

Opinnäytetyö AMK

Sosionomikoulutus

2020

Henna Hyttinen

SOSIOKULTTUURISEN VIITEKEHYKSEN TOTEUTUMINEN KOTIKUNNAASSA

– kohteena liikuntaryhmät ja fysioterapia

Henna Hyttinen

SOSIOKULTTUURISEN VIITEKEHYKSEN TOTEUTUMINEN KOTIKUNNAASSA

- kohteena liikuntaryhmät ja fysioterapia

Tässä opinnäytetyössä selvitetään sosiokulttuurisen viitekehyksen toteutumista Turun Lähimmäispalveluyhdistys Ry:n pitämässä vanhusten palvelutalo Kotikunnaassa ja erityisesti sen liikuntaryhmissä sekä fysioterapiassa. Kotikunnas pyrkii kaikessa toiminnassaan toteuttamaan sosiokulttuurisen vanhustyön mukaista viitekehystä.

Sosiokulttuurisen viitekehyksen toteutumista tarkasteltiin liikuntaryhmien asiakkaille jaetun kyselylomakkeen sekä fysioterapeuttien tekemien kirjauksien kautta. Lomaketta analysoitiin sekä määrällisesti että laadullisesti. Kirjauksia analysoitiin laadullisin menetelmin. Sosiokulttuurisia piirteitä löytyi erityisesti liikuntaryhmien vastauksista. Vastajaat kokivat esimerkiksi mielialansa parantuvan ja arkensa virkistyvän. Ryhmässä käyminen tuo heidän elämäänsä iloa, naurua ja uusia ystäviä. Vuorovaikutuksen merkitys osoittautui suureksi. Liikunnan ohessa vastaajien sekä sosiaalinen että psyykinen elämänlaatu paranee. Fysioterapeuttien kirjauksista löytyi myös sosiokulttuurisia piirteitä, mutta epäjohdonmukaisesti. Löytyneitä piirteitä olivat esimerkiksi asiakkaan elämänsä historian huomioiminen, omien arkeen kiinnittyvien toiveiden kirjaaminen ja niiden toteutumisen seuranta sekä mielialan ja vireyden kirjaaminen.

Tulosten perusteella Kotikunnaassa voidaan kehittää liikuntaryhmien toimintaa sekä fysioterapian käytäntöjä. Liikuntaryhmät toimivat jo sellaisenaan halutun viitekehyksen sisällä. Fysioterapeuttien kirjauksissa voitaisiin johdonmukaisemmin huomioida sosiokulttuurinen toimintatapa.

ASIASANAT:

vanhustyö, sosiokulttuurinen innostaminen, elämänlaatu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2020 | 41, 4 pages in appendices

Henna Hyttinen

SOCIOCULTURAL FRAME OF REFERENCE IN KOTIKUNNAS

- exercise groups and physiotherapy

This thesis examines the sociocultural frame of reference in Kotikunnas that provides housing services for the elderly. Kotikunnas is maintained by Turun Lähimmäispalveluyhdistys Ry. The goal of this thesis is to examine how the frame of reference works in exercise groups and physiotherapy. Kotikunnas strives to implement the sociocultural frame of reference in all its activities.

The examination was carried out through a questionnaire shared with the clients of the exercise groups and records made by physiotherapists. The questionnaire was analyzed both quantitatively and qualitatively. The records were analyzed using qualitative methods. Sociocultural features were found especially in the responses from the exercise groups. For example, the respondents felt that their mood was improving. Taking part in the group brings joy, laughter, and new friends. The importance of interaction proved to be great. Along with physical exercise, the social and mental quality of life of the respondents are improving. Also, the records by the physiotherapists showed sociocultural features, but inconsistently. The features found included attention to personal history, recording the clients' own wishes related to everyday life and monitoring their fulfillment, as well as recording the mood of the client.

Based on the results, Kotikunnas can develop the activities of exercise groups and physiotherapy practices. The exercise groups are already working inside the wanted frame of reference. The physiotherapeutic records could work on a more consistent sociocultural approach.

KEYWORDS:

Work with the elderly, sociocultural animation, quality of life

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 SOSIOKULTTUURINEN VANHUSTYÖ	8
2.1 Sosiokulttuurinen viitekehys vanhustyössä	8
2.2 Sosiokulttuurinen innostaminen	9
2.3 Sosiokulttuurinen viitekehys kirjaamisessa	13
3 ELÄMÄNLAATU	14
3.1 Elämänlaadun tukeminen	14
3.2 Elämänlaadun ulottuvuudet	15
3.3 Liikunnan merkitys elämänlaadun ylläpitämisessä ja sosiokulttuurisessa innostamisessa	16
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
4.1 Tutkimuskysymykset	19
4.2 Tutkimusmenetelmät ja analyysi	19
5 TULOKSET	22
5.1 Naisten liikuntaryhmät	22
5.2 Miesten liikuntaryhmät	26
5.3 Jumppis-ryhmä	30
5.4 Fysioterapian kirjaukset	32
6 POHDINTA	36
6.1 Johtopäätökset	36
6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	37
6.3 Lopuksi	38
LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

KUVIOT

Kuvio 1.	24
Kuvio 2.	28
Kuvio 3.	30

TAULUKOT

Taulukko 1.	22
Taulukko 2.	25
Taulukko 3.	27
Taulukko 4.	29
Taulukko 5.	31
Taulukko 6.	33

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on sosiokulttuurinen vanhustyö. Turun Lähimmäispalvelu ry:n ylläpitämä vanhusten palvelutalo Kotikunnas pyrkii toteuttamaan kaikessa toiminnassaan sosiokulttuurisen vanhustyön periaatteita. Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan, miten sosiokulttuurinen viitekehys toteutuu Kotikunnaan liikuntaryhmissä sekä fysioterapiapalveluissa.

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry on voittoa tavoittelematon sosiaali- ja terveysalan järjestö. Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on järjestää yksilöllisiä kuntoutumis-, asumis-, hoiva- ja tukipalveluita. Yli 70-vuotias yhdistys pyrkii olemaan myös aktiivinen kansalaistoimija. Yhdistyksen ylläpitämässä Kotikunnaassa toimii muun muassa ryhmäkoti Kaisla, päiväpaikka Villa sekä palveluasuntoja. Kotikunnaassa on tarjolla myös fysioterapiapalveluita. (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n toimintasuunnitelma 2020.)

Tämä opinnäytetyö kartoittaa Kotikunnaan liikuntaryhmien sekä fysioterapiapalveluiden tavoitteiden toteutumista sosiokulttuurisen viitekehysten sisällä. Tällainen arviointi on tarpeellinen, sillä sellaista ei ole vielä tehty. Lisäksi Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry on aloittanut vuonna 2019 SHQS-laatu järjestelmän kehittämisen, mihin fysioterapian ja liikunnan tavoitteiden arviointi osaltaan myös liittyy. (Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen toimintasuunnitelma 2020, 10.) Sosiokulttuurisen viitekehysten toteutumista arvioidaan sekä liikuntaryhmiin osallistuvien asiakkaiden näkökulmasta että fysioterapeuttien kirjauksista. Yhdistyksessä halutaankin kiinnittää huomiota raportointiin ja laadukkaaseen kirjaamiseen. Kirjaamisessa halutaan huomioida hoitotyön lisäksi myös muita seikkoja kuten asukkaan mieliala ja vireystila. (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n toimintasuunnitelma 2020, 9.) Tämän tutkimuksen antamien tulosten avulla yhdistys voi tarvittaessa kehittää fysioterapiapalveluita sekä liikuntatoimintaa sosiokulttuurisen toimintafilosofiansa mukaiseen suuntaan. Tavoitteena on saada sosiokulttuurinen näkökulma mukaan myös kirjaamiseen fysioterapian menetelmien ja tulosten kirjaamisen lisäksi.

Tutkimus toteutetaan määrällistä ja laadullista lähestymistapaa yhdistävänä sisällönanalyysinä. Tutkimusmateriaalina toimivat liikuntaryhmiin osallistuville jaetut kyselylomakkeet sekä fysioterapeuttien tekemät kirjaukset. Ennen aineiston ja tulosten esittelyä kerron tutkimuksen tietoperustasta. Esittelen ensin, mitä on sosiokulttuurinen

vanhustyö ja sosiokulttuurinen innostaminen sosiokulttuurisen vanhustyön käytännön menetelmänä. Kerron myös, mitä on elämänlaatu ja sen eri ulottuvuudet, miten vanhuksen elämänlaatua tuetaan, ja miten liikunta liittyy elämänlaatuun. Sitten esittelen tutkimuksen aineiston sekä analysoinnin menetelmät. Seuraavaksi esittelen saamani tulokset. Sanallisen esittelyn lisäksi havainnollistan tuloksia myös kuvioin ja taulukoin. Lopuksi pohdin työn tuloksista tekemiäni päätelmiä, työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä omaa näkemystäni sosiokulttuurisesta viitekehyksestä.

Tässä työssä käytän johdonmukaisesti sanaa "vanhus" puhuessani iäkkäistä ihmisistä – siis vanhuksista. Nimitystä pidän hyvänä, vaikka jotkut pitävätkin sitä nykyään leimaavana, jopa halventavana. Vanhuus on suoranainen tabu, johon liitetään kielteisiä tunteita ja asenteita, jotka leimaavat samalla myös vanhaa ihmistä kuvaavan sanan. Sen sijaan käytetään kiertoilmaisun kaltaisia termejä "iäkäs", "ikäntynyt", tms. (Voutilainen 2010.) Sanaa vanhus käytetään kuitenkin sujuvasti ja neutraalisti käyttämässäni ajankohtaisissa lähteissä, joissa puhutaan vanhuksista, vanhuudesta ja vanhustyöstä. Sosiokulttuurisen vanhustyön ajatuksena on, että vanhuuskin on hyvää, innostavaa ja aktiivista aikaa ihmisen elämässä. Siksi haluan käyttää sanaa "vanhus" myönteisellä tavalla ilman raihnaisuuden tai heikkouden mielikuvia ja ilman tarkoitusta loukata ketään.

2 SOSIOKULTTUURINEN VANHUSTYÖ

Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n toimintafilosofia nojaa vahvasti sosiokulttuuriseen vanhustyöhön. Yhdistys kuvailee itse Kotikunnaan toimintaa lyhennetyksi näin: Sosiokulttuurisella vanhustyöllä mahdollistetaan toimintaa ja harrastuksia, joissa vanhus ei ole vain passiivinen kokija vaan aktiivinen toimija. Näin luodaan vuorovaikutustilanteita, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä vahvistetaan vanhuksen elämänhallintaa ja yksilöllistä elämäntapaa. Kotikunnaan arjessa tämä näkyy esimerkiksi niin, että asukkaille järjestetään erilaista vapaa-ajan toimintaa liittyen vaikkapa taiteeseen, musiikkiin tai liikuntaan. Kaikkea toimintaa ohjaavat asukkaiden omat tavat, mieltymykset ja toiveet. Jokainen kohdataan arvokkaana ihmisenä, jolla on sananvaltaa itseään koskevissa asioissa. Kaikessa toiminnassa keskitytään mahdollisuuksiin, ei esteisiin tai haasteisiin. (Kotikunnaan toimintafilosofia 2016.) Tässä luvussa esittelen lähemmin sosiokulttuurisen työn pohjalla olevaa teoriaa. Mistä Kotikunnaan toimintafilosofia siis kumpuaa? Tarkastelen myös käsitettä sosiokulttuurinen innostaminen sosiokulttuurisen vanhustyön käytännön muotona.

2.1 Sosiokulttuurinen viitekehys vanhustyössä

Sosiokulttuurisuus vanhustyössä liittyy vanhuksen arjen voimavarojen sekä sosiaalisen ja kulttuurisen toimintakyvyn vahvistamiseen. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa sitä, että vanhuksella on kyky toimia ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kulttuuri liittyy tässä yhteydessä sekä kapeampaan käsitykseen kulttuurista taiteellisena ja esteettisenä toimintana, mutta myös laajempaan näkemykseen kulttuurista yhteisön omana yhteisöllisenä elämäntapana. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 47–49.)

Sosiokulttuurisen vanhustyön lähtökohtana on aktivointi ja osallistaminen. Jokaisen vanhuksen elämäntarina on merkityksellinen. Sosiokulttuurisen työskentelyn pohjalla oleva ”aineisto” löytyykin vanhuksen omasta elämäkokemuksesta, omista tavoista ja kiinnostuksen kohteista sekä ilon aiheista. Tarkoituksena on tulla sinuiksi itsensä ja eletyn elämän kanssa ja pystyä elämään mahdollisimman täysipainoisesti myös nyt. Nähdään, että myös vanhemmalla iällä elämässä on mahdollisuuksia sekä kasvua ja kehitystä. Yksilön ainutkertaisuus on tärkeää. Näkyväksi tuleminen ja arvostava jakaminen ovat sosiokulttuurisen vanhustyön ytimessä. (Nuutinen 2014, 92–93.)

Sosiokulttuurinen vanhustyö kohtaa myös kritiikkiä ja esteitä. Se voidaan nähdä ylimääräisenä elementtinä, johon aika ja resurssit eivät riitä. Joku voi pitää sitä turhana ”hömpänä”. (Nuutinen 2014, 94.) Riekkinen-Tuovinen toteaa sosiokulttuurista vanhustyötä paikantaneessa väitöskirjassaan (2018), että sosiokulttuurinen työ näyttäytyi hänen tutkimuksessaan vielä mosaiikkimaisina palasina perushoidon päällä (kts. esim. 142–143). Vanhusten perustarpeiden täyttäminen oli siis tärkeintä, eikä sosiokulttuurisuus ollut integroitunut vanhusten arkeen. Juuri tämä sosiokulttuurisen viitekehyksen leviäminen kaikkeen toimintaan on Kotikunnaan toimintafilosofian tavoite, ja sen toteutumisen arviointi on tämän työn tarkoitus.

2.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuuriseen työhön liittyy läheisesti käsite sosiokulttuurinen innostaminen. Sosiokulttuurinen innostaminen voidaan nähdä sosiokulttuurisen vanhustyön käytännön muotona (Riekkinen-Tuovinen 2018, 50). Sosiokulttuurinen innostaminen on toisen maailmansodan jälkeen Ranskassa syntynyt käsite ja toimintatapa. Innostaminen lähti leviämään eri puolille maailmaa ja sai moninaisia muotoja, mutta sen pohjana on aina ollut pedagoginen tiedostaminen, osallistuminen ja sosiaalinen luovuus. (Kurki 2000, 11.) Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on ensinnäkin luoda liikettä, aloitteellisuutta ja itsenäistä toimintaa. Toinen tavoite on tukea ja saada liikkeelle jo olemassa olevia kykyjä. Ihmisiä motivoidaan ja herätellään sekä vahvistetaan ja koordinoidaan heidän kykyjään ja voimiaan. (emt., 23.)

Sosiokulttuurinen innostaminen sisältää kaiken sen, mitä vanhusten asumispalveluissa tehdään. Se ei siis ole erillistä toimintaa tai ohjelmaa, vaan koko paikan toiminta perustuu kokonaisuudessaan sosiokulttuurisen filosofian pohjalle. (Kurki 2007, 100.) Juuri tähän pyrkii Kotikunnaskin, joka on kirjannut ylös oman sosiokulttuurisen toimintafilosofiansa, jota tämän luvun alussa referoin. Huomautettakoon vielä, että sosiokulttuurinen innostaminen voi vanhusten lisäksi liittyä muihinkin asiakas- ja ikäryhmiin.

Sosiokulttuurinen innostaminen sopii vanhustyöhön, kun ymmärretään, että onnellisen elämän perustana on vanhuksillakin fysiologisten tarpeiden täyttämisen lisäksi sosiaaliset suhteet, aktiivisuus, mielentila ja myönteinen asenne (Kurki 2007, 79). Perustavoitteena vanhusten sosiokulttuurisessa innostamisessa on arvostus sekä se, että saadaan aikaan osallistumista, sosiaalisia kontakteja ja kykyä toteuttaa itseään omanlaisenaan persoonana. Huomioon on otettava vanhuksiin liittyvät erityispiirteet ja

tarpeet, joita ikä, mahdolliset sairaudet ja esimerkiksi asumismuoto tuovat mukanaan. (emt., 83.)

Sosiokulttuurinen innostaminen jakautuu kolmeen ulottuvuuteen: sosiaaliseen, kulttuuriseen ja pedagogiseen. Sosiaalisen ulottuvuuden keskiössä on yhteisö ja yksilön osallistuminen yhteisön toimintaan. Kulttuurinen toiminta kehittää luovuutta ja ilmaisua sekä osallistumista ja aloitteellisuutta. Pedagoginen ulottuvuus puolestaan liittyy persoonaan. Tavoitteena on persoonallisuuden kehittäminen, motivaation herääminen ja asenteiden muutos. (Kurki 2007, 71–73.) Pedagoginen ulottuvuus liittyy kasvatukselliseen gerontologiaan, jonka ajatuksena on, että ikääntyvien elämänlaatua parannetaan tukemalla heidän elinikäistä oppimistaan (emt., 54). Vanhusten ”koulutus” ei kuitenkaan ole säännöin ohjattua ja tarkoin strukturoitua, vaan aktiivista, osallistavaa ja omiin kokemuksiin perustuvaa sekä yhteisöllistä. Se pohjaa kokemuksiin sekä dialogiin ja on vahvasti yhteydessä arkeen. (emt., 67.) Tähän voi yhdistää myös suuntauksen sosiaalipedagoginen gerontologia, joka korostaa vanhusten kasvun ja elinikäisen oppimisen lisäksi heidän näkemistään arvokkaina persoonina sekä sitä, että kyse on laajemmin katsottuna myös oikeudenmukaisuudesta ja inhimillisestä yhteiskunnasta (Riekkinen-Tuovinen 2018, 54).

Seuraavien väliotsikoiden alle olen poiminut ja tiivistänyt sosiokulttuurisen innostamisen olennaisimmat elementit erityisesti Kurkea (2007) ja Riekkinen-Tuovista (2018) mukaillen. Näitä elementtejä olen elämänlaadun ulottuvuuksien (luku 3.2) lisäksi hyödyntänyt aineistoa analysoidessani.

Toiminnan aktiivisuus ja merkityksellisyys

Sosiokulttuurinen toiminta ei ole vain jonkin virikkeen antamista kohteena olevalle passiiviselle vanhukselle, vaan yhteistä aktiivista toimintaa. Toiminnan tulee olla vanhukselle merkityksellistä. Toimintaa mietitään ja suunnitellaan yhdessä. Kun toimintaa on suunniteltu yhdessä ja kuultu vanhuksen toiveita ja omaa kiinnostusta, syntyy myös toiminnan merkityksellisyys. Merkityksellisyys voi syntyä vaikkapa siitä, että pystyy toiminnan seurauksena kävelemään itse kauppaan. Merkityksellisyyden kannalta on tärkeää myös huomioida vanhuksen oma kapasiteetti toiminnassa mukana olemiselle. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 53.) Toiminnan on oltava aktiivista, luovaa ja kokemuksellista. Sen on oltava yhteydessä ihmisen omaan tilanteeseen, ja sen on pyrittävä olemaan pysyvää ja jatkuvaa eikä vain yksittäisiä, irrallisia toimia. (Kurki 2000,

26.) Toiminnan merkityksellisyyttä luo myös sosiaalisten roolien ylläpito. Sosiaalinen rooli antaa omanarvon sekä hyödyllisyyden tunnetta. (Kurki 2007, 104.)

Itsenäisyyden ylläpitäminen

Itsenäisyyttä ja toisista ihmisistä riippumattomuutta pidetään yllä arkipäivän normaalien toimien ja askareiden kautta. Toiminnan pitää tällöin olla aina turvallista, ja ilmapiiriin tulee olla sellainen, että vanhuksella on hyvä olla. Tavoitteen saavuttamiseksi apuna voi olla terapeuttisia menetelmiä ja erilaisia toiminnallisia ryhmiä. Riippumattomuutta lisää myös se, että vanhusta autetaan kohtaamaan ulkomaailma. Elinpiiri voi muuten rajoittua vain kotiin tai laitokseen. (Kurki 2007, 102–103.) Itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden vaaliminen on elintärkeää. Vanhusta ei saa rajoittaa tarpeettomasti. Itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden heikentyminen vaikuttavat kokonaisuutena vanhuksen elämänlaatuun. (Räsänen 2019, 30.)

Omannäköinen elämä

Elämän on oltava omannäköistä. Omannäköinen elämä sisältää toimintaa, jonka vanhus kokee kiinnostavaksi ja merkitykselliseksi. Omannäköistä arkea luodaan etsimällä yhdessä ratkaisuja ja kuuntelemalla vanhuksen omia näkökulmia. Omannäköistä, aktiivista arkea on mahdollistettava myös silloin, kun voimavarat ovat vähäisiä. (Pynnönen 2019, 234–235.) Omaa identiteettiä on tärkeää pitää yllä. On siis tunnettava vanhuksen identiteetin rakennuspalikoita, elämänhistoriaa, entisiä ja nykyisiä mielenkiinnon kohteita ja elämäntapaa. Tähän tarvitaan keskustelua ja jakamista. Ottamalla huomioon omat mieltymykset ja toiveet autetaan myös unohtamaan mahdolliset elämäntilanteen ikävät puolet ja kärsimys. (Kurki 2007, 104, 106.)

Vuorovaikutus ja arvostava kohtaaminen

Vuorovaikutus on ihmistenvälistä, jatkuvaa ja tilannesidonnaista tulkintaa. Sen aikana viestitään muille ihmisille tärkeitä asioita, vaikutetaan heihin, luodaan yhteyttä ja saadaan palautetta omasta toiminnasta. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 19.) Toimiva vuorovaikutus on aitoa kohtaamista ja kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi tulemistä. Toista ihmistä kunnioitetaan hänen ihmisarvoonsa perustuen ja huomioidaan hänen ainutkertaisuutensa ja ainutlaatuisuutensa. (Pynnönen 2019, 235.) Aito kohtaaminen syntyy vakavasti ottamisesta ja jakamisesta. Vanhuksen kanssa on oltava vastavuoroisessa vuorovaikutussuhteessa, ja häneen suhtaudutaan

ennakkoluulottomasti, varauksettomasti ja myönteisesti. Vanhuksen mielipiteitä, vastauksia ja tunteita kunnioitetaan. (emt., 238–239.)

Toiminnan on aina oltava asiakaslähtöistä, kuuntelevaa ja osallistavaa. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 156). Kommunikaatio on kaiken perusta. Työntekijän ja vanhuksen välinen dialogi luo pohjan hyvälle suhteelle. Vanhuksen on myös itse saatava osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon mahdollisimman paljon. (Kurki 2007, 102.) Vanhus on saatava osallistumaan. Tämä on prosessi, jonka alussa herätellään aloitteellisuutta. Sitten luodaan vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa ja rohkaistaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Lopullinen tavoite on, että ihminen itse rakentaa omaa elämäänsä nyt ja tulevaisuudessa. (emt., 70–71.)

Hyvien ihmissuhteiden, läsnäolon ja yhteisen tekemisen tärkeydestä kerrotaan lisää sosiaalisen elämänlaadun yhteydessä luvussa 3.2.

Kasvun tukeminen

Sosiokulttuurisessa innostamisessa pidetään huolta siitä, että vanhuksesta ei tule vain tekemisen kohde, vaan hän pysyy aktiivisena tekijänä. Aktiivisuus luo itsearvostusta. On siis tärkeää pitää yllä vanhuksen uskoa omiin kykyihinsä ja luoda positiivista kuvaa itsestä. Tämä pätee myös henkilökuntaan sekä läheisiin - heidänkin on uskottava vanhuksen kykyihin. Myös oppiminen lisää itsearvostusta. Siksi onkin tuettava elinikäistä oppimista. (Kurki 2007, 105–106.)

Ilo ja viihtyminen

Vanhuksenkin elämässä on iloa ja viihtymistä. Tätä tuetaan monipuolisilla elämyksillä. Käytetään mielikuvitusta ja haastetaan fyysisesti ja älyllisesti. Leikitään ja pelataan! Leikki kun ei ole vain lapsia varten. Myös vanhuksen luovuutta voi motivoida. (Kurki 2007, 102, 105.) Vanhuksen arkeen tarvitaan miellyttäviä ja mielihyvää tuottavia positiivisia säröjä, jotka rikastuttavat arkea (Riekkinen-Tuovinen 2018, 56).

Fyysinen ja psyykinen elämänlaatu

Edellä mainitut asiat vaikuttavat sekä fyysisen että psyykkisen elämänlaadun ulottuvuuksiin. Vanhusten fyysistä aktiivisuutta on pidettävä yllä, mikä on myös psyykkisesti merkittävää. (Kurki 2007, 104.) Fyysisessä ulottuvuudessa korostuu helposti perushoito, mutta tämä pitäisi nähdä sosiokulttuurisen työtteen fasilitoijana eikä esteenä (Riekkinen-Tuovinen 2018, 156). Näistä elämänlaadun ulottuvuuksista sekä erityisesti fyysisen toimintakyvyn ja liikunnan merkityksestä kerrotaan tarkemmin tämän työn luvuissa 3.2 sekä 3.3.

2.3 Sosiokulttuurinen viitekehys kirjaamisessa

Lainsäädäntö (mm. laki sosiaalihuollon asiakasasiakirjoista 20.3.2015/254) velvoittaa kirjaamiseen ja säätää, mitä ja miten kirjataan. Kirjauksilla tuotetaan tietoa, mutta ne ovat myös väline työn laadun kehittämiseen. (Kansa-koulu 2019.) Koska Kotikunnas pyrkii tuomaan sosiokulttuurisen näkökulman kaikkeen toimintaan, kuuluu tähän myös kirjaukset. Kotikunnasta pyörittävässä yhdistyksessä halutaan kiinnittää huomiota raportointiin ja laadukkaaseen kirjaamiseen. Kirjaamisessa halutaan huomioida hoitotyön lisäksi myös esimerkiksi asukkaan mieliala ja vireystila. (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n toimintasuunnitelma 2020, 9.) Kotikunnaan toimintafilosofian mukaan tulisi kaikessa toiminnassa keskittyä mahdollisuuksiin, eikä pelkkiin esteisiin tai haasteisiin. (Kotikunnaan toimintafilosofia 2016.) Tämän voi ulottaa myös fysioterapian kirjauksiin sosiokulttuurisen toimintamallin mukaisesti: Mitä vanhus itse haluaa tehdä ja pystyy tekemään erilaisista rajoituksista huolimatta? Miten aktiivisuutta, kasvua ja omia tavoitteita voidaan saavuttaa fysioterapian keinoin?

3 ELÄMÄNLAATU

Sosiokulttuurisen työskentelyn yhteydessä on noussut esille elämänlaadun ylläpitäminen ja parantaminen. Elämänlaadun sisällön tuntemus ja sen toteutumisesta huolehtiminen nimetään vanhustyön johtamisen kulmakiveksi ja koko organisaation ylimmäksi tavoitteeksi (Räsänen & Valvanne 2017). Siksi haluankin nostaa elämänlaadun yhdeksi työni avainkäsitteistä. Elämänlaatu on terminä lähellä hyvinvointia, joka tässä työssä monesti mainitaankin. Räsänen (2011, 66) toteaa elämänlaadun olevan hyvinvoinnin lähikäsite, sillä molempiin liittyy samoja sisältöjä, mutta kyseessä on kuitenkin erilliset käsitteet. Näistä kahdesta käsitteestä keskityn nimenomaan elämänlaatuun, jonka ulottuvuuksia käsitellään tässä luvussa vanhusten osalta. Käsitelen tässä luvussa laajemmin myös vanhuksen fyysisen elämänlaadun ulottuvuutta ja liikuntaa sosiokulttuurisessa viitekehyksessä, koska se erityisesti liittyy tämän tutkimuksen kohteeseen.

3.1 Elämänlaadun tukeminen

Vanhuksilla, kuten kaikilla muillakin, on oikeus mahdollisimman hyvään ja laadukkaaseen elämään. Elämänlaatua tuo vanhukselle se, että tuetaan hänen itsenäistä selviytymistään sekä mahdollisuutta olla aktiivinen toimija ja yhteisön jäsen. Hyvää elämänlaatua tuo myös se, että saa vanhentua arvokkaasti terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. (Räsänen 2019, 18-19.) Pelkkä hyvä hoito ei riitä varmistamaan vanhuksen hyvää elämänlaatua, ellei siihen sisälly hyvää kohtelua ja sosiaalista vuorovaikutusta (Räsänen & Valvanne 2017, 26). Vanhuspalvelulakikin (980/2012) velvoittaa osaltaan siihen, että vanhusten hyvinvointia, osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta tuetaan arjessa. Tämä kaikki on elämänlaadun varmistamista. Toimintakyvyn tukemisen lisäksi on huomattava, että vanhuksen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on myös olennainen osa elämänlaadun ylläpitoa (Räsänen 2019, 30).

Elämänlaatu voi olla objektiivista tai subjektiivista. Objektiivinen elämänlaatu havaitaan ulkoapäin esimerkiksi sosioekonomisten tekijöiden kautta. Subjektiivinen elämänlaatu on sitä, miten henkilö itse elämänsä kokee: onko tyytyväinen ja onnellinen, onko kaikki omat yksilölliset tarpeet tyydytetty, millainen kuva itsestä on? (Räsänen 2011, 70.)

Laadukas vanhustyö tukee vanhuksen omatoimisuutta, sosiaalisuutta ja itsemääräämisoikeutta sekä vähentää omatoimisuuden esteitä. Toimintakykyä tuetaan, ja näin kohennetaan elämänlaatua. Hyvää elämänlaatua tuottava työ sisältää vanhuksen voimaannuttavaa huolenpitoa, vuorovaikutusta ja henkisten, fyysisten sekä sosiaalisten voimavarojen aktivointia. Elämänlaatu on tasapainoinen tila, jossa yksilölliset tarpeet otetaan huomioon, ja niihin vastataan sopivilla menetelmillä. (Räsänen 2019, 37.) Tärkeää on huomioida myös se, että muistisairaallakin vanhuksella on haavoittuvuudestaan huolimatta yhtä lailla oikeus hyvään elämänlaatuun, ihmisarvoon ja identiteettiin (Räsänen 2011, 84). Huonokuntoisenkin tai muistisairaana vanhuksen kanssa voi käyttää sosiokulttuurisia työmuotoja. Myös heidän elämänlaatuun täytyy pitää yllä. Kaikkea ei saa tulkita pelkästään ihmisen ongelmien ja vaikeuksien kautta. (Riekkinen-Tuovinen 2018, 53.)

3.2 Elämänlaadun ulottuvuudet

Elämänlaatu on moniulotteinen kokonaisuus, johon kuuluu fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen sekä elinympäristöön liittyvä ulottuvuus. On muistettava, että nämä ulottuvuudet eivät toimi toisistaan erillään, vaan ne sivuavat ja tukevat toisiaan ja painottuvat eri tavoin elämän eri vaiheissa. (Räsänen 2019, 20.)

Vanhuksen fyysiseen elämänlaatuun vaikuttavat terveydentila, fyysinen kunto sekä kyky selviytyä arjesta. Ongelmat äsken mainituissa voivat aiheuttaa haavoittuvuutta ja avuntarpeen lisääntymistä sekä vaikeuttaa arjessa pärjäämistä. Vanhus tarvitsee fyysistä toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa. Liikunta parantaa esimerkiksi lihaskuntoa ja tasapainoa, mutta sillä on myönteisiä vaikutuksia myös mieleen. Liikkumiskyky auttaa arjessa pärjäämisessä, mutta liikkumisen avulla vanhus voi myös olla vuorovaikutuksessa elinympäristössään sekä ilmaista itseään ja tarpeitaan. Liikkumiseen on motivoitava. Voimavarojen tiedostaminen ei riitä, vaan niitä on myös kannustettava käyttämään. Kun kyseessä on asumispalvelu, on koko paikan toimintakulttuurin tuettava sitä, että asioita ei tehdä vanhuksen puolesta ja jätetä häntä jatkuvasti lepäämään, vaan motivoidaan häntä tekemään itse. (Räsänen 2019, 21-24.)

Psyykkinen elämänlaatu on mielen hyvinvointia ja elämänhalua. Vanhuksen hyvää psyykkistä elämänlaatua rakentavat hyvä itsetunto, kokemus hyväksynnästä ja arvostuksesta, halu nauttia elämästä ja halu kokea merkityksellisyyttä. Tällöin elämää eletään omalla tyylillä. On vapaus toimia omalla persoonallisella tavalla. Elämänhalu

antaa voimaa ja motivaatiota. Kun kyse on vanhuksesta, tähän liittyy se, että vanhuksen on iästään ja heikkouksistaan huolimatta tunnettava olevansa arvostettu ja tarpeellinen, ja että elämä on merkityksellistä. Vaikka arjen sujuminen on vanhukselle tärkeää, on osa heidän psyykkistä hyvinvointiaan myös unelmat ja niiden tavoittelu. Koska vanhusten tunteita ei voi elää heidän puolestaan, pitää heille luoda tilanteita, joissa he saavat mahdollisuuden myönteisille tunteille ja hyvälle ololle. (Räsänen 2019, 24–25.)

Sosiaalinen elämänlaatu on toimivaa vuorovaikutusta ja kohtaamista. Hyvät ihmissuhteet luovat elämään tyytyväisyyttä, henkistä jaksamista ja elämänlaatua. Toimiva vuorovaikutus ei ole vain puhumista, vaan yhdessä toimimista ja läsnäoloa sekä arvostavaa kohtaamista. Vuorovaikutus voi olla myös sanatonta. (Räsänen 2019, 26–28.) Vuorovaikutus on luonnollinen osa kanssakäymistä yhteisön ja sosiaalisten verkostojen kanssa. Vanhuksen sosiaalinen verkosto tarkoittaa kaikkia niitä ihmisiä, joiden kanssa hän on tekemisissä. Tämä vuorovaikutus on keskeinen osa vanhuksen aktiivista arkea eli omannäköisen elämän elämistä yhdessä toisten ihmisten kanssa. (Pynnönen 2019, 234.)

Elinympäristöön liittyvä elämänlaatu kytkeytyy moneen asiaan. Erityisesti palveluasumisessa on muistettava, että seinät eivät tee kotia, vaan ihmiset seinien sisällä. Vanhus itse ei ole se, jonka tulisi sopeutua ja mukautua ympäristön mukaan, vaan ympäristön tulisi mukautua vanhuksen tarpeiden mukaan. Hoiva- tai hoitokodin laadukkaan ympäristön on mahdollistettava omien voimavarojen käyttö, turvallisuus, persoonallisuus, yksityisyys sekä yhteisöllisyys. (Räsänen 2019, 29.)

3.3 Liikunnan merkitys elämänlaadun ylläpitämisessä ja sosiokulttuurisessa innostamisessa

Liikunta ja liikuntakyvyn ylläpitäminen on vanhukselle tärkeää. Liikuntakyvyn puute vaikuttaa moneen elämän osa-alueeseen: ei lähdetä enää asioille, ei ulkoilla, ei tavata tuttuja ja riippuvuus muista kasvaa. Tämä vaikuttaa mielenkin hyvinvointiin, ja usko omiin voimiin hiipuu. Alkaa eristäytyminen ja passivoituminen. Tarvittava liikunta voi olla varsinaista liikunnallista harjoittelua, mutta myös monenlaista arkista liikkumista: liikkumista paikasta toiseen tai arkista puuhailua. Kaikki tämä lasketaan. Liikkumalla vanhus vaikuttaa suuresti omaan hyvinvointiinsa, vireyteensä sekä pystyvyyden tunteeseen. (Karvinen 2019, 110-111.) Liikunnan merkitys kasvaa näin paljon suuremmaksi kuin esimerkiksi pelkän tasapainon tai lihaskunnan kehittäminen.

Kaikkein tärkein säännöllisen liikkumisen tulos on parantunut toimintakyky, joka edistää kykyä huolehtia itsestään, suoriutua päivän askareista ja toteuttaa omia toiveitaan. Toimintakyvyn heikkous taas voi liikkumiskyvyn lisäksi näkyä alavireisyytenä ja vaikeutena sosiaalisissa suhteissa. Liikkumiskyky on myös vahvasti yhteydessä itsemääräämisoikeuteen. Vähäinenkin liikunta suo mahdollisuuden toteuttaa itselle tärkeitä ja mielekkäitä asioita. (Karvinen 2019, 113-114.)

Tärkeä osa vanhuksen liikkumaan saamista on vuorovaikutus sekä yhdessä tekeminen ja suunnittelu. Miten vanhus itse haluaa liikkua? Mistä hän pitää? Millaisesta liikkumisesta hän on nuorempana pitänyt? Mitä hän haluaisi itse saavuttaa? Omaehtoinen liikkuminen tuottaa mielihyvää ja virkeyttä. Käytännössä tämä voi tarkoittaa vaikkapa sitä, että pystyy itse käymään kaupassa, kastelemaan kukat, laittamaan radion päälle, tms. (Karvinen 2019, 115-116.)

Jokaisella, myös vanhuksilla on tarve ja oikeus liikkua turvallisesti omassa lähiympäristössä. Oma terveydentila tai ympäristön haasteet saattavat estää tai rajoittaa liikkumista, tai liikunnalle ei muuten ole jaksamista ja mahdollisuutta. Tähän tilanteeseen sopeutuu. Mitä vähemmän liikkuu, sitä vähemmän tärkeäksi liikkuminen muuttuu, ja sitä vaikeampaa on taas ryhtyä liikkumaan. Liikunta-aktiivisuutta onkin tuettava. Liikunta-aktiivisuus on kaikkea sitä liikettä, joka lisää energiankulutusta. Se voi siis olla sekä harrastusmielessä liikkumista tai mitä tahansa arjen askareiden lomassa liikkumista. Sekä fyysisen ympäristön että sosiaalisen ympäristön on tuettava ja edesautettava liikkumista. Sosiaalisen ympäristön tuki tarkoittaa sitä, että läheiset ja hoivaa antava henkilökunta suhtautuvat kannustavasti liikkumiseen. (Rantakokko 2019, 264-268.)

Myös Kotikunnas pyrkii liikunnan ja fyysisen toimintakyvyn kautta vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti vanhusten elämään. Kotikunnas tarjoaa fysioterapiapalveluita sekä järjestää monipuolisesti liikuntatoimintaa. Näitä palveluita tarjotaan myös ulkopuolisille asiakkaille. Sekä fysioterapian että liikuntatoiminnan tavoitteena on edistää fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös hyvinvointia ja omien voimavarojen käyttöä. Näin vanhus selviää itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista, ja elämänlaatu kohenee. (Kotikunnaan fysioterapiaesite 2019.) Fysioterapiapalvelut ja liikuntatoiminta ovat myös osa sosiokulttuurista vanhustyötä. Fysioterapian ja liikunnan keinoin lisätään elämänlaatua sekä tuetaan asiakkaan aktiivista osallistumista ja samalla mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä mahdollisimman paljon. Kotikunnaassa on toimintaa varten omia liikuntatiloja, ja päivittäin järjestetään liikuntaryhmiä kuten tuolijumppaa, tanssiliikuntaa

ja kuntosaliryhmiä. (Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n toimintasuunnitelma 2020, 11.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuskysymykset

Tämä tutkimus pyrkii vastaamaan kahteen kysymykseen määrällisen ja laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Tutkimuskysymykset liittyvät molemmat sosiokulttuurisen vanhustyön näkymiseen Kotikunnaan toiminnassa, mutta asiaa lähestytään eri kulmista, joista toinen liittyy vanhusten omaan kokemukseen, toinen puolestaan fysioterapeuttien tekemiin kirjauksiin.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Toteutuuko Kotikunnaan sosiokulttuurinen toimintafilosofia liikuntatoimintaan osallistuvien asiakkaiden näkökulmasta?
- 2) Näkyykö sosiokulttuurinen viitekehys fysioterapeuttien kirjausissa?

Tutkimuskysymyksiä lähestytään monimetodisesti, mikä tässä tapauksessa tarkoittaa määrällisen ja laadullisen tutkimuksen yhdistämistä. Menetelmällisen triangulaation tarkoituksena on saada asiaan syvyyttä, jolloin tutkittava ilmiö hahmottuu paremmin. Triangulaatio on mukana myös tutkimusaineiston keräämisessä. Tietoa kerätään kahdesta eri näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 167–168.)

4.2 Tutkimusmenetelmät ja analyysi

Tutkimus toteutetaan analysoimalla Kotikunnaasta kerättyä aineistoa. Aineisto muodostuu kahdenlaisesta materiaalista. Ensinnäkin Kotikunnaan liikuntaryhmien asiakkaat ovat vastanneet kyselylomakkeeseen (Liite 1). Liitteenä olevan lomakkeen otsikkona on naisten ryhmä, mutta sama lomake eri otsikolla on jaettu myös muille ryhmille. Lomakkeeseen on vastattu nimettömästi. En ole itse laatinut tai jakanut lomaketta, enkä ole ollut paikalla, kun vastaajat ovat täyttäneet lomakkeita. Tämän kaiken on hoitanut Kotikunnaan henkilökunta. Tämän tutkimuksen tärkein tehtävä on siis ainoastaan valmiin aineiston analysointi. Toinen analysoitava materiaali muodostuu Kotikunnaan fysioterapeuttien tekemistä kirjauksista.

Kyselylomake sisältää monivalintakysymyksiä, joista osassa on ollut mahdollista valita useita itselle sopivia vaihtoehtoja. Monivalintakysymyksistä on laskettu, kuinka monta vastaajaa on valinnut kunkin vaihtoehdon. Näistä vastauksista on laskettu myös vastaajien prosenttimäärä kuvaamaan kunkin vastausvaihtoehdon suhteellista osuutta kaikista vastauksista. Tavoitteena on siis kuvata numeerisesti tutkittavia asioita. Saatuja lukuja tarkastellaan tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen mukaisesti. (Vilkkä 2007, 14-16.)

Kyselylomake sisältää myös avoimia kysymyksiä, joita tulkitaan laadullisesti. Avoimissa kysymyksissä on pyydetty kuvailemaan ryhmää sekä antamaan vapaata palautetta. Myös osassa monivalintakysymyksistä on pyydetty lisäämään oma ”muu, mikä?” -vaihtoehto, jos valmiissa vaihtoehdoissa ei ole ollut jotakin itse tärkeäksi kokemaa vastausta. Näitä vastauksia on käsitelty osana avointen kysymysten laadullista analyysiä. Apuna laadullisen analyysin tekemisessä on tämän työn luvuissa 2 ja 3 esitelty taustalla oleva teoria. Sisällönanalyysi siis suoritetaan teorialähtöisesti. Analyysi perustuu valmiisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127-128.)

Kyselylomakkeita on kerätty tanssiryhmä Jumppiksesta, naisten kuntosalijumpparyhmistä sekä miesten vastaavista ryhmistä. Kunkin ryhmän kanssa on käytetty samaa lomaketta. Lomakkeisiin on vastattu nimettömästi. Lomakkeessa ei kysytä minkäänlaisia henkilötietoja tai taustakysymyksiä esimerkiksi vastaajan iästä tai terveydentilasta. Tämän työn laatija ei tunne ryhmien osallistujia eikä pysty mitenkään yhdistämään tiettyjä vastauksia tiettyyn henkilöön. Tämän materiaalin käsittely on siis täysin anonyymiä. Näin noudatetaan hyvää tutkimuskäytäntöä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156).

Lomakkeet sisältävät myös kohtia, jotka eivät varsinaisesti liity sosiokulttuurisen toiminnan kartoittamiseen kuten kysymys siitä, mistä asiakas on saanut tietää ryhmästä. Vastaajat ovat myös esimerkiksi kertoneet toiveita lajivalinnoista. Tällaisia vastauksia ei tässä työssä käsitellä, vaan saatu tieto on hyödyksi jollekulle muulle jossain toisessa yhteydessä. Myöskään muita sosiokulttuurisen vanhustyön ulkopuolisia kohtia, jotka käsittelevät esimerkiksi ryhmän sijaintia tai hintaa ei tässä tutkimuksessa käsitellä. Olen siis poiminut lomakkeista tälle tutkimukselle olennaiset kohdat, jotka käsittelevät esimerkiksi ryhmien vaikutusta mielialaan tai sosiaalisiin suhteisiin. Olennaisten kysymysten valinta perustuu tutkimuksen tietoperustaan kuten sisällönanalyysikin. Analyysin kohteena ovat siis lomakkeen kysymys 2 valituin osin sekä kysymykset 4, 5, 6 ja 8 (lomake kokonaisuudessaan liitteenä).

Fysioterapeuttien kirjaukset valittiin yhdessä Kotikunnaan koordinaattori Helena Norokallion kanssa satunnaisotannalla Domacare-järjestelmästä syyskuussa 2020. Analysoitavia kirjauksia on yhteensä kahdeltakymmeneltäyhdeksi eri asiakkaalta vaihtelevan mittaisilta ajanjaksoilta. Ajanjaksot ovat pisimmillään muutaman vuoden, lyhimmillään parin kuukauden mittaisia. Kirjauksia valitessa ei ole katsottu asiakkaan sukupuolta tai ikää, eikä niitä myöskään käsitellä analyysissä mitenkään. Kirjauksia valittiin sattumanvaraisesti ainoastaan katsoen, että mukana on kirjauksia hieman eri ajoilta, ja että kirjaajina on eri fysioterapeutteja. Mukaan saatiin näin vaihtelua ja erilaisia kirjaustyyliä. Tuloksia käsiteltäessä ei kuitenkaan eritellä fysioterapeutteja mitenkään, eikä kirjausten päivämääriä tai edes vuosia kerrota. Tämä turvaa nimettömyyttä. Kirjauksia on vuosilta 2015-2020. Kirjauksista on etsitty teoriaan pohjaten sosiokulttuurisen viitekehityksen mukaisia merkkejä ja sitä, huomioidaanko niissä näin siis muutakin kuin suoritettut hoidolliset ja terapeuttiset toimenpiteet sekä niiden fysiologiset vaikutukset. Tätä aineistoa on käsitelty laadullisen tutkimuksen periaattein etsimällä sopivia elementtejä, joita on myös ryhmitelty teorian mukaisesti. Ryhmittelyä ei ole kuitenkaan viety erityisen pitkälle, eikä sisällönanalyysiä ole myöskään jatkettu kvantifioimalla aineistoa, koska en katsonut sen tuovan mukaan tarpeellista näkökulmaa tämän opinnäytetyön mittasuhteissa.

Tällä tutkimustavalla saadaan mukaan sekä asiakkaiden näkökulma toiminnan tavoitteiden toteutumisesta että sosiokulttuurisen toimintafilosofian toteutuminen henkilökunnan jokapäiväisessä työskentelyssä eli tässä tapauksessa kirjaamisessa. Sisällönanalyysin tavoitteena on luoda tiivistetty kuva sosiokulttuurisen vanhustyön periaatteiden toteutumisesta Kotikunnaassa. Yksinkertaisimmillaan vastaus on, että toimintafilosofia toteutuu tai ei toteudu. Syvemmin tarkasteltuna voidaan löytää tiettyjä yksittäisiä elementtejä, jotka toteutuvat ja toisia, jotka eivät toteudu.

5 TULOKSET

Liikuntaryhmien kyselyistä on tarkasteltu sitä, mikä saa osallistujat käymään ryhmissä, kuinka paljon ryhmällä on ollut vaikutusta hyvinvointiin ja fyysiseen kuntoon sekä millaisin eri tavoin ryhmä on vaikuttanut hyvinvointiin. Näitä osa-alueita on tarkasteltu määrällisesti. Avoimista vastauksista on haettu teoriaan pohjaten ryhmän kuvailuja ja avointa palautetta, jotka kertovat esimerkiksi ryhmän merkityksestä, vuorovaikutuksesta tai vaikutuksesta mielialaan. Tarkasteltaessa ryhmää ja sen vaikutuksia, katson ”ryhmän” tarkoittavan tässä kokonaisvaltaisesti sekä ryhmän osallistujia että sen toimintaa. Näin ovat vastaajatkin vastausten perusteella tehneet.

5.1 Naisten liikuntaryhmät

Naisten liikuntaryhmistä kerätyssä palautteessa vastaajia oli kaikkein eniten (N=36). Ryhmiä on useita, mutta niiden toiminnan sisältö on sama, eikä eri ryhmiä ole vastauksissa eroteltu toisistaan.

Suurin osa vastaajista (89 %) kertoi, että fyysisen kunnon kohentuminen saa heidät käymään ryhmässä, mikä onkin odotettavissa, kun kyse on liikuntaryhmästä (Taulukko 1.). Tasan puolet vastaajista sai ryhmässä käymään positiivinen vaikutus mielialaan, ja vajaa puolet vastaajista (42 %) kertoi ryhmässä käymisen syyksi sosiaaliset suhteet. Muistutettakoon, että vastaajilla on ollut mahdollisuus valita useita itselleen sopivia vaihtoehtoja.

Suurin osa vastaajista (72 %) kertoo, että ryhmällä on ollut paljon vaikutusta heidän hyvinvointiinsa (Taulukko 1.). Loputkin vastaavat, että vaikutusta on ollut hieman. Suurin osa vastaajista katsoo, että heidän fyysinen toimintakykynsä on parantunut tai vahvistunut. Vain 11 prosenttia on sitä mieltä, että toimintakyky on säilynyt ennallaan.

Taulukko 1.

NAISTEN RYHMÄT		
N=36		
Mikä saa sinut käymään ryhmässä?		
	n	%
fyysisen kunnon kohentuminen	32	89 %
sosiaaliset suhteet	15	42 %
positiivinen vaikutus mielialaan	18	50 %
Ryhmällä on ollut vaikutusta hyvinvointiini...		
	n	%
paljon	26	72 %
hieman	10	28 %
ei huomattavasti	0	0 %
Fyysinen toimintakyky on...		
	n	%
parantunut	24	67 %
säilynyt ennallaan	4	11 %
vahvistunut	8	22 %

Ryhmä on vaikuttanut hyvinvointiin monin tavoin (Kuvio 1.). Erityisen paljon ryhmä on virkistänyt arkea (72 %) ja parantanut mielialaa (61 %). Vajaa puolet vastaajista (42 %) on sitä mieltä, että ryhmä on tuonut uusia ystäviä, lisännyt toimijuutta ja se antaa jotain, mitä odottaa. Noin puolet (47 %) kertoo ryhmän innostaneen liikkumaan. Kodin ulkopuolella liikkumista ryhmä on lisännyt noin kolmanneksen mielestä (31 %), ja neljäsosa katsoo ryhmän vahvistaneen osallisuutta.



Kuvio 1.

Avoimissa vastauksissa kuvaillaan ryhmää monenlaisin myönteisin laatusanoin (Taulukko 2.). Ryhmä on mukava, hauska, avoin ja hyväntuulinen. Ryhmään on mukava tulla. Ryhmäläiset ovat tulleet ajan mittaan tutuiksi ja ollaan huolissaan, jos joku on useamman kerran pois. Ohjaajaa kiitellään. Yhteishenki on hyvä, ja ryhmä kannustaa ja myötäelää. Vastauksista näkyy vastaajille olevan tärkeää se, että ryhmä on rento ja paineeton, mukaan on helppo tulla, ja kaikki saavat tehdä oman kuntonsa ja omien voimavarojensa mukaan. Ryhmä innostaa liikkumaan muutenkin - esimerkiksi eräs vastaaja kirjoittaa käyvänsä kävelyllä lenkkipolulla. Yksi vastaaja kertoo ryhmän olevan jatkoa jo vuosikymmeniä sitten aloitetulle kuntoilulle. Ryhmän monipuolinen vaikutus näkyy. Sen koetaan vaikuttavan kokonaisvaltaisesti sekä mieleen että kehoon. Eräs vastaaja näkee ryhmän ennaltaehkäisevän vaikutuksen ja toteaa, että kotona ei tulisi jumpattua. Eräs vastaaja kertoo jumpan pelastavan päivän. Myös ryhmän säännöllinen kokoontuminen mainittiin myönteisenä asiana.

Taulukko 2.

NAISTEN RYHMAT
avoin palaute
Ryhmän kuvailu
mukava ryhmä
mukava käydä, vähitellen tuntee muut
Tuntuu, että ollaan huolestuneita, jos joku jäsen on poissa useamman peräkkäisen kerran. Emme ole enää vieraita toisillemme, ja se on hyvä asia!
tunnen viihtyvänä
kiva, avoin ja rento
hauska, keskustelevalta, iloinen ryhmä, hyvä yhteishenki
tehokas ja mukava
energinen
iloinen, puhelias, aktiivisia ja melko hyväkuntoisia ikäisekseen
kannustava ja myötäelävä, hyväntuulinen
iloinen mieli kaikilla
mukava, rento, paineeton
ihana sosiaalinen ryhmä
monen tasoisia ihmisiä, ei marinaa pahemmin
sitoutuneita, omasta kunnostaan huolehtivia
ryhmässä on mukava olla ja harrastaa, jumppapäivä on aina pelastettu, hieno olla mukana
kiva tulla ja lähteä voimaantuneena
helppo tulla mukaan
innostaa tekemään omien voimavarojen mukaan
jokainen tekee oman kuntonsa mukaan
Muu palaute
jatkanut jo vuosikymmeniä sitten aloittamaani kuntoilua
säännöllisyys
ohjaaja innostava ja hyvä
kävelyä lenkkipolulla
vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin: mieli ja keho
liikunnanilo
ennaltaehkäisee monenlaisia vaivoja ja jumppaa ei tulisi yksin kotona tehtyä

Vastaajien kokemuksen mukaan ryhmän vaikutus elämänlaatuun on monipuolinen, ja sen voi katsoa toimivan sosiokulttuurisen viitekehyksen sisällä. Liikuntaryhmän vaikutus kohdistuu luonnollisesti fyysisen toimintakyvyn vahvistamiseen, mutta vaikutus jatkuu myös muille osa-alueille. Ryhmällä on vaikutusta mielialaan. Sinne on mukava mennä, sitä jopa odottaa, ja sieltä lähtee erään vastaajan sanoin ”voimaantuneena”. Ryhmäläiset ovat tulleet tutuiksi ja on saatu uusia ystäviäkin. Ryhmä tuo näin merkityksellistä vuorovaikutusta ryhmäläisten elämään. Sosiaalinen elämänlaatu paranee. Myös ohjaaja on tärkeä ihminen ryhmäläisille ja osa heidän sosiaalista verkostoaan, ja hänelle lähetetäänkin paljon kehuja ja kiitoksia. Ryhmä tuo iloa ja viihtymistä elämään. Vaikka kodin ulkopuolella liikkuminen ei olekaan erityisesti lisääntynyt, on ryhmä saanut sytytettyä liikunnaniloa ja innostanut liikkumaan muutenkin. Takana voi olla jo vuosikymmenien liikuntaharrastuneisuus, kuten eräs vastaaja kertoo, ja ryhmä auttaa pitämään tätä yllä. Tämäkin on sosiokulttuurisessa vanhustyössä tärkeää. Vanhuksen elämänhistoriaa, tapoja ja kiinnostuksenkohteita ei nollata, vaan ne huomioidaan ja autetaan pitämään niitä yllä. Ryhmän kerrotaan erityisesti virkistävän arkea. Tämäkin on olennaista sosiokulttuurisen vanhustyön parissa. Luodaan vanhuksen arkeen pieniä, myönteisiä säröjä, jotka virkistävät, innostavat ja piristävät. Melkein puolet vastaajista kertoi ryhmän lisänneen toimijuutta. Tämäkin on tärkeää. Näin pidetään yllä itsenäisyyttä ja aktiivista otetta omasta elämästä. Monikaan ei kuitenkaan katso ryhmän vahvistaneen osallisuutta. Myös se on huomionarvoista, että kukin saa tehdä asioita omalla tyylillään, oman jaksamisensa ja halunsa mukaan. Tämä on vastausten perusteella tärkeää naisten liikuntaryhmissä. Myös säännöllisyys mainitaan vastauksissa tärkeänä asiana. Sosiokulttuurisessa toiminnassa onkin tärkeää, että toiminta on säännöllistä ja jatkuvaa, eikä pelkästään yksittäisiä tempauksia. Näin toiminta on vaikuttavampaa.

5.2 Miesten liikuntaryhmät

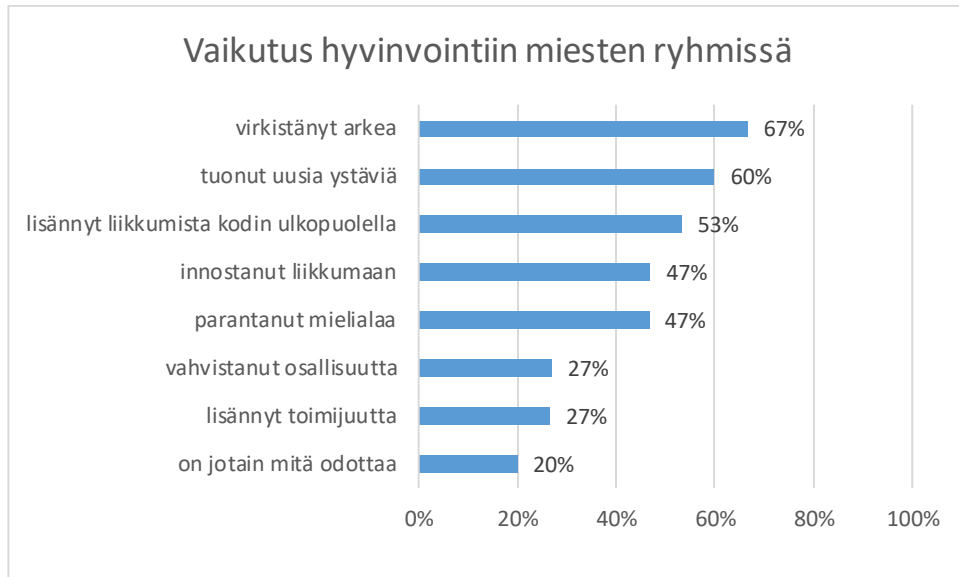
Miesten ryhmässä vastaajia on yhteensä 15. He ovat täyttäneet saman kyselylomakkeen, jota analysoidaan samalla tavalla kuin naistenkin ryhmien lomakkeita.

Suurin osa vastaajista (87 %) kertoo käyvänsä ryhmässä fyysisen kunnon kohentamisen takia. Sen lisäksi reilu puolet vastaajista (53 %) kertoo heidät saavan ryhmään myös positiivinen vaikutus mielialaan sekä sosiaaliset suhteet. Ryhmällä on ollut paljon vaikutusta hyvinvointiin 60 prosentin mielestä, ja 40 prosenttia vastaa, että vaikutusta on ollut hieman. Suurin osa vastaajista katsoo, että heidän fyysinen toimintakykynsä on parantunut tai vahvistunut. Toimintakyky on pysynyt ennallaan 13 prosentilla.

Taulukko 3.

MIESTEN RYHMÄT			
N=15			
Mikä saa sinut käymään ryhmässä?			
		n	%
fyysisen kunnon kohentuminen		13	87 %
sosiaaliset suhteet		8	53 %
positiivinen vaikutus mielialaan		8	53 %
Ryhmällä on ollut vaikutusta hyvinvointiini...			
		n	%
paljon		9	60 %
hieman		6	40 %
ei huomattavasti		0	0 %
Fyysinen toimintakyky on...			
		n	%
parantunut		9	60 %
säilynyt ennallaan		4	27 %
vahvistunut		2	13 %

Miehet kokevat, että ryhmällä on ollut monipuolinen vaikutus hyvinvointiin (Kuvio 2.). Kuten naistenkin ryhmissä, on suurin miesten hyvinvointiin liittyvä vaikutus ollut arjen virkistyminen (67 %). Ryhmä on tuonut miehille myös uusia ystäviä (60 %). Eräs vastaajista tosin korjasi sanan ”ystävä” ”tuttavuudeksi”. Joka tapauksessa yli puolet kokee saaneensa uusia sosiaalisia kontakteja, jopa ystäviä. Suurin ero naisten ryhmiin liittyy kodin ulkopuolella liikkumiseen. Naisiin ryhmä ei vaikuttanut tällä osa-alueella kuin kolmannekseen, mutta miehistä reilu puolet (53 %) kokee ryhmän lisänneen kodin ulkopuolella liikkumista. Vajaa puolet miehistä (47 %) kertoo ryhmän parantaneen mielialaa ja innostaneen liikkumaan. Vaikutus mielialaan on pienempi kuin naisilla. Miehistä 27 prosenttia kertoo ryhmän lisänneen toimijuutta ja vahvistaneen osallisuutta. Vain 20 prosenttia on sitä mieltä, että ryhmä vaikuttaa hyvinvointiin sen kautta, että on jotain, mitä odottaa.



Kuvio 2.

Avointa palautetta miehet antoivat niukemmin kuin naisten ryhmissä. Kommenteissa korostuu ryhmän mukavuus ja keskenään toimeen tuleminen. Toisia "äijiä" keuhataan mukaviksi ja sosiaalisiksi, ja useampi vastaaja mainitsee porukan keskinäisen huumorinviljelyn. Myös ohjaaja saa taas kiitosta muun muassa huumorintajuisuudestaan. Ryhmä myös keskustele ajankohtaisista asioista. Yksi vastaaja kertoo ryhmän auttavan huonokuntoisia vanhoja miehiä selviytymään arjesta.

Taulukko 4.

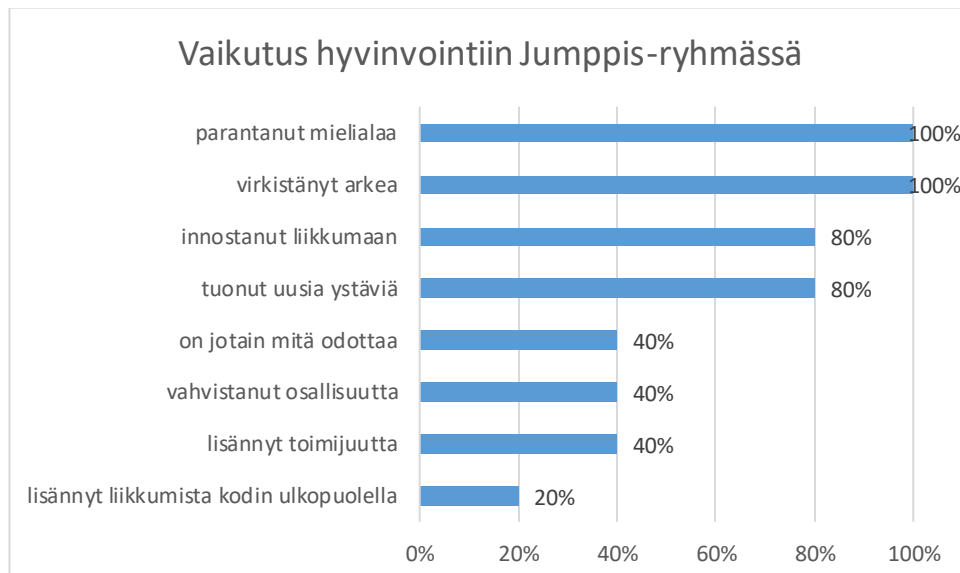
MIESTEN RYHMÄT
Avoin palaute
Ryhmän kuvailu
kaikki asiaan paneutuneita
mukavia "vanhoja" miehiä
keskustelee ajankohtaisista asioista ja mausteeksi huumoria viljelevä
mukavia äijiä, viihdyn kyllä
Mukavat kaverit!
viihdyn heidän kanssaan, hyvää herjanheittoa välillä
mukava porukka, huuli lentää
mukava ja sosiaalinen
Muu palaute
vetäjä on kannustava, ammattitaitoinen, hyväntuulinen ja huumorintajuinen
auttaa huonokuntoisia vanhoja miehiä selviytymään arjesta

Miesten ryhmissä näkyy sosiokulttuurisen viitekehyksen piirteitä. Miesten vastauksissa näkyy selvästi liikuntaryhmän merkitys sosiaaliselle elämänlaadulle. Ryhmän merkitys kasvaa näin liikuntaa ja fyysisen kunnon vaalimista suuremmaksi, mikä on sosiokulttuurisen viitekehyksen mukaista. Oman porukan kesken heitetään herjaa ja käydään läpi päivän polttavat asiat. Tämä on merkittävää vuorovaikutusta, joka tuo tyytyväisyyttä, iloa ja jaksamista elämään. Kuten eräs vastaajista huomioikin, ryhmä auttaa selviytymään arjessa. Tämä on olennaista toiminnan merkityksellisyyden kannalta ja hyvin tärkeää sosiokulttuurisessa työtavassa. Kodin ulkopuolella liikkuminen on lisääntynyt yli puolella. On tärkeää pysyä aktiivisena ja yrittää välttää kotiin eristäytymistä. Kovin moni ei ole kuitenkaan kokenut ryhmän lisänneen toimijuutta tai vahvistaneen osallisuutta. Vain noin puolet sanoo mielialansa parantuneen, mutta suurimman osan arkea ryhmä on virkistänyt, mikä on varmasti omalla tavallaan vaikuttanut myös mielialaan myönteisesti.

5.3 Jumppis-ryhmä

Jumppis-ryhmä on tanssiryhmä, jonka osallistujat täyttivät saman lomakkeen kuin muutkin ryhmät. Vastaajien määrä on vähäinen (N=5), mutta vastauksille ei suoriteta monimutkaisia tilastollisia analyysyjä, mikä vaatisi suuremman otoksen (Vilkkä 2007, 57). Ryhmän osallistujat ovat vastanneet hyvin myös avoimiin kysymyksiin. Vähäisten vastausten antama tieto on hyvin yhdenmukaista, ja se antaa myönteisen kuvan ryhmän toiminnasta sekä sen asettumisesta sosiokulttuuriseen viitekehykseen.

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että heidät saa käymään ryhmässä fyysisen kunnon kohentuminen, sosiaaliset suhteet sekä positiivinen vaikutus mielialaan. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että ryhmällä on ollut paljon vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Kaikki vastaajat olivat myös sitä mieltä, että heidän fyysinen toimintakykynsä on joko parantunut tai vahvistunut. Ryhmä on vaikuttanut vastaajien mukaan hyvinvointiin erityisesti virkistämällä arkea ja parantamalla mielialaa (100 %). Ryhmä on myös tuonut uusia ystäviä ja innostanut liikkumaan (80 %). Kuitenkin vain yksi viidestä vastaajasta oli sitä mieltä, että ryhmä on lisännyt liikkumista kodin ulkopuolella. Kaksi vastaajista oli sitä mieltä, että ryhmä on lisännyt toimijuutta, vahvistanut osallisuutta, tai että se vaikuttaa hyvinvointiin siten, että on jotain, mitä odottaa.



Kuvio 3.

Avoimissa vastauksissa nousi esiin erityisesti ilo ja nauru. Ryhmää keuhuttiin iloiseksi, puheliaaksi, virkistäväksi, hauskaksi, innostavaksi ja positiiviseksi ja ryhmän yhteishenkeä hyväksi. Ryhmän kerrottiin myös tuovan erilaista liikunnaniloa ja vastapainoa kuntosali-jumpparyhmälle sekä tekevän hyvää aivoille ja muistille. Ohjaajaa ja hänen innostamiskykyään kiiteltiin.

Taulukko 5.

JUMPPIS-RYHMÄ	
avoin palaute	
Ryhmän kuvailu	Muu palaute
hauska ja innostava	erilaista liikunnaniloa
iloinen, puhelias, virkistävä	vastapaino kuntosali-jumpparyhmälle
positiivinen	tekee hyvää aivoille
iloa ja naurua riittää	positiivisia vaikutuksia sekä fysiikkaan että aivotointaan/muistiin
rentouttava, iloinen, innostava	ohjaaja jaksaa joka kerta innostaa
ryhmän yhteishenki on oikein hyvä	tutustuminen ja oppiminen eri tansseihin

Ryhmä toimii sosiokulttuurisen viitekehyksen sisällä vaikuttamalla useampaan olennaiseen osa-alueeseen. Ryhmä tuo osallistujien elämään iloa ja viihtymistä. Ryhmä parantaa sosiaalista elämänlaatua antamalla mahdollisuuden kohdata muita, luoda uusia sosiaalisia suhteita ja olla vuorovaikutuksessa myös yhteisen tekemisen kautta. Tärkeä sosiaalinen kontakti on muiden ryhmäläisten lisäksi ohjaaja, jota kovasti keuhutaan ja jolle lähetetään kiitoksia. Ryhmä parantaa mielialaa monen reitin kautta. Se innostaa, rentouttaa ja tekee iloiseksi. Fyysinen toimintakyky on parantunut ja on innostuttu liikkumaan, vaikkakaan liikkuminen kodin ulkopuolella ei ole erityisesti lisääntynyt. Ryhmä tuo vaihtelua ja virkistystä arkeen, ja tanssin koetaan myös parantavan kognitiivisia kykyjä. Sosiokulttuurisessa työssä tärkeää onkin monipuoliset elämykset sekä fyysinen ja älyllinen haastaminen. Tärkeää on myös kasvun ja uuden oppimisen tukeminen. Yksi vastaajista kertoikin, että hänet saa käymään ryhmässä uusien tanssien oppiminen. Ryhmän tärkein anti fyysisen kunnon kohentamisen lisäksi on mielialan parantuminen myönteisten tunteiden, hyvän olon ja vuorovaikutuksen kautta. Näin fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen elämänlaatu kohtaavat toisensa ja limittyvät.

5.4 Fysioterapian kirjaukset

Fysioterapeuttien kirjauksia oli yhteensä 21 asiakkaalta eri mittaisilta ajanjaksoilta vuosina 2015-2020. Osa asiakkaista asuu kotona, osa palveluasumisen yksiköissä. Tässä 21 asiakkaan aineistossa oli mukana myös kuuden asiakkaan kirjaukset, joista en löytänyt lainkaan sosiokulttuurisia piirteitä. Kahden asiakkaan kirjauksissa sosiokulttuurisia piirteitä oli vain häivähdyks.

Kirjaukset olivat yleensä lyhyitä, jopa vain muutaman sanan mittaisia. Pisin kirjaus oli yleensä ensimmäinen kirjaus, jossa pääasiassa lueteltiin terveydentilaan liittyviä asioita. Muiden kirjausten sisältö oli pääasiassa tehtyjä hoidollisia ja terapeuttisia toimia sekä välillä myös niiden vaikutuksia. Muutamissa kirjauksissa kerrottiin myös, mitä muuta vanhuksen kanssa tehtiin fysioterapian ohessa – juotiin kahvia, jutusteltiin, muisteltiin, katseltiin valokuvia, laulettiin. Tämäkin on tärkeää vuorovaikutusta, mikä on olennaista sosiokulttuurisessa toiminnassa. En kuitenkaan ole ottanut tätä mukaan tekemääni teemajaotteluun, vaan pidäytäydin fysioterapiaan ja sen tavoitteisiin ja vaikutuksiin kietoutuvissa piirteissä. Löysin kirjauksista siis sosiokulttuurisen viitekehyksen mukaisia piirteitä, jotka olen tiivistänyt teoriaan pohjaten kolmeen teemaan. Esimerkkejä näistä elementeistä on taulukossa 6. Taulukon esimerkkikirjaukset on sattumanvaraisesti poimittu eri kirjauksista, ja niistä on osasta häivytetty yksityiskohtia anonymiteetin turvaamiseksi.

Löysin siis kirjauksista sosiokulttuurisia elementtejä. En ole listannut kaikkia näitä teoriaan pohjaten sosiokulttuurisiksi tulkitsemiani kirjauksia, vaan olen tiivistänyt ne kolmeen teemaan. Raportoin löytöni näiden teemojen mukaan. Ensimmäisen teeman mukaisesti kirjauksissa huomioidaan vanhuksen elämänhistoriaa sekä omia toiveita ja tavoitteita. Toiseksi mukana on aktiivisuuden ja osallisuuden huomioiminen sekä tulevaisuuteen katsominen ja kasvun tukeminen. Kolmanneksi kirjauksissa huomioidaan vanhuksen mieliala ja vireys.

Taulukko 6.

FYSIOTERAPIAN KIRJAUKSET
Elämänhistoria ja omat toiveet
Asunut ja työskennellyt paljon ulkomailla
Aiemmin metsästännyt ja mökkeillyt vaimon kanssa
Aiemmin ollut aktiivinen liikkuja
Ollut aiemmin aktiivinen ja sosiaalinen, nyt kokee itsensä erakoksi
Toivoo asenteensa liikuntaan muuttuvan
Kokee olevansa liian vanha kuntoutukseen
Toivoo, että vielä pystyisi viemään vaikka roskat ulos
Toivoo pääsevänsä kesällä mökille
Tavoitteena, että siirtymiset ja adl-toiminnot sujuisivat
Haluaisi olla itsenäisempi ja vähemmän riippuvainen lastensa avusta
Haluaa tukea liikkumisen harjoitteluun, että pääsisi ulos ja autolleen
Aktiivisuus, osallisuus ja kasvun tukeminen
Tehnyt jo muutamia kauppareissuja
Kävely lisääntynyt kotioiloissa
Paljon liikkeellä, veljen luona ja lastenlasten syntymäpäivillä
Kirjoittaa kirjaa ja seuraa pojan koiraa
Omaisista tavannut terassilla
Meni autolleen ja lähti asioille
Lenkki ulkona - tutustuttiin ympäristöön
Kävelee pienen matkan lähikauppaan yksinään
Odottelee ensimmäistä kertaa tulevaa kaupungin ulkoiluttajaa
Käynyt mökillä
Tänään terapian aloitti hänen johtamana reitti ruokasaliin ja siitä jumppasaliin
Liikkuminen kesällä vähäistä, jonkin verran pihalla ja porraskävelyä, mutta ei kävelylenkkejä
Yleiskunto parantunut selkeästi, enemmän päivittäistä liikkumista
Ollut ulkolenkillä tyttären kanssa
Mieliala ja vireys
Hyväntuulinen ja iloinen
Kiitollinen juttuseurasta
Lähti hyväntuulisena ja pirteämpänä kuin muina kertoina
Pirteä ja virkeä herra
Murehtii kun alaraajat niin huonot
Mukava herra, puhelee kaikkea elämästään
Väsänyt kun käynyt niin paljon vieraita
Mieli on iloinen ja on aktiivinen arjessaan

Oli hieman kyllästyneen oloinen

Tyttären mukaan odottaa aina terapiaa, joten kokee sen todennäköisesti virkistävänä

Motivoitunut

Totesi jälkeen, että voi kun tuli hyvä olo jumpasta

Hitaan ja väsyneen oloinen, enemmän kuin normaalisti

Aloitti reippaasti ja oma-aloitteisesti jumppaamaan

Elämänhistoria ja omat toiveet

Osassa kirjauksista huomioidaan vanhuksen elämänhistoria. Tällainen huomio on esimerkiksi se, mikä hän oli ammatiltaan työelämässä ollessaan sekä harrastukset ja mielenkiinnon kohteet, aiempi liikkuminen tai liikkumattomuus, omaisten mahdollinen mukanaolo vanhuksen elämässä, ja mitä hän itse toivoo pystyvänsä tekemään. Kirjataan siis, mitä vanhus itse tavoittelee, ja miten hän itse toivoo hyötyvänsä fysioterapiasta. Eräs vanhus haluaa olla vähemmän riippuvainen lapsistaan. Toinen haluaa pystyä suoriutumaan päivittäisistä toimista (taulukossa adl = activities of daily living) kuten pukeutumisesta ja peseytymisestä. Muita kirjauksissa esille tulleita toiveita on esimerkiksi se, että pääsisi itsenäisesti asunnosta autoon ja hoitamaan omia asioita pärjäten portaiden, hissinovien ja epätasaisen pihan kanssa. Yksi haluaa käydä rollaattorin avulla kävelylenkeillä puolison kanssa. Yksi haluaa mökille. Yksi haluaa pystyä viemään roskat ulos. Näitä toiveita ja tavoitteita ei ole kuitenkaan johdonmukaisesti kirjattu. Vanhuksilla itsellään ei aina ole mielessä selkeitä tavoitteita tai käsitystä siitä, millaisia hyötyjä kuntoutuksesta voisi olla. Kirjausten mukaan eräs vanhus toteaaakin itse olevansa liian vanha tällaiseen kuntoutukseen. Toinen toteaa, ettei hän tarvitse fysioterapiaa, koska hänellä ei ole särkyjä. Kirjauksista ei kuitenkaan käy ilmi, onko näistä käsityksistä keskusteltu heidän kanssaan pidemmin.

Aktiivisuus, osallisuus ja kasvun tukeminen

Sosiokulttuurisen viitekehyksen mukaisesti vanhuksen aktiivisuuden ja osallisuuden sekä kasvun tukeminen on tärkeää. Tämä näkyy kirjauksissa kommentteina toteutuneista tavoitteista tai merkintänä siitä, millaisia asioita vanhus on tehnyt. Tällaisia asioita on esimerkiksi se, että henkilö on käynyt lähikaupassa tai lenkillä, tavannut omaisia koronan aikana terassilla tai käynyt mökillä. Kaikki tämä liittyy siihen, että vanhus pääsee ja pystyy tekemään asioita, käymään vaikka kaupassa. Autetaan siis kohtaamaan ulkomaailma. Kotoa pääsee liikkeelle, on kontaktissa muihin ihmisiin ja arjessa on mukavia asioita. Mukana on myös merkintöjä esimerkiksi liikkumisen

lisääntymisestä tai siitä, että yhdessä on osana terapiaa liikuttu Kotikunnaassa ja opeteltu samalla reittejä.

Nämä aktiivisuuden ja osallisuuden liittyvät kirjaukset eivät kuitenkaan ole johdonmukaisia eikä niitä siis ole tehty kaikista asiakkaista. Vaikka alkuun olisi kirjattu ylös tavoitteita ja toiveita, ei mukana aina ole kirjauksia siitä, miten tämä toteutuu tai etenee. Onko aktiivisuus lisääntynyt? Pääseekö vanhus toiveensa mukaisesti viemään roskat tai hoitamaan omia arkirutiinejaan?

Mieliala ja vireys

Eniten kirjauksissa huomioidaan vanhuksen mieliala ja vireystila. Kerrotaan siis, millä tuulella vanhus on ollut, tai millainen vaikutus fysioterapialla tällä kertaa oli hänen mielialaansa. Näitä on kirjattu lyhyesti, parilla sanalla. Monesti kirjaus esimerkiksi kertoo, että vanhus on ollut hyväntuulinen, puhelias, reipas, pirteä tai virkeä, tai toisaalta esimerkiksi väsynyt tai kyllästyneen oloinen. On myös mainittu, että vanhus on motivoitunut, tai että hän tuntuu pitävän fysioterapiakerroista ja oikein odottaa niitä. Tässäkään teemassa kirjauksia ei kuitenkaan ole johdonmukaisesti jokaisesta asiakkaasta, saati jokaisesta kirjatusta kerrasta.

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Asiakkaiden näkökulmasta katsoen sosiokulttuurinen toimintafilosofia toteutuu Kotikunnaan liikuntaryhmissä. Ryhmien merkitys kasvaa liikkumista ja kunnon kohenemista suuremmaksi varsinkin arjen virkistymisen ja sosiaalisen elämänlaadun osalta. Vuorovaikutuksen merkitys on valtava. On mukavaa käydä yhdessä liikkumassa mukavien ihmisten kanssa, joiden kanssa on tullut tutuksi, ja joiden kanssa voi jutella päällimmäisenä mielessä olevat asiat ja viljellä huumoriakin siinä ohessa. Ryhmät virkistävät arkea ja parantavat mielialaa. Tämä on tärkeää. Parhaimmillaan ryhmästä lähdetään voimaantuneena. Fyysinen ja psyykinen elämänlaatu saavat säännöllisen parannusruiskeen. Mukana on myös koko elämänsä liikuntaa harrastaneita, jotka näin saavat mahdollisuuden jatkaa harrastustaan. Jo tämän tutkimuksen olemassaolo todistaa, että vanhuksia pyritään kuulemaan. He ovat saaneet mahdollisuuden kertoa mielipiteensä toiminnasta ja antaa kehitysehdotuksia. Tärkeää on myös toiminnan säännöllisyys. Laadukas toiminta on jatkuvaa ja pysyvää, eikä pelkkiä kertaluontoisia tempauksia. Toiminta tapahtuu hyvässä ilmapiirissä, jossa kukin saa tehdä omalla tavallaan, omien kykyjensä mukaan, ja toisia kannustetaan.

Vanhusten sosiokulttuurisessa innostamisessa perustavoitteena on saada aikaan osallistumista, sosiaalisia kontakteja ja kykyä toteuttaa itseään omanlaisenaan persoonana. Juuri tähän on liikuntaryhmissä pystytty. Sosiaalisia voimavaroja aktivoidaan antamalla mahdollisuus mukavaan ja mielekkääseen toimintaan yhdessä toisten kanssa. Luodaan mahdollisuuksia hyvälle ololle ja myönteisille tunteille.

Myös fysioterapeuttien kirjauksista löytyi sosiokulttuurisia piirteitä. Tämä ei kuitenkaan ollut johdonmukaista kirjaamista. Kaikkien vanhusten kohdalla mukana ei ollut vanhuksen omaa ääntä. Mitä hän itse haluaa saavuttaa? Millaista on hänen omannäköisensä elämä? Kirjattuna ei myöskään johdonmukaisesti ollut tavoitteita tai merkintöjä aktiivisuudesta. Mikä olisi arkeen kiinnittyvä tarkoitus ja tulevaan suuntaava tavoite tehdyille toimenpiteille? Mitä vanhus pystyy tekemään itse? Tämänhän ei olisi tarpeen olla mikään urheilusuoritus, vaan jotain arkeen liittyvää kuten sängystä ylös pääseminen omin voimin. Tämäkin olisi liikunta-aktiivisuutta. Eniten kirjauksissa huomioitiin vanhuksen mielialaa, mutta tämäkään ei ollut johdonmukaista. Kirjausten

painopiste on luonnollisesti fysiologisissa asioissa, mutta mielestäni niiden ohessa tarvittaisiin lisää tilaa sosiokulttuurisen toimintafilosofian mukaisille kirjauksille.

Se, ovatko saadut tulokset tarpeeksi hyviä, ryhmät tarpeeksi vaikuttavia tai kirjaukset tarpeeksi monipuolisia, ei ole tämän tutkimuksen päätettävissä. Kotikunnaassa tehdään näistä tuloksista johtopäätökset siitä, missä on käytännössä onnistuttu, ja mikä kaipaa parantamista. Saatujen tulosten perusteella he voivat kehittää työtapojaan parhaaksi katsomallaan tavalla.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kuten olen aiemmin kertonut, tämän työn tarkoitus on liikuntaryhmien asiakkaille tehtyjen kyselyiden osalta analysoida valmista aineistoa. En ole itse laatinut tai jakanut kyselylomakkeita, enkä näin ollen ryhdy arvioimaan syvällisesti sitä, onko palautetta kerätty eettisesti oikeellisin keinoin. Lomake oli laadittu tarkoituksenmukaisesti, ja pystyin toimimaan saadun materiaalin kanssa. Luotan täysin siihen, että lomakkeiden jakaminen ja täyttäminen on noudattanut hyviä tutkimuskäytäntöjä, vastaajille on kerrottu, mistä on kysymys, eikä ketään ole tietoisesti tai tiedostamatta painostettu vastaamaan tietyllä tavalla. Kyselyihin vastanneet vanhukset ovat saattaneet kokea tarvetta vastata myönteiseen sävyyn saamiinsa kyselyihin. Saatu palaute olikin pääosin myönteistä. Kyselyt sisälsivät kuitenkin myös kriittisempää palautetta ja kehitysehdotuksia, jotka tosin kohdistuivat pikemminkin tämän tutkimuksen ulkopuolisiin asioihin kuten ryhmäkokoon, pukuhuonetiloihin tai musiikkivalintoihin. Lomakkeen anonyymius on tärkeää. Henkilötietoja ei kysytä missään vaiheessa, eikä tietoja pysty mitenkään yhdistämään yksittäisiin vastaajiin. Kenenkään henkilötietoja ei siis näy missään tässä tutkimuksessa. Yksittäisen vastaajan vastauksia eri kysymyksiin ei näe mistään.

Tutkimuksesta on hyötyä vastaajille itselleen, sillä toiminnan järjestäjä saa näin arvokasta tietoa, jonka perusteella toimintaa voi pyrkiä ylläpitämään ja kehittämään. Itse olen viestinviejä, jolla ei ole ollut ennakko-odotuksia tuloksista.

Analysoidut fysioterapeuttien kirjaukset valittiin sattumanvaraisesti, eikä tässä työssä ole mukana asiakkaiden tai kirjaajien nimiä tai mitään muita henkilötietoja tai terveystietoja. Näin on pyritty turvaamaan nimettömyys tämänkin aineiston kanssa. Työn tästä osuudesta on hyötyä Kotikunnaan jokapäiväisen työn kehityksessä, koska he voivat näin

vaikuttaa jokapäiväisen työskentelyn eli tässä tapauksessa kirjaamisen sisältöihin ja laatuun oman toimintafilosofiansa raameissa.

6.3 Lopuksi

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoisempaa kuin alun perin osasin kuvitellakaan, sillä sukelsin entuudestaan vieraaseen maailmaan, joka osoittautui monipuoliseksi ja ammatillisesti innostavaksi. Sosiokulttuurinen vanhustyö ja sosiokulttuurinen innostaminen olivat minulle entuudestaan vieraita käsitteitä, mutta tämän työn aloittamisen jälkeen olen törmännyt näihin käsitteisiin eri yhteyksissä ja löysin helposti aiheeseen liittyvää tuoretta kirjallisuutta. Aihe on siis ajankohtainen mielenkiinnon ja kehittämisen kohde. Tämä toi myös itselle motivaatiota. Kirjallisuuteen perehtyessäni oli ilo huomata myös se, että vanhustyötä ylipäätään tutkitaan koko ajan ja pyritään kehittämään sekä vanhuksen, työntekijän että johtamisen tasolta. Toimintafilosofiana sosiokulttuurisuus on mielestäni erinomainen, koko ihmisyyden huomioon ottava. Työn tuloksista pidän erityisen huomionarvoisena sitä, miten tärkeitä vuorovaikutus ja sosiaaliset kohtaamiset ihmiselle ovat. Liikuntaryhmään ei mennä vain liikkumaan, vaan sinne mennään tapaamaan tuttuja ja ystäviä, juttelemaan, heittämään herjaa, tekemään yhdessä, olemaan osa yhteisöä. Tämä luo hyvää mieltä. Tätä työtä laatiessani covid-19-pandemia levisi koko maailmaan ja laittoi harrastukset jäihin ja sosiaaliset kontaktit jopa nolnaan. Itsekin huomasin istuvani yksin kotona pääsemättä liikunta- tai kulttuuriharrastuksiini tai näkemättä ystäviäni. Tällä vuorovaikutuksen vähäisyydellä ja arjen virkistykseen puutteella oli ilman muuta vaikutusta mielialaan. Sosiaalista sekä psyykkistä elämänlaatua tuli tarkasteltua aivan uusin silmin.

Oli mielenkiintoista käydä läpi aineistoa tätä työtä varten. Kokonaiskuva hyvinvoinnista sai muotonsa pikkuhiljaa. Kyselyyn vastanneiden vanhusien kommentit avoimiin kysymyksiin olivat parhaimmillaan mainioita. Niitä lukiessa tuli itsellekin hymy huulille. Pystyin kuvittelemaan ryhmästä kotiin lähtevän voimaantuneen rouvan tai toisilleen iloisesti naljailevat ja huulta heittävät herrat. Aineistoa on kuitenkin käsitelty aika yksinkertaisin keinoin. Aineisto oli sen verran suppea, ettei tarvetta laajoille tilastollisille analyyseille ollut. Faktorianalyyysiä, korrelaatioita tai muita syvällisiä määrällisen analyysin menetelmiä ei ollut tarvetta käyttää. Myöskään laadullisen analyysin kohteena olleille avoimille vastauksille sekä fysioterapeuttien kirjauksille ei tehty pitkäjänteisiä ryhmittelyjä, koska materiaalia oli sen verran vähän. Saadut tulokset on kuitenkin saatu

esitettyä selkeässä muodossa, ja ne ovat melko yhdenmukaisia ja antavat suuntaa siitä, millä osa-alueilla asiakkaiden elämänlaatuun pystytään vaikuttamaan.

On Kotikuntaan ja Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen omissa käsissä, miten tyytyväisiä tai tyytymättömiä he ovat tämän tutkimuksen tuloksiin. Syytä erityiseen tyytymättömyyteen tai pettymyksiin tuskin on, sillä asiakkaat vaikuttavat tyytyväisiltä ja sosiokulttuurisen toimintafilosofian mukaiset tavoitteet näkyvät tuloksissa. Asiakkaiden antamista vastauksista ja palautteesta näkyy ilo ja tyytyväisyys sekä erityisesti vuorovaikutuksen tärkeys. On mukava nähdä tuttuja ja toimia yhdessä. Onkin toivottavaa, että liikunnallisten ryhmien säännöllinen toiminta jatkuu pandemiatilanteen niin salliessa, ja toimintaa kehitetään asiakkaita kuullen. Mahdollisuus yhdistää erilaisia tarpeita samaan pakettiin on hienoa. Yhdellä iskulla kehitetään ja ylläpidetään sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista elämänlaatua. Tämä voi tapahtua ihan huomaamattakin mieluisan yhdessä tekemisen lomassa. Menee parantamaan kuntoa, mutta saakin lisäksi aimo annoksen vuorovaikutusta, hyvää mieltä, naurua ja piristysruiskeen päivään. Kotiin voi lähteä voimaantuneena.

Tulen varmasti jatkossa hyödyntämään sosiokulttuurisia toimintamalleja työssäni sosionomina, oli kohteena oleva asiakasryhmä mikä tahansa. Vanhukset eivät olleet minulle entuudestaan tuttu asiakasryhmä, ja käsitykseni vanhustyöstä saikin tätä työtä tehdessä laajemman perspektiivin. Mediasta nousee helposti mielikuva, jossa korostuvat vanhustyön ongelmat kuten henkilöstöressurssipula. Vanhatkin ovat kuitenkin ihmisiä siinä missä kaikki muut, ja heillä on yhtäläiset oikeudet elää samanlaista virikkeellistä, virkistävää ja omannäköistä arkea kuin nuoremmatkin ihmiset, omien voimavarojensa mukaan. Tarve hyvään mieleen, iloon, vuorovaikutukseen ja oman itsensä herruuteen ei katoa ihmisen tultua vanhaksi.

LÄHTEET

- Kansa-koulu 2019. SOCOM Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Hyvä kirjaaminen. http://www.socom.fi/wp-content/uploads/2019/12/02_Hyv%C3%A4-kirjaaminen_20191203.pdf. Viitattu 2.9.2020.
- Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus. ss. 110–137.
- Kotikunnaan fysioterapiaesite 2019. Fysioterapiaa ikäihmisille Kotikunnaassa. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.
- Kotikunnaan toimintafilosofia 2016. Powerpoint-esitys. Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.
- Nuutinen, T. 2014. Sosiokulttuurisen vanhustyön idea ja käytäntö. Julkaisussa: Jämsén, A. & Kukkonen, T. (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja B:24. ss. 92–94. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://issuu.com/karelia-amk/docs/ika-moninainen-ikaosaaminen>. Viitattu 14.4.2020.
- Pynnönen, K. 2019. Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus. ss. 234–258.
- Rantakokko, M. 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.). Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus. ss. 259–276.
- Riekkinen-Tuovinen, S. 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa. Tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Acta Universitatis Lapponiensis 210. https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61722/R%c3%a4s%c3%a4nen_Riitta_DORIA.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 20.4.2020.
- Räsänen, R. & Valvanne, J. 2017. Vanhustyö tarvitsee uudenlaista johtamista – tavoitteeksi asiakkaan hyvä elämänlaatu. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) Parempi vanhustyö. Menetelmiä johtamisen kehittämiseen. ss. 20–42. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Räsänen, R. 2019. Elämänlaadun monipuolinen huomiointi ja tukeminen käytännön vanhustyössä. Teoksessa: Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. ss. 18–40. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n toimintasuunnitelma 2020.
- Vanhuspalvelulaki 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Annettu Helsingissä 28.12.2012.
- Vilén, M., Leppämäki, P & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Voutilainen, E. 2010. Vanhus on ruma sana. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus. Kotus-blogi. https://www.kotus.fi/nyt/kotus-blogi/blogiarkisto/eero_voutilainen/vanhus_on_ruma_sana.8075.blog. Viitattu 9.10.2020.



Kyselylomake

Kysely naisten liikuntaryhmille

Keräämme osallistujien kokemuksia Kotikuntaan liikuntaryhmistä. Vastaamalla kyselyyn autat meitä kehittämään toimintaamme. Kiitos!

1. Minkä kautta sait tietää ryhmästä?

- Muulta ryhmässä käyvältä
 - Ammatilaiselta
 - Itse tietoa hakemalla
 - Näin ryhmästä ilmoituksen
 - Muualta, mistä?
-

2. Mikä saa sinut käymään ryhmässä?

- Fyysisen kunnon kohentuminen
- Mukava ryhmänohjaaja

Sosiaaliset suhteet

Ryhmän sijainti

Ryhmällä on positiivinen vaikutus mielialaani

Muu, mikä?

3. Onko alueellasi tarjolla vastaavaa ryhmätoimintaa?

Kyllä

Ei

4. Kuvaile ryhmää vapaasti:

5. Valitse lauseeseen sopivin vastausvaihtoehto

Ryhmällä on ollut vaikutusta hyvinvointiini

...paljon

... hieman

... ei huomattavasti

Fyysinen toimintakykyäni (kuten tasapaino, lihasvoima, kaatumisriskin väheneminen) on...

... parantunut

... säilynyt ennallaan

... vahvistunut

6. Millä tavoin ryhmä on vaikuttanut hyvinvointiisi?

Lisännyt liikkumista kodin ulkopuolella

Tuonut uusia ystäviä

Virkistänyt arkea

- () Lisännyt toimijuutta
- () Parantanut mielialaa
- () On jotain mitä odottaa
- () Vahvistanut osallisuutta
- () Innostanut liikkumaan
- () Muu, miten?

7. Mitä ryhmässä pitäisi kehittää?

8. Vapaa palaute (esim. ryhmän koko, hinta, välineet, tilat, ruokailumahdollisuus...)

Kiitos! 😊