ikääntymisen myötä sosiaalinen toimintakyky vahvistuu, sillä ikääntyneet tunnistavat helpommin omat vahvuutensa, rajoituksensa sekä mahdollisuudet. Ikääntyneet omaavat paljon hiljaista tietoa omista kokemuksistaan, jonka myötä heillä on myös luovuutta käyttää monia ongelmanratkaisumenetelmiä ja harkintakykyä elämässään. (Aejmelaeus ym. 2007, 25.)

Ikääntyneen sosiaalinen verkosto muodostuu vuorovaikutussuhteista, joiden kautta hän säilyttää sosiaalisen identiteettinsä, saa sosiaalista tukea sekä pitää yllä erilaisia kontakteja. Hyvin toimiva sosiaalinen verkosto vaikuttaa positiivisesti muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Sosiaalista toimintakykyä voi kuitenkin rajoittaa esimerkiksi fyysiset toiminnanvajavuudet, jolloin verkostojen ylläpitämisestä voi tulla haaste. Sosiaalista verkostoa voidaan pitää tärkeänä voimavarana, jolla on positiiviset vaikutukset ikääntyneen elämänlaatuun, hyvinvointiin sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Sen avulla voidaan myös vahvistaa toimintakykyä ja terveyttä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.) Ikääntyneiden keskinäinen vuorovaikutus laitoshoidossa on kuitenkin yleensä vähäistä. Ikääntyneet saattavat kokea, että heidän on vaikeaa lähestyä ja tutustua muihin asukkaisiin. On myös hyvin yleistä, että hoitajat eivät aktivoi laitosasukkaita vuorovaikutussuhteisiin, tai eivät oman työnsä ohella ehdi keskustella tarpeeksi ikääntyneiden kanssa. (Laitinen-Junkkari ym. 1999, 51.)

4.4 Hengellinen toimintakyky

Hengellinen toimintakyky koostuu ikääntyneen omasta elämänskatsomuksesta, arvoista, aatteista sekä filosofisista pohdinnoista. Hengellisen toimintakyvyn myötä ikääntynyt kokee sisäistä voimaa, kuten uskoa ja luottamusta elämään ja ihmisiin. Hengellinen toimintakyky voi parhaimmillaan antaa ikääntyneen elämälle sisältöä, lisätä elämäntahtoa sekä toivoa. Hengellisen toimintakyvyn osa-alueina voidaan nähdä myös moraaliset sekä uskonnolliset periaatteet, joiden kautta ikääntynyt hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Periaatteiden avulla hän muodostaa käsityksen maailmasta jossa hän elää. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 25.)

4.5 Toimintakyvyn tukeminen

Toimintakyky on tärkeä osa ikääntyneen koettua elämänlaatua. Hyvän toimintakyvyn ja elämänlaadun omaava ikääntynyt tuntee selviytyvänsä erilaisista tilanteista ja toiminnoista sekä kykenee vaikuttamaan arjen toimintoihinsa haluamallaan tavalla. Toimintakyvyn heikentyessä ikääntyneen tulee usein määrittää käsityksensä omasta elämänlaadustaan uudelleen. Jotta ikääntyneiden parissa toimiva ammatilainen pystyy tukemaan kokonaisvaltaisesti ikääntyneen toimintakykyä, hänen

tulee tunnistaa ja havainnoida ikääntyneen voimavaroja ja mahdollisia ongelmia tarkoin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 21.)

lääkkään väestön kohdalla terveyden ja toimintakyvyn edistäminen on ensiarvoisen tärkeää niin yhteiskunnan kuin yksilöiden elämänlaadun kannalta. Iäkkäiden henkilöiden kohdalla ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä ei pitäisi olla ainoastaan tavoitteena sairastavuuden ja kuolleisuuden vähentäminen. Huomio tulisi kohdistaa toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämiseen sekä itsenäisen elämän tukemiseen, jonka seurauksena etenkin pitkäaikaisen hoidon tarve vähentyisi. (Hietanen & Lyyra 2003, 15–16.) Sosiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn tasapainoa voidaan lisätä esimerkiksi kuntoutuksen, tavoitteiden muuttamisen, ympäristön muutosten sekä sosiaalisen tuen lisäämisen avulla. Toimintakykyä voidaan ylläpitää myös yhä enemmän huomioiden ikääntyneen omat voimavarat. (Heikkinen 2002, 29; Heikkinen, Kauppinen & Laukkanen 2003, 58.)

Psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä voidaan tukea monin eri keinoin. Tärkeää on kuitenkin se, että iäkkäät saavat itse vaikuttaa menetelmien käyttämiseen ja kokeilemiseen. Oman elämänhallinnan tunteiden myötä iäkäs kokee kykenevänsä vaikuttamaan itse oman elämänsä kulkuun sekä tekemään itseä koskevia päätöksiä ja ratkaisuja. Tällöin iäkäs pystyy käsittelemään rakentavasti myös omia muutos- ja kriisitilanteitaan, sekä antaa mahdollisuuden erilaisten sosiaalisten roolien hallintaan, pätevyyden tunteen ylläpitämiseen sekä kehittämiseen. (Ruoppila & Suutama 2003, 165.) Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen aktiivisuuden kautta voidaan tukea sekä ikääntyneen voimaantumista että yleisesti myös hänen voimavarojaan (Eloranta & Punkanen 2008, 41).

5 VOIMAVARAT IKÄÄNTYESSÄ

Tämän opinnäytetyön yhtenä tärkeimpänä lähtökohtana on ikääntyneiden voimavarojen tukeminen toiminnan avulla. Järjestämässäni toimintatuokioissa voimavaroja pyrittiin tukemaan ja lisäämään muistelun, ryhmätyöskentelyn sekä ikääntyneen oman luovuuden keinoin. Toimintaan osallistuminen aktiivisella otteella toi esille voimavaroja sekä uudenlaisia, voimaannuttavia kokemuksia. Ryhmässä toimiminen antoi ikääntyneille mahdollisuuden kehittää sosiaalista vuorovaikutusta sekä pienkodin yhteisöllisyyttä. Muistelu sai ikääntyneet pohtimaan omia kokemuksiaan ja taitojaan. Toisaalta muistelulla pyrittiin tuomaan esille myös onnistumisen kokemuksia, tarpeita ja toiveita.

Toimintakyky ja voimavaranäkökulma ovat hyvin sidoksissa toisiinsa. Toimintakykyä tarkasteltaessa puhutaan yleensä toiminnanvajavuuksista tai jäljellä olevasta toimintakyvystä, ja siihen liitetään elimistön ja hermoston toiminnat, kognitiiviset toiminnat sekä vuorovaikutussuhteissa toimiminen. Voimavaranäkökulmassa taas ei huomioida sairauksia tai toiminnanmuutoksia ollenkaan. Voimavarojen nähdään tukevan toimintakykyä, ja siihen liitetään usein itsensä toteuttaminen, vuorovaikutus, kokemukset, kyvyt sekä osaaminen (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 54). Sekä toimintakyky että voimavarat vaikuttavat elämänlaatuun.

Voimavaroiksi voidaan katsoa kaikki ihmisen tyydytetyt tarpeet. Esimerkiksi tyydyttävät elinolot sekä riittävän hyvä perusterveys auttavat jaksamaan arjessa paremmin. Voimavaroja tukee erityisesti tunne siitä, että on rakastettu ja hyväksytty omana itsenään. Voimavaroja tukee kokemukset selviytymisestä, ja usein ihminen voi tarkastella omia voimavarojaan myös muiden selviytymistarinoiden kautta. Kun ihminen tunnistaa omat voimavaransa, hän kykenee kohtaamaan vaikeat tilanteet helpommin. Ihmisen luottaessa itseensä hän pystyy etsimään myös uusia voimavaroja vanhojen rinnalle. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 54.) Elämänlaadun ulottuvuudet määrittelevät ikääntymisen voimavaralähtöisyyden fyysisinä, psyykkisinä, sosiaalisina ja hengellisinä voimavaroina. Kaikki voimavaralähtöisyyden ulottuvuudet limittyvät toisiinsa. (Hakonen 2008, 122, 126.)

5.1 Sosiaaliset, psyykkiset ja hengelliset voimavarat

Sosiaalisia voimavaroja voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta; elämänlaadun kannalta sosiaalisiin voimavaroihin voidaan sisällyttää yhteisön jäsenenä olemista, kuulumista johonkin yhteisöön sekä osallistumista merkitykselliseen toimintaan. Koska sosiaaliset voimavarat ovat yhteydessä hyvin usein ryhmätoimintaan, kuuluu siihen myös kollektiiviset, ryhmää itseä koskevat voimavarat. (Hakonen 2008, 129.)

Sosiaalisten verkostojen kautta ikääntynyt luo itselleen vuorovaikutussuhteita, joiden kautta hän on osana yhteisöjä. Tällöin hän pitää yllä myös sosiaalista identiteettiään. Sosiaaliset verkostot toimivat ikääntyneen voimavarana, mutta samalla ikääntynyt itse antaa yhteisölleen voimavaroja toimiessaan siinä. (Marin 2003, 78.) Ikääntyneen ihmisen tietoisuus sosiaalisen verkoston ja vuorovaikutussuhteiden vaikutuksesta terveyteen auttaa ottamaan vastuuta terveytensä ylläpitämisestä ja edistämisestä. Voimavarojen vahvistamiseen tarvitaan useimmiten sosiaalisen verkoston apua, ohjausta ja tukea. Tällä on tärkeä merkitys toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Ikääntyneen kokema arvostus ja kiintymys antavat voimaa sekä elämänhalua ja motivoivat itsensä huolehtimiseen. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 77, 85.)

Ikääntyneet ovat useimmiten kiintyneitä paikallisuuteen ja läheiseen verkostoonsa, sillä ne itsessään auttavat heitä sopeutumaan ikääntymisen kautta tulevaan muutokseen. Avuntarpeen kasvaessa sosiaalinen verkosto toimii tukiverkkona ja tukee ikääntyneen itsemääräämisoikeutta. Sosiaalisen verkoston kautta ikääntynyt voi myös tuoda esille itselleen merkittäviä asioita. Omaan sukupolveen kuulumisen voidaan nähdä myös merkittävänä voimavarana, sillä siinä kaikkia yhdistää yhdessä koetut tapahtumat ja historia. (Aejmelaeus ym. 2007, 26–27.)

Psyykkisiin voimavaroihin voidaan sisällyttää esimerkiksi yksinäisyyden kokemukset, suhtautuminen omaan vanhenemiseen, elämäntarkoituksellisuus, mieliala sekä tulevaisuussuuntautuneisuus (Hakonen 2008, 125). Mielen voimavarat koostuvat tunteista, tiedosta, osaamisesta ja ymmärtämisestä. Ne vaikuttavat elämän erilaisista haasteista selviytymiseen. Mielen voimavaroissa etenkin hyvillä muistoilla nähdään olevan suuri merkitys. (Heikkinen 2002, 207, 222.) Saarenheimo

(2004, 132) määrittelee psyykkisten voimavarojen ytimeksi elämän kokemisen merkityksellisenä. Hänen mukaansa psyykkisten voimavarojen tukeminen voimaannuttaa niin yksilöä kuin yhteisöäkin, vaikka useimmiten henkinen hyvinvointi jää vähemmälle huomiolle fyysisen toimintakyvyn rinnalla.

Ihmissuhteiden mukana tuoma yhteisyyden tunne rakentaa psyykkistä hyvinvointia ja vaikuttaa suoraan ikääntyneen voimavaroihin. Mielen hyvinvointi on yhteydessä yksilön sosiaaliseen ympäristöön, jolloin psyykkiset voimavarat, minän lujuus ja joustavuus auttavat ikääntynyttä toimimaan tasapainoisesti ja tarkoituksenmukaisesti niin läheisissä ihmissuhteissa kuin yhteisöissä ja yhteiskunnassakin. (Heikkinen 2003, 94.)

Hengelliset voimavarat voivat olla ikääntyneen elämän kantavia voimavaroja, sillä niihin voi liittyä kiinteästi ikääntyneen elämänarvoja, elämäntarkoituksen sekä olemassaolon merkityksiä. Ikääntymisen myötä ihminen kokee minuuden eheytyvän, jolloin hän voi hakea tukea ja toivoa hengellisistä asioista. Usein sen kautta hahmotetaan myös elämän kokonaiskuvaa ja tulkitaan omia valintoja ja elämänkulkua. Hengellisyys on osana voimavaroja, sillä se tuo ikääntyneen elämään rauhallisuuden ja turvallisuuden tunteita, jolloin ikääntynyt kokee elävänsä tasapainoista elämää. (Eloranta & Punkanen 2008, 145–146.)

5.2 Voimavarakeskeinen työote

Koskisen ym. (1998, 69–70) mielestä voimavaralähtöisen työotteen näkökulma painottuu vahvasti iäkkään omiin voimavaroihin, kykyihin sekä selviytymiskeinoihin. Tällöin asiakas on subjekti, jolla on päätäntävalta hänen omiin asioihinsa. Voimavaralähtöisessä ajattelussa elämänkulku nähdään jatkuvana ilman mahdollisia toiminnanvajavuuksista tai sairauksista johtuvia katkoksia ja muutoksia.

Voimavarakeskeisessä työotteessa päätavoitteena on muun muassa toivon, realistisuuden, joustavuuden, arvostuksen sekä elämäntarkoituksen esille tuominen. Ikääntyneiden kohdalla voimavaroja tukee paljon tieto siitä, että ikääntynyt itse pystyy vaikuttamaan omien tarpeidensa tyydyttämiseen, hänellä on selviytymiskeinoja ja kyky ratkaista arjen ongelmia. Onnistumisen kokemukset, riittävä talou-

dellinen tasapaino sekä sosiaaliset olosuhteet vaikuttavat voimavaroihin myönteisesti. (Eloranta & Punkanen 2008, 32.) Voimavarojen heikentyessä terveyden ja toimintakyvyn tasapainoa voidaan palauttaa esimerkiksi realististen tavoitteiden asettamisella, sosiaalisen tuen lisäämisellä, fyysistä ympäristöä muuttamalla tai kuntouttamalla (Lyyra 2007, 24).

Ikääntyneet voivat tarvita työntekijän tukea ja apua saadakseen oman äänensä kuuluville, sekä tukemaan voimavaroja ja omaehtoista elämää (Tenkanen 2007, 192). Dialoginen vuorovaikutussuhde antaa työntekijälle ja ikääntyneelle tilaisuuden etsiä yhdessä ikääntyneen voimavaroja, vahvistaa ikääntyneen itsemääräämisoikeutta sekä antaa ikääntyneelle mahdollisuuden elää juuri sellaista elämää kuin hän itse haluaa (Eloranta & Punkanen 2008, 134). Dialoginen vuorovaikutus on laitoshoidossa tärkeää, koska se edistää iäkkään tarpeiden huomioimista sekä antaa iäkkäälle mahdollisuuden vaikuttaa omaan arkeensa.

Laitoshoidossa olevan ikääntyneen voimavaroja voidaan tukea ottamalla yksilölliset toiveet huomioon, kuuntelemalla häntä sekä edistämällä ikääntyneen omatoimisuutta. Laitoshoidossa etenkin ympäristön turvallisuudella, virikkeellisyydellä ja vuorovaikutuksella on merkitystä. Laitoshoidossa asuvien elämänlaatuun vaikuttavat myönteisesti mahdollisuus yhteiseen tekemiseen sekä sosiaalisten suhteiden syntyminen. (Luoma 2009, 81–82.)

6 VOIMAANTUMINEN

Voimaantumisen käsite liittyy vahvasti toimintakykyyn sekä voimavaranäkökulmaan. Voimaantumisprosessiin vaikuttaa oleellisesti se, millaiseksi ikääntynyt kokee oman toimintakykynsä sekä voimavaransa. Ikääntyneen omat kokemukset, kyvyt, arvot ja minäkuva vaikuttavat oleellisesti voimaantumisen tunteisiin. (Vallejo Medina ym. 2005, 142–143.) Tässä kappaleessa tarkastelen voimaantumista sekä yleisellä tasolla että ikääntyneen näkökulmasta.

Voimaantumisen käsite merkitsee yleisesti tarkasteltuna vahvaksi tulemistä, mutta sosiaalityön kannalta sillä nähdään olevan laajempi merkitys. Voimaantuminen (empowerment) nähdään tuolloin sekä teoriana että metodina. Käytännössä voimaannuttaminen on sosiaalityöntekijän keino auttaa tukea tarvitsevia ihmisiä voimaantumisen prosessissa, mutta samalla voimaantumisessa korostuu se, että ihminen kykenee päättämään ja vaikuttamaan omasta elämästään ja sitoutuu omaan yhteisöönsä. Parhaimmillaan voimaantuminen voi olla itsensä auttamista. Vasta kun työntekijä itse on voimaantunut, hän voi luoda asiakkailleen suotuisat mahdollisuudet voimaantumisen prosessiin. (Adams 1996, 4, 43.)

Kokemus siitä, että ikääntynyt pystyy itse vaikuttamaan aktiivisesti omaan terveyteensä ja toimintakykyynsä lisää voimaantumisen tunteita. Kun voimavaroja tuetaan, mahdollistetaan myös ikääntyneille pidempi elinikä sekä itsemääräämisen ja elämänlaadun jatkuminen niin pitkään kuin mahdollista. (Lyyra 2007, 26.) Siitonen (1999, 93) korostaa voimaantumisen lähtevän aina ihmisestä itsestään, henkilökohtaisen ja sosiaalisen prosessin kautta. Voimaa ei voida antaa kellekään, mutta voimaantumisen tuntemuksia voidaan edistää erilaisten kannustavien ja myönteisten tilanteiden kautta, joissa avoimuus, toiminnanvapaus ja rohkaiseminen korostuvat. Voimaantuminen vaikuttaa aina ihmisen sitoutumiseen sekä yleiseen hyvinvointiin.

Voimaantumisen prosessiin vaikuttaa aina esille nousseet asenteet, arvot ja uskomukset sekä näiden kontrollointi. Niin työntekijän kuin voimaantujan on huomioi-

tava prosessissa omat tietonsa ja taitonsa sekä kriittisen ajattelun ja toiminnan suhde. (Gutiérrez, Parsons & Cox 1998, 4-5.)

6.1 Voimaannuttava työote

Tuusa (2005, 37–38) käsittelee kuntouttavassa sosiaalityössä voimaantumista kolmesta eri näkökulmasta. Ensimmäisessä toimintamallissa hän näkee empowermentin tukevan ja käynnistävän muutoksia yhteiskunnallisissa ja yhteisöllisissä rakenteissa. Valmius kohdata erilaisuutta ja epävarmuutta sekä suhtautua kriittisesti vallitseviin rakenteisiin ovat keskiössä. Tarkoituksena on tukea sekä yksilön että yhteisön muutosta. Toisessa toimintamallissa empowermentin pääpainona ovat asiakkaan ja työntekijän yhteinen toiminta sekä vuorovaikutus, jotka tähtäävät muutokseen. Käytännössä kyse on työprosesseista ja – menetelmistä jotka tukevat asiakkaan voimaantumista. Kolmannessa näkökulmassa on kyse asiakkaan omasta voimaantumisprosessista. Tällöin yksilön tavoitteena ovat hallinnan ja kontrollin tunteiden saavuttaminen, mahdollisuus päättää itse omista asioista sekä ympäristön vaikutuksien huomioiminen suhteessa yksilön tilanteeseen.

Voimavaroihin keskittyvä työote liitetään usein ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen. Tällöin korostetaan identiteetin ja todellisuuden sosiaalista rakentumista. Voimavaroihin keskittyneet työmenetelmät ovat ottaneet vaikutteita muun muassa luovista menetelmistä sekä voimaantumista koskevasta sosiaalityön tutkimuksesta. (Suomi 2008, 119.) Voimaannuttamisesta puhuttaessa vanhustyössä nähdään kuntouttavalla ja ehkäisevällä työotteella olevan avainasema. Toimintakyvyn voimaannuttamisen rinnalla myös yhteisöllisellä, yhteiskunnallisella sekä kulttuurisella osallisuudella on yhtä suuri merkitys, jolloin ikääntynyt tulisi huomioida kokonaisuutena. (Suomi 2003, 108–109.)

Voimavaralähtöisessä ja voimaantumista tukevassa asiakassuhteessa tulee huomioida se, että asiakas on aina keskiössä ja kaikki muutokset lähtevät hänestä itsestään. Ikääntyneiden kohdalla esimerkiksi ikääntynyt itse asettaa toiminnalle tavoitteita, joita hän haluaa saavuttaa. Tällöin tulee korostaa ikääntyneen kykyjä, taitoja ja osaamista, ja pieniinkin positiivisiin muutoksiin tulee suhtautua myönteisesti. Kannustaminen on tärkeä osa voimaantumista, sillä myönteinen palaute ja

kiitokset tuottavat ikääntyneelle pätevyyden tunteita. (Salminen, Suomi & Hakonen 2004, 29–30.) Ikääntyneen henkilökohtaisen tilanteen lisäksi ympäristöllä on suuri merkitys siihen, antaako se mahdollisuuden valtaistumiseen. Tässä suhteessa ikääntyneen tulisikin olla aktiivinen toimija, jolle myös ympäristö sekä palvelujärjestelmä antaisivat sijaa. (Notko 2007, 236–237.)

Voimavaroja ja niiden tukemisen prosessia ei aina ole helppo havaita arjen toiminnassa. Voimavaraisuuden kautta ikääntyneiden tulisi saada tilaisuus olla mukana päätöksenteossa ja palveluvalinnoissa. Voimavaroja ja niiden käyttöä voidaan tukea esimerkiksi ikääntyntyttä innostamalla aktiiviseen toimintaan, jolloin kannustaminen ja kokemus selviämisestä tukevat prosessia. Voimavaraistaminen arjessa tarkoittaa yleensä ikääntyneen itseluottamuksen, itsetunnon, oman tahdon ja yksilöllisyyden kunnioittamista, jolloin sosiaalinen toimintakyky ja sen tukeminen ovat vahvasti sidoksissa toimintaan. (Haverinen 2008, 230–232.)

6.2 Voimaantuminen ikääntyneen kokemuksena

Voimaantumisessa korostuu sisäinen voimantunne, joka muodostuu ihmisen omien oivallusten ja kokemusten kautta. Sosiaaliset prosessit ovat kiinteästi yhteydessä voimaantumiseen, sillä siinä tapahtuva vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on tärkeä voimaantumiseen vaikuttava tekijä. Voimaantumista voidaan kokea tunteiden tasolla, esimerkiksi elämästä nauttimisena, ja usein voimaantunut ihminen ajattelee myös itsestään suopeammin. Tällöin ihminen näkee myös maailman ja muut ihmiset uudella tavalla. Voimaantuminen alkaa näkyä käytännön tasolla, ihmisen toimissa, kuten myönteisyytenä tai vastuun ottamisena. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 23–25.) Mattila (2001, 86–87) toteaa ikääntyneen kokevan voimaantumisen tunteita laitoshoidossa parhaiten välittämisen ja turvallisuuden tunteesta, luottamuksesta, avoimuudesta sekä asiakkaan ja työntekijän välisestä läheisyydestä.

Valtaistumisen kautta ikääntynyt saa osakseen uuden aseman ja roolin osaavana, itsestään vastuuta kantavana ja voimavaraisena ihmisenä. Voimavaraisuutta tarkasteltaessa voidaan huomiota kiinnittää voimavaroihin tai itse voimaantumisen prosessiin ja siitä syntyvään lopputulokseen. Ikääntyneiden palveluissa lähtökoh-

tana voi olla esimerkiksi tuen ja avun antaminen kunnioittaen ikääntyneen omia näkemyksiä ja ratkaisuja omaan tilanteeseensa. On tärkeää huomioida, että jokaisella ikääntyneellä on voimavaroja, mutta joskus palvelujärjestelmä voi jättää ne huomioimatta. (Haverinen 2008, 229–230.) Aktiivinen toimiminen on mahdollista, vaikka fyysiset voimavarat olisivatkin vähäiset. Tällöin sosiaalinen ja psyykkinen voimaantuminen jatkuvat samalla tavoin kuin aiemminkin. Aktiivisuus olisikin ymmärrettävä omien valintojen summana, mahdollisuutena elää omien suunnitelmiensa mukaan loppuun asti. (Hakonen 2008, 156.)

Oman harjoitteluprojektin myötä pyrin havainnoimaan toimintatuokioiden ja voimaantumisen tunteiden suhdetta. Järjestämieni toimintatuokioiden kautta tavoitteena oli nostaa esille ikääntyneen omia mielipiteitä ja tarpeita toimintaa kohtaan. Voimaantumisen kokemukset lähtevät ikääntyneestä itsestään, minkä vuoksi hänen mielipiteillään ja tarpeillaan on tärkeä asema toiminnan edetessä. Tällöin toiminta tukee parhaimmillaan ikääntyneen voimavaroja sekä synnyttää voimaantumisen kokemuksia. Omassa projektissani pyrin siihen, että pitkäaikaishoivan piirissä olevat ikääntyneet saisivat mahdollisuuden vaikuttaa omaan arkeensa sekä pienkodin toimintaan suunnittelun ja osallisuuden kautta.

7 TOIMINNALLISET MENETELMÄT VOIMAVAROJEN TUKIJANA

Sopiva määrä virikkeitä, oman elämäntavoitteiden realistisuus sekä toivo tulevasta vaikuttavat paljon siihen millaiseksi ikääntynyt kokee oman elämänlaadun ja hyvinvoinnin. On tärkeää, että ikääntynyt tuntee olonsa turvatuksi, hänellä on tarpeeksi sosiaalista verkostoa ja hän pystyy toteuttamaan itseään yhteisöllisesti. (Heikkinen 2002, 31.) Tarjotuissa virikkeissä puolestaan tulisi huomioida, että ne ovat ikääntyneiltä itseltään tulleita ideoita tai kiinnostuksen kohteita, muuten virike-toiminta voi kääntyä itseään vastaan. Viriketoiminnassa tulisi olla myös sopivasti vaativuutta. (Partanen 2004, 37, 40–41.) Jotta virikkeellinen toiminta olisi voimava-voja vahvistavaa, tulisi ikääntyneillä olla mahdollisuus vaikuttaa aktiviteetteihin omia kokemuksiaan ja elämyksiään hyödyntäen (Ruoppila 2002, 133). Ruoppila (2004, 481) toteaa mielekkään harrastus- ja virkistystoiminnan voimaannuttavan ikääntyneitä sekä ryhmässä toteutettuna tukevan ikääntyneen liittymistä yhteisöön ja sosiaalisiin verkostoihin.

Laitoshoidossa järjestettävän toiminnan tulee vastata ikääntyneiden omia toiveita ja tarpeita. Tällöin toiminta tukee parhaiten ikääntyneen toimintakykyä, omatoimi-suutta sekä jäljellä olevia voimavaroja. Ikääntyneelle tulee mahdollistaa vapaaeh-toinen osallistuminen, mutta häntä tulee myös tukea aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Etenkin laitoshoidon tarkasteltaessa järjestetty toiminta tuo sisältöä päivään sekä auttaa ikääntyneitä säilyttämään elämänmyönteisyyden ja mielekkyyden. Ryh-mässä toimimisen on nähty tukevan laitoshoidossa asuvien yhteisöllisyyttä sekä turvallisuuden tunteita. (Voutilainen, Backman & Paasivaara 2002, 117–118.)

Tässä kappaleessa olen kuvannut toiminnallisten menetelmien vaikutuksia ikään-tyneen arkeen, voimavaroihin sekä voimaantumiseen. Omassa harjoitteluprojek-tissani lähtökohtana olivat ryhmätoiminta sekä muistelu, joiden lisäksi käytettiin myös muita luovia menetelmiä. Oman projektini myötä havainnoin, että toiminnalli-silla menetelmillä voidaan tukea voimavaroja ja voimaantumista. Olen nostanut käsiteltäviksi aiheiksi ryhmätoiminnan, muistelun, taide- ja kulttuuritoiminnan, mu-siikin ja kuvallisen ilmaisun, sillä ne ovat sidoksissa järjestämäni toimintaan.

Kaikkia käsiteltäviä toiminnallisia menetelmiä voidaan toteuttaa sekä ryhmässä että yksilötyönä.

7.1 Ryhmätoiminta

Hakonen (2003a, 112) toteaa toiminnallisilla ryhmillä olevan toimintakykyä voimaannuttavaa ja tukevaa merkitystä. Hänen mukaansa toiminnalliset ryhmät antavat mahdollisuuden uusille kokemuksille ja elämyksille, sekä liittävätkin ikääntyneen sosiaalisiin verkostoihin ja omaan elinympäristöönsä.

Toiminnalliset ryhmät voivat olla luonteeltaan terapeuttisia, kasvatuksellisia tai harrastuspohjaisia. Toiminnalliset ryhmät voivat olla sisällöltään monipuolisia, esimerkiksi liikunta, muistelu, taide sekä kulttuuri antavat paljon mahdollisuuksia toimintaan. Ryhmille on tärkeää asettaa tavoitteet, joita voidaan tarvittaessa muuttaa tai tarkentaa. (Liikanen 2007, 78.) Psykososiaalista hyvinvointia ja voimavaroja tukevilla ryhmillä on suuri merkitys ikääntyneen identiteetin vahvistumiselle sekä ikäännyttämisestä johtuvien positiivisten kokemusten syntymiselle. Kokemusten läpikäynti yhdessä tuottaa vertaistukea, vastuun jakamista, yhteisiä pelisääntöjä sekä uusia ongelmanratkaisutaitoja. (Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 265.)

Ryhmä voi parhaimmillaan voimaannuttaa yksilöä, sillä ryhmässä syntyy aina vuorovaikutusta ja ryhmäläiset voivat vertailla kokemuksiaan tai tukea toisiaan vaikeissa elämäntilanteissa. Ryhmän merkitys voi korostua esimerkiksi silloin, kun muut sosiaaliset suhteet eivät anna ihmiselle tarpeeksi voimavaroja. Ryhmässä voidaan jakaa henkilökohtaisia asioita tai mielipiteitä, joita ei muuten uskallettaisi kertoa. Tällöin ihminen voi myös saada hyväksyntää omaan tilanteeseensa, ja huomata että muutkin jäsenet voivat kamppailla samojen ongelmien parissa. Ryhmässä läpi käydyt asiat voivat parhaimmillaan herättää toivon tunteita. Ryhmän jäsenen elämänhallinnantunteita voi lisätä hetkellisesti myös se, että ryhmässä hän voi tuntea olevansa hyödyksi, esimerkiksi silloin kun hän voi omien kokemustensa kautta auttaa muita. Sosiaalisen tuen merkitys on suuri, sillä se lisää ihmisen voimavaroja, ja auttaa jaksamaan arjessa. Ryhmässä korostuvat myös aina ihmissuhdetaidot sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 276–278; Saarenheimo 2003, 49, 53.)

Tutkimus psykososiaalisesta ryhmäkuntoutuksesta osoittaa, että ryhmätoiminta on ikääntyneille merkityksellistä. Tutkimuksen mukaan ikääntyneet saivat mahdollisuuden keskustella muiden kanssa, koettu yksinäisyyden tunne väheni, he saivat kokeilla ryhmässä uusia asioita sekä ryhmä antoi heille jotain mitä odottaa. Ryhmässä toimiminen loi myös turvallisuuden tunteen. Lisäksi tutkimuksessa huomattiin että psyykkinen hyvinvointi on yhteydessä yksinäisyyteen. (Savikko 2008, 47.)

7.2 Muistelu

Muistelussa ikääntynyt kykenee arvioimaan omaa menneisyytään luonnollisemmin kuin missään muussa elämänvaiheessa. Muistelussa ikääntynyt kertoo omaa narratiivista elämäntarinaansa luovalla tavalla, ja siihen vaikuttaa aina tilanne, paikka ja vuorovaikutustilanteessa olevat ihmiset. Muistelu nähdään kognitiivisena prosessina, jolla on vaikutusta esimerkiksi muistin toimimiseen. Muistelussa ihminen antaa erilaisia merkitysarvoja kokemilleen asioille. Muistelemineen on psykologisesti merkittävää, sillä sen on nähty parantavan itsearvostusta sekä identiteettiä, jolloin elämän jatkuvuus pystytään hahmottamaan selkeästi. Toisaalta muistelu herättää myös toivon ja vahvuuden tunteita, joita ikääntynyt ei välttämättä koe enää niin usein. Muistelu auttaa ikääntynyttä sopeutumaan nykytilanteeseensa. (Vallejo Medina ym. 2005, 82–84; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 188–190.) Ylinen ja Rissanen (2004, 200–206) liittävät muistelutyön käytön hyväksi työmenetelmäksi ikääntyneen voimaannuttamiseksi, sekä psyykkisen hyvinvoinnin ja elämänmerkityksen lisääjäksi. Muistelutyön kautta voidaan ymmärtää paremmin myös ikääntyneen koettua elämäntilannetta.

Muistelutyön merkitystä ei voida sivuuttaa, sillä se tuo mukanaan monia erilaisia ikääntyneen elämänlaatua tukevia tekijöitä. Muisteluryhmien kautta ikääntynyt voi tuntea yhteisöllisyyttä muihin samat asiat kokeneisiin ihmisiin jolloin hänen minäkuvansa vahvistuu. Osakseen muisteluryhmät ennaltaehkäisevät syrjäytymistä, sillä sen kautta ikääntynyt voi luoda uusia vuorovaikutussuhteita ryhmän jäseniin. Muisteluryhmien myötä ikääntynyt voi parhaimmillaan solmia kestäviä ystävyys-suhteita. (Schweitzer 2007, 45–47.) Toisaalta yksilötyönä tehty muistelu on usein syvällisempää, sillä ryhmän kuullen ei välttämättä haluta sanoa kaikkea julki.

Usein muistot saattavat olla ahdistaviakin. Toisaalta ikääntynyt voi myös vähätellä omaa elämäänsä tai kokea painetta ryhmässä.

Muistojen kautta käydään läpi omaa kulttuuria ja historiaa, minkä kautta ikääntynyt kykenee hahmottamaan omia elämäkokemuksiaan. Ikääntyneen identiteetin ja minäkuvan tukijana voidaan pitää sitä, että muistelu mahdollistaa omien kokemusten läpikäymisen sekä sen, että ikääntyneen historiaa ymmärretään. Muistojen läpikäyminen voi johtaa myös kauan unohduksissa olleiden asioiden muistamiseen, jolloin erityisesti rakkaista muistoista saattaa nousta ikääntyneen elämän voimavara. (Schweitzer 2007, 45–47.) Muistelun kautta ikääntynyt voi lujittaa omaa identiteettiään ja hallita elämäänsä. Muistelu voi parhaimmillaan olla voimavara, väline elämänhallinnan tueksi, tai voi auttaa selvittämään tunteita. (Korkiakangas 2002, 202–203.) Muistelun avulla ikääntynyt voi parhaimmillaan voimaantua ja tuntea olonsa tasa-arvoiseksi yhteisön jäseneksi. Muistelun kautta ikääntynyt saa oman äänensä kuuluville, mikä tukee osakseen hänen voimavarojaan ja itsemääräämistään. (Hakonen 2003, 130–131; Koskinen 2004, 71, 75.)

7.3 Taide, kulttuuri ja musiikki

Subjektiiivinen kokemus taiteesta on ensisijaisesti esteettinen kokemus, joka voi tukea ikääntyneen identiteettiä, vahvistaa tunnetta omista voimavaroista sekä omasta pätevyydestä. Taidetta yleensä tuotetaan ja koetaan yhteisöllisesti, joka osakseen lisää sosiaalista verkostoa ja vuorovaikutusta. (Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 256–257; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 205.) Taide vaikuttaa ikääntyneen hyvinvointiin positiivisesti, sillä se antaa elämyksiä ja vastaa yksilöllisiin tarpeisiin. Taiteen on nähty olevan yhteydessä hyvää terveyteen, toimintakykyyn sekä hyvän elämän kokemuksiin. Taiteen sekä kulttuuritoiminnan myötä ikääntynyt voi tuntea yhteisöllisyyttä ja yhdessä oman verkostonsa kanssa vaikuttaa ympäristön viihtyvyyteen. (Liikanen 2004, 11.) Jokainen ikääntynyt kokee taidetta henkilökohtaisesti peilaten sitä omaan kokemusmaailmaansa. Jokaisella taide-elämyksellä voi olla pitkäaikaiset seuraukset, sillä kokemuksesta ja osallistumisesta alkaa prosessi, joka parhaimmillaan voi johtaa toivon kasvamiseen sekä lievittää tuskaa ja kärsimystä. (Blomqvist 2004, 28.)

Ikääntyneen arkea voidaan voimaannuttaa taide- ja kulttuuritoiminnan kautta, jolloin ikääntynyt toimii sekä kulttuurisena tuottajana että tuottaa yksilöllisiä ja yhteisöllisiä voimavaroja. Esimerkiksi maalaus, draama, musiikki sekä luova lukeminen ja kirjoittaminen ovat menetelmiä, joiden on nähty voimaannuttavan. (Hakonen 2008, 143; Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 259–260.)

Taiteen tekemisellä on suuri merkitys myönteisen ikääntymisen kokemukseen, koska sillä on vaikutusta muun muassa yksinäisyyden tunteiden vähenemiseen, luovuuden edistämiseen sekä hyvinvointiin. Kulttuuritoimintaan osallistuminen voimaannuttaa ikääntyneitä, sillä osallistumisen kautta ikääntynyt voi löytää omat vahvuutensa ja tulla aktiivisemmaksi. Tärkeää on, että ikääntyneet itse saavat päättää toiminnasta, sen suunnittelusta ja toteutuksen menetelmistä, jolloin he itse saavat tilaisuuden käyttää omaa luovuuttaan ja päättää heille tärkeistä asioista. (Taipale 2007, 82–83.)

Kuvallisen ilmaisun kautta ikääntynyt voi käydä läpi omia kokemuksiaan, ristiriitojaan sekä toiveitaan. Kuvalliseen ilmaisuun liittyy vahvasti mielikuvia, aisteja ja tunteita, joiden kautta ikääntynyt voi vahvistaa voimavarojaan ja voimaantua. (Pulkkinen 2003, 155.) Kuvallisen ilmaisun menetelmänä voidaan käyttää myös valokuvia. Valokuvien käytön pääajatuksena on, että valokuvat voivat synnyttää erilaisia tunteita, sitoa nykyhetken ja tulevaisuuden menneisyyteen sekä lisätä ikääntyneen omaa itseymmärrystä (Vallejo Medina ym. 2005, 88).

Musiikki herättää tunteita, ajatuksia sekä vaikuttaa aisteihin. Musiikkia voidaan yleisesti käyttää esimerkiksi kuntoutuksen ja hoidon tukena, koska sillä on hyvää oloa edistäviä, aktiivisuutta lisääviä sekä toimintakykyä tukevia vaikutuksia. Musiikki on myös keino purkaa tunteita. Musiikin avulla voidaan herättää vanhoja muistoja ja parantaa omaa itsetuntoa. Sen kautta voidaan myös parantaa esimerkiksi sosiaalista kanssakäymistä tai kohentaa elämänlaatua. Musiikki voi tuoda turvallisuuden tunteita, sillä useimmiten musiikki on ollut läsnä jokaisen yksilön elämässä. Musiikin avulla tehtävän muistelutyön kautta ikääntynyt voi käydä läpi vaikeitakin, tukahdutettuja tunteita. Mielikuvien maalaamisessa kuin myös rentoutushetkissä musiikin avulla voidaan palata menneeseen, esimerkiksi hyviin muistoihin. (Vallejo Medina ym. 2005, 79–80.)

Musiikin avulla voidaan stimuloida ikääntyneen mieltä, ajatuksia ja tunteita, jolloin esiin voi nousta erilaisia mielikuvia ja muistoja. Musiikin käytöllä voidaan helpottaa asioista kertomista tai antaa niille erilaisia merkityksiä, mikäli ikääntynyt kokee tämän muuten vaikeaksi. Musiikin avulla ikääntynyt voi myös kommunikoida sekä tuoda esille omia arvojaan, identiteettiään ja mielipiteitään yhteisössä. (Jukkola 2003, 175–176.)

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus. Tein yhteistyötä Oivankulman pienkodin kanssa. Työni koostuu kirjallisuuskatsauksesta, joka perustuu tutkimustehtäviini. Etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini: Miten toiminnalliset menetelmät vaikuttavat ikääntyneen voimavaroihin ja Miten järjestetty toiminta voi tukea voimaantumista.

8.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuskohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, sillä tutkimuksessa huomioitavat ilmiöt ja tapahtumat vaikuttavat toisiinsa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160–161.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaksi valitaan usein kohde, jonka kautta tutkimusongelmaan voidaan perehtyä syvällisesti. Tällöin tutkija pyrkii tavoittamaan tutkimuskohteen näkökulman tutkittavana olevasta ilmiöstä tai asiasta. (Kiviniemi 2001, 68.) Laadullisessa tutkimuksessa empiria ja teoria ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Kiviniemi 2001, 72–73). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on se, että tutkittavan oma ääni ja näkökulmat nousevat esille. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–72.)

Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa. Aineisto syntyy todellisissa tilanteissa tutkijan omien havaintojen ja keskusteluiden kautta yhdessä tutkittavien kanssa. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu sekä havainnointi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analysointi on induktiivista, mikä mahdollistaa aineiston yksityiskohtaisen tarkastelun. Aineistosta jäsennetään ne teemat, jotka ovat tärkeimpiä tutkimusongelman kannalta. Laadullinen tutkimus on hyvin prosessinomaista. Tutkimusprosessin edetessä on tyypillistä, että tutkijan näkökulma ja tulkinnat tarkentuvat, jolloin tutkimus voi kehittyä joustavasti tutkimusongelman, teoreettisen viitekehyksen, aineistonkeruun ja analysoinnin näkökulmista. (Kiviniemi 2001, 68; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–72.)

Valitsin opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen tutkimuksen, koska se mahdollistaa vuorovaikutuksellisen otteen tutkimusprosessissa. Laadullisessa tutkimuksessa edetään huomioiden tutkimustilannetta, eikä haastattelukysymyksiä tarvitse välttämättä esittää tietyssä, ennalta sovitussa järjestyksessä. Laadullisessa tutkimuksessa lisäkysymyksiä esittäminen on suotavaa, ja se antaa mahdollisuuden myös vastauksien selventämiselle. Samalla tutkija voi myös havainnoida ilmeitä ja eleitä. Pidän laadullisen tutkimuksen valitsemista suotuisana vaihtoehtona, koska olin jo ennen teemahaastattelujen toteuttamista sidoksissa tutkimusryhmään.

8.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen tutkimusmenetelmistä. Teemahaastatteluun kuuluu suunnitteluvaihe, haastatteluvaihe sekä analyysivaihe. Suunnitteluvaiheessa mietitään tutkimusongelmat ja ilmiöiden pääluokat. Haastatteluvaiheessa rakennetaan teema-alueet ja mietitään niihin sopivia kysymyksiä. Analyysivaiheessa vastaukset luokitellaan, joiden pohjalta tehdään tulkinat. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 67.)

Teemahaastattelua voidaan pitää lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuotona. Teemahaastattelussa käytettävät teemat ovat tutkijan tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208; Eskola & Suoranta 1999, 87.) Menetelmänä haastattelu on joustava. Haastattelussa voidaan esimerkiksi toistaa kysymyksiä tai korjata väärinkäsityksiä. Etuna on myös se, että haastattelijalla voi samalla tehdä havaintoja esimerkiksi äänensävyistä, ilmeistä tai eleistä. Teemahaastattelu etenee etukäteen valittujen teemojen mukaan. Haastattelun teemat perustuvat teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–75.) Teemahaastattelussa kysymysten aihepiirit ovat kaikille samat. Valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole, vaan jokainen saa vastata kysymyksiin avoimesti. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Teemahaastattelussa yleisesti kysymykset ovat avonaisia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 106).

Omassa tutkimuksessani suunnittelin alustavat tutkimusongelmat keväällä 2011, jotka tarkentuivat tehdessäni tutkimustani pidemmälle. Tutkimusosion alkuvaiheessa kokosin teema-alueet, joiden perusteella tein haastattelurungon ennen toteuttamaani harjoittelua. Haastattelurunkoa tehdessäni kiinnitin huomiota kysymyksien ja teemojen yhteensopivuuteen, kysymyksien selkeyteen sekä asiakasryhmään. Haastattelutilanteet olivat hyvin yksilöllisiä. Tämän vuoksi kysymysten ja teemojen esittämisjärjestys muuttui tilanteen mukaan. Haastatteluun ja kysymysten läpikäymiseen vaikutti merkittävästi keskustelun kulku, mikä osittain muutti myös kysymysten muotoa. Haastatteluprosessissa tarkennettiin kysymyksiä tilanteen mukaan, ja pyydettiin mahdollisia lisäselvennyksiä vastauksiin. Teemahaastattelusta saadun empirian analysoinnissa käytin apuna teemakortistoa sekä pelkistettyjen vastauksien luokittelua.

8.3 Havainnointi

Havainnoinnin kautta saadaan välitöntä tietoa yksilön, ryhmän tai organisaation toiminnasta tai käyttäytymisestä. Toisin sanoen voidaan tarkkailla esimerkiksi sitä, mikä on sanallisen ja sanattoman viestinnän suhde. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–213.) Havainnoinnin menetelmällä voidaan tuoda julki sellaisia käyttäytymismuotoja, joita tutkittava ei muuten halua käydä läpi. Havainnointi voi olla joko informaalista tai täysin systemaattista ja kontrolloitua. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 37–38.) Tutkimuskohde sekä tutkimuksen tarkoitus määrittelevät yleensä havainnoinnin objektiivisuuden tai subjektiivisuuden asteen (Metsämuuronen 2008, 42).

Havainnoinnin pääpiirteenä on, että tutkija osallistuu jollakin tasolla tutkimansa yhteisön toimintaan. Havainnoinnissa tutkijan rooli voi olla monitahoinen; hän voi osallistua yhteisön tapahtumiin pääpainoisesti tai toimia ulkopuolisena havainnoitsijana. Ilman osallistumista tapahtuvaa havainnointia voidaan tehdä erityisesti tutkimuksen alkuvaiheessa, jolloin tutkija tutustuu kohderyhmään aluksi ulkopuolisen tarkkailijan roolissa. (Eskola & Suoranta 1999, 99–100; Metsämuuronen 2008, 43; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 216–217.) Havainnointi painottuu nykyisyyteen ja usein kohderyhmää tarkkaillaan pitkänkin jakson ajan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 38). Sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat havainnoinnissa tiedonhankin-

nan ydintä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82). Havainnoinnin aikana tutkija tekee havainnoistaan muistiinpanoja tai kenttäraporttia (Metsämuuronen 2008, 42).

Omassa tutkimuksessani havainnointi oli toiminnan suunnittelun ja järjestämisen sekä arjessa toimimisen suhteen välttämätöntä. Harjoittelussani olin osana pienkodin arkea, minkä vuoksi pyrin havainnoimaan tilanteita ja toimintaa kokonaisvaltaisesti. Toiminnan kautta havainnoin asiakkaiden mielipiteitä, vuorovaikutussuhteita sekä sanatonta viestintää. Havaintojen myötä toiminta pystyttiin rakentamaan asiakkaiden tarpeita vastaavaksi. Arjessa tapahtuvat keskustelut vaativat myös tarkkaa havainnointia, sillä niistä ilmentyi aina jotain sellaista, mitä ei toiminnan aikana noussut esille. Havainnointi oli myös teemahaastattelua tukevaa, sillä haastattelujen aikana havainnoin vastauksien merkityssisältöjä sekä sanatonta viestintää. Havainnoistani pidin päiväkirjaa koko harjoitteluni ajan. Omassa tutkimuksessani, kuten tutkimuksen analysoinnissa, en ole tarkastellut havainnointia tarkemmin. Tämä johtuu osittain siitä, että havainnointi tuki pääsääntöisesti harjoitteluani ja siinä toimimista. Tutkimustulososioon olen kuitenkin nostanut joitakin havainnoinnista nousseita tärkeimpiä asioita.

8.4 Tutkimuksen toteutus

Haastattelin tutkimukseeni neljää Oivankulman pienkodin asiakasta. Koska haastattelukysymykset kohdistuivat osittain järjestämäni toimintaan, haastateltavat valikoituivat toimintaan osallistumisen mukaisesti. Haastateltavat olivat iältään 70–84-vuotiaita. Haastatteluun osallistui kolme naista ja yksi mies. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina käyttäen teemahaastattelulle tyypillisiä avoimia kysymyksiä. Ennen haastattelun toteuttamista pyysin suullisen suostumuksen jokaiselta vastaajalta. Painotin haastattelun vapaaehtoisuutta sekä haastattelun keskeyttämismahdollisuutta. Haastattelurunko on **liitteenä 1**. Teemoina haastatteluissa olivat toiminnalliset menetelmät, voimavarat sekä voimaantumisen.

- **Toiminnalliset menetelmät – teemassa** käytiin läpi toiminnan vaikutuksia koettuun arkeen. Asiakkaat saivat tuoda esille omia tunteitaan ja ajatuksiaan toimintatuokioista sekä muistojen läpikäymisestä.

- **Voimavarat – teemassa** pääpisteenä olivat toimintatuokioiden vaikutukset asiakkaan hyvinvointiin sekä jaksamiseen. Kysyin muun muassa nousiko toimintatuokioista epämiellyttäviä tunteita tai hyvää oloa.
- **Voimaantuminen – teemassa** käsiteltiin asiakkaan omien toiveiden ja mielipiteiden suhdetta toimintatuokioihin. Asiakas sai tuoda esille tunteitaan osallistumisesta sekä vaikuttamismahdollisuuksista. Tärkeää oli myös omien vahvuuksien pohtiminen suhteessa toimintatuokioihin.

Haastatteluista kolme suoritin asiakkaan omassa huoneessa. Yhden haastattelun tein asiakkaan kanssa pienkodin yhteisissä tiloissa. Haastattelun aikana ovi kuitenkin suljettiin, jolloin mahdolliset keskeytykset minimoitiin. Jokainen vastaaja suhtautui haastatteluprosessiin avoimin mielin, ja vastasi kysymyksiin mielellään. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia, eikä häiriöitä syntynyt missään kohdassa. Haastattelut kestivät pääsääntöisesti puolesta tunnista tuntiin. Kirjoitin haastattelun aikana vastaukset ja havaintoni ylös sanasta sanaan.

Yksilöhaastattelut ja avoimet kysymykset mahdollistivat lisäkysymysten ja selvennyksien käytön haastattelutilanteissa. Tällöin vastauksista saatiin monipuolisempia, ja pystyin haastattelijana selventämään vastauksen tulkintaa. Haastatteluista tehdessä havainnoin vastaajien äänensävyjä ja eleitä, jotka elävöittivät vastauksia. Haastatteluissa vastaajien oma näkökulma tuli esiin. Häiriötekijöiden vähäisyys lisäsi myös haastatteluiden onnistumista. Koska en itse aiemmin ole tehnyt tutkimusta, koin haastattelut haastavana, mutta hyvänä kokemuksena. Kaiken kaikkiaan vastaukset olivat hyvin monipuolisia ja avoimia.

8.5 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysointia tulee miettiä jo aineistonkeruun aikana. Laadullinen analyysi alkaa jo haastattelutilanteessa, jolloin haastattelijalla on havaintoja esimerkiksi ilmiöiden useuden, toistuvuuden, jakautumisen ja erityistapausten perusteella. Laadullista aineistoa analysoidaan tutkimuksesta nousseessa sanallisessa muodossa. Aineistoa voidaan tarkastella joko induktiivisesti eli vastauksesta teori-

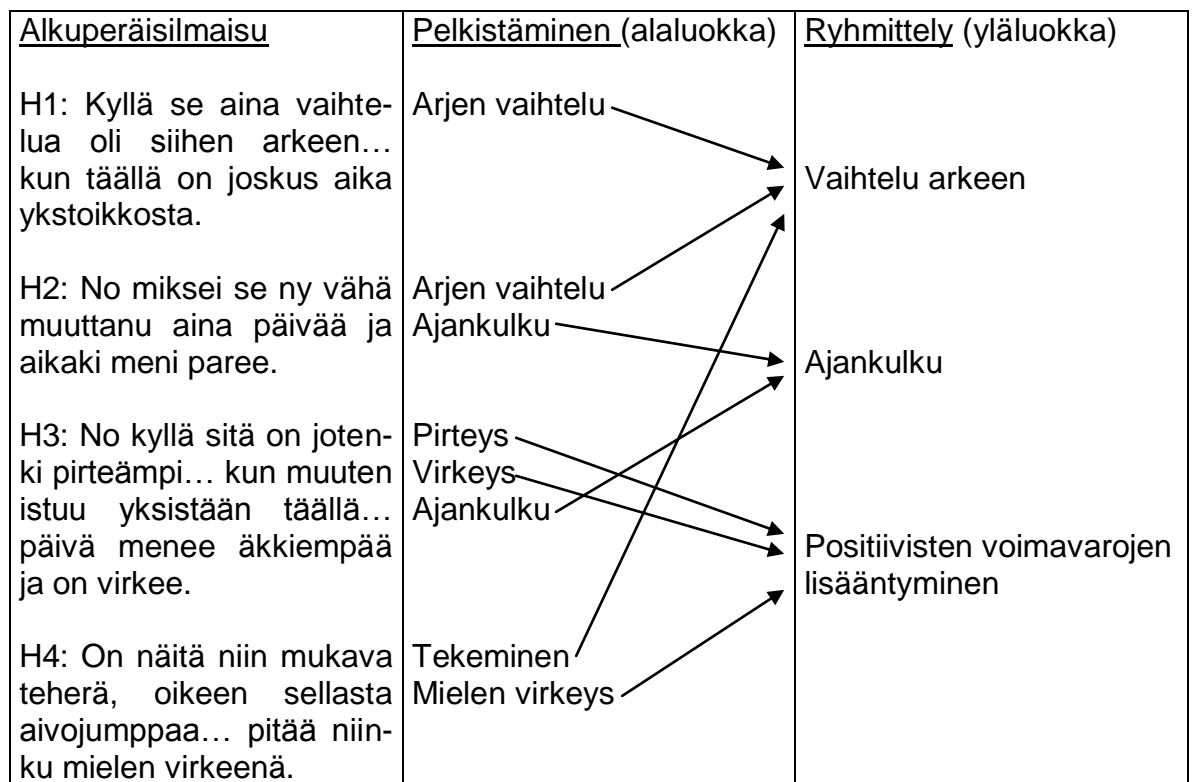
aan tai deduktiivisesti eli teoriasta vastaukseen. Abduktiivinen päättely voi tapahtua molemmilla tavoilla. Vastauksien pohjalta luodaan teoreettinen kokonaisuus ottaen huomioon tutkimuksen tarkoitus ja tehtävänasettelu. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136; Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Haastatteluaineistoa analysoidaan seuraavien vaiheiden kautta: luenta, luokittelu, yhteyksien löytäminen ja raportointi. Aineiston purkamisen ensimmäisenä vaiheena on kortiston laadinta vastaus kerrallaan. Kortistossa saman teema-alueen vastaukset kerätään samalle kortille analysointia varten, teemoittelu. Aineisto luetaan moneen kertaan, mikä mahdollistaa kokonaisuuden hahmottamisen. Aineiston laadukkaan analyysin perustana on tarkka tutustuminen aineistoon. Samankaltaiset vastaukset teeman alla yhdistetään yhdeksi luokaksi (pelkistäminen). Saman teeman alla voi olla useita luokkia. Luokittelun avulla voidaan vertailla aineiston eri osia keskenään päättelyn avulla. Luokkien muodostaminen riippuu tutkimustehtävästä, aineiston laadusta, tutkijan teoreettisesta tietämyksestä ja sen käyttämisestä. Luokittelun jälkeen aineisto järjestellään uudelleen laadittujen luokkien mukaan isommiksi kokonaisuuksiksi (ryhmittely). Tämän jälkeen alkaa tulkinta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136–143, 147–149.)

Tutkimuksessani aineiston analysointi alkoi jo haastattelutilanteissa, joissa kuunteilin haastateltavia tarkasti, havainnoin tilannetta ja haastateltavaa sekä kysyin tarvittaessa lisäselvennyksiä. Haastattelujen jälkeen luin keräämäni aineiston useaan otteeseen hahmottaakseni kokonaisuuden. Pehdyin ensin jokaiseen haastatteluaineistoon yksilöllisesti huomioiden tarkasti vastaukset. Aineistoon tutustumisen jälkeen loin eri kortistot teema-alueista, joita olivat toiminnalliset menetelmät – teema, voimavarat – teema sekä voimaantuminen – teema. Teemoittelun myötä keräsin samojen teema-alueiden vastaukset yhteen.

Teema-alueiden kokoamisen jälkeen havainnoin aineistoa uudelleen useasti. Etsin vastauksista yhteneväisyyksiä. Pelkistin samaa tarkoittavat asiat omaksi luokaksi. Luokittelun ja pelkistämisen kautta sain jokaiseen teemaan ja kysymykseen useita luokkia. Pelkistäminen selvensi vastauksia huomattavasti, ja aineistoa oli helpompaa havainnoida. Vertailin vastauksia keskenään. Lopuksi liitin pelkistetyt

vastaukset omiksi ryhmiksi, joista muodostui suurempia kokonaisuuksia. Ryhmitte-
lyn jälkeen aloitin vastauksien tulkinnan ja tutkimustuloksien läpikäymisen.



Kuvio 1. Analyysin eri vaiheet, esimerkkinä Teemakortti 1 Toiminnalliset menetel-
mät (Kysymys 3. Millä tavoin viriketuokiot mielestäsi muuttivat omaa arkeasi?)

Kuviossa 1 on havainnollistettu analyysin eri vaiheita. Esimerkkinä on teemakortti
1, jossa yhdistävänä luokkana on toiminnalliset menetelmät. Ensimmäisessä sa-
rakkeessa on esitetty haastatteluista esille nousseet alkuperäisilmaisut jokaiselta
haastateltavalta. Tämän jälkeen vastaukset on pelkistetty yhdeksi luokaksi, joka
tuo esille vastauksen pääasiat lyhyesti. Pelkistämisen jälkeen vastaukset on ryh-
mitelty isommiksi kokonaisuuksiksi yhdistämällä samaa tarkoittavat vastaukset.

8.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa sitä, että mittaustulokset ovat toistettavia ja
luotettavia. Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän ky-
kyä mitata haluttua asiaa. Tutkimuksen luotettavuutta korostaa tutkimuksen toteut-
tamisen selostaminen sekä tarkkuus kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimuk-

sessä tulee tuoda esille aineiston tuottamisen olosuhteet, esimerkiksi haastattelupaikka ja – aika, häiriötekijät, virhetulkinnat sekä tutkijan oma itsearviointi tutkimustilanteesta. Laadullisen aineiston analysoinnin lähtökohtana ovat luokittelujen tekeminen ja niiden perusteet. Tutkijalla tulee olla kykyä asettaa vastaukset teoreettisen tarkastelun tasolle. Tutkijan on osoitettava tulkintojensa ja päätelmiensä lähtökohdat. Tällöin dokumenttien tai haastatteluotteiden esilletuonti on suotavaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–233.)

Oman tutkimukseni luotettavuutta lisäsivät suotuisat haastatteluprosessit sekä aineiston tarkka analysointi. Haastattelurunkoa tehdessäni valitsin kysymykset huomioiden kohderyhmän, teemat sekä kysymysten ymmärrettävyyden. Haastattelutilanteissa ei ollut häiriötekijöitä, ja kaikki haastattelut pystyttiin toteuttamaan rauhallisissa paikoissa. Keskustelunomaiset haastattelut antoivat mahdollisuuden vastauksien tarkentamiselle, mikä lisäsi niiden monipuolisuutta ja tarkkuutta. Tutkijana pyrin olemaan objektiivinen, enkä johdatellut haastateltavia vastauksissa. Kaikilla haastateltavilla oli samat kysymykset.

Aineiston analysointivaiheessa pyrin tarkkuuteen, ja perehdyin aineistoon useaan otteeseen. Vasta kokonaisvaltaisen perehtymisen jälkeen pelkistin ja ryhmittelin vastauksia, jolloin mahdollisten virhetulkintojen määrä väheni. Analysoinnissa otin kaikki vastaukset huomioon niiden alkuperäisessä muodossa. Tutkimuksessani toin esille haastattelun olosuhteita sekä haastatteluotteita konkretisoimaan tutkimustuloksia. Tutkimukseni luotettavuutta lisäsi luotettavien lähteiden käyttö ja niiden kriittinen käsittely. Koko opinnäytetyöprosessin ajan sain ohjausta.

Tutkimustilanteessa en kuitenkaan voinut äänittää haastatteluprosesseja. Sen sijaan kirjoitin vastaukset paperille suoraan haastattelutilanteissa. Tarkempi äänityksien litterointi olisi saattanut lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Haastateltavien henkilöiden lukumäärä saattoi myös vaikuttaa luotettavuuteen. Valitsin tarkoituksenmukaisesti tutkimusprosessiin vain toimintatuokioihin vapaaehtoisesti osallistuneet henkilöt. Jos kaikki pienkodin asiakkaat olisivat vastanneet kysymyksiin, olisivat tutkimustulokset saattaneet muuttua. Itselläni ei myöskään ollut aikaisempaa kokemusta tutkimuksen teosta. Tutkijana tarkastelin kriittisesti kohderyhmäni vastauksia. Ikääntyneitä haastateltaessa pyrin huomioimaan, että kaikki iäkkäät

eivät välttämättä ilmaise mielipidettään suoraan, vaan usein myötäilevät haastattelijaa. Omassa tutkimuksessani haastateltavat toivat esille hyvin monipuolisesti mielipiteitään, ja haastattelutilanteissa havainnoin sanatonta viestintää vastauksien tueksi. On kuitenkin hyvin vaikeaa sanoa, tapahtuiko mahdollista myötäilemistä tai vaikuttiko se tutkimuksen luotettavuuteen, sillä konkreettista näyttöä ei ole.

Eettisen tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkittavalla ihmisellä tulee olla mahdollisuus päättää haluaako hän osallistua tutkimukseen. Tutkimuksen toteuttamisesta tulee tiedottaa tutkittavia etukäteen, ja pyytää heiltä suostumus tutkimukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25.) Tutkimuksen tulee olla luottamuksellinen ja sen tulee suojata tutkittavan anonymiteettiä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkittavan henkilöllisyys ei paljastu vastauksissa tai sitä ei muullakaan tavalla tuoda esille tutkimuksessa. Tutkija on salassapitovelvollinen, eikä näin ollen saa tuoda julki saamiaan tietoja. (Eskola & Suoranta 1999, 57–58.)

Eettiset valinnat ja tutkimuksen uskottavuus ovat toisistaan riippuvaisia. Tutkija toimii rehellisesti ja huolellisesti koko tutkimusprosessin ajan. Tutkija toimii avoimesti eli suunnittelee, toteuttaa ja raportoi tutkimuksen yksityiskohtaisesti. Kerätyt aineistot tulee säilyttää asianmukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.) Tutkija ei saa plagioida käyttämiään lähteitä, ja hänen tulee merkitä lainaukset asianmukaisin lähdemerkinnöin. Raportoinnissa tutkijan tulee kertoa tulokset ja havaintonsa totuudenmukaisesti ja pitää huolta siitä että tulos ei vääristy. Eettisesti toimiva tutkija tuo esille myös tutkimuksen mahdolliset puutteet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 26.)

Tutkimuksessani tiedotin kohderyhmää etukäteen tutkimusprosessista ja haastatteluista. Ennen tutkimusprosessin alkua pyysin haastateltavilta suullisen suostumuksen tutkimuksen tekemiseen. Haastateltavat saivat vapaaehtoisesti osallistua tutkimusprosessiin ja heillä oli mahdollisuus keskeyttää haastattelu. Toteutin tutkimuksen luottamuksellisesti pitäen huolta anonymiteetin säilymisestä vastauksissa. Pidin huolta omasta salassapitovelvollisuudestani koko prosessin ajan. Tutkimustuloksiin en laittanut vastaajien nimiä tai asioita, joista vastaajat olisi voinut tunnistaa. Tutkimustuloksien analysoinnissa kävin huolellisesti läpi vastaukset välttämättä virhetulkintoja. Tutkimusaineistoa olen säilyttänyt asianmukaisesti.

9 TUTKIMUSTULOKSET

Etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini: Miten toiminnalliset menetelmät vaikuttavat ikääntyneen voimavaroihin ja Miten järjestetty toiminta voi tukea voimaantumista. Teema-alueitani ovat toiminnalliset menetelmät, voimavarat sekä voimaantuminen. Teemahaastattelun tulokset olen kuvannut seuraavassa.

9.1 Toiminnalliset menetelmät

Viriketuokiot herättivät vastaajissa pääosin positiivisia tunteita ja ajatuksia. Toiminnalliset menetelmät koettiin arjen toimintaa ajatellen hyväksi vaihteluksi. Toiminta toi päivään jotain uutta, ja muutti hieman totuttuja rutiineja.

”Kyllä niitä oli kiva kattella ja mukavaa tuallasta vaihtelua että kyllä minä tykkäsin siitä.” (Haastateltava 4)

Toiminnan kautta havainnoin kuitenkin, että asiakkaat olivat alussa varautuneita, ja heillä saattoi olla myös ennakkoluuloja uutta toimintaa kohtaan. Toimintatuokioihin totutteleminen vaati jossain määrin aikaa, sillä pienkodissa on suhteellisen vähän järjestettyä toimintaa. Ajan myötä asiakkaat tulivat tietoisemmiksi omasta osaamisestaan, mikä toi mukanaan onnistumisen kokemuksia ja myönteisyyttä toimintaa kohtaan. Tutkimustuloksissa ei kuitenkaan suoranaisesti tullut esille asiakkaiden omaa panostusta toiminnan kulkuun. Toisaalta asiakkaat eivät myöskään tuoneet esille toiveita henkilökunnan osallistumisesta yhteisiin toimintatuokioihin.

9.1.1 Henkilökohtainen kiinnostus

Vastaajien omat mieltymykset vaikuttivat paljon siihen, mikä heidän mielestään oli kaikista mukavinta toimintatuokioissa. Sekä haastatteluissa että toiminnassa asiakkaiden yksilöllisyyttä oli helppo havainnoida, mihin osakseen vaikuttivat toimintakyky, mieliala sekä tottumukset. Enimmäkseen vastaajat pitivät erilaisista muistelutyön menetelmistä, eli musiikkimaalauksesta, musiikin käytöstä, valokuvista sekä vanhoista esineistä. Tämän lisäksi lenkkeily ja bingo olivat osan mielestä

mukavia. Haastatteluista ei noussut esille sellaista toimintaa mistä vastaajat eivät pitäneet.

”Kyllä ne valokuvat oli, ku niissä näky niitä vanhoja asioita. Ne oli niitä nuoruuden aikaasia tapahtumia kaikki... muistu nuoruus mieleen.” (Haastateltava 3)

”Kyllä se bingo oli parasta vaan.” (Haastateltava 2)

”Kaikki oli mukavia. Piirtäminen oli mukavaa ja musiikki. Lenkkeily oli kans ehkä kaikista mukavinta.” (Haastateltava 1)

”Ei ny ollu oikeestaan mitään semmosta mikä ei olis ollu mukavaa.” (Haastateltava 1)

Toiminnan kokemiseen pelkästään myönteisenä ja kiinnostavana tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti. Koska jokainen asiakas on yksilö omine kiinnostuksen kohteineen, on suhteellisen epätodennäköistä, että asiakkaat olisivat pitäneet kaikesta. Kysymykseen vastattaessa asiakkaat saattoivat myötäillä haastattelijaa peläten tuoda suoraan esille omaa mielipidettään. Tämä huomio jää kuitenkin vain haastattelijan olettamukseksi.

9.1.2 Muistot

Muistojen läpikäyminen nosti vastaajissa eniten omia, henkilökohtaisia muistoja esiin. Eniten keskustelua herättivät lapsuus sekä perhe, mutta asiakkaat pohtivat paljon koko elämänkaareen vaikuttaneita tekijöitä. Vastaajat ottivat puheeksi sen, että muistelutyön myötä ajatuksia syntyy sekä hyvistä että huonoista muistoista. Käymissäni keskusteluissa asiakkaat toivat esille suhteellisen tasavertaisesti hyviä ja huonoja muistoja. Vaikka osa muistoista oli hyvin vaikeita, niistä pystyttiin kuitenkin puhumaan. Lisäksi muistelutyön kautta vastaajat pohtivat heidän omaa kokemusmaailmaansa. Asiakkaat pohtivat kokemusten vaikutuksia myös omaan elämänlaatuun sekä toimintakykyyn. Tämän myötä esille nousi asiakkaiden henkilökohtainen kokonaiskuva omasta elämästään ja siihen vaikuttaneista asioista. Schweitzer (2007, 45–47) toteaa, että muistojen läpikäyminen auttaa ikääntynyttä hahmottamaan omaa historiaansa sekä elämäkokemuksiaan, mikä parhaimmas-

sa tapauksessa johtaa voimavarojen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen. Muistot tukevat tällöin myös iäkkään identiteettiä ja minäkuvaa.

”No kyllähän niitä hyviä ja huonoja asioita ja muistoja mahtuu monenlaasia ku on 70 vuotta eläny.” (Haastateltava 1)

Osalle vastaajista muistojen läpikäyminen toi mieleen vanhoja tapoja, muun muassa nuoruudesta. Vastaajia puhutti esimerkiksi pula-aika sekä sota, jonka he ovat kokeneet. Erilaiset muistot sekä vanhan ajan tavat saivat vastaajat pohtimaan myös menneisyyden ja nykyisyyden eroja, esimerkiksi kotitöissä. Esille tuotiin myös pienkodin arjen sujuvuutta. Vaikka toimintatuokioissa keskusteltiin yhdessä asiakkaiden omista muistoista, huomioin, että yksilökeskusteluissa asiakkaat toivat muistojaan paljon enemmän esille. Tähän saattoi vaikuttaa omien muistojen yksityisyys, minkä vuoksi asiakkaat eivät halunneet tuoda muistojaan julki muille asiakkaille.

”Tuli ne vanhat ajat mieleen... kaikkia muistui mieleen.” (Haastateltava 3)

”No kyllä meillä niin tosi paljon sitä kahvia jauhettiin... ja välillä viljaaki kuivaksi autettiin sillä... mutta sitte sota-aikana oli kaikki niin kortilla.” (Haastateltava 2)

9.1.3 Arjen muutokset

Kaikkien haastateltavien mielestä viriketuokiot muuttivat heidän omaa arkeaan. Viriketuokiot toivat heidän mielestään vaihtelua päivään. Toiminta lisäsi vastaajien ajankulua sekä päivän mielekkyyttä. Havainnoin, että toiminta muutti totuttuja päivärutiineita suhteellisen paljon. Järjestetyn toiminnan vähäisyydestä johtuen asiakkaat olivat tottuneet perushoittoon sekä ruoka-aikoihin, jonka myötä muu aika jäi usein toimettomaksi, omassa huoneessa oloksi. Huomioin, että asiakkaat kokivat virikkeettömyyden hyvin kielteisenä, ja kaipasivat huomiointia sekä toimintaa osakseen. Tässä tilanteessa järjestetty toiminta vaikutti ajankulkuun sekä kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin. Keskusteluissa kävi myös ilmi, että asiakkaat halusivat hoitajien olevan enemmän läsnä heidän arjessaan.

”Kyllä se aina vaihtelua oli siihen arkeen... kun täällä on joskus aika ykstoikkosta.” (Haastateltava 1)

”No miksei se ny vähä muuttanu aina päivää ja aikaki meni paree.” (Haastateltava 2)

Muutamasta vastauksesta esille nousi positiivisten voimavarojen lisääntyminen. Viriketuokiot näyttivät lisäävän osalla vastaajista psyykkistä toimintakykyä. Vastauksissa tuli esille se, että viriketuokiot pitivät mielen virkeänä ja olivat ns. aivojumbppaa. Havainnoin, että psyykkiset voimavarat olivat sidoksissa myös fyysiseen toimintakykyyn. Yhdessä osallistuminen koettiin tärkeäksi, sillä se ehkäisi asiakkaan yksinäisyyden tunteita sekä edisti sosiaalista kanssakäymistä.

”No kyllä sitä on jotenki pirteämpi... kun muuten istuu yksistään täällä... päivä menee äkkiempää ja on virkee.” (Haastateltava 3)

9.2 Voimavarat

Elorannan & Punkasen (2008, 32) mukaan ikääntyneiden voimavaroihin vaikuttaa oleellisesti se, kuinka hyvin ikääntynyt pystyy vastaamaan omiin tarpeisiinsa. Voimavaroja tukevat esimerkiksi yksilölliset onnistumisen kokemukset sekä hyvät sosiaaliset olosuhteet. Hakonen (2008, 129) toteaa yhteisössä toimimisen sekä merkitykselliseen toimintaan osallistumisen vaikuttavan iäkkään voimavaroihin ja hyvinvointiin myönteisesti.

Vastaajien mukaan toimintatuokioilla oli positiivinen merkitys heidän omaan hyvinvointiinsa ja elämänlaatuunsa nähden. Haastatteluista tuli ilmi, että toimintatuokioiden myötä asiakkaiden aika ei tullut pitkäksi, toisin sanoen he kokivat päivän kulun mielekkäämmäksi. Toimintatuokioiden vaikutus oli vastaajien mukaan hyvinvointia edistävää. Vastauksista nousi esille muun muassa se, että viriketuokiot tukivat positiivisia voimavaroja, mikä vaikutti suoranaisesti myös koettuun hyvinvointiin. Toiminnan myötä havainnoin, että asiakkaat innostuivat ja halusivat toimintaa. Toimintatuokioita osattiin odottaa, ja usein asiakkaat kyselivät jo etukäteen päivän suunnitelmista. Toiminta saattoi vaikuttaa myös asiakkaiden mielialaan. Asiakkaat olivat toimintatuokioissa sosiaalisia, mikä vaikutti myös pienkodin suhteisiin.

”Paljon oon ollu sellanen iloosempi ja pirteämpi.” (Haastateltava 4)

”Ei tullu ainakaan aika pitkäksi.” (Haastateltava 2)

9.2.1 Jaksaminen

Tornstam (1994, 75–81) korostaa, että aktiivinen toiminta ja tapa elää mahdollistavat ikääntyneelle omasta toimintakyvystä, osallistumisesta sekä sosiaalisesta verkostosta huolehtimisen. Hänen mukaansa aktiivisuus parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua. Ruoppilan (2002, 133) mukaan toiminta on voimavaroja tukevaa vain silloin, kun ikääntynyt itse saa vaikuttaa aktiviteetteihin.

Haastatteluun osallistuneet kokivat viriketuokioiden vaikuttaneen positiivisesti heidän jaksamiseensa. Suurimmalla osalla vastanneista jokapäiväinen jaksaminen ja vireystaso olivat kohonneet ja he olivat saaneet lisää iloa arkeen. Osa asiakkaista oli lisännyt myös oman arkensa suunnittelemista. Toiminta koettiin toimintakykyyn nähden sopivaksi. Tähän saattoi vaikuttaa myös asiakkaiden mahdollisuus vaikuttaa toiminnan kulkuun. Toiminnan myönteisyys näkyi vastauksissa muun muassa siinä, että toiminnan myötä omatoiminen harrastaminen oli lisääntynyt osittain. Jaksamisen lisääntymisen voidaan nähdä olevan liitoksissa myös toimintakyvyn paranemiseen.

”Kaikki mitä tehtiin oli semmoosia sopivia.” (Haastateltava 4)

”Joo... ja oon jumpannu omatoimisesti... lukenu enempi ja istuskellu. Ei oo tullu niin helposti lyötyä maate.” (Haastateltava 3)

”Kyllä minoon täällä kaikkeen osallistunu vointini mukaan... mukavaahan se on.” (Haastateltava 4)

9.2.2 Sairauksien ja toimintakyvyn merkitys voimavaroihin

Perussairaudet nähtiin omaa jaksamista ja hyvinvointia rasittavana tekijänä. Henkilökohtaiset sairaudet vaikuttivat koettuun toimintakykyyn, millä oli suorat vaikutukset myös vireystasoon. Perussairaudet, kuten kipu, koettiin toimintaan osallistumista haittaavana tekijänä. Haastatteluissa vastaajat eivät pohtineet sairauksien vaikutuksia yleisellä tasolla jokapäiväiseen arkeen. Omien havaintojeni kautta

huomasin, että sairaudet vaikuttivat huomattavasti muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä mielialaan.

”No ei ne ny ainakaan pahalta tuntunu... mutta joskus noita ärräpäättä meinaa vaan tulla ku pää on kipiä.” (Haastateltava 2)

Toimintakyvyn heikkeneminen tai perussairaudet eivät kuitenkaan tulisi olla esteenä aktiiviselle osallistumiselle. Tasavertaisen osallistumisen mahdollistaminen tukee aktiivista elämäntapaa, mikä on tärkeää myös toimintakyvyltään heikentyneiden arjessa. (Hietanen & Lyyra 2003, 173.) Tällöin toiminnan suunnittelussa tulee kiinnittää huomiota jäljellä olevan toimintakyvyn sekä voimavarojen tukemiseen. Toiminnassa tulee ottaa huomioon ikääntyneen yksilölliset tarpeet, joihin vastaimista voidaan edesauttaa uusien tavoitteiden asettamisella.

Myös toimintakyvyn vaikutus oli toimintaan nähden suoranainen. Toimintakyvyn heikentyminen rajasi jossain määrin osallistumista sekä omien vahvuuksien löytämistä. Muistelutyön menetelmissä mielikuvien käytöllä oli kuitenkin suuri osuus, mitkä mahdollistivat osakseen toiminnassa mukanaolon ja omien tuotoksien suunnittelun. Havaitsin, että toimintakyvyn heikkeneminen ei ollut esteenä onnistumisen ja voimaantumisen tunteille. Tähän vaikutti kuitenkin asiakkaan oma asenne toimintakykyään ja voimavarojaan kohtaan. Haastatteluista ei käynyt ilmi, olivatko asiakkaat aikaisemmin kokeneet turhautumisen tunteita omaa toimintakykyään kohtaan, tai kokivatko he toimintakykynsä vuoksi olevansa eri asemassa kuin muut asiakkaat.

”Mulla nua kädet niin tärisöö, ettei oikein saa mitään piirrettyä... mutta jos se onnistuis niin olisin piirtäny tähän punasen mökin ja järven... ja rantaan veneen ja sitten tuonne taivaalle auringon.” (Haastateltava 3)

9.3 Voimaantuminen

Voimaantuminen on hyvin yksilöllinen prosessi, ja voimaantumisen kokemukseen vaikuttavat monet eri tekijät. Tutkimuksessa kävi ilmi, että toiminnasta kumpuavia voimaantumisen tuntemuksia tukivat kaikista eniten asiakkaan omat vaikuttamismahdollisuudet, tarpeet sekä toiveet.

9.3.1 Toiveet ja tarpeet esille

Voutilainen, Backman ja Paasivaara (2002, 117–118) korostavat ikääntyneiden omien toiveiden ja tarpeiden huomioimista toiminnassa. Pitkäaikaishoivassa ikääntyneen mielipiteen kuuleminen tukee toimintakykyä, omatoimisuutta sekä voimavaroja, mikä on tärkeää kuntoutumisen kannalta. Vapaaehtoisen osallistumisen myötä voidaan tukea myös ikääntyneen autonomiaa.

Vastaajien mielestä heidän yksilöllisiä toiveitaan ja mielipiteitään huomioitiin virike-tuokioissa tasavertaisesti. Asiakkaiden omien toiveiden ja mielipiteiden kuuntelemisen kautta toiminnassa korostui heidän omien tarpeiden ja toimintakyvyn suhde, jolloin tuokiot olivat vaatimuudeltaan sopivia. Asiakkaat kokivat, että heidän toiveitaan ja mielipiteitään kysyttäessä heillä oli mahdollisuus vaikuttaa viriketuoikioiden kulkuun ja toteutukseen. Tämä takasi toiminnan olevan sellaista mitä he itse halusivat. Se, että kaikki saivat vapaaehtoisesti osallistua toimintaan, koettiin myönteisesti.

”Kyllä mut huomioitiin mun mielestä... ja tehtiin sellasta mistä määhän tykkään.” (Haastateltava 1)

”No kyllähän musta tuntu että kaikki meirät huomioitiin siinä... ja oli mukavaa osallistua.” (Haastateltava 2)

”Kyllä meitä kaikkia huomioitiin tarpeeksi ja kysyttiin mitä halutaan tehdä.” (Haastateltava 4)

9.3.2 Omanarvontunne

Toimintatuokioiden nähtiin vaikuttavan asiakkaiden omanarvontunteeseen myönteisesti. Toiminnan kautta vastaajia huomioitiin yksilöllisesti, minkä koettiin kohentavan omanarvontunnetta. Myös se, että vastaajille mahdollistettiin totuttua arkea muuttavaa toimintaa, vaikutti koettuun omanarvontunteeseen. Tämän myötä vastaajat kokivat saaneensa lisää varmuutta omaan osallistumiseensa.

”No kyllä se vaikutti sillälaililla hyvästi. Kun ei täällä yleensä ku oo bingoa ja joskus laulettu... eikä täällä oikein mulla oo juttukaveria... niin kyllä tää on ollu mukavaa aikaa.” (Haastateltava 3)

”Mukavinta on kun saa jutella hoitajien kanssa.” (Haastateltava 1)

Haastatteluissa asiakkaat eivät kuitenkaan pohtineet suoranaisesti toiminnan suhdetta omanarvontunteeseen. Asiakkaat saivat tuoda esille omia toiveitaan ja tarpeitaan toimintaa kohtaan, sekä saivat itse vaikuttaa omaan toimimiseen ilman rajattuja toimintaohjeita. Esille nousivat sen sijaan asiakkaiden huomiointi sekä osallistumismahdollisuus. Itse toiminnasta kumpuava omanarvontunteen kasvu jäi varsin vähälle huomiolle.

9.3.3 Yhteisöllisyys

Osa vastaajista nosti haastatteluissa esille sen, että viriketuokioiden myötä pienkodin yhteisöllisyys on lisääntynyt. Yhteisöllisyyden lisääntyminen näkyi muun muassa yhteisinä keskusteluinä, ystävällisyytenä sekä toisten asiakkaiden terveydentilasta huolehtimisena. Asiakkaiden lähentymisen myötä myös omanarvontunte kohosi. Toimintaan osallistuminen, yhdessä tekeminen sekä yhteiset keskustelut edistivät asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä. Toisaalta se myös vaikutti suoranaisesti pienkodin keskinäisiin suhteisiin.

”... eikä kenenkään kans oo tarvinnu riidellä.” (Haastateltava 3)

”Se käy aina ruoan jälkeen kurkkaamas että oonko muistanu mennä päiväunille... ja illalla toivottaa hyvää yötä...” (Haastateltava 3)

Savikko (2008, 47) on omassa tutkimuksessaan saanut myös samankaltaisia tuloksia. Hän toteaa, että ryhmätoiminta tukee yhteisöllisyyttä ja poistaa yksinäisyyden tunteita. Samalla toimiminen ryhmän kanssa mahdollistaa yhteiset kokemukset ja yhteisen tekemisen. Ryhmässä toimiminen voi nostaa esille myös turvallisuuden tunteita.

Vastaajien mukaan viriketuokioihin osallistuminen vähensi yksinäisyyden tunteita. Haastatteluissa kävi ilmi, että asiakkaiden mielestä yksin harrastaminen ei ole mielekästä, mikä osittain vähentää myös halua keksiä itselleen sopivaa toimintaa. Viriketuokioihin osallistuminen lisäsi yhteisöllisyyden tunteita, sillä toiminnassa oli mukana myös muita. Haastatteluista ei kuitenkaan käynyt ilmi, mistä koettu yksi-

näisyys johtuu tai mitkä eri tekijät siihen vaikuttavat. Asiakkaiden saattaa olla vaikeaa harrastaa yhdessä järjestetyn toiminnan ohella jo pelkästään erilaisten toimintakykyjen vuoksi, kaikki eivät esimerkiksi pysty ulkoilemaan samalla tavalla. Haastatteluissa ei myöskään käynyt ilmi hoitajien osuutta toiminnan tukemiseen, jota asiakkaat saattavat jopa odottaa.

”Yksin ei oikeen huvita mennä lenkille...” (Haastateltava 1)

9.3.4 Vaikuttamismahdollisuudet

Ikääntyneen omat mahdollisuudet päättää ja vaikuttaa arkeensa sekä omaan toimintakykyynsä ja terveyteensä lisäävät voimaantumisen tunteita. Kun ikääntyneelle annetaan mahdollisuus suunnitella arkeaan, hän samalla myös sitoutuu enemmän omaan yhteisöönsä. (Adams 1996, 4, 43; Lyyra 2007, 26.) Toisaalta Vaarama ym. (1998, 13) toteavat tutkimuksien osoittavan, että pitkäaikaishoivassa ikääntyneen itsemääräämisoikeus toteutuu usein heikosti. Esimerkiksi ikääntyneet eivät välttämättä saa vaikuttaa ollenkaan päivärytmin kulkuun.

Halu vaikuttaa pienkodin toimintaan enemmän tuli pohdinnan aiheeksi viriketuokioiden myötä. Pienkodin toimintaa suunnitellessa asiakkaat halusivat tuoda omaa mielipidettään esille, sillä he halusivat vaikuttaa omaan arkeensa enemmän. Monella vastaajalla oli toiveena sopivien harrastuksien lisääminen, joihin he saisivat myös itse vaikuttaa. Osa vastaajista koki suurena voimavarana sen, että he saivat olla apuna pienkodin askareissa.

”Olis mukavaa jos mekin saatais niinku enemmän päättää siitä mitä täällä tehdään... kysyttäis niinku meiränsä mielipidettä.” (Haastateltava 3)

”No minä tykkään näistä käsitöistä niin paljon... ja sitten kun saa olla apuna kotitöissä.” (Haastateltava 4)

Havaitsin, että asiakkaat toivat vaikuttamishalukkuuttaan eniten esille yksilökusteluissa. Ryhmässä pienkodin arkeen vaikuttamisesta ei puhuttu juuri lainkaan, mihin syynä saattoi olla pelko tuoda esille omia mielipiteitä. Oli kuitenkin hyvin näkyvää, että lähes jokainen asiakas halusi vaikuttaa omaan arkeensa jossain mää-

rin. Myös omia tarpeita ja toimintakykyä pohdittiin toiveissa. Osa asiakkaista nosti haastattelussa esille tulevaisuuden haaveita suhteessa pienkodin arkeen sekä toimintamahdollisuuksiin.

”Olis mukava jos tässä olis enemmän puutarhaa missä vois olla ja tehdä... ja sitten jos sais kyläillä enemmän tai kävis vieraita.” (Haastateltava 4)

9.3.5 Vahvuudet

Viriketuokioiden myötä osalla vastaajista nousi esiin omia vahvuusalueita. Omat vahvuudet vaativat paljon pohtimista, sillä niitä oli vastaajien mielestä vaikea määrittellä. Toiminnan kautta pystyttiin huomioimaan omia mielenkiinnon kohteita sekä edistymistä omassa toimintakyvyssä. Toisaalta vahvuuksien havaitseminen johti myös voimaantumisen tunteisiin osalla asiakkaista. Vahvuuksia nähtiin muun muassa liikunnassa sekä musiikissa.

”No ehkä sitä on vähän vaikia sanoa että missä mää oon hyvä... ainaki musiikki tuntu jotenki omalta ja niinku hyvältä.” (Haastateltava 2)

”No melekeen se jumppoo on ollu sellanen missä oon eristyny.” (Haastateltava 3)

Havaitsin asiakkailla olevan paljon ennakkoluuloja niin toimintaa kuin myös omia taitojaan kohtaan. Osa asiakkaista vähätteli omaa osaamistaan paljon, joka saattoi osittain johtua myös virikkeettömyydestä. Toimintaan osallistumattomuuden vuoksi omia vahvuuksia ei välttämättä ollut tullut edes esille. Kokeilemisen ja toiminnan myötä asiakkaat saivat kuitenkin onnistumisen kokemuksia sekä kokivat myös taitojen edistymistä. Voimaantumisen kokemuksia oli havaittavissa lähes kaikilla osallistujilla.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella ikääntyneiden ihmisten voimavaroja. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuoda esille toiminnallisten menetelmien vaikutuksia ikääntyneiden arkeen ja heidän koettuun elämänlaatuun. Oma tavoitteenani oli lisätä tietämystä vanhustyön erilaisista mahdollisuuksista sekä kehittyä ammatillisesti omalla alallani.

Tutkimustehtävänäni oli selvittää miten toiminnalliset menetelmät vaikuttavat ikääntyneen voimavaroihin sekä miten ikääntyneille järjestetty toiminta voi tukea heidän voimaantumista. Aineisto koostui Oivankulman pienkodin asiakkaille toteuttamastani teemahaastattelusta. Haastatteluun valikoituivat asiakkaat, jotka olivat osallistuneet järjestämäni toimintaan aktiivisesti.

Toiminnalliset menetelmät. Ikäihmisten palveluiden laatusuosituksen mukaan osallisuuden tukemisella, sosiaalisten verkostojen ylläpitämisellä sekä toimintaan osallistumisen mahdollisuudella on terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus. Kaikilla pitkäaikaishoivaa tarvitsevilla ikääntyneillä tulisi olla mahdollisuus yhteiseen tekemiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 22, 24.) Tutkimuksessani kävi ilmi, että järjestetty toiminta sekä siihen osallistuminen edistivät kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. Ryhmätoiminta ehkäisi yksinäisyyden tunteita. Yhdessä tekeminen, yhteiset keskustelut sekä ryhmään kuulumisen edistivät ikääntyneen sosiaalista kanssakäymistä. Samalla toiminta vaikutti positiivisesti ikääntyneen mielialaan, kognitiivisiin toimintoihin sekä psyykkisiin voimavaroihin. Eloranta ja Punkanen (2008, 41) toteavat, että fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen aktiivisuuden myötä pystytään tukemaan ikääntyneen voimaantumista ja voimavaroja. Savikon (2008, 47) tutkimus osoittaa ryhmätoiminnan olevan merkityksellistä ikääntyneille ihmisille. Hänen mukaansa ryhmätoiminta tukee sosiaalista toimintakykyä, turvallisuuden tunteita ja yhteisöllisyyttä sekä lisää toiveikkuutta ja osallisuutta. Myös Karjalainen (1999, 70, 72) on tutkimuksessaan saanut samankaltaisia tuloksia.

Ikääntyneet kokivat järjestetyn toiminnan vaikuttavan heidän omaan arkeensa myönteisesti. Tutkimus osoitti, että asiakkaat ovat kiinnostuneita erilaisesta toi-

minnasta, mikä tulee huomioida myös toiminnan suunnittelussa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että toiminta vaikutti ajankulkuun, vireystasoon ja toi päivään aina jotain uutta sisältöä. Virikkeettömyys nähtiin hyvin kielteisenä. Toisaalta toiminnan taas koettiin ehkäisevän asiakkaiden passiivisuutta. Heikkinen (2002, 229) toteaaakin, että virikkeetön ympäristö saa ikääntyneet tuntemaan itsensä passiiviseksi sekä onnettomaksi. Ympäristön taas tarjotessa virikkeitä ikääntynyt eheytyy tasapainoiseksi ja kokee elämänhalua.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että muistelutyö toi esille koettuja muistoja, mutta oli samalla apuna koko elämänkaaren hahmottamisessa. Kokemusten ja muistojen havainnointi ja läpikäyminen johtivat syy-seuraussuhteiden pohtimiseen. Esille nousivat menneisyyden sekä nykyisyyden liitokset sekä vaikutukset tämän hetkiseen elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Hakosen (2003, 131) sekä Koskisen (2004, 71, 75) mukaan muistelutyö voi voimaannuttaa ikääntynyttä sekä lisätä omanarvontunteita. Heidän mielestä muistelutyö vahvistaa ikääntyneen äänen kuulemista, voimavaroja sekä itsemääräämistä. Vallejo Medina ym. (2005, 82–84) taas painottavat muistelutyön psykologista merkitystä, sillä muisteleminen vaikuttaa itsearvostukseen, identiteettiin, elämänkaaren hahmottamiseen sekä nykytilanteeseen sopeutumiseen.

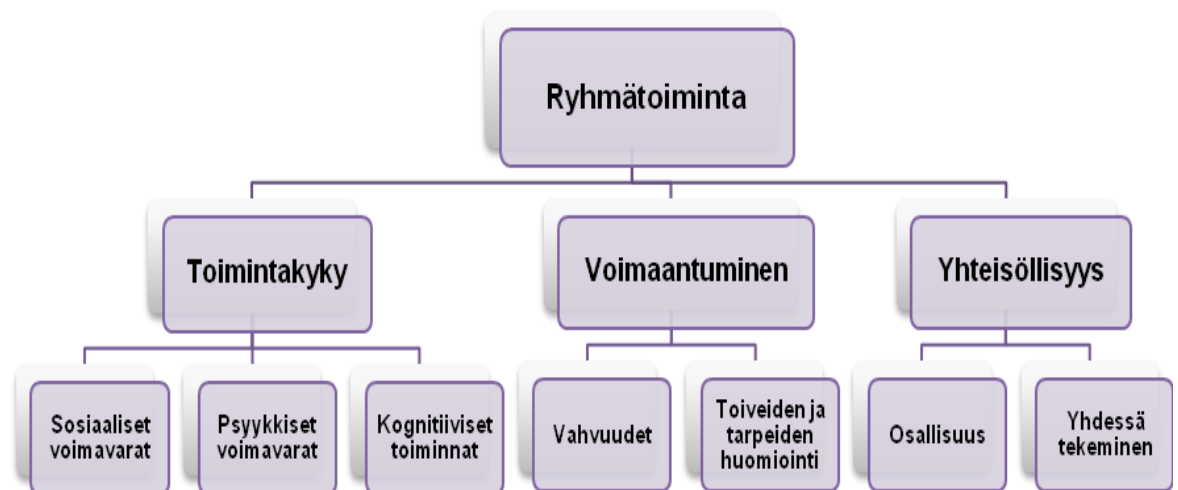
Voimavarat. Ikääntyneet kokivat toiminnan hyvinvointia ja jaksamista edistävänä. Toiminnasta kumpuavalla voimavarojen lisääntymisellä nähtiin olevan merkitystä koettuun toimintakykyyn sekä elämänlaatuun. Toiminta vaikutti sosiaalisiin, psyykkisiin sekä fyysisiin voimavaroihin myönteisesti. Ikääntyneet muun muassa kokivat olevansa virkeämpiä, elämänhaluisempia ja iloisempia. Heidän mukaansa vireystaso nousi, joka johti haluun suunnitella omaa arkea sekä omatoimisen harrastamisen lisääntymiseen. Elorannan ja Punkasen (2008, 32) mukaan ikääntyneen omat vaikuttamismahdollisuudet tarpeiden tyydyttämisessä, onnistumisen kokemukset sekä suotuisat sosiaaliset olosuhteet tukevat voimavaroja. Lähdesmäen ja Vornasen (2009, 22–24) mukaan sekä ikääntyneen mahdollisuus vaikuttaa toimintakykyynsä että huomioida omia vahvuuksiaan edistävät fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja.

Voimaantuminen. Taipaleen (2007, 82–83) mukaan toimintaan osallistumisella on voimaannuttavia vaikutuksia, sillä se korostaa ikääntyneen vahvuuksia sekä aktiivista osallistumista. Ikääntyneen omat vaikuttamismahdollisuudet toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ovat eriarvoisen tärkeitä, jolloin esille nousevat luovuus, tarpeet, toiveet sekä mahdollisuus päättää itselle tärkeistä asioista. Tutkimuksessani kävi ilmi, että ikääntyneillä oli suuri halu vaikuttaa pienkodin arkeen ja siellä järjestettävään toimintaan. Ikääntyneet kokivat, että he itse pystyvät parhaiten hahmottamaan omat tarpeensa sekä toimintakykynsä, mikä pitäisi huomioida myös arjen suunnittelussa. Ikääntyneet kokivat toiminnan vapaaehtoisuuden hyväksi asiaksi, sillä he saivat osallistua omasta halustaan. Jokainen ikääntynyt on yksilö, mikä olisi huomioitava myös toiminnassa. Vain näin yksilölliset tarpeet ja toiveet tulevat esille. Samankaltaisia tuloksia on myös saatu Jyväskylässä toteutetussa Ennaltaehkäisevä vanhustyö ja palveluohjaus – kehittämishankkeessa, jossa esille nousivat ikääntyneiden halu vaikuttaa tulevaisuuteensa, päätöksentekoon sekä oman subjektiivisen kokemuksen korostamiseen (Suomi 2008, 194–195).

Aktiivisen toiminnan sekä vahvuuksien havainnoinnin nähtiin johtavat yksilöllisiin onnistumisen kokemuksiin. Iäkkäät kokeilivat uutta, asettivat itselleen tavoitteita toimintaa kohtaan sekä edistyivät toiminnan eri sektoreilla. Toiminnan sekä tutkimuksen myötä kävi ilmi, että ikääntyneet kokivat voimaantumisen tunteita. Tähän vaikuttivat muun muassa toiminnan suunnittelu asiakkaiden toiveita ja tarpeita vastaavaksi, asiakkaiden omat vaikuttamismahdollisuudet toiminnan kulkuun sekä oman panoksen esille tuonti kokeilun ja tekemisen myötä. Toimintakyky ei sinällään ollut osallistumisen ja voimaantumisen tunteiden este. Hietanen ja Lyyra (2003, 173) painottavatkin sitä, että jokaisella iäkkäällä tulisi olla tasavertainen mahdollisuus aktiiviseen ja parhaimmassa tapauksessa voimaannuttavaan toimintaan toimintakyvyn laadusta huolimatta. Hakonen (2008, 156) tuo esille, että ikääntyneen sosiaalinen ja psyykinen voimaantuminen jatkuu siitä huolimatta, vaikka fyysiset voimavarat olisivat vähentyneet.

Siitonen painottaa omassa tutkimuksessaan, että voimaantumisen tuntemuksia voidaan edistää erilaisten myönteisten tilanteiden kautta, joissa korostuvat avoimuus, toiminnanvapaus sekä rohkaiseminen. Hän näkee voimaantumisen vaikuttavan myös yksilön sitoutumiseen ja yleiseen hyvinvointiin. (Siitonen 1999, 93.)

Tutkimuksessani ryhmätoiminta edisti pienkodin yhteisöllisyyttä. Ryhmätoiminnan myötä sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi, mikä vaikutti ikääntyneiden sosiaaliin ja psyykkisiin voimavaroihin. Ryhmätoiminnan myötä ikääntyneet keskustelivat enemmän toisilleen, huomioivat toisiaan sekä olivat kiinnostuneita toistensa elämästä. Ryhmätoiminta vaikutti yhdessä vietetyn ajan laatuun sekä lisääntymiseen. Huomioinnilla sekä yhteisöllisyydellä nähtiin olevan vaikutusta myös omanarvontunteen lisääntymiseen. Ruoppila (2004, 481) toteaa vapaa-ajan toiminnalla olevan voimaannuttavia vaikutuksia, sekä ryhmässä toteutettuna sen tukevan sosiaalista verkostoa ja yhteisöllisyyttä.



Kuvio 2. Ryhmätoiminta yhteisöllisyyden, voimaantumisen ja toimintakyvyn tukijana.

Kuviossa 2 on esitetty ryhmätoiminnan merkitys yhteisöllisyyden, voimaantumisen sekä toimintakyvyn näkökulmasta. Ryhmätoiminnalla pystytään parhaimmillaan tukemaan ja edistämään kaikkia näitä osa-alueita. Toimintakyvyn näkökulmasta käsin ryhmätoiminta vaikuttaa sosiaalisiin ja psyykkisiin voimavaroihin sekä kognitiivisiin toimintoihin. Sosiaaliset voimavarat lisääntyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä sosiaalisten verkostojen syntymisen myötä, mikä on olennaista ryhmätoiminnassa. Ryhmätoiminta tukee psyykkisiä voimavaroja, kuten elämänmyönteisyyttä ja virkeyttä sekä vaikuttaa mielialaan positiivisesti. Kognitiivisen toiminnan kautta ryhmätoiminta tukee ikääntyneen omatoimisuuden jatkumista.

Ryhmätoiminnasta kumpuavilla vahvuuksilla sekä toiveiden ja tarpeiden huomioidinnalla on merkitystä voimaantumisen kokemuksiin. Toiminnan kautta ikääntynyt voi havainnoida omia vahvuuksiaan, mikä vaikuttaa hänen identiteettiin ja omanarvontunteeseen. Omien toiveiden ja tarpeiden ilmaisemisen myötä ikääntynyt voi vaikuttaa omaan arkeensa sekä toiminnan laatuun, mikä tukee hänen pätevyden tunteitaan ja voimaantumisprosessia. Ryhmätoiminta edistää ikääntyneen osallisuutta sekä yhdessä tekemistä, mikä lisää ryhmän yhteisöllisyyttä. Osallisuuden kokemukset tukevat ikääntyneen aktiivista toimimista ja hyvinvointia. Ryhmätoiminta ehkäisee myös parhaimmillaan passiivisuutta. Yhdessä tekemisen myötä tasavertaisuuden tunteet kasvavat, mikä lisää yhteisön vuorovaikutusta myönteisesti.

11 POHDINTA

Opinnäytetyöni oli pitkä ja osittain haastava prosessi. Teoreettiseen viitekehykseen tutustuminen sekä käytännön vanhustyöhön osallistuminen ja sen havainnointi antoivat kuitenkin uutta näkökulmaa opinnäytetyöhöni ja ammatilliseen kasvuuni. Esille nousi paljon kysymyksiä ja pohdittavaa ikääntyneiden elämäntilannetta kohtaan. Se, että tutkijana itse sain olla läsnä ikääntyneen arjessa, loi pohjaa luottamuksellisuudelle, avoimille keskusteluille sekä iäkkään oman äänen kuulemiselle. Yhteistyö Oivankulman pienkodin kanssa sujui hyvin mutkattomasti. Yhteistyökumppanini mahdollisti toiminnan järjestämisen, eikä kyseenalaistanut tutkimukseni tekemistä. Yhteistyökumppanilta sain myös tietoa asiakasryhmästä, mikä helpotti tutkimukseni etenemistä.

Opinnäytetyöprosessini aikana huomasin hyvin selkeästi toiminnan myönteisen merkityksen ikääntyneen arjessa. Aktiivinen osallistuminen ja ryhmässä toimiminen näyttivät lisäävän ikääntyneiden voimavaroja ja toimintakykyä, mikä osakseen vaikutti myös koettuun elämänlaatuun. Ikääntyneet olivat sosiaalisia, virkeitä, iloisia ja jaksoivat toimia arjessa paremmin. Heillä oli jotain, mitä odottaa. Osa tutkimukseen osallistuneista lisäsi myös arkensa suunnittelemista ja omatoimista harrastamista. Toiminnan merkitystä ei tulisi mielestäni ikinä väheksyä, jos sen avulla voidaan lisätä elämänmyönteisyyttä, hyvinvointia sekä sosiaalisten verkostojen toimivuutta. Olen itse havainnut, että usein toimintatuokioita järjestetään pelkäämään sen takia, että ikääntyneillä olisi jotain tekemistä, ja aika kuluisi paremmin. Tämän vuoksi olisi ensiarvoisen tärkeää, että toimintaa järjestettäessä pystyttäisiin huomioimaan myös sen positiiviset vaikutukset hyvinvointiin, voimavaroihin ja toimintakykyyn. Etenkin pitkäaikaisessa hoivassa olevien ikääntyneiden kohdalla toiminnan merkitys näkyy myös siinä, että se vähentää passiivisuutta ja edistää arjen osallisuutta.

Ikääntyneiden tarpeiden ja toiveiden huomioinnottaminen on yksi toiminnan peruspilareista. Mielestäni vanhustyössä tulisi painottaa sitä, että iäkäs itse on palveluiden keskipisteessä. Jokainen ikääntynyt kokee asiat yksilöllisesti, hänellä on eri-

laisia tarpeita, mieltymyksiä ja toiveita arjen suhteen. Voimaantumisprosessia ajatellen havaitsin, kuinka tärkeää on antaa ikääntyneelle mahdollisuus vaikuttaa omaan arkeensa, suunnitella ja toimia omista lähtökohdistaan käsin. Ilman asiakkaan äänen kuulemista toimintaa sekä arkea on mahdotonta suunnitella, sillä ikääntynyt itse tietää parhaiten omat tarpeensa sekä toiveensa. Havaitsin omassa harjoittelussani, että ikääntyneet vaativat osakseen paljon huomioimista sekä kannustamista. Omien taitojen vähättelyyn ei pidä kiinnittyä, sillä kokeilemisen myötä onnistumisen kokemuksia tulee varmasti. Näin kävi myös pitämässäni toimintatuokioissa. Onnistumiset, kuten myös omanarvontunteen lisääntyminen ja mahdollisuus vaikuttaa omaan arkeen toivat esille voimaantumisen tunteita. Ryhmätyökentelyn myötä asiakkaat toimivat ja keskustelivat yhdessä, mikä vaikutti yhteisöllisyyteen sekä tasa-arvoisuuteen. Yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys toivat ryhmälle myös voimaantumisen kokemuksia.

Entä mikä on henkilökunnan osuus toimintaa kohtaan? Henkilökunnan suhtautumista itse ikääntyneeseen sekä toiminnan järjestämiseen tulee havainnoida tarkasti. Henkilökunnan tulisi taata ikääntyneille hyvän elämän jatkuminen myös pienkodissa, olla ikääntyneiden puolestapuhujia. Pelkkä hoiva ei riitä takaamaan arjen mielekkyyttä, vaan se rakentuu myös sosiaalisista suhteista, huomioimisesta ja yhteisestä tekemisestä. Jos henkilökunta suhtautuu yhteiseen toimintaan kielteisesti, se vaikuttaa suoranaisesti myös pienkodin suhteisiin, passiivisuuteen sekä ikääntyneiden hyvinvointiin.

Miksi ikääntyneille on kuitenkin niin vaikeaa järjestää toimintaa? Viriketoiminnan järjestämisen vähäisyyteen saattaa liittyä monia eri tekijöitä. Viime aikoina julkisuudessa on nostettu hyvin vahvasti esille hoitotyön riittämättömät resurssit. Asiakkaiden lisääntyessä ja erilaisten terveysongelmien monipuolistuessa työn kuormittavuus on kasvanut. Tämä johtaa helposti siihen, että hoitohenkilökunnalla on jatkuva kiire ja he painottavat työssään hoidollisia menetelmiä. Usein henkilöstöpuhlakkin saattaa vaikuttaa palvelun laatuun, jolloin keskitytään vain välttämättömiin asioihin. Yksi syy voi olla myös henkilökunnan koulutus. Koulutus saattaa painottua pelkästään hoitotyöhön, jolloin se ei tue ammatillisen osaamisen kehittymistä toiminnan järjestämisen suunnalta. Toisaalta koulutusohjelmat ja kurssitarjonta ovat monipuolistuneet, mikä mahdollistaa uusia näkökulmia vanhustyöhön. Lisä-

kouluttautuminen jää kuitenkin usein ammattilaisen omalle vastuulle. Vanhustyöhön liittyvät asenteet voivat myös vaikuttaa kielteisesti toiminnan järjestämiseen. Toimintaa ei ehkä pidetä tärkeänä ja tarpeellisena vanhustyössä. Toisaalta oman osaamattomuuden vuoksi toimintaa saatetaan myös vähätellä. Nykyään saatavilla on kuitenkin paljon materiaalia toiminnan järjestämisen tueksi, mikä auttaa ammattilaista omassa työssään. Tässä suhteessa olisi tärkeää huomioida, että pienikin toiminta arjessa antaa pohjaa ikääntyneiden hyvinvoinnille.

Sosionomilla (AMK) on mielestäni paljon työkaluja kehittää ikääntyneiden palveluja yhä enemmän asiakkaan tarpeita ja toiveita vastaavaksi. Sosionomi (AMK) kykenee havainnoimaan kriittisesti ikääntyneen elämäntilannetta, sekä samalla myös tukemaan iäkästä hänen omassa voimaantumisprosessissaan. Asiakkaan äänen esille tuominen sekä hänen kanssaan toimiminen vuorovaikutuksellisesti ja luottamuksellisesti ovat tämän työn perusedellytyksiä. Sosiaalialan koulutusohjelma luo vankan pohjan ikääntyneen elämän kokonaisvaltaiselle huomioimiselle, kaikilta toimintakyvyn osa-alueilta käsin.

Sosionomin (AMK) mahdollisuudet vanhustyön kentällä ovat moninaiset. Palveluohjauksellisen ja kuntouttavan työotteen lisäksi hänellä on valmiuksia esimerkiksi neuvoa ikääntyneitä etuuksien hakemisessa sekä kehittää ikääntyneiden palveluita. Toiminnan järjestämisen kannalta sosionomi (AMK) on avainasemassa, sillä hän kykenee suunnittelemaan toiminnan ikääntyneiden tarpeita ja voimavaroja tukevaksi. Luovan toiminnan menetelmien osaaminen antaa moninaisia valmiuksia toiminnan järjestämiselle. Ammatillinen osaaminen korostuu erilaisten ryhmien, esimerkiksi vertaisryhmien ja muistelutyöryhmien, ohjaamisessa. Ryhmätoiminnassa sosionomilla (AMK) on valmiuksia kannustaa ikääntyneitä mukaan osallistumaan, ohjata erilaisia keskusteluja, huomioida ikääntyneet tasavertaisesti sekä tuoda esille ikääntyneiden omaa osaamista ja taitoja.

Miksi vanhustyö on kuitenkin menettänyt suosiotaan? Kiinnostavuutta vähentävät tekijät ovat usein yksilöllisiä. Ikääntyneiden parissa tehtävä työ saatetaan kokea hyvin kuormittavaksi, sillä usein esimerkiksi laitospäristössä tehdään kolmivuorotyötä. Toisaalta myös julkisuudessa on puhuttu paljon resurssipulasta, mikä voi vaikuttaa kielteisesti uusien työntekijöiden rekrytointiin. Vanhustyöstä saa hyvin

helposti käsityksen, että palvelut painottuvat pelkästään hoitotyöhön, mikä saattaa vaikuttaa esimerkiksi juuri sosionomien (AMK) kiinnostukseen. Vallitsevat asenteet vanhustyötä kohtaan voivat laskea myös työn suosiota. Vanhustyö voidaan esimerkiksi kokea raskaaksi terveysongelmien sekä lähestyvän kuoleman ja luopumisen näkökulmasta, mikä voi tuntua jopa ahdistavaltakin. Vanhustyötä ei kuitenkaan mielestäni tule pelätä, sillä ikääntyneiden kohtaaminen vuorovaikutuksellisesti on hyvin antoisaa ja palkitsevaa. Yhteiset keskustelut tuovat esille ikääntyneen elämänkokemusta sekä näkökulmia, mitkä parhaimmillaan antavat myös työntekijälle uusia näkemyksiä elämään.

Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet. Opinnäytetyöni on hyvin laaja-alainen, sillä käsittelen ikääntymistä toimintakyvyn, voimavarojen, voimaantumisen sekä toiminnan näkökulmista käsin. Toisaalta olen liittänyt myös Valtaistavat sosiaalityön menetelmät – harjoittelun tutkimukseeni, mikä antaa osviittaa omista havainnoistani ja toiminnan mahdollisuuksista vanhustyön kentällä. Opinnäytetyötäni voidaan hyödyntää esimerkiksi kun halutaan kehittää vanhustyötä huomioimalla ikääntyneen elämänkokonaisuus ja siihen vaikuttavat tekijät. Toisaalta opinnäytetyöni on apuna järjestettävän toiminnan suunnittelussa ikääntyneiden asumispalveluyksiköiden henkilökunnalle. Opinnäytetyöni antaa osviittaa siitä, mitkä asiayhteydet tulee huomioida ikääntyneiden toimintaa järjestettäessä.

Mahdollisena jatkotutkimusaiheena näen esimerkiksi konkreettisten työkalujen ja –menetelmien kehittämisen henkilökunnalle toiminnan järjestämisen tueksi. Tämä aihe olisi erityisesti apuna sellaisissa asumispalveluyksiköissä, joissa pääpaino on hoidollisessa työssä. Toisaalta ryhmän vaikutusta voimaantumiseen ja voimavaroihin voisi tutkia tuoden esille sen kokonaisvaltaiset mahdollisuudet asumispalveluyksikön arjessa.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Adams, R. 1996. Social work and empowerment. Practical social work. Basingstoke: Macmillan.
- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön: osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY.
- Blomqvist, L. 2004. Taide-elämyksen merkitys terveydelle. Teoksessa: Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2004. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5, Ikääntyneiden yksinäisyys: taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Gutiérrez, L. M., Parsons, R. J. & Cox, E. O. 1998. Empowerment in social work practice: a sourcebook. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Hakonen, S. 2003a. Teorian ja ammattikäytännön vuoropuhelu. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WSOY.
- Hakonen, S. 2008. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WSOY.
- Hakonen, S. 2008. Millainen tulevaisuus edessä? Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WSOY.
- Hakonen, S. 2003. Teorian ja ammattikäytännön vuoropuhelu. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Haverinen, R. 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WSOY.
- Heikkinen, R-L. 2003. Mielenterveys ja sen edistäminen iäkkäillä. Teoksessa: Hietanen, A. & Lyyra, T-M. (toim.) 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, R-L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E., Kauppinen, M. & Laukkanen, P. 2003. Toimintakyvyn ylläpitäminen ja sairauksien ehkäisy. Teoksessa: Hietanen, A. & Lyyra, T-M. (toim.) 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Helin, S. 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensointi. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi
- Hietanen, A. & Lyyra, T-M. (toim.) 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.painos. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L., Krekula, L., Rasi, T., Schweitzer, P., Taipale, M., Taipale, M., Trilling, A. & Väättäminen, M. (toim.) 2007. Katsomosta estradille: ikäihmiset kulttuurin tuottajina. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisu- ja A. 4:2007. Lappeenrannan teknillinen yliopisto: Digipaino.
- Huusko, T., Strandberg, T. & Pitkälä, K. (toim.) 2006. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12. Voiko ikääntyneiden elämää mitata? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

- Huusko, T. & Pitkälä, K. 2006. Mitä elämänlaatu on? Teoksessa: Huusko, T., Strandberg, T. & Pitkälä, K. (toim.) 2006. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 12. Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WSOY.
- Julkunen, R. 2008. Eläkepolitiikka ja eläkkeiden antama toimeentulo. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WSOY.
- Karjalainen, E. 1999. Palvelutaloissa asuvien vanhusten toimintakyky: tutkimus palveluasunnoissa asuvien fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutoksista. Väitöskirja. Oulun yliopisto.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Koskinen, S. 2003. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Tampere: Duodecim.
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Edita. Helsinki. Saatavissa: <http://www.vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantyminen-voimavarana/pdf/fi.pdf>
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Laitinen-Junkkari, P., Isola, A., Rissanen, S. & Hirvonen, R. 1999. Moninainen vanhusten hoitotyö. Porvoo: WSOY.
- Liikanen, H-L. 2004. Taide- ja kulttuuritoiminnan vaikutus hyvinvointiin. Teoksessa: Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2004. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5, Ikääntyneiden yksinäisyys: taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Liikanen, H-L. 2007. Gerontologisen sosiaalityön menetelmiä. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Luhurikan esittely. [Verkkosivu]. Luhurikan Hoivapalvelut Oy. [Viitattu 8.11.2011]. Saatavana: <http://personal.inet.fi/yritys/hoivaosuuskunta.luhurikka/esittely.htm>.
- Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Luoma, M-L. 2009 Elämänlaatu. Teoksessa: Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.
- Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mattila, L-R. 2001. Vahvistumista ja tunnekokemusten jakamista. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Notko, T. 2007. Asiakaslähtöisyys iäkkäiden mielenterveyskuntoutujien tukemisessa. Teoksessa: Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Oivankulma. [Verkkosivu]. Luhurikan Hoivapalvelut Oy. [Viitattu 8.11.2011]. Saatavana: <http://personal.inet.fi/yritys/hoivaosuuskunta.luhurikka/oivankulma.htm>.
- Partanen, K. 2004. Päiväkeskusohjaajien käsityksiä omatoimisuudesta ja sen tukemisesta ikääntyneillä. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8270/G0000541.pdf?sequence=1>
- Parviainen, T. (toim.) 1998. Näkökulmia vanhusten hoitotyöhön. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

- Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2004. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5, Ikääntyneiden yksinäisyys: taid- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Pulkkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ruoppila, I. & Suutama, T. 2003. Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa: Hietanen, A. & Lyyra, T-M. (toim.) 2003. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Helsinki: Edita.
- Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Ruoppila, I. 2004. Iäkkäiden harrastukset. Teoksessa: Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY.
- Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saarenheimo, M. 2004 Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa: Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WSOY.
- Salminen, M., Suomi, A. & Hakonen, S. 2004. ”...Että ihmisellä on väyliä, voimavaroja ja haaveita”: ehkäisevät kotikäynnit ja ennakoiva palveluohjaus – uusi voimaannuttava toimintamalli seniori- ja vanhustyöhön. Jyväskylän sosiaali- ja terveyskeskuksen julkaisuja 1/2004. Jyväskylä: Jyväskylän kaupunki.
- Savikko, N. 2008. Odontologica Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. *Annales Universitatis Turkuensis*. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38910/D808.pdf?sequence=1>
- Schweitzer, P. 2007. Muistelutyöstä. Teoksessa: Hohenthal-Antin, L., Krekula, L., Rasi, T., Schweitzer, P., Taipale, M., Taipale, M., Trilling, A. & Väättäminen, M. (toim.) 2007. Katsomosta estradille: ikäihmiset kulttuurin tuottajina. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja A. 4:2007. Lappeenrannan teknillinen yliopisto: Digipaino.
- Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulu University Press.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Julkaisu- ja 2008:3. Helsinki. Saatavana: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1063089
- Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WSOY.
- Suomi, A. 2008. Voimaantuminen. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: WSOY.
- Suomi, A. 2003. Menetelmällisyyden perusteluja. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus
- Suomi, A. 2003. Puhe- ja tunnetyö seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus
- Taipale, M. 2007. Kulttuurit kohtaavat taiteen äärellä. Teoksessa: Hohenthal-Antin, L., Krekula, L., Rasi, T., Schweitzer, P., Taipale, M., Taipale, M., Trilling, A. & Väättäimöinen, M. (toim.) 2007. Katsomosta estradille: ikäihmiset kulttuurin tuottajina. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisu A. 4:2007. Lappeenrannan teknillinen yliopisto: Digipaino.
- Tenkanen, R. 2007. Sosiaalityö ja kotona asuvien vanhusten ongelmat. Teoksessa: : Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.
- Tornstam, L. 1994. Gerotranskendenssi – teoreettinen tarkastelu. Gerontologia 8, 75–81.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuusa, M. 2005. Kohti kuntouttavaa sosiaalityötä. Aktivointi ja työllistymisen tukeminen sosiaalityön ammattikäytäntönä kunnissa. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 74. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Vaarama, M., Arajärvi, E., Kokko, S., Kotilainen, H., Noro, A., Päivärinta, E., Siervo, T. & Topo, P. 1998. Katsaus vanhusten hoidon tilaan Suomessa. Helsinki: Stakes.
- Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä S-L. 2005. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

- Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Voutilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. (toim.) 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu: opas laatuun. Stakes. Oppaita 49. Helsinki.
- Voutilainen, P., Backman, K. & Paasivaara, L. 2002. Ikäihmisten laitoshoidon tunnusmerkit. Teoksessa: Voutilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu: opas laatuun. Stakes. Oppaita 49. Helsinki.
- Yleistä Luhurikan Hoivapalvelut Oy:n toiminnasta. [Verkkosivu]. Luhurikan Hoivapalvelut Oy. [Viitattu 8.11.2011]. Saatavana: <http://personal.inet.fi/yritys/hoivaosuuskunta.luhurikka/toiminta.htm>.
- Ylinen, S. & Rissanen, S. 2004. Asiantuntijuus gerontologisessa sosiaalityössä. Gerontologia 18 (3), 200–206.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun kysymysrunko

Sukupuoli:

Ikä:

1. Millaisia tunteita tai ajatuksia viriketuokiot herättivät sinussa?
 - 1.1 Mikä oli mukavinta? Miksi?
 - 1.2 Mistä et pitänyt? Miksi?

2. Millaisia ajatuksia sinussa herättivät muistojen läpikäyminen?

3. Millä tavoin viriketuokiot mielestäsi muuttivat omaa arkeasi?

4. Millä tavoin koet viriketuokioiden vaikuttaneen omaan hyvinvointiisi?
 - 4.1 Lisäsivätkö viriketuokiot hyvää oloa? Miten se näkyy?

5. Miten viriketuokiot vaikuttivat omaan jaksamiseen?
 - 5.1 Saitko viriketuokioista lisää iloa arkeen?
 - 5.2 Tuntuiko sinusta siltä, että viriketuokiot vähensivät mukavuuttasi?

6. Huomioitiinko sinun toiveitasi ja mielipiteitäsi tarpeeksi viriketuokioissa?

7. Millä tavoin viriketuokiot mielestäsi vaikuttivat
 - 7.1 omanarvontunteeseesi?
 - 7.2 mahdollisuuteen osallistua ja vaikuttaa pienkodin toimintaan?
 - 7.3 omien vahvuuksien löytämiseen?

Liite 2. Toimintatuokioiden esittely

Ensimmäisellä toimintatuokiokerralla toin ryhmään vanhan ajan esineitä. Mukanani oli mäntä, nukkahaarukka, sokeripihdit, höylä, lankasukkula sekä hiustenleikkuri. Asiakkaat saivat tutkia jokaista esinettä rauhassa yksitellen. Asiakkaat keskustelivat esineistä ja niistä nousevista muistoistaan. Esineet olivat tuttuja kaikille. Asiakkaiden mielestä vanhoja esineitä oli mukava katsella ja muistella niiden käyttöä.

Toisella kerralla toin kymmenen valokuvaa vanhoista esineistä ja asioista. Kävin valokuvat läpi asiakkaiden kanssa yksilötyönä. Keskustelimme valokuvista heränneistä ajatuksista. Lähes kaikki asiakkaat kertoivat ilolla miten olivat muun muassa kirkunneet, olleet rekiajeluilla sekä peltotöissä. Usein myös perhettä muisteltiin. Valokuvat herättivät asiakkaissa paljon muistoja.

Kolmannella toimintatuokiokerralla pidin musiikillisen elämänkaaren. Teemoina olivat lapsuus, kouluajan musiikki, vapaa-aika, häät sekä musiikin tärkeys nykyisyydessä. Esitin vanhoja kansanlauluja asiakkaille, jonka myötä he kertoivat omia muistojaan ja kokemuksiaan eri aikakausista. Eniten keskustelua herättivät lapsuus sekä nuoruusaika. Osa lauluista herätti suuria tunteita, ja asiakkaat pitivät vanhoista lauluista.

Neljännellä kerralla pitämässäni musiikkimaalauksessa soitin vanhan kansanlaulun, jonka myötä asiakkaat saivat eri värejä käyttäen maalata musiikin herättämiä tunteita. En antanut asiakkaille mitään tiettyä teemaa, sillä halusin painottaa jokaisen omaa mielenmaisemaa. Kaikki asiakkaat keskittyivät omiin töihinsä ja teoksista tuli hyvin erilaisia. Värejä käytettiin hyvin moninaisesti. Muutama asiakas selvensi kuvaa sanoilla.

Viidennellä kerralla pidin mielikuvajumppaa. Jumppa tehtiin tuolilla istuen lukemani tarinan tahdissa. Pyrin etenemään rauhallisesti huomioiden, että jokainen ehti tehdä liikkeit omiaan tahtiinsa. Tuolijumppa sai asiakkaat liikkeelle, ja vaikutti heidän mielestään virkistävältä. Mielikuvajumppassa käytetty tarina herätti mieleen osassa asiakkaista muistoja sekä ajatuksia.

Kuudennella kerralla toteutin rentoutuksen. Asiakkaat istuivat rentoutuksen ajan omilla tuoleillaan. Rentoutuksen tueksi soitin vaimeaa rentoutusmusiikkia sekä luin rauhallisesti ja kuuluvasti rentoutustarinan. Tarinan jälkeen kysyin asiakkailta mitä heidän mieleensä tuli. Esille nousivat muistot kodista ja lapsuudesta. Muutama asiakas toi esille hiljentymisen mukavuuden.