

IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA OSALLISTUMISESTA KEVÄÄLLÄ 2010 TOTEUTUNEeseen TASAPAINOISEN ELÄMÄN OHJELMAAN

Suomalainen Jenna

Opinnäytetyö
Marraskuu 2011

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) SUOMALAINEN, Jenna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 14.11.2011
	Sivumäärä 32	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi IKÄÄNTYNEIDEN KOKEMUKSIA OSALLISTUMISESTA KEVÄLLÄ 2010 TOTEUTUNEeseen TASAPAINOISEN ELÄMÄN OHJELMAAN		
Koulutusohjelma Toimintaterapia		
Työn ohjaaja(t) Arvekari, Hannele		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys Ry., Seniorinuotta-projekti		
Tiivistelmä <p>Tasapainoisen elämän ohjelma on Jyväskylän Hoivapalveluyhdistyksen hallinoinnan Seniorinuotta-projektin järjestämä ennaltaehkäisevän toimintaterapian muoto. Ohjelma pohjautuu Yhdysvaltalaiseen Lifestyle Redesign-ohjelmaan sekä Iso-Britanniassa käytettyyn Lifestyle Matters-ohjelmaan. Tasapainoisen elämän ohjelmaa on kehitetty sekä sen teemoja tutkittu yhteistyössä JAMKin sekä Jyväskylän Yliopiston kanssa. Nyt ohjelmaa kokeiltiin ensimmäistä kertaa asiakkaille, joilla on psykososiaalisen tuen tarpeen lisäksi muu yhteinen tekijä, tässä tilanteessa aistirajoitteisuus.</p> <p>Opinnäytetyön päätavoite oli selvittää, mitkä ovat keväällä 2010 Tasapainoisen elämän ohjelmaan osallistuneiden yksilölliset kokemukset. Lisäksi oli tarkoitus selvittää nousevatko ohjelman tavoitteet esiin kokemuksissa ja mitä muita teemoja kokemuksissa nousee esiin. Kokemukset kerättiin puoli vuotta ohjelman loppumisen jälkeen.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja materiaali kerättiin teemahaastattelun avulla. Materiaali litteroitiin ja tämän jälkeen analysoitiin materiaalilähtöisesti, mutta teoriaohjaavasti.</p> <p>Osallistuneet kokivat ohjelman vaikuttaneen heidän elämäänsä. Suurimpana asiana tuloksista näkyi asenteen muutos positiivisemmaksi ja kokemus paremmasta olost. Ohjelmaan oltiin tyytyväisiä ja kaikki ohjelmaan osallistuneet toivoivat ohjelman jatkumista. Tuloksista näkyi, että ohjelman teoreettisiin tavoitteisiin päästiin myös käytännön tasolla.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Seniorinuotta, Tasapainoisen elämän ohjelma, ennaltaehkäisevä toimintaterapia, ikääntyminen, kokemukset		
Muut tiedot		



Author(s) SUOMALAINEN, Jenna	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 14.11.2011
	Pages 32	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title Experience of participation in occupational Balance and Lifestyle program in the spring 2010		
Degree Programme Occupational therapy		
Tutor(s) ARVEKARI, Hannele		
Assigned by Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys Ry, Seniorinuotta-projekti		
Abstract <p>The Occupational Balance and Lifestyle Program is a form of preventive occupational therapy that is administered by the Seniorinuotta-project of the Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys Ry (The Jyväskylä Care Service Association). The program is based on the American Lifestyle Redesign-program and British Lifestyle Matters-program. The Occupational Balance and Lifestyle program was developed and its themes researched in association with JAMK and the University of Jyväskylä. Now the program was tested for the first time with clients who had a need of psycho-social support and, in addition in this case, sensory disabilities.</p> <p>The main goal of the Bachelor's Thesis was to find out about the individual experiences of the participants of the Occupational Balance and Lifestyle Program arranged in the spring of 2010. The purpose was also to find out if the goals of the program were achieved and what other themes could be seen in the experiences. The experiences were collected half a year after the end of the program.</p> <p>The study was implemented as qualitative research and the data was collected with theme interviews. The data was first transcribed, and then a data-based and theory-guided analysis was performed.</p> <p>The participants felt that the program had influenced on their lives. The greatest result was a change of attitude to a more positive direction and generally increased well-being. The participants were pleased with the program and every one of them wished that the program would continue. It was seen in the results that the theoretical goals of the program were achieved also on the practical level.</p>		
Keywords Seniorinuotta, Occupational Balance and Lifestyle Program, preventive occupational therapy, ageing, experience		
Miscellaneous		

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	3
2. TASAPAINOISEN ELÄMÄN OHJELMAN TAUSTA	5
2.1 Lifestyle Redesign	5
2.2 Lifestyle Matters	6
2.3 Tasapainoisen elämän ohjelma	8
3. IKÄÄNTYMINEN PSYKOSOSIAALISUUDEN JA AISTIRAJOITTEISUUDEN NÄKÖKULMASTA.....	9
3.1 Ikääntyminen psykososiaalisesta näkökulmasta	9
3.2 Aistirajoitteisuuden vaikutus arkeen	10
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	12
4.1 Tasapainoisen elämän ohjelma keväällä 2010	12
4.2 Tutkimustehtävät.....	13
4.3 Tutkimusmenetelmät.....	14
4.3.1 Laadullinen tutkimus	14
4.3.2 Teemahaastattelu.....	14
4.4 Haastatteluiden toteutus.....	15
4.5 Haastatteluiden analyysi.....	16
5. TUTKIMUSTULOKSET.....	19
5.1 Toiminnan analyysiin liittyvät kokemukset	19
5.2 Muutosten tekemiseen liittyvät tulokset.....	19
5.3 Oman elämän tutkimiseen liittyvät kokemukset	20
5.4 Muut kokemukset	20
5.5 Vastaus tutkimuskysymykseen?.....	20
6. JOHTOPÄÄTÖKSET TULOISTA.....	21
7. TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	22
7.1 Eettisyys.....	22
7.2 Luotettavuus	23
8. POHDINTA JA KEHITTÄMISIDEAT	24
LÄHTEET	27
LITTEET	29
Liite 1. Haastattelupohja.....	29
Liite 2. Haastattelulupalomake	30

Liite 3. Tiedote tutkimukseen osallistumisesta.....	31
Liite 4. Esimerkkejä analyysista.....	32
KUVIO 1. Materiaalin jakaantuminen.....	17
TAULUKKO 1. Esimerkki analyysista.....	18

1. JOHDANTO

Väestö ikääntyy ja ennaltaehkäisevien palveluiden tarve kasvaa, jotta voidaan turvata itsenäinen selviytyminen mahdollisimman pitkään. Tilastokeskuksen vuonna 2003 tehdyn tutkimuksen mukaan yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä kasvaa 50 % vuoteen 2020 mennessä ja ikääntyminen on voimakkaimmillaan seuraavat 20 vuotta. Vuonna 2010 yli 65- vuotiaita oli 941041 henkilöä eli 17,5 % koko väestöstä. (Tilastokeskus 2003 : Tilastokeskus 2011)

Seniorinuotta on RAY:n rahoittama ja Jyväskylän Hoivapalveluyhdistys RY:n hallinnoima projekti, joka toimi vuosina 2008–2011 tuottaen psykososiaalista tukea ja terapiapalveluita senioreille. Projektin tavoitteena oli luoda uudenlainen psykososiaalisen tuen ja terapian palvelukokonaisuus osaksi ikääntyneiden palveluita Jyväskylässä. Palveluiden tarkoitus on toimia osana ennaltaehkäisevää vanhustyötä. (Seniorinuotta 2011)

Seniorinuotta-projektin toiminnassa on kehitetty Tasapainoisen elämän ohjelma Yhdysvaltalaisen Lifestyle Redesign-ohjelman pohjalta. Tasapainoisen elämän ohjelmaa on kokeiltu ja kehitetty ja aiheesta on tehty kaksi opinnäytetyötä JAMKissa. Nyt ohjelmaa kokeiltiin ensimmäistä kertaa asiakkaille, joilla on samankaltainen tausta psykososiaalisen tarpeen lisäksi. Tässä tilanteessa heitä yhdistävä tekijä syrjäytymisvaaran lisäksi oli aistirajoitteisuus. Toive ryhmän toteuttamisesta nousi kuurojen palvelusäätiöltä, näkövammaisten keskusliitolta sekä seurakunnalta, jotka ajattelivat ohjelman olevan sopiva ja tarpeellinen heidän asiakkailleen.

Seniorinuotan järjestämän Tasapainoisen elämän ohjelman taustalla on Yhdysvaltalainen Lifestyle Redesign-ohjelma, jonka tarkoituksena on terveellisten ja merkityksellisten toimintojen sisällyttäminen arkipäivään. Tämän lisäksi taustalla on myös Lifestyle Matters-ohjelma, joka niin ikään Lifestyle Redesigniin pohjautuva, mutta on Iso-Britanniaan sovellettu versio. Tätä hyödynnettiin Tasapainoisen elämän ohjelmassa käytännön tasolla suunnittelussa ja toteutuksessa.

Seniorinuotalta tuli ehdotus opinnäytetyölle. Tasapainoisen elämän ohjelma sekä sen taustalla oleva Lifestyle Redesign ohjelma kiinnostavat tutkijaa. Ennaltaehkäisevä, ryhmämuotoinen terapia valmiin ohjelman mukaan on erilaista ja kiehtovaa.

Asiakasryhmä kuulosti mielenkiintoiselta ja haastavalta. Tutkijan aikaisempi kokemus vanhustyöstä toisen ammatin puolesta motivoi entisestään tutkimaan aihetta, jossa ennaltaehkäisevä näkökulma korostuu.

Tämän tutkimuksen tavoite on selvittää ryhmään osallistuneiden yksilöllisiä kokemuksia osallistumisesta Tasapainoisen elämän ohjelmaan. Aikaisemmissa opinnäytetöissä Tasapainoisen elämän ohjelmasta on tutkittu ohjelman sekä sen teemojen soveltuvuutta, mutta nyt halutaan todentaa näkyväksi asiakkaiden omia, yksilöllisiä kokemuksia ohjelmasta. Kokemukset on kerätty puoli vuotta ohjelman loppumisen jälkeen, jotta voidaan nähdä, mitä ohjelma antoi heidän elämäänsä ja arkeensa pidemmällä aikavälillä.

Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena, jossa aineiston keräämisen keinona on käytetty teemahaastattelua. Haastattelumateriaali litteroitiin ja analysoitiin teoriaohjaavasti alkuperäisen ohjelman tavoitteiden perusteella.

Tutkimustulokset huomioidaan Seniorinuotan toiminnan sekä Tasapainoisen elämän-ohjelman kehittämisessä kun toimintaa vakinaistetaan. Näkyvien kokemusten avulla voidaan täydentää aikaisempaa tutkimustietoa, osoittaa yksilölliset kokemukset ohjelmasta ja näin hyödyntää tulevaisuudessa uusien kokonaisuuksien suunnittelussa. Tuloksien avulla voidaan vaikuttaa jatkuvuuteen sekä näyttöön ennaltaehkäisevän terapian tarpeesta näillä asiakkailla.

2. TASAPAINOISEN ELÄMÄN OHJELMAN TAUSTA

2.1 Lifestyle Redesign

Lifestyle Redesign on The Well Elderly Study-tutkimuksen perusteella kehitetty ennaltaehkäisevän toimintaterapian ohjelma. Tutkimus toteutettiin vuosien 1994 ja 1996 välillä. Siihen osallistui yhteensä 361 yhdysvaltalaisista ikääntyneestä henkilöä, joiden ikähaitari oli 60–89-vuotta. Tutkimuksessa keinona käytettiin toimintaterapiaryhmän vertaamista sosiaalisen aktiivisuuden ryhmään sekä asiakasryhmään, jotka eivät osallistuneet minkäänlaiseen interventioon. Tutkimus osoitti, että toimintaterapianohjelmalla voidaan vaikuttaa positiivisesti elämänlaadun ja terveyden edistämiseen sekä terveydenhuollon kustannuksiin. (Mandel, Jackson, Zemke, Nelson, & Clark 1999 ; Jackson, Mandel, Zemke & Clark 2001, 6.) Vuonna 2003 Clark, Mandel, Jackson sekä Carlson tutkimuksellaan totesivat ohjelman olevan myös kustannustehokas. (Carlson ym. 2004, 9-13.)

The Well Elderly Studyn onnistuneiden tulosten jatkoksi tehtiin toinen tutkimus, Well Elderly Study II, joka julkaistiin vuonna 2009. Siihen osallistui yhteensä 460 etniseltä taustaltaan erilaista miestä ja naista, jotka olivat iältään 60–95-vuotiaita. Tutkimuksen tarkoitus oli arvioida intervention vaikutuksen yleistettävyyttä suuremmalla tutkittavien joukolla ja suuremmalla tulostuuttajien joukolla. Tutkimuksessa ohjelma todettiin kustannustehokkaaksi ja ohjelmaan osallistuneet näkivät muutokset myönteisinä mm. kivun kokemisessa, vireydessä, sosiaalisuudessa (social function), mielenterveydessä sekä elämänlaadun kokemisessa. (Jackson ym. 2009 ; Clark & Jackson 2010)

Lifestyle Redesignin mukaisesti ohjelmassa työskennellään tutkien ja tarkastellen omaa elämää ja analysoidaan toimintoja, jotka mahdollistavat ymmärryksen valinnoista ja tavoista sekä auttavat näin muuttamaan lähestymistapaa päivittäisiin toimintoihin. Näin ollen ohjelmassa mukana olevat asiakkaat pystyvät optimoimaan toimintoja ja hyvinvointia sekä kohtaamaan pysähtyneisyyteen johtavia pelkoja haastamalla itsensä ryhmätilanteessa toimintaterapeutin huolehtiessa ja ollessa

tukena. Ohjelman teoreettisena perustana on toiminnan tiede. (Graig & Mountain 2007,3-5.)

Lifestyle Redesignin neljä avainajatusta ovat:

1. Elämä itsessään on toimintaa
2. Toiminta voi luoda uusia näkemyksiä mahdollisesta minästä (possible self).
3. Toiminnalla on parantava vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä käsitykseen elämästä, järjestyksestä ja rutiineista.
4. Toiminnalla on paikkansa ennaltaehkäisevässä terveydenhoidossa.

(Mandel ym. 1999, 13.)

Ohjelmassa käsitellyt menetelmät ovat didaktisen eli ohjauksellisen esilletuonnin toiminnallisen itseanalyysin, tarinan kertomisen, itsensä tutkiskelun ja vertaistuen tasapaino. (Mandel ym. 1999, 28–29) Näiden keinojen avulla päästään tavoitteisiin, joita ovat: *oman elämän tutkiminen, toiminnan analyysi sekä muutosten teko arkipäiväiseen elämään.* (Mandel ym. 1999, 30–32.)

Lifestyle Redesign luo raamit ohjelmalle, mutta sitä voidaan soveltaa erilaisille asiakasryhmille. Yhdysvalloissa, Etelä-Kalifornian yliopistolla on toteutuksessa ohjelmia esimerkiksi seuraaville asiakasryhmille: painonhallinta, krooninen päänsärky, diabetes, tupakoinnin lopettaminen, MS-tautia sairastavat sekä opiskelijat. (University of Southern California 2011)

2.2 Lifestyle Matters

Lifestyle Matters on Iso-Britanniassa kehitetty Lifestyle Redesigniin perustuva ohjelma. Se toteutettiin ensimmäisen kerran vuosina 2004 ja 2005. Interventiojakso kesti kahdeksan kuukautta, joka koostui viikottain toteutuneista ryhmäkerroista sekä yksilökäynneistä kuukausittain. Näiden lisäksi olivat arviointikäynnit, jotka olivat ennen ja jälkeen jakson. (Graig & Mountain 2007, 3-5, 19, 21.)

Lifestyle Matters ohjelman avulla ikääntyneitä autetaan löytämään suhde toiminnan ja terveyden välille ja ryhmässä käytetyt menetelmät, ”työkalut”, auttavat heitä

toimimaan myös ohjelman loppumisen jälkeen. Tavoitteena on auttaa ymmärtämään, että terveys on muutakin kuin sairauteen keskittymistä tai siihen puuttumista. Menetelminä ohjelmassa käytetään toiminnallista itseanalyysia, luovaa työskentelyä sekä tarinan kertomista. (Graig & Mountain 2007, 11.)

Toiminnallisessa itseanalyysissa terapeutti sekä ryhmä auttavat yksilöä pohtimaan ja analysoimaan hänen päivittäisiä toimintojaan sekä niiden vaikutusta hyvinvointiin. Analysointi keinona auttaa jatkossakin pohtimaan omia valintojaan, tekemään muutoksia sekä hakemaan toiminnallista tasapainoa. (Graig & Mountain 2007, 11–12.)

Tarinan kertominen on hyvin lähellä toiminnallista itseanalyysia, mutta tämän tarkoituksena on prosessi kokemuksen jakamisesta ja toimintaan osallistumisen reflektoinnista. Toisten jakaman tiedon avulla selviää heidän motivaationsa, arvonsa sekä toiveensa ja tämän avulla selviää, miksi juuri kyseinen toiminta on tälle henkilölle merkityksellinen. Tarinan kertomisen avulla autetaan henkilöitä huomaamaan oma yksilöllisyytensä toiminnoissa, saamaan keinoja kriittiseen omantoiminnan arviointiin sekä keinoja pohtia ja uudistaa omaa toimintaa. (Graig & Mountain 2007, 12.)

Luova työskentely on sallittu ja siihen kannustetaan. Sen avulla teemoja voidaan käsitellä monipuolisemmin sekä tuoda uusia kokemuksia. Luovuutta voidaan käyttää kahdella tavalla: käytännön luovuutena, kuten maalaaminen, piirtäminen tai valokuvan käyttö, mutta yhtälailla ajatuksen luovuutena: mielikuvituksen käyttö, ajatusmallin muuttuminen, innovointi sekä yksilöllisyys. (Graig & Mountain 2007, 13.)

Lifestyle Mattersin ero Lifestyle Redesigniin maakohtaisuuden lisäksi on intervention kestossa, kirjallisissa käsikirjoissa sekä sisällön laajuudessa. Laajuudeltaan Lifestyle Matters ohjelma kestää kahdeksan kuukautta kun taas Redesign vain kuusi kuukautta. Lifestyle Matters käsittelee ohjelmassaan kaikki teemat kun taas Redesigniin ohjaaja valitsee teemoista vain osan. Käsikirjoissa on suuri ero: Lifestyle Redesignin käsikirja tarjoaa teorian, mutta vähän keinoja kun taas Lifestyle Mattersin käsikirjassa teorian lisäksi on kerrottu toteutusvaihtoehdot tarkasti.

2.3 Tasapainoisen elämän ohjelma

Tutkija on ollut harjoittelussa Seniorinuotta-projektin järjestämässä Tasapainoisen elämän ohjelmassa, joten kappaleessa esitetyt asiat perustuvat tähän kokemukseen sekä tällöin käytyihin keskusteluihin projektityöntekijöiden kanssa.

Tasapainoisen elämän ohjelma on Jyväskylässä Seniorinuotta- projektissa toteutettu sovellutus, jossa on hyödynnetty Lifestyle Redesignia sekä Lifestyle Mattersia. Idea Tasapainoisen elämän ohjelmaan tuli Jyväskylän yliopistosta, josta ehdotettiin Lifestyle Redesign-ohjelmaan tutustumista ja sen soveltuvuutta projektiin. Yhteistyössä ohjelman kehittämisessä Jyväskylän yliopiston lisäksi on Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Ohjelman tavoitteet ovat yhteneväiset alkuperäisen ohjelman kanssa eli tarkoituksena on auttaa asiakasta saamaan keinoja toiminnan, terveyden ja hyvinvoinnin yhteyden ymmärtämiseen ja tämän hyödyntämiseen arjessa. Jokaiselle asiakkaalle on asetettu henkilökohtaiset tavoitteet ohjelman osalta erään toimintaterapiassa käytettävän arviointimenetelmän avulla ja kyseisissä tavoitteissa etenemistä tarkastellaan kuukausittaisissa yksilötapaamisissa. Yksilötapaamisissa henkilöllä on mahdollisuus pohtia henkilökohtaisesti kun taas ryhmätapaamisissa merkityksellisyys on kokemuksen jakamisessa ja keskustelussa vertaisten kanssa.

Toisin kuin Lifestyle Redesignissa, Tasapainoisen elämän ohjelmassa ei käytetä kaikkia teema-alueita vaan ensimmäinen teema, toiminnan ja terveyden välisen suhteen lisäksi ohjaaja valitsee arviointien perusteella sekä yhdessä keskustellen sopivat teemat lopuille kerroille käsiteltäviksi. Toteutuksessa tukena toimii Lifestyle Matters-ohjelman käsikirja.

3. IKÄÄNTYMINEN PSYKOSOSIAALISUUDEN JA AISTIRAJOITTEISUUDEN NÄKÖKULMASTA

3.1 Ikääntyminen psykososiaalisesta näkökulmasta

Syrjäytymisvaaraan liittyy vahvasti menettäminen, mutta myös ikääntyessä menettäminen on usein läsnä: eläkkeelle jääminen (työn menettäminen), elämänkumppanin menettäminen, roolien muuttuminen, itsenäisyyden menettäminen (toimintakyvyn alentuminen). Menettäminen voi olla taakan helpotus, mutta useimmiten se vaatii henkilöä muokkaamaan elämäntyyliään. Arjessa nämä voivat näkyä esim. lähtemisen vaikeutena, harrastusten jättämisenä (ei ole ketään kenen kanssa jakaa, ei jaksaa) sekä mielialassa. (Mountain 2005, 35–38.)

Arjessa toimimiseen ja näin ollen myös ohjelmaan osallistumiseen liittyy vahvasti elämänlaatu. Elämänlaatua on hankala määritellä, koska jokaisella on subjektiivinen kokemus aiheesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Sen mittaaminen on samoista syistä haastavaa. Clark ym. määrittelevät elämänlaatuun vaikuttavat tekijät seuraavanlailla: päivittäiset toiminnot, mukautuminen multikulttuuriseen ympäristöön, vapaan ajan käyttö, spirituaalisuus, terveyden ja liikkuvuuden ylläpito, toimeentulo, turvallisuus, mielenterveys ja onnellisuus sekä sosiaaliset suhteet. (Mountain 2005, 27-28.)

Ihmismieli pyrkii tasapainoon, erityisesti vaikeuksien aikana. Tasapainon saavuttamiseksi tarvitaan kykyä rakentua ja sopeutua uudelleen. Mielen ollessa tasapainossa korostuu oman itsensä hallinta sekä elämän ja oman ympäristön kokeminen mielekkääksi tai vähintään siedettäväksi. Ajan kuluessa, elämän ja olosuhteiden muuttuessa sekä iän karttuessa mielen voimavarat joko kasvavat tai vähenevät. Toisaalta iän tuoma kokemus, ymmärrys, sopeutuminen sekä itsensä tunteminen ovat voimavaroja mielelle, mutta toisaalta iän tuomat muutokset itsellä tai lähipiirissä voivat horjuttaa tasapainoa. Syrjäytyessä voimavarojen voidaan ajatella vähenevän, mutta ne voidaan myös eheyttää. Koska mieli ja tunteet rakentuvat vuorovaikutuksessa, voidaan ne samoin keinoin myös korjata. (Heikkinen 2007, 130–132.)

Sosiaalinen tuki mielletään vuorovaikutusprosessina, jossa käyttäytymisellä tai joillain toiminnoilla voi olla positiivinen vaikutus henkilön psyykkiseen, somaattiseen tai sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: emotionaaliseen, välineelliseen, tiedolliseen sekä arviointitukeen. Emotionaalinen tuki on huolehtimista, hoivaamista, rakkautta sekä arvostusta. Tällaista tukea antavat usein läheiset ja luotetut, mutta myös joku muu henkilö voi tuottaa tukea. Välineellinen tuki liittyy käytännön apuun, kuten päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen, palveluiden saatavuuteen sekä rahalliseen tukeen. Tiedollinen tuki nimensä mukaisesti liittyy neuvojen ja tiedon saamiseen. Arviointituki vahvistaa tietoa itsearviointinissa auttamalla päätöksenteossa, palautteen avulla sekä vertailun mahdollistajana. Näistä jokaiseen osa-alueeseen voidaan vaikuttaa ja vahvistaa ohjelmassa. (Lyyra & Tiikkanen 2007, 72.)

3.2 Aistirajoitteisuuden vaikutus arjen toimintoihin

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden aistirajoitteisuus painottuu kuulo- ja/tai näköaistiin, joten sen vuoksi seuraavissa kappaleissa keskitytään niiden vaikutuksiin toimintakyvyssä. On tärkeä tietää aiheesta, jotta lukija ymmärtää paremmin tuloksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä.

Lupsakon (2001) mukaan normaalin ikääntymisen muutoksia ja ikääntyvän henkilön aistirajoitteisuutta onkin joskus hankala määritellä ja huomioida. Hänen tekemänsä Kuopio 75+ tutkimus keskittyy toiminnalliseen kuulo- ja/tai näköhaittaan ikääntyneillä sekä näiden vaikutusta toimintakykyyn ja palvelutarpeeseen.

Tutkimuksessaan hän totesi, että kuulon ja/tai näön heikentyminen ovat merkittävät toimintakykyyn vaikuttava ja palveluntarvetta lisäävä tekijä. (Lupsakko 2001)

Kuulonäkövamma heikentää monin tavoin ikääntyneen toimintakykyä. Jo yhden kaukoaistin, kuulon tai näön, heikkeneminen vaikeuttaa arkipäivästä selviytymistä. Molempien kaukoaistien yhtäaikainen heikkeneminen tuo mukanaan vakavan toiminnallisen haitan. Kuulon ja näön heikentyessä kontakti ympäristöön vaikeutuu. Kuulonäkövamma vaikeuttaa kommunikointia, ympäristöön orientoitumista, tiedon saantia ja hankintaa, itsenäistä liikkumista ja osallistumista erilaisiin tapahtumiin. Kuulonäkövamma altistaa avuntarpeen lisääntymiselle yksinäisyyden kokemuksille ja

mielialan laskulle. Se voi heikentää ikääntyneen elämänlaatua ja altistaa laitoshoitoon joutumiselle. (Karlsson 2008, 3; Vesa 2000)

Sekä Vesa että Karlsson molemmat kirjoittavat aistirajoitteisen henkilön kommunikaatioon liittyvistä haasteista. Näöllä ja kuulolla on keskeinen merkitys kommunikaation onnistumiselle. Huonokuuloisen ikääntyneen on usein vaikea kuulla puhetta silloin kun useat henkilöt puhuvat yhtä aikaa tai taustamelua on muutoin paljon. Heikentyneen puheenerottamiskyvyn lisäksi kuulemista voi vaikeuttaa kuulovikoihin liittyvä voimakkaiden äänten sietokyvyn alentuminen sekä äänten vääristyminen. Ikähuonokuuloisuudessa kuulokynnykset eli heikoiten kuultavat äänet heikkenevät ja erityisesti korkeiden äänien kuuleminen vaikeutuu. Suuntakuulo toimii heikommin ja kuullun sisäistäminen vie ikääntyneeltä kauemmin aikaa kuin ennen. Näön heikentyminen vaikeuttaa myös oheisviestintää, kuten eleiden ja ilmeiden tulkintaa. Epäonnistuminen vuorovaikutustilanteissa voi johtaa kommunikoinnista luopumiseen ja vetäytymiseen, joka puolestaan rajoittaa toimintakykyä edelleen. (Karlsson 2008, 3-4; Duodecim 2011)

Sujuvaan itsenäiseen liikkumiseen tarvitaan sekä kuulo- että näköaistia. Näkövammasta johtuvat suuntautumisen ja liikkumisen vaikeudet vähentävät ikääntyneen mahdollisuutta lähteä kodin ulkopuolelle. Molempia aisteja käytetään ympäristöön orientoitumisessa ja molemmat aistijärjestelmät osallistuvat tasapainon hallintaan. Ikääntyessä etäisyyksien sekä syvyys- että tasoerojen arviointi vaikeutuu. Myös valon tarve lisääntyy ja hämäränäön ja häikäisyn ongelmat lisääntyvät. Lisäksi kontrastinäkö heikkenee. Silmätaudit lisäävät entisestään näitä ongelmia. Muutokset aiheuttavat epävarmuutta liikkumiseen ja vähentävät usein ikääntyneen itsenäistä liikkumishalukkuutta. Vähäinen liikunta taas altistaa fyysisen suorituskyvyn alentumiselle (Karlsson 2008, 4.)

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tasapainoisen elämän ohjelma keväällä 2010

Seniorinuotta – projekti toteutti Tasapainoisen elämän ohjelmaa aistirajoitteisille syrjäytymisvaarassa oleville ikääntyneille keväällä 2010. Toive ja tarve ryhmän toteuttamisesta nousivat kuurojen palvelusäätiöltä, näkövammaisten keskusliitolta sekä seurakunnalta, jotka kokivat ohjelman sopivaksi heidän asiakkailleen. Ensimmäisessä yhteistyöpalaverissa keskusteltiin ohjelmasta yleisesti sekä osallistujaehdokkaista. Liitot sekä seurakunta ehdottivat jo alkuun muutamia heidän mielestään ohjelmaa tarvitsevia henkilöitä sekä tiedottivat ikäryhmään sopivia henkilöitä ohjelmasta siitä kertovalla esitteellä ja kiinnostuneille oli mahdollisuus ottaa yhteyttä.

Yhteisestä päätöksestä ohjelmaan etsittiin syrjäytymisvaarassa olevia henkilöitä liittojen sekä seurakunnan palveluiden piiristä. Syrjäytymisvaarassa olevaksi luokiteltiin henkilö, joka on jäämässä pois palveluiden piirissä, josta on huoli tai osallistuminen on rajoittunutta tai haastavaa. Kuurojen palvelusäätiön ja näkövammaisten keskusliiton seniorivastaavat sekä seurakunnan työntekijä yhteistyössä ehdottivat mahdollisia osallistujia, jotka Seniorinuotan työntekijä haastatteli sekä teki valinnat. Valintoja ohjasi mm. tarpeen arviointi sekä ryhmään sopivuus.

Yhteistyö seurakunnan sekä liittojen seniorityöntekijöiden kanssa toteutui neljässä palaverissa. Ensimmäinen palaveri oli suunnittelua ja ajatustenvaihtoa sekä ohjelmasta kertomista, toinen ja kolmas olivat tilannekatsauksia ja viimeisessä palaverissa pidettiin ns. lopetus ja kokoamiskerta.

Ohjelmaan otettiin mukaan kuusi naishenkilöä, jotka olivat iältään yli 65-vuotiaita. Vanhin osallistuja oli jo yli 90-vuotias. Jokaisella osallistujalla oli syrjäytymisvaaran lisäksi kuulo- ja/tai näkörajoitus. Viiden ensimmäisen kerran jälkeen yksi henkilö joutui lopettamaan osallistumisen ohjelmaan sairastumisen vuoksi. Kaikki osallistuneista asui itsenäisesti omissa kodeissaan ympäri kaupunkia eivätkä he kaikki tunteneet toisiaan etukäteen. Osa oli tavannut toisensa liiton tai seurakunnan tapahtumissa aikaisemmin.

Ryhmä kokoontui kevään (tammikuu-kesäkuu) 2010 aikana kerran viikossa, kaksi tuntia kerrallaan. Tapaamisia oli yhteensä 20 ja yksilötapaamisia kuukausittain. Tilana toimivat keskustassa olevat seurankunnan kerhotilat, joka valittiin hyvän sijainnin (kaikkien helppo tulla) sekä esteettömien ja mahdollistavien tilojen vuoksi (mm. keittiö, pöydät, tilava, tiloissa iduktiosilmukka)

Ohjelmassa käsiteltäviksi teemoiksi ja aiheiksi valittiin: henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen (henkinen aktiivisuus, muisti), fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen (muisti ja fyysinen aktiivisuus), toimiminen kotona ja yhteisössä (liikkuminen ja matkustaminen), turvallisuus, henkilökohtaiset olosuhteet (sosiaaliset suhteet ja ystävyysuhteiden ylläpito, mielenkiinnot, ruoka ja ruokailu sekä toisista ja itsestä huolehtiminen).

4.2 Tutkimustehtävät

Tutkimuksen tavoite on selvittää ryhmään osallistuneiden yksilöllisiä kokemuksia osallistumisesta Tasapainoisen elämän ohjelmaan. Kokemukset kerättiin puoli vuotta ohjelman loppumisen jälkeen, jotta saatiin tietoon, mitä hyötyä osallistujat kokivat saavansa osallistumisestaan pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna.

Päätös haastattelujen ajankohdasta tehtiin testihaastattelun myötä. Testihaastattelu toteutettiin kesäkuussa 2010. Siinä selvisi, ettei haastateltava henkilö osannut kertoa niin pian ohjelman loppumisen jälkeen, mitä sai siitä itselleen ja sanoi, että tarvitsisi enemmän aikaa asioiden käsittelyyn.

Aikaisemmissa opinnäytetöissä Tasapainoisen elämän- ohjelmasta on tutkittu ohjelmaa ja sen teemoja sekä näiden sopivuutta Suomeen, mutta nyt halutaan todentaa näkyväksi asiakkaiden omia, yksilöllisiä kokemuksia ohjelmasta. Lifestyle Redesign-ohjelmaan liittyvistä kokemuksista löysin yhden tutkimuksen, jonka kohteena oli 58-80-vuotiaat ohjelmaan osallistuneet naiset sekä heidän kokemuksensa ohjelman terapiainterventiosta ja sen vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Tutkimukseen osallistuneet tulivat enemmän tietoisiksi itsestään, omista valinnoistaan sekä näiden vaikutuksista hyvinvointiin. (Lipschutz 2001)

Tutkimuskysymys on:

Mitkä ovat ryhmään osallistuneiden yksilölliset kokemukset ohjelmasta, puoli vuotta ohjelman loppumisen jälkeen.

Tarkentavat kysymykset ovat:

- Nousevatko ohjelman keskeiset tavoitteet (toiminnan analyysi, muutosten teko arkipäivään ja oman elämän tutkiminen) esiin kokemuksissa? Jos nousevat, niin miten?
- Mitä muita teemoja kokemuksissa nousee esiin?

Tutkimustulokset huomioidaan Seniorinuotan toiminnan sekä Tasapainoisen elämän-ohjelman kehittämisessä toiminnan vakinaistamisessa. Näkyvien kokemusten avulla voidaan täydentää aikaisempaa tutkimustietoa, osoittaa yksilölliset kokemukset ohjelmasta ja näin hyödyntää tulevaisuudessa uusien kokonaisuuksien suunnittelussa. Tuloksien avulla voidaan mahdollisesti vaikuttaa jatkuvuuteen sekä näyttöön ennaltaehkäisevän terapian tarpeesta näillä asiakkaila.

4.3 Tutkimusmenetelmät

4.3.1 Laadullinen tutkimus

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 160-161.) mukaan kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tavoite on kuvata tutkittavaa ilmiötä realistisesti ja kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat mm. aineiston kokoaminen todellisissa tilanteissa, tutkittava kohde on ihminen, uusien ja odottamattomien asioiden paljastaminen tutkimuksessa sekä tutkimuksen kohdejoukon valitseminen tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Tässä tutkimuksessa täyttyvät nämä laadullisen tutkimuksen kriteerit.

4.3.2 Teemahaastattelu

Aineisto kerättiin teemahaastattelulla, johon osallistuivat ryhmässä olleet viisi henkilöä. Teemahaastattelun valittiin menetelmäksi, koska sillä saadaan parhaiten

selville yksilölliset kokemukset sekä pystytään antamaan tilaa haastateltavalle kertoa itse. Teemahaastattelun valintaa puolsi myös se, että heidän kaikkien tiedettiin kokeneen saman asiaan eli osallistumisen ohjelmaan, joka on Hirsjärven & Hurmeen (2000,47.) mukaan yksi teemahaastattelun kriteereistä (tässä tapauksessa ohjelman) ja sen perusteella pystyttiin myös haastattelun teemoittamaan. Kirjallinen kyselylomake ei sovi haastateltavien huonontuneen näkökyvyn vuoksi, koska se olisi rasittanut haastateltavia liikaa eikä sen avulla olisi saanut selville laajempaa, yksilöllistä kokemusta.

Teemahaastattelun teemojen laadinnassa käytettiin apuna Hirsjärven ja Hurmeen teosta ”Tutkimushaastattelu”, internetistä sivustoa KvaliMOTV: teemahaastattelu sekä Hirsjärven teosta ” Tutki ja kirjoita”. Teemoittelua sekä haastattelun rakennetta pohdittiin paljon ja lopulta päädyttiin teemoittamaan haastattelu kolmeen kokonaisuuteen: kokonaiskuvaan, ohjelman teemoihin ja näiden vaikutuksista arkeen ja ohjelman kehittämiseen sekä näitä tarkentaviin kysymyksiin.

Ikääntyviä haastatellessa tulee huomioida mahdolliset rajoitukset, esim. alentunut kuulo tai näkö. Haastattelijan tulee huomioida äänen voimakkuus sekä selkeys, on myös hyvä varmistaa haastateltavalta tätä. Mahdollisesti ikääntyneellä voi tulla esiin pientä avun tarvetta, esim. ”voisitko antaa tuon tuolta ylhäältä” ja siihen olisi hyvä tarttua, koska tämä lisää haastattelijan luottamusta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 134.)

4.4 Haastatteluiden toteutus

Haastattelun ajankohtaa pohdittiin työelämän edustajan kanssa pitkään. Vaihtoehtoina olivat heti ryhmän loppumisen jälkeen, syksyn alussa tai puolen vuoden päästä ohjelman päättymisestä. Lopulta päädyttiin siihen, että parhain ajankohta on puoli vuotta ohjelman loppumisesta, jolloin aikaa on kulunut ja mahdolliset muutokset ovat näkyvämpiä sekä helpommin tunnistettavissa. Tätä valintaa puolsivat myös testihaastattelun tulokset.

Haastattelulomakkeen ensimmäinen versio tehtiin toukokuussa 2010 ja testihaastattelu tehtiin kesäkuun alussa eräälle rouvalle, joka oli osallistunut ohjelmaan aikaisemmin. Testihaastattelun tarkoituksena oli haastattelulomakkeen kokeilun lisäksi saada tutkijalle kokemusta haastattelutilanteesta. Testihaastattelussa

selvisi, että kysymyksiä pitää tarkentaa ja haastattelusta saisi enemmän irti jos ohjelman loppumisesta olisi kulunut enemmän aikaa. Haastattelulomakkeeseen tehtiin muutoksia syksyn 2010 aikana ja lopullinen versio oli valmis joulukuussa. Haastattelulomake, katso liite 1.

Joulukuun ensimmäisellä viikolla tutkija soitti jokaiselle ohjelmaan osallistuneelle ja sopi tapaamisen opinnäytetyöhön liittyen. Samalla kerrottiin myös haastattelusta, mutta ei kuitenkaan pyydetty tekemään päätöstä tutkimukseen osallistumisesta puhelimesta. Ajankohdallisesti haastattelut jakaantuivat kahdelle viikolle.

Haastateltavia oli yhteensä viisi rouvaa, jotka kaikki asuvat itsenäisesti omilla kodeillaan ja näin ollen haastattelut toteutettiin heidän kotonaan. Käynnin alussa kerrottiin selkeästi opinnäytetyöstä sekä mahdollisuudesta osallistua haastatteluun ja näin tutkimukseen. Mikäli tutkimukseen haluttiin osallistua, käytiin yhdessä läpi tutkimuslupalomake allekirjoituksineen sekä tiedote haastatteluun osallistumisesta. Haastattelut nauhoitettiin tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Nauhurit testattiin ennen haastattelua ja varuulta tutkija kirjoitti käsin haastattelun kulun sekä vastaukset, mikäli nauhuri lakkaisikin toimimasta tai tulisi muita teknisiä ongelmia.

Haastatteluihin vaikuttivat selvästi aika sekä aiheeseen orientoituminen. Yhden haastattelun sujumiseen ja sen tuloksiin vaikuttivat selkeästi se, että kyseinen henkilö oli unohtanut kokonaan haastattelun. Hänen huomionsa oli enemmän pahoittelussa kuin itse haastattelussa. Erään toisen haastattelun kanssa aikaa kului suunniteltua enemmän, koska kyseinen henkilö olikin lähtenyt lounaalle päiväkeskukseen ilmoittamatta etukäteen ja haastattelun tehtiin vasta kun hän oli rauhassa syönyt ja siirtynyt tutkijan kanssa kotiinsa. Haastatteluissa huomioitiin henkilöiden aistirajoitteet puhumalla selkeästi ja kuuluvalla äänellä sekä varmistamalla, että he kuulevat. Näön heikentymisen vuoksi tutkimuslupa sekä tiedote kirjoitettiin isoilla ja selkeillä kirjaimilla. Lisäksi lomakkeet käytiin sana sanalta läpi yhdessä.

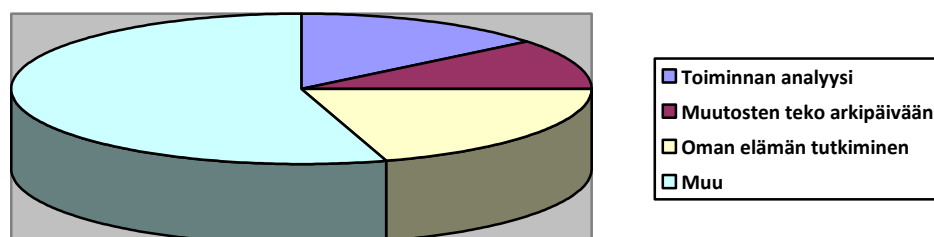
4.5 Haastatteluiden analyysi

Haastattelut kuunneltiin ja kirjoitettiin puhtaaksi keskittyen kokemuksiin heti kun kaikki haastattelut oli tehty. Haastatteluista litteroidessa poimittiin ainoastaan

kirjoitettavaksi kokemukset, koska mikäli tutkija olisi kirjoittanut jokaisen haastattelun kokonaan sana sanalta puhtaaksi, olisi turhaa materiaalia tullut paljon ja aikaa mennyt liikaa suhteessa opinnäytetyöhön varattuun aikaan. Haastatteluita oli yhteensä viisi ja jokainen kesti yli puoli tuntia, lyhyin puoli tuntia ja pisin 45 minuuttia.

Aineistoa purkaessa keskityttiin ikääntyneiden yksilöllisten kokemusten löytämiseen ja vasta analyysi vaiheessa otettiin teoria käyttöön, jotta teorian osaluokkiin vertaaminen olisi realistisempaa ja luotettavampaa. Haastattelut kuunneltiin uudestaan maaliskuussa 2011 luotettavuuden lisäämiseksi. Kirjoitetut kokemukset tulostettiin, jokaisen haastattelun lauseet väritettiin omalla värillään sekä jokainen lause leikattiin erilleen analyysia varten. Lauseet väritettiin haastateltavien mukaan eri väreillä, jotta tunnistettiin haastattelujen materiaalit, lauseet / lausahdukset, toisistaan ja nähdään eron eri haastateltavien välillä.

Haastattelumateriaali analysoitiin sisällönanalyysillä, materiaalilähtöisesti, mutta teoriaohjaavasti. Analyysin tukena käytettiin Tuomen ja Sarajärven teosta ”Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi”. Teoriaohjaava sisällön analyysi on hyvin samankaltainen teorialähtöisen kanssa, mutta ero näiden välillä tavasta muodostaa käsitteet aineistolle. Teoriaohjaavassa käsitteet tuodaan valmiina tietona kun taas teorialähtöisestä käsitteet luodaan pelkän aineiston perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 116.) Työelämäneustaja toivoi, että kokemuksia verrataan ohjelman tavoitteisiin, joten siksi teoriaohjaava analyysi. Lifestyle Redesign-ohjelman tavoitteita, joihin aineistoa verrattiin, ovat: oman elämän tutkiminen, toiminnan analyysi sekä muutosten teko arkipäiväiseen elämään. (Mandel ym. 1999, 30-32.)



KUVIO 1. Materiaalin jakaantuminen.

Ensin tutkija kävi läpi jokaisen paperista leikatun lauseen katsellen yhtäläisyyksiä nähdäkseen kokonaiskuvan. Lauseita ja pidempiä lausahduksia yhteensä oli 96, joista osa kävi yhteen tai useampaan yläluokkaan. Lausahduksia henkilöä kohden oli 10–25. Seuraavaksi tutkija jakoi materiaalin teorian mukaiseen kolmeen alueeseen tavoitteiden mukaan sekä kohtaan muut. Materiaali jakaantuminen kolmeen teoriaan pohjautuvaan alueeseen eli ohjelman tavoitteisiin oli melko tasaista, noin puolet materiaalista jakaantui näihin. Loppu materiaalista luokiteltiin osioon muu.

Kun lauseet oli jaoteltu omien alueiden alle, aloitettiin lauseiden välisten yhtäläisyyksien etsiminen. Yhtäläisyyksien määrittelyssä tutkija havaitsi haastetta erityisesti siinä, ettei tulkitsisi lausahdusta vaan lajittelisi kirjoitetun tekstin mukaan. Yhtäläisyyksien löydyttyä muodostettiin niistä yksinkertainen termin, josta muodostettiin alaluokka teorian antamien yläluokkien alle.

TAULUKKO 1. Esimerkki analysista

Alkuperäinen lause	Alaluokka aineistosta	Yläluokka teoriasta
<i>”Tuntu tosissaan. Kyllä mulla oli aikasemmin sellanen tunne, etten ole ollenkaan sellainen arvokas. Se toi esille niitä arvoja. Jotenkin pysty itsekin huomaamaan, että elämä on täynnä kaikennäköstä ja niihin tarvii vaan tarttua. Enemmän sisäinen tunne, kirkastu ajatus, että ei tää tämmönen ole vielä maanraossa. En tarkota fyysisesti vaan henkisesti autto.”</i>	Elämäkatsomuksen muuttuminen	Oman elämän tutkiminen

5. TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset on jaettu teorialähtöisten yläluokkien alle sekä kohtaan muut kokemukset, jotta lukijan on helpompi tarkastella tuloksia.

5.1. Toiminnan analyysiin liittyvät kokemukset

Teorialähtöiseen ”Toiminnan analyysi” yläluokkaan sijoitettiin analyysissä seuraavat aineistolähtöiset alaluokat:

- tunne selviytymisestä ja tulevaisuuden mahdollisuuksista
- itsensä ja oman elämän arvostaminen
- positiivisen asenteen löytyminen, rohkeuden saaminen
- ennakkoluulojen voittaminen

Haastateltavat kertoivat positiivisuuden, varmuuden ja arvostamisen näkyvän jokapäiväisessä elämässä hyvänä oloa, asioiden kohtaamisena uudesta näkökulmasta sekä rohkeutena toimia.

5.2. Muutosten tekemiseen liittyvät kokemukset

Teorialähtöiseen ”Muutosten teko arkipäivään” yläluokkaan sijoitettiin analyysissä kolme aineistolähtöistä alaluokkaa:

- rohkeuden ja varmuuden saaminen
- positiivisempi asenne
- uuden kokeilu

Haastateltavien mukaan varmuus, rohkeus ja positiivisempi asenne näkyivät arkipäivän tilanteissa mm. rohkeutena toimia arkipäivän tilanteissa ja ottaa kontaktia toisiin, pitää puolensa, ajatella arkisia asioita eri kannalta (positiivisemmin kuin ennen). Eräs haastatelluista henkilöistä kertoi kokeilleensa aivan uutta asiaa, josta oli aikaisemmin haaveillut, muttei ikinä uskaltanut toteuttaa.

5.3. Oman elämän tutkimiseen liittyvät kokemukset

Teorialähtöiseen ”Oman elämän tutkiminen” yläluokkaan sijoitettiin analyysissä seuraavat aineistolähtöiset alaluokat:

- asenteen muuttuminen positiivisemmaksi
- elämäkatsomuksen muuttuminen
- varmuuden saaminen
- tuki
- osallistuminen ja sitoutuminen

Haastateltavat erittelivät näitä käytännön tasolla piristymisenä ja innostumisena asioista, elämän muuttumisena mielekkäämmäksi ja varmemmaksi, oman arvon ymmärtämisenä sekä ajatusmaailmaan laajenemisen. Tuki nähtiin tarpeellisena ja rouvat kertoivat, että toisaalta nyt on helpompi ymmärtää sen merkitys ja rohkeasti sitä hakea jatkossakin.

5.4 Muut kokemukset

Muut kuin tavoitteisiin suoraan rinnastettavat lauseet ja lausahdukset jakaantuivat yleisiin kokemuksiin ohjelmasta sekä ryhmästä, ohjelman kehitysideoihin, yhteyden tunteeseen, ohjelman vaativuuden pohtimiseen sekä toiveisiin jatkumisesta. Jokainen haastatelluista toivoi, että tällaista toimintaa olisi jatkossakin ja he mainitsivat ryhmän voiman sekä merkityksen.

5.5 Vastaukset tutkimuskysymykseen?

Tutkimuskysymys oli:

Mitkä ovat ryhmään osallistuneiden yksilölliset kokemukset ohjelmasta, puoli vuotta ohjelman loppumisen jälkeen.

Tarkentavat kysymykset olivat:

- Nousevatko ohjelman keskeiset tavoitteet (toiminnan analyysi, muutosten teko arkipäivään ja oman elämän tutkiminen) esiin kokemuksissa? Jos nousevat, niin miten?
- Mitä muita teemoja kokemuksissa nousee esiin?

Tutkija sai selville ohjelmaan osallistuneiden yksilöllisiä kokemuksia melko hyvin ja ne pystyttiin nimeämään. Ohjelman keskeisiin tavoitteisiin verrattuna löydettiin yhteneväisyyksiä ja niiden näkyminen arjessa pystyttiin näyttämään selkeästi. Muut esiin tulleet kokemukset käsiteltiin omana kappaleenaan.

6. JOHTOPÄÄTÖKSET TULOXSISTA

Tutkimuksesta nousee kolme tärkeää johtopäätöstä.

1. Asenteen muutos, kokemus, että on parempi olla.
2. Ohjelmaan oltiin tyytyväisiä ja sitä toivottiin uudelleen.
3. Teoriasta nouseviin yläluokkiin saatiin haastatteluissa, eli ohjelman teoreettisiin tavoitteisiin päästiin konkreetian tasolla.

Asenteen muutos oli aineiston mukaan merkittävin tekijä, joka nousi esiin tuloksista. Toisaalta asenteen muutos auttoi ajattelemaan omaa arkea eri tavalla kuin ennen, mutta toisaalta myös auttamaan toteuttamaan erilaisia asioita. Asenteen muutos ja myönteisyys tuli vahvana esille myös Lipschuztin (2001) tutkimuksessa.

Teoriasta nousseisiin yläluokkiin, ohjelman tavoitteisiin, päästiin arjen tasolla.

Asiakkaat pystyivät kertomaan kokemuksistaan ja nimeään näitä tarkasti.

Osallistuneet kokivat ohjelmat mielekkäänä, tarpeellisena ja vaikuttavana heidän elämäänsä. He kokivat tuen tässä muodossa hyvänä ja jokainen osallistuneista toivoikin, että tällaiseen olisi mahdollisuus osallistua uudestaan. Teoriassa käsitellyt näkökulmat psykososiaalisuudesta sekä aistirajoitteisuuden vaikutuksista tukivat tätä tulosten antamaa näkökantaa, erityisesti sosiaalisen tuen merkityksen osalta (Lyyra & Tiikkanen 2007, 72.) sekä mielentasapainon eheyttämisestä vuorovaikutuksen avulla (Heikkinen 2007, 130-132.).

Oli mielenkiintoista nähdä, että toiset osallistujista sai enemmän ja kokivat käsitellyt asiat tärkeänä ja erittelivät monenlaisia heihin vaikuttaneita ja auttaneita asioita. Toisille riitti vain keskusteluseura sekä säännöllinen lähteminen pois kotoa ryhmää varten, kun oli *”paikka jonne mennä”* tai *”asia, johon sitoutua”*.

Aineistosta nousevat alaluokat ovat osittain päällekkäisiä ja lähes samaa tarkoittavia, mutta eri näkökulmasta. Oli myös useita lauseita, jotka olisivat käyneet useampaan kuin yhteen alaluokkaan. Analyysissä yksi lause saatettiin sijoittaa yhteen tai kahteen alaluokkaan.

Tutkija kokee saaneensa vastauksen tutkimuskysymyksiin, mutta kuitenkin olisi toivonut ehkä enemmän ja osittain vielä tarkempaa materiaalia selittämään ilmiötä. Tutkimuskysymyksen alle on jälkikäteen tuotu tarkentava kysymys aiheesta *”muu materiaalin jakaantuminen”*, koska tätä oli paljon ja sen tutkija koki tarkoituksenmukaisesti hyödyntää näin auttamaan ja selkeyttämään tutkimustuloksia. Tutkimusmuoto sallii ja kehottaa tällaisten muutosten tekoon, mikäli se on hyödyttävä tutkimusta. (Hirsjärvi ym. 2009, 164)

Tulokset olivat samansuuntaisia kuin teoriassa mainittujen ulkomaalaisten tutkimusten (vrt. Lipschutz 2001; Mandel, Jackson, Zemke, Nelson, & Clark 1999 ; Jackson, Mandel, Zemke & Clark 2001, 6.). Tuloksissa näkyy toimintaterapian vaikuttavuus yksilötasolla ja tutkijan näkemyksen mukaan tämä tärkeä tieto, jonka mukaan terapiaa voi perustella. Toki, tämä tutkimus on pieni eikä tutkija ole kokenut. Tämä kuitenkin antaa viitteitä ja antaa lisäarvoa ohjelman kehittämiseen ja mahdolliseen laajentamiseen käytön suhteen.

Tärkeintä tutkijalle oli huomata ja nähdä omin silmin, että ohjelma oikeasti on vaikuttanut näiden ihmisten elämään, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän, mutta joka tapauksessa vaikutus näkyy jokaisen elämässä jollain tavalla.

6. TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

6.1 Tutkimuksen eettisyys

Jo harjoittelun aikana, olivat ohjelmaan osallistuneet tietoisia tutkijan tulevasta roolista ja opinnäytetyöhän liittyvästä tutkimuksesta osallistuneille kerrottiin jo

alussa. Ohjelman aikana siitä muistutettiin ja ryhmän loppuessa mainittiin. Tutkija pohtiikin, että kokivatko osallistuneet ikään kuin velvollisuudeksi osallistua haastatteluun, koska tutkija oli ollut harjoittelun kautta heidän kanssaan tekemisissä aikaisemmin.

Tutkimuksen jokaisessa vaiheessa on huomioitu asiakaslähtöisyys ja kaikki päätökset tehty asiakkaan kannalta mahdollisimman helpoksi. Tämä näkyy haastatteluajankohdan valinnassa, aineistonkeruumenetelmän valinnassa sekä lupalomakkeiden laadinnassa.

Työssä osallistuneet henkilöt kuvataan oikeanlaisin ja kunnioittavin termein. Yksityisyysuojasta on huolehdittu ja työssä ei näy minkäänlaisia tunnistettavuustietoja. Jokaisen haastatteluun osallistuneen kanssa on täytetty tutkimuslupa allekirjoituksineen ja heille on jätetty tiedote haastatteluun osallistumisesta, jotta yhteydenotto on mahdollista myös myöhemmin.

Haastateltavien kanssa keskusteltiin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja käytännöistä, ennen kuin he tekivät päätöksensä osallistumisesta. Heille annettiin myös mahdollisuus kysyä ja ihmetellä rauhassa. Haastattelulupalomake on kirjallinen, johon osallistuja vahvisti asian omalla allekirjoituksellaan. Haastattelun jälkeen jätettiin osallistuneille tiedote haastatteluun osallistumisesta, tutkijan allekirjoituksella varustettuna. Tiedote sisälsi myös Seniorinuotan työtekijän yhteystiedot, jotta myös jatkossa on mahdollisuus kysyä aiheesta. Haastateltaville luettiin ääneen haastattelulupa- lomake sekä tiedote. Katso Liite 2 ja Liite 3. Ainut, mitä tutkija olisi voinut tehdä toisin, olisi ollut kopion ottaminen tutkimuslupa- lomakkeesta haastateltaville itselleen.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkija toimi itse ryhmän apuohjaajana opiskeluun liittyvällä harjoittelujaksolla koko kevään ajan. Tutkija siis tunsu haastateltavat etukäteen. Muulla tavalla harjoittelu ei liittynyt opinnäytetyöhön lainkaan. Harjoittelujakso kuitenkin tuki opinnäytetyön tekemistä, koska tutkija sai käytännössä nähdä ohjelman toteutuksen ja näin ollen ymmärrys aiheesta on parempi kuin ainoastaan teoriaan peilaten.

Käytetyt lähteet ovat luotettavia ja ajantasaisia. Tutkija on käyttänyt sekä suomen että englanninkielisiä lähteitä. Lähteinä löytyy myös tutkimuksia. Alkuperäisistä ohjelmista (Lifestyle Redesign ja Lifestyle Matters) tässä työssä ovat käytössä kaikki aiheeseen sopivat lähteet, jotka löydettiin ja oli mahdollisuus tarkastella. Toisaalta lähteitä olisi voinut olla enemmän, varsinkin ikääntymisestä kertovissa kappaleissa.

Tutkijan haastattelu- ja tutkimuskokemus on vähäistä ja voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Toisaalta tutkija piti tämän mielessään koko ajan ja toimi erityisen tarkasti sekä piti kirjaa omasta toiminnastaan.

7. POHDINTA JA KEHITTÄMISIDEAT

Tutkimusprosessin tutkija koki haastavana ja hankalana, koska itse tutkija on enemmän käytännön työn ihminen ja oppiikin helpommin käytännön työn kautta. Tutkimusmetodien ja tutkimusprosessin keinot ovat nyt käytännön ja oman työn kautta paremmin hallussa ja tulevaisuudessa tutkiminen asiantuntijan roolissa on matalammalla kynnyksellä. Tutkija ylitti itsensä menemällä mukavuus alueen ulkopuolelle meneminen, sillä jos tutkija olisi toteuttanut työn itselleen helpommalla ja luontaisemmalla tavalla, olisi hän valinnut käytännön työn toteutuksen.

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja mutkikas, koska työ on kulkenut tutkijan harteilla pitkään. Aihevalinta ja ideointi yhteistyöstä on tapahtunut jo syksyllä 2009, haastattelut toteutettiin joulukuussa 2010 ja lopullinen työ on valmis marraskuussa 2011. Opinnäytetyön suunnitelma oli selkeä ja melko nopeatempoinen, mutta sen aikatauluista jouduttiin kuitenkin poikkeamaan erinäisten hidastavien tekijöiden vuoksi. Muutoksista on oltu yhteydessä työelämän edustajalle sekä opinnäytetyön ohjaajalle.

Tutkija on edistyäkseen tarvinnut paljon apua ja tukea, jotta tutkimus saatiin valmiiksi. Avuntarpeen tunnistaminen ja avun hakeminen osoittavat kypsyyttä ja näin ollen mahdollistavat kehittymisen. Vahvaa ammatillisuutta on myös huolehtia itsestä ja omasta jaksamisesta

Tutkija näkee henkilökohtaisina kehittymiskohteinaan ajanhallinnan ja liian vähäisen jämäkkyyden. Tutkijan olisi ollut hyvä pitää tarkkaa suunnitelmakirjaa siitä, milloin

tutkimuksesta toteutetaan mitään esim. kirjoittamisen osalta. Toisaalta tutkija antoi enemmän aikaa opinnäytetyöprosessille, jolloin hän pääsi syvemmälle aiheeseen.

Tutkija kokee kehittyneensä kirjoittajana sekä tiedonhakijana. Molemmat vaikuttavat positiivisesti ammatilliseen kasvuun sekä asiantuntija roolin vahvistumiseen.

Tutkija pääsi tutustumaan tarkemmin ja laajemmin tutkimuksen teoriassa käsiteltyihin ohjelmiin, joita käytetään toimintaterapiassa. Tulevaisuudessa tutkijan toive on jatkaa näiden parissa ja mahdollisesti olla mukana näiden jalkauttamisessa Suomeen.

Tutkijan haastattelutaidot kasvoivat tutkimuksen myötä ja asiakkaan kohtaamisen taidot vahvistuivat. Molempia taitoja tarvitaan tulevaisuuden työssä ja oli hienoa saada näihin varmuutta, mutta myös uutta näkökulmaa ja keinoja.

Pohdittavaksi jää, olisiko interventio ollut mahdollinen ryhmä, jossa sekä normaalisti ikääntyneitä että ikääntyneitä aistirajoitteisia syrjäytymisvaarassa olevia henkilöitä. Toisaalta vertaistuki oli nyt erityisen vahva yhteisen kokemuksen ja samanlaisten tarpeiden sekä ongelmien osalta. Toisaalta taas yhtenäinen ikääntyneiden ryhmä olisi voinut olla tehokkaampi kummallekin osapuolelle, koska näkökulma asioihin olisi voinut olla monipuolisempi. Olisikin mielenkiintoista saada tietoa tästä.

Tämän tutkimuksen kohdalla mietittiin tutkimusmenetelmäksi casestudya eli tapaustutkimusta, mutta todennäköisesti se ei olisi antanut riittävän laajoja tuloksia ja toisaalta ei haluttu loukata ohjelmaan osallistuneita henkilöitä pyytämällä vai yhtä tutkimukseen mukaan vaan haluttiin antaa kaikille mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Syvempi tutkimus yhdestä henkilöstä, pidemmällä aikavälillä tai kahden casen vertailu keskenään toisi vielä syvempää tietoa kokemuksista.

Jatkossa olisi mielenkiintoista nähdä uudenlaisia ohjelman mukaisia ryhmiä ikääntyneille sekä laajentaa ohjelmaa myös muihin asiakasryhmiin kuten Yhdysvalloissa on tehty ja kokeiltu (University of Southern California 2011). Syrjäytymisvaarasta on uutisoitu tällä hetkellä erityisesti nuorten sekä työikäisten osalta, joten olisi hieno kokeilla ja tutkia ohjelman vaikuttavuutta ja sopivuutta heille. Toiminta nuorten kanssa voisi toteutua esim. opiskeluterveydenhuollon tai opintojen

ohjauksen alaisena ja työkäisten kanssa työterveyshuollossa. Aivan uutena asiakasryhmänä toimintaterapiassa voisi olla perhetyö ja erityisesti yhteistyö neuvolan kanssa. Myös tähän tarkoitukseen ohjelmaa voisi hyödyntää.

Ennaltaehkäisevän terapiatyön eteenpäin vieminen ja sen tärkeyden korostaminen on nykyaikana tärkeää, koska kuten johdannossa todettiin, tulee väestörakenne muuttumaan. Tällöin ikääntyvää tulee olemaan enemmän suhteessa muuhun väestöön ja palveluiden turvaamisen vuoksi on hyvinvointia, terveyttä ja kykyä itsenäiseen selviytymiseen vaalittava mahdollisimman pitkään. Tutkimus tai kokeilu osana julkisen sektorin palvelukokonaisuutta tai laajempi yhteistyö erinäisten järjestöjen kanssa olisi hyvää tietoa ja tulevaisuutta ajatellen tärkeää. Toisen, laajemman tutkimuksen tekeminen kokemuksista voisi olla ratkaisu tähän.

” En ole näkevä, en ole sokea, en ole mitään” totesi yksi ohjelmaan osallistuneista ja tämä lause pysäytti vahvasti. Riittämättömyys ja yhtyeenkuulumattomuus olivat suuressa roolissa tämän rouvan puheessa ja näin ollen myös syrjäytymisvaara suuri jos ei jopa jo alkava. Kun puolivuotta ohjelman loppumisen jälkeen tutkija tapasi kyseisen rouvan haastatteluiden merkeissä uudestaan, oli muutos silminnähdyn suuri kun vastassa oli kirkkain silmin ja hymyissä suin rouva, joka kertoi kokeilleensa aivan uutta asiaa elämässään. Tämä oli hieno hetki, jonka tutkija tulee muistamaan pitkään.

Haasteista huolimatta, on tutkijalla into jatkaa aiheen parissa jatkossakin. Tutkimusideoita on monia tulevaisuutta ajatellen ja nyt kynnyks toteutukseen on matalampi kuin ennen. Motivaatio tutkia onkin yksi tärkeimmistä asiantuntijan piirteistä. Tutkija on tyytyväinen työhönsä ja kokee onnistuneensa. Työ on vihdoin valmis ja siitä on paljon hyötyä tutkijalle itselleen sekä työelämänedustajalle.

LÄHTEET

Carlson, M., Clark, F., Jackson, J. & Mandel, D. 2003. Lifestyle redesign improves health and is cost-effective. *OT Practice* 8 (2): 9-13.

Clark, F. & Jackson, J. 2010. Well Elderly II Clinical Trial Results: Effectiveness and Cost-Effectiveness of the Lifestyle Redesign® Intervention in Community Settings. WFOT Congress. <http://www.wfot.org/wfot2010/program/pdf/1457.pdf>

Duodecim. 2011. Terveyskirjasto. Viitattu 15.3.2011. <http://www.terveyskirjasto.fi/>, kuulokynnys.

Graig, C & Mountain, G. 2007. *Lifestyle Matters – An occupational approach to healthy ageing*. United Kindom: Speechmark Publising Ltd.

Heikkinen, R-L . 2007. *Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim. T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen*. Helsinki: Edita

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu*. Helsinki: Yliopistopaino.

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

Jackson, J., Mandel, D., Zemke, R. & Clark, F. 2001. Promoting quality of life in elders: An occupation-based occupational therapy program. *World Federation of Occupational Therapists Bulletin* 43, 5-12.

Jackson, J., Mandela, D., Blancharda, J., Carlsona, M., Cherryb, B., Azenc, S., Chouc, C.-P., Jordan-Marshd, M., Formane, T., Whitee, B., Grangerf, D., Knightg, B., Clarka, F. 2009. Confronting challenges in in-tervention research with ethnically diverse older adults: the USC Well Eld-erly Study II Trial. *Clinical Trials*. 2009 6, 90-101.

Karlsson, K. 2008. *Kuulonäkövammaiset eivät ole meidän kunnassa paljon esillä. Valtakunnallinen tilannekatsaus kuulo- ja näkövammaisista vanhustyön palveluissa vuonna 2007. Kuurojen palvelusäätiö: Helsinki*.

Lupsakko, T. 2001. *Toiminnallinen kuulo- ja/tai näköhaitta ikääntyneillä, sen vaikutus toimintakykyyn ja palvelutarpeeseen*. Helsinki: Kuurojen Palvelusäätiö.

Lipschuzt, EG. 2001. *Perceived experiences of well senior women engaged in occupational lifestyle redesign*. Doctoral dissertation abstract. CINAHL.

Lyyra, T-M. & Tiikkanen, P. 2007. *Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Toim. T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen*. Helsinki: Edita

Mandel, D.R., Jackson, J.M., Zemke, R., Nelson, L. & Clark, F.A. 1999. *Lifestyle Redesign: Implementing the Well Elderly Program*. USA: The American Occupational Therapy Association, Inc

Mountain, G. 2005. *Occupational therapy with older people*. Whurr Publishers Ltd : London

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto .
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Viitattu 2.9.11.

Seniorinuotta. 2011. Seniorinuotta-projektin internetsivut. Viitattu 10.4.2011.
<http://www.seniorinuotta.com>

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009.Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Gummerus kirjapaino: Jyväskylä.

USC Division of Occupational Science and Occupational Therapy.2011. Lifestyle Redesign. <http://ot.usc.edu/>. Patient care, occupationaltherapy faculty practise. Viitattu 15.3.2011.

Vesa, J. 2000. Toiminnallinen kuulo-ja /tai näköhaitta ikääntyneillä, toimintakyky selvitys. Senioriohjelma. Kuurojen palvelusätiö.

Tilastokeskus. 2003. Väestön ikääntyminen on suhteellista. Viitattu 24.10.2011
<http://www.stat.fi>, tuotteet ja palvelut, lehdet, tieto aika.

Tilastokeskus. 2011.Suomi lukuina : väestö. Viitattu 24.10.2011. <http://www.stat.fi>, tuotteet ja palvelut, Suomi lukuina.

Yerxa, E. J., Clark, F., Frank, G., Jackson, J., Parham, D., Pierce, D., Stein, C. & Zemke, R. 1990. An Introduction to Occupational Science, A Foundation for Occupational

Therapy in the 21st Century. Teoksessa Occupational Science: The Foundation for New Models of Practice. Toim. E. J. Yerxa. New York: The Haworth Press, 1-17.

LIITTEET

Liite 1. HAASTATTELUPOHJA

PÄÄKYSYMYKSET / TEEMAT

1. Kokonaisuus

- Ohjelma kesti puoli vuotta ja se käsitti useiden eri teemojen käsittelyä ryhmässä sekä yksilökäynneillä.

- Minkälaisena koit osallistumisen ohjelmaan?
- Mitä sait itsellesi?

2. Ohjelman teemat ja vaikutus arkeen

- Ohjelman aikana käsitelimme monia aiheita, jotka olivat valittu teidän tarpeidenne mukaan.

- Mitä tai mitkä teemat jäivät sinulle mieleen?
- Onko jotain muuttunut?
- Oletko saanut tai löytänyt jotain uutta?

3. Ohjelman kehittäminen

- Mitä mielestäsi olisi hyvä huomioida jatkossa, kun samankaltaisia ohjelmia suunnitellaan ja toteutetaan?

LOPETUS

- Kiitos haastattelusta ja mukavaa joulunodotusta!

Liite 2.

TUTKIMUSLUPA

Myönnän luvan Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelija Jenna Suomalaiselle haastattelun suorittamiseen.

Haastattelun tavoitteena on selvittää yksilöllisiä kokemuksia Seniorinuotan järjestämästä tasapainoisen elämän ohjelmasta. Haastattelun aineistoa käytetään ainoastaan opintoihin liittyvän opinnäytetyön tekemiseen. Tulokset raportoidaan osana Seniorinuotan toimintaa. Kaikki henkilötiedot poistetaan.

Haastattelu nauhoitetaan luotettavuuden lisäämiseksi.

Haastattelumateriaalit säilytetään ja opinnäytetyön valmistuttua materiaalit sekä nauhoitukset hävitetään asianmukaisesti.

Opinnäytetyö julkaistaan Jyväskylän ammattikorkeakoulussa sekä sähköisessä muodossa verkossa.

AIKA JA PAIKKA

ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNYS

Liite 3. TIEDOTE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Hei,

Kävin haastattelemassa teitä liittyen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhöni Seniorinuotan järjestämästä tasapainoisen elämänohjelmasta, johon osallistuitte keväällä 2010.

Tutkimukseni tavoite on selvittää ryhmään osallistujien kokemuksia ohjelmasta ja tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Seniorinuotan toiminnan kehittämisessä.

Terveisin, toimintaterapeuttiopiskelija Jenna Suomalainen

Lisätietoja saatte Seniorinuotasta,

Piia Altti, puh. 0400 816 826
piia.altti@jklhoivapalvelu.com

Liite 4: Esimerkkejä analyysista

Alkuperäinen lause	Alaluokka	Yläluokka
<i>”Ehkä se kun näkee, että toisetkin selviytyy vaikka näkevätkin huonommin. Ettei kannata hirveesti ajatella, että on niin synkkä tulevaisuus. Tällä iälläkin voi nauttia tulevasta”</i>	Tunne selviytymisestä ja tulevaisuuden mahdollisuuksista	Toiminnan analyysiin
Alkuperäinen lause	Alaluokka	Yläluokka
<i>” Tuli hyviä asioita arkeen, mutta en nyt ihan heti muista. Just uusia keinoja ja ystäviä, ajattelutapojakin. Ehkä se näkyy hyvänä mielenä. Tuli se hyvä mieli niin kyllä se heijastuu tähän arkeen totta kai. ”</i>	Positiivisempi asenne	Muutosten tekeminen
Alkuperäinen lause	Alaluokka	Yläluokka
<i>” Tuntuu tosissaan. Kyllä mulla oli aikasemmin sellanen tunne, etten ole ollenkaan sellainen arvokas. Se toi esille niitä arvoja. Jotenkin pysty itsekin huomaamaan, että elämä on täynnä kaikennäköstä ja niihin tarvii vaan tarttua. Enemmän sisäinen tunne, kirkastu ajatus, että ei tää tämmönen 70-kymppinen ole vielä maanraossa. En tarkota fyysisesti vaan henkisesti autto.”</i>	Elämäkatsomuksen muuttuminen	Oman elämän tutkiminen