

Mari Laatikainen, Kirsi Naumanen, Raija Nykopp

Olohuoneesta olohuoneeseen

Ryhmämuotoinen vapaaehtoistoiminta kotona

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Mari Laatikainen, Kirsi Naumanen ja Raija Nykopp Olohuoneesta olohuoneeseen Ryhmämuotoinen vapaaehtoistoiminta kotona 68 sivua + 6 liitettä 04.04.2012
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaajat	Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu Lehtori Tuula Uutela
<p>Kehittämistyössä tarkastelimme mitä ryhmämuotoinen, kotona tapahtuva vapaaehtoistoiminta edellyttää toimintaan osallistuvalla asukkaalla, ympäristöltä ja toiminnalta tehostetun kotihoidon yksikössä toimintaterapian näkökulmasta ja mitä tukea vapaaehtoistoimija tarvitsee toteuttaessaan sitä. Yhteistyökumppanina kehittämistyössä toimi Settlementti Louhela ry. Toteutimme kehittämistyön yhteistyössä Rinkulan vapaaehtoistoimijoiden kanssa ja se liittyi Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeeseen.</p> <p>Lähestymistapa kehittämistyössä oli laadullinen tapaustutkimus. Toteutimme kuusi Olohuoneryhmää tehostetun kotihoidon yksikössä yhdessä kahden vapaaehtoistoimijan kanssa. Ryhmään osallistui neljä asukasta ja se kokoontui kerran viikossa heidän kodeissaan. Aineiston keräämisen menetelmänä käytimme osallistuvaa havainnointia. Tämän lisäksi haastattelimme vapaaehtoistoimijoita ja ryhmään osallistuneita asukkaita sekä reflektimme omia kokemuksiamme tiedon välittämiseksi yhteistyökumppanille. Lähtökohtina työssä olivat toiminnallinen oikeudenmukaisuus ja elämänkaarimalli. Työskentelyä ohjasi Inhimillisen toiminnan malli.</p> <p>Asukkaille ryhmän kokoontuminen omassa kodissa sopi hyvin. Koti oli sopiva tila pienen ryhmän kokoontumiseen, mutta toiminnalle se asetti rajoitteita. Ryhmään osallistuneet asukkaat kokivat iloa yhteisestä toiminnasta ja naapureiden tapaamisesta. Vapaaehtoistoimijat pitivät toimintaa antoisana, mutta haasteellisena asukkaiden tarvitseman tuen vuoksi.</p> <p>Tehostetun kotihoidon yksikössä on tarve asukkaiden yhteiseen toimintaan ja he hyötyvät Olohuoneryhmän kaltaisesta vapaaehtoisvoimin järjestettävästä toiminnasta. Onnistuakseen toiminta vaatii yhteistyötä ja yhteisiä sopimuksia Settlementti Louhelan, kotihoidon henkilöstön ja asukkaiden omaisten välillä. Kotona Olohuoneryhmä olisi mahdollista toteuttaa asukkaita ja vapaaehtoistoimijoita tukemalla. Kehittämistyöstä saamamme tulokset ovat soveltaen hyödynnettävissä ikäihmisten asumispalveluissa.</p>	
Avainsanat	Inhimillisen toiminnan malli, vapaaehtoistoiminta, ryhmä, koti, ikääntyneet

Authors Title Number of Pages Date	Mari Laatikainen, Kirsi Naumanen, Raija Nykopp From Living Room to Living Room Group Activity at Home with Voluntary Workers 68 pages + 6 appendices Spring 2012
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Tuula Uutela, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to gather information from an elderly people`s group at home and identify those factors that have an influence on to their occupational participation. Our question was what this kind of action at home requires of the occupant, environment and occupation at intensive home care unit from an occupational therapy perspective. In addition, we identified what kind of support voluntary workers need so that they are able to implement occupation with the group at home. The project was carried out in co-operation with Setlementti Louhela and voluntary workers from the meeting place Rinkula.</p> <p>The main data for this study was gathered by observing the residents in the group and in their own environment. Other supporting data of this work was collected by interviewing occupants and voluntary workers. The study based on The Model of Human Occupation and occupational justice framework. We also collected feedback from the participants and reflected our own experiences. The living room as a meeting place for group was implemented at the intensive home care unit in Järvenpää with two voluntary workers. The living room group sessions were held once a week for six times altogether.</p> <p>We found out that the occupants enjoyed the activity and company of others. The group played an important role for them. In order to be realized this kind of voluntary work in intensive home care unit needs a close collaboration between the workers, voluntary workers and relatives of occupants. In this unit the occupants have an impaired performance capacity and they need a lot of assistance in order to participate in group activities.</p> <p>The results lead to the conclusions that a group in intensive home care unit promotes social participation of elderly people. The results can be applied into elderly people`s housing services. A living room as a meeting place could be accomplished by supporting the occupants and voluntary workers.</p>	
Keywords	Model of Human Occupation, voluntary work, group, home, elderly people

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämistyön lähtökohta ja yhteistyökumppani	3
2.1	Yhteistyökumppanimme Setlementti Louhela	3
2.2	Toimintakykyä olohuoneista verkostohanke	5
3	Kehittämistehtävä ja -prosessi	7
3.1	Kehittämistehtävän määrittely	8
3.2	Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi	8
3.3	Eettisyys kehittämistyössä	11
4	Ajatteluamme tukevia näkökulmia	13
4.1	Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoria	13
4.2	Toimintakyky ja elämänkaariajattelu	15
4.3	Sosiaalisten suhteiden ja osallistumisen merkitys	16
4.4	Yksinäisyyden kokemus	18
4.5	Kodin määrittelyjä	19
4.6	Vapaaehtoistoiminta	20
4.7	Kokemuksia vapaaehtoistoiminnan ryhmistä	22
5	Toimintaterapian tietoperusta Inhimillisen toiminnan malli	25
5.1	Asiakaskohtaiset ulottuvuudet	26
5.2	Ympäristöön liittyvät tekijät	28
5.3	Toimintaterapeutin ajattelua ohjaavat strategiat	31
6	Kehittämistyön lähestymistapa ja tutkimusmenetelmä	34
7	Ryhmän suunnitteluvaihe	37
7.1	Asukkaiden tapaaminen	37
7.2	Ympäristön havainnointi	40
7.3	Yhteistyö vapaaehtoistoimijoiden kanssa	40
7.4	Suunnitteluvaiheen yhteenveto	42
8	Toiminta asukkaiden olohuoneissa	43

9	Kehittämistyön tulokset	48
9.1	Havainnoinnin avulla saadun tiedon käsittely	48
9.2	Olohuoneryhmän asukas	50
9.3	Olohuoneryhmän ympäristö	51
9.4	Olohuoneryhmän toiminta	53
10	Kehittämistyön yhteenveto	56
11	Pohdinta	62
	Lähteet	66
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote asukkaille ja omaisille	
	Liite 2. Suostumus ja haastattelulupa	
	Liite 3. Ryhmien havainnointilomake	
	Liite 4. Mielenkiintojen kartoituslomake	
	Liite 5. Palautehaastattelu vapaaehtoistoimijoille	
	Liite 6. Palautehaastattelu ryhmään osallistuneille asukkaille	

1 Johdanto

"Joko te kohta tuutte?" yksi kehittämistyömme ryhmään osallistuneista miehistä kysyi tavatessamme hänet kotitalon pihalla. Ryhmä muodostui hänelle paikaksi, jossa tavata naapureita ja keskustella erilaisista asioista. Ikääntyneen henkilön äänen kuuleminen on tärkeää. Toimintakyvyn muutoksista huolimatta ihmisellä säilyy halu osallistua ja kuulua ryhmään. Myös työmme lähtökohdan toiminnallisen oikeudenmukaisuuden taustalla on ajatus ihmisestä osallistumassa aktiivisesti omaan elämäänsä.

Kehittämistyön toteutuksessa ajatuksiamme on ohjannut kiinnostuksemme edistää ja tukea ikäihmisten osallistumismahdollisuuksia ja siten lieventää heidän yksinäisyyden tunnettaan silloin, kun heillä on vaikeuksia lähteä pois kotoa. Tähän on vaikuttanut meitä kiinnostanut yhteiskunnallinen keskustelu ikääntyneiden yksinäisyydestä, heidän saamistaan palveluista ja asemastaan nyky-yhteiskunnassa. Omat kokemuksemme työssäoppimisjaksoilta ja työelämästä saivat meidät innostumaan toiminnallisen oikeudenmukaisuuden ja osallistumisen toteutumisesta ikääntyneiden henkilöiden kohdalla.

Yhteistyökumppanimme on Setlementti Louhela ry. ja sen hallinnoima Toimintakykyä olohuoneista -verkostohanke Keski-Uudellamaalla. Hankkeen aikana on huomattu tarve kotona tapahtuvalle vapaaehtoistoiminnalle niiden ikäihmisten luona, jotka eivät pysty lähtemään pois kotoa. Verkostohankkeen tarpeena on kehittää vapaaehtoistoimintaa asiakkaiden omaan kotiin. Kehittämistyömme liittyy Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeeseen.

Setlementti Louhela ry:n vapaaehtoistoiminnan keskus ja kohtaamispaikka on Rinkula, jossa vapaaehtoistoimijat toimivat. Olohuoneet ovat avoimia kohtaamisen paikkoja, jossa ihmiset voivat tavata toisiaan. Toteutimme kehittämistyön yhdessä kahden Rinkulan vapaaehtoistoimijan kanssa Jampankivi II:ssa tehostetun kotihoidon yksikössä.

Tämä kehittämistyö on laadullinen tapaustutkimus, jossa tehtävänä on ollut selvittää mitä ryhmämuotoinen, kotona tapahtuva vapaaehtoistoiminta edellyttää toimintaan osallistuvalla asukkaalla, ympäristöltä ja toiminnalta tehostetun kotihoidon yksikössä toimintaterapian näkökulmasta. Kartoitamme yhteistyökumppanillemme millä tavoin

olohuonetoiminta voisi toteutua tehostetun kotihoidon yksikössä ja mitä tukea vapaaehtoistoimijat tarvitsevat olohuonetoimintaan juuri tässä ympäristössä.

Olohuoneryhmään osallistui neljä asukasta ja ryhmä kokoontui kuusi kertaa asukkaiden kotona. Olohuoneryhmä tarkoittaa ryhmää, jonka toteutimme yhdessä vapaaehtoistojen kanssa. Tässä työssä tarkoitamme olohuonetoiminnalla ryhmämuotoista vapaaehtoistoimintaa ja käytämme vapaaehtoistyötä tekevästä henkilöstä termiä vapaaehtoistojia. Vapaaehtoistoiminnan ja vapaaehtoistyön käsitteitä käytämme synonyymeinä. Suomessa järjestöt ryhtyivät 1980-luvun alussa käyttämään yleisesti käsitettä vapaaehtoistoiminta korostaakseen palkkatyön ja vapaaehtoistyön eroa. Vapaaehtoistyö on kansainvälinen käsite, joka tuo esiin tekemisen tärkeyden. (Hakkarainen – Syrjänen 2003: 13.)

Toimintaterapeutista päättelyämme ohjaa Inhimillisen toiminnan malli. Tämän mallin avulla pystymme vastaamaan toimintaterapian näkökulmasta kehittämistyön kysymyksiin. Ajatteluamme tukevia näkökulmia ovat sosiaalisten suhteiden ja osallistumisen merkitys ikääntyneille, elämäntapaajattelu, yksinäisyyden kokemus, kodin merkitys ikääntyneille sekä vapaaehtoistoiminta.

Kehittämistyön raportti etenee työn lähtökohtien ja yhteistyökumppanin esittelystä kehittämistehtävämme kertomiseen. Tämän jälkeen kuvaamme prosessin, jonka mukaan toteutimme kehittämistyön. Ajatteluamme tukevia näkökulmia ja työtä ohjaavaa toimintaterapian tietoperustaa avaamme luvuissa neljä ja viisi. Seuraavaksi on kehittämistyön lähestymistavan ja tutkimusmenetelmän esittelyn vuoro, jonka jälkeen on Olohuoneryhmän suunnittelun ja toteutuksen kuvaukset. Luvussa yhdeksän kerromme kehittämistyön tuloksista. Yhteenvedossa tuomme esille vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia Jampankivi II:ssä. Ehdotukset ovat Settlementti Louhelan ja Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeen käytettävissä jatkossa. Pohdinnassa arvioimme tekemämme valintojen ja menetelmien toimivuutta sekä kehittämistyön merkittävyyttä.

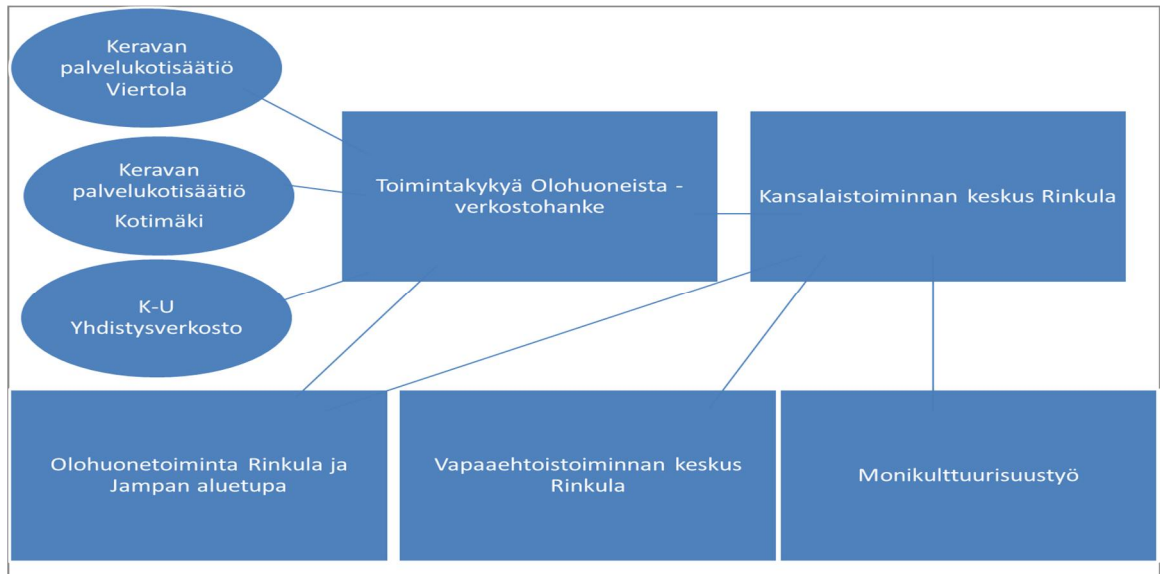
2 Kehittämistyön lähtökohta ja yhteistyökumppani

Kehittämistyön lähtökohtana on ollut kiinnostuksemme edistää kotona asuvien ikääntyneiden henkilöiden osallistumismahdollisuuksia ja tällä tavoin tukea toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumista heidän elämässään. Erityisesti mielenkiinnon kohteeksi ovat nousseet itsensä yksinäiseksi kokevat, kotona asuvat yli 70-vuotiaat henkilöt. Työssäoppimisjaksojen kokemukset ovat saaneet meidät pohtimaan, kuinka voisimme toimintaterapeutin tiedoin ja taidoin mahdollistaa ikääntyneiden henkilöiden osallistumisen itselle merkityksellisiin toimintoihin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tapaamamme ikääntyneet henkilöt ovat tuoneet esille kokemansa yksinäisyudentunteen ja vaikeuden osallistua toimintaan kodin ulkopuolella heikentyneen toimintakyvyn vuoksi.

Tutkimukset osoittavat että yli 75-vuotiaista viisi prosenttia kärsii lähes jatkuvasti yksinäisyydestä ja ajoittain siitä kärsii jopa kolmannes. Tämän vuoksi ikääntyneiden hyvinvoinnin parantamisen haasteita ovatkin läheissuhteiden ja kanssakäymisen edistäminen. Ikäihmisten palveluiden laatusuosituksessa osallisuuden esitetään kuuluvan palveluita ohjaaviin eettisiin periaatteisiin ja arvoihin. Kuntien, seurakuntien ja järjestöjen suositellaan tekevän yhteistyötä niin keskenään, kuin ikääntyneiden henkilöiden ja heidän omaistensa kanssa. Tällä tavoin voidaan edistää ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia. (Kivelä – Vaapio 2011: 102, 106–107.)

2.1 Yhteistyökumppanimme Setlementti Louhela

Setlementti Louhela ry:n toiminnanjohtaja kiinnostui ajatuksistamme ja hänen kanssaan käydyssä keskustelussa 28.4.2011 tuli esiin tarve kehittää ikääntyneiden kotona tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa. Täten kehittämistyömme voisi liittyä jo olemassa olevaan Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeeseen, jonka tavoitteena on mm. vahvistaa ikääntyneiden osallisuutta. Tapaamisen aikana totesimme, että kehittämistyön tietoperusta, toiminnallinen oikeudenmukaisuus, vastaa myös Setlementti Louhelan arvoja ja tavoitteita. Setlementti Louhelan yksi tavoite on järjestää ihmisten tarpeista nousevaa toimintaa ja palveluja kaiken ikäisille ihmisille. (setlementtilouhela n.d.)



Kuvio 1. Setlementti Louhela ry:n vapaaehtoistoiminta ja Toimintakykyä olohuoneista - verkostohanke- kaavio Brandtin ja Heikkilän (2012) mukaan.

Setlementti Louhela on Setlementti Louhela ry:n sekä Louhelan juhla- ja pitopalvelu Oy:n muodostama kokonaisuus. Tarkoituksena on vahvistaa ja luoda yhteisöjä, joissa toteutuu aito kohtaaminen ja arjen jakaminen. Toiminnassa mahdollistuvat yhdessä kasvaminen ja ympäristöön vaikuttaminen. Setlementti Louhelan arvoja ovat yksilön oikeuksien kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen ja ihmisten tasa-arvoisuus, luottamus ihmisen ja yhteisön kykyyn ratkaista omia ongelmia, paikallisuus, kristillinen vastuu ja lähimmäisenrakkaus, usko henkilökohtaisen ystävyyden ja yhteyden mahdollisuuteen sekä sitoutuminen heikommassa asemassa olevan ihmisen elämänlaadun parantamiseen. (setlementtilouhela n.d.)

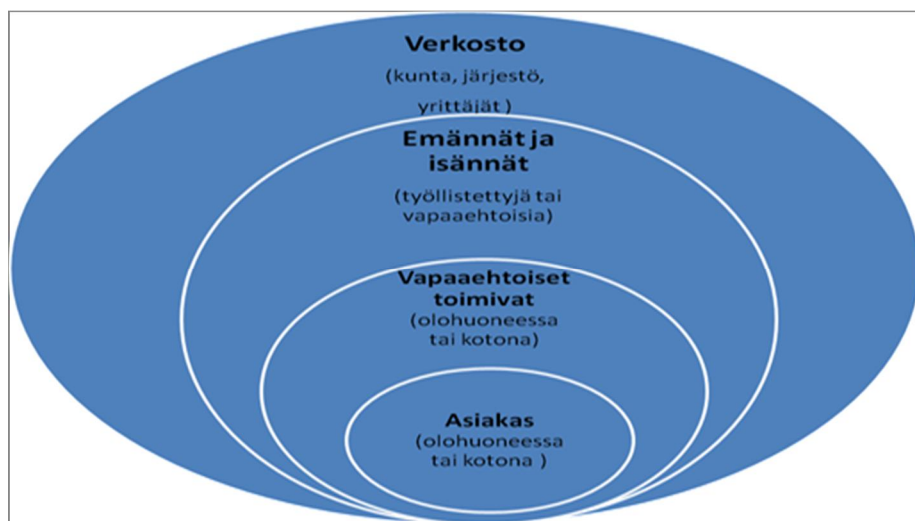
Osa Setlementti Louhela ry:n toimintaa on kansalaistoiminnan keskus Rinkula, jossa toimii kaikille Järvenpääläisille avoin olohuone sekä vapaaehtoistyönvälitys. Toimintaa ohjaa setlementtityön arvot ja toiminta-ajatuksena on asiakkaiden omaehtoisen toiminnan mahdollistaminen sekä erilaisten ihmisten kohtaamisen ja vuorovaikutuksen edistäminen. Olohuoneet ovat avoimia kohtaamisen paikkoja, jonne voi tulla tapamaan muita ihmisiä tai vain juomaan kupillisen kahvia. Olohuoneiden emännät ja isännät ottavat vastaan kävijöitä, keskustelevat ja opastavat osallistujia. Toimintaa rakennetaan kävijöiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Olohuoneesta saa tietoa, ohjausta, kuntoutusta, virkistystä ja elämyksiä. Olohuoneessa tuotetaan myös tietoa keräämällä

talteen ikääntyneiden kokemustietoa ja jalostamalla sitä palvelujen kehittämisen pohjaksi. (Rinkula-esite n.d., Sternberg 2010.)

Valtakunnallisen ikäihmisten palveluita koskevan laatusuosituksen mukaan tavoitteena on että mahdollisimman moni ikääntynyt voi elää itsenäisesti omassa kodissaan ja tutussa asuin- ja sosiaalisessa ympäristössään (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:4.) Järvenpään kaupungin vanhustyön strategiassa vuosille 2007–2015 Settlementti Louhelan vapaaehtoistoiminnan keskus Rinkula mainitaan yhtenä kolmannen sektorin toimijana edistämässä kotona asuvien ikääntyvien aktiivisuutta, toimintakykyä ja turvallisuutta (Luuk – Huikko – Suomi ym. n.d.: 17).

2.2 Toimintakykyä olohuoneista verkostohanke

Keväällä 2011 käynnistyneeseen Settlementti Louhelan hallinnoimaan verkostohankkeeseen kuuluu viisi Keski-Uudenmaan alueella toimivaa olohuonetoimijaa. Olohuoneverkosto muodostuu kaupungin eri toimijoista, järjestötoimijoista ja yrittäjistä (kuvio 2).



Kuvio 2. Verkostomalli (Mäntyvaara 2011)

Visiona hankkeessa on, että vuonna 2015 virallisten hoivapalvelujen rinnalla on kattava olohuoneverkosto, jossa ikäihmiset toimivat aktiivisesti tuottaen itselleen hyvää elämää ja jolla on riittävät taloudelliset ja toimijaresurssit. Verkostohankkeen tavoitteita ovat mm. toimiva olohuoneverkosto ja toimintamallin jatkorahoituksen turvaaminen sekä

ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen. Verkoston ytimessä on ikään-
tyvä ihminen. Vapaaehtoistoimijat lähtevät olohuoneista ulos ihmisten luo tai ihmisten
kanssa. Toimintakykyä olohuoneista - verkostohankkeen arvoissa ikääntynyt ihminen
nähdään aktiivisena toimijana. Toimijuuden muodot voivat vaihdella toimintakyvyn
heiketessä, mutta missään vaiheessa ikääntynyttä ihmistä ei nähdä vain passiivisena
palvelujen vastaanottajana. (Sternberg 2010; Toimintakykyä olohuoneista -
verkostohanke n.d.)

3 Kehittämistehtävä ja -prosessi

Kehittämistyön suunnittelua jatkoimme kesäkuussa 2011 Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeen projektikoordinaattorin sekä Setlementti Louhelan kansalaistoiminnanjohtajan kanssa. Kuviossa 3 on kuvattu kehittämistyön yhteistyöprosessi yhteistyökumppanin sekä Järvenpään kaupungin kotihoidon kanssa.



Kuvio 3. Kehittämistyön yhteistyöprosessi

Kehittämistyön aihe nousee Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeen tarpeista. Hankkeen aikana on huomattu tarve kotona tapahtuvalle vapaaehtoistoiminnalle niiden ikäihmisten luona, jotka eivät pysty lähtemään pois kotoa. Tarpeena on kehittää olohuonetoimintaa Rinkulan olohuoneesta asiakkaiden olohuoneisiin. Yhtenä tavoitteena on myös laajentaa olohuonetoimintaa palvelutaloihin Keski-Uudellamaalla. Sen vuoksi projektikoordinaattori ehdotti yhteistyötahoksemme ja kehittämistyön toteutuspaikaksi vanhusten palvelutaloja Järvenpäässä tai Keravalla. Neuvottelujen edetessä kehittämistyön toteutuspaikaksi varmistui Jampankivi II, joka on tehostetun kotihoidon yksikkö Järvenpäässä. Yhteistyötahojen kanssa käydyissä useissa neuvotteluissa pohdimme kehittämistyön sisältöä, asiakasryhmää, aikatauluja, toiminnan muotoa ja käytännön toteutusta vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Keskusteluissa nousi esiin tarve kehittää yhteisöllisyyttä lisäävää toimintaa, koska Jampankivi II:ssa ei ole yhteistä tilaa, jossa asukkaat voisivat tavata toisiaan.

Jampankivi II on kaupungin vuokra - asuntoyhtiön omistama talo, jossa asukkaat asuvat omissa asunnoissa ja maksavat asumisesta vuokraa. Asukkaat ovat muuttaneet taloon noin kaksi vuotta sitten. Osa talon asukkaista on tehostetun kotihoidon asiakkaita ja he saavat tarvitsemansa kotihoidon palvelun yksilöllisten tarpeiden mukaan. He ostavat tarvitsemansa ateria- ja pesulapalvelut sekä muut tukipalvelut eri palvelujen tuottajilta. Siivouspalveluihin voidaan myöntää kaupungin palveluseteli. Säännöllinen kotihoito jaetaan tuettuun, valvottuun ja tehostettuun kotihoitoon palveluun käytetyn ajan mukaan. Asiakkaille laaditaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma, jonka laadinnassa hyödynnetään moniammatillista tiimiä. Kotihoidon tehtävänä on tarjota laadukasta ja turvallista kotona asumista tukevaa hoitoa ja hoivaa. (järvenpää 2012.)

3.1 Kehittämistehtävän määrittely

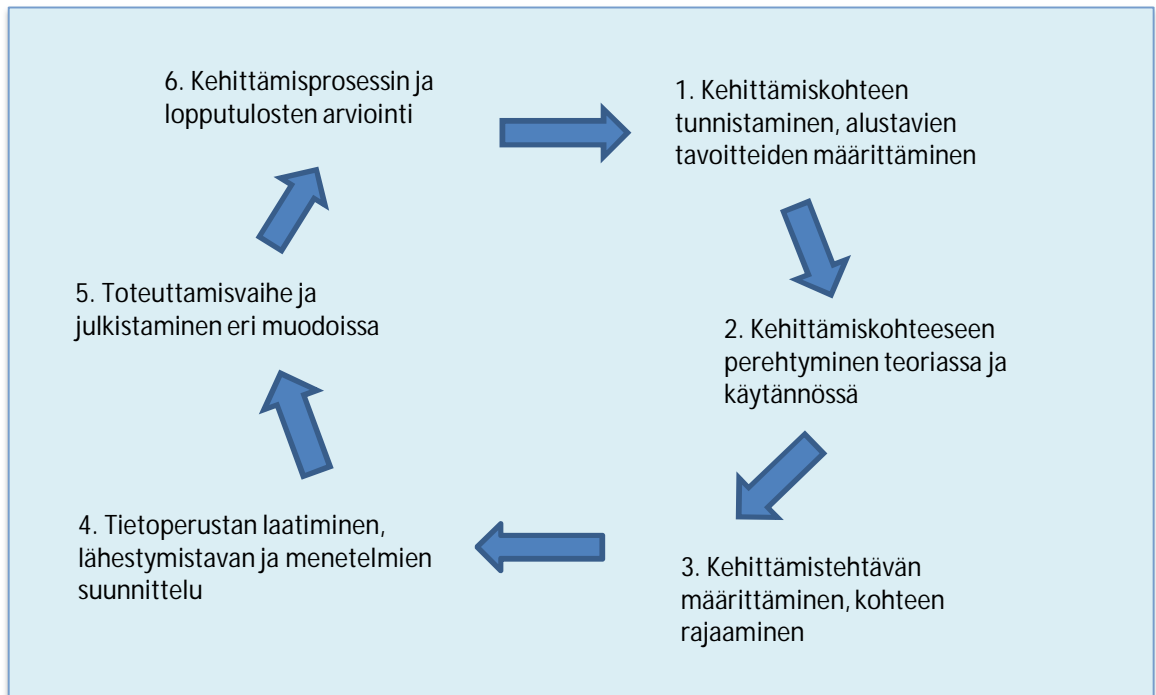
Kehittämistyömme on tapaustutkimus, jonka tehtävänä on tuottaa Settlementti Louhelalle ja Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeelle tietoa kotona tapahtuvan olohuonetoiminnan edellytyksistä, sekä pohtia erilaisia vaihtoehtoja kuinka olohuonetoiminta voisi toteutua Jampankivi II:ssa. Tapaustutkimuksessa tutkitaan syvällisesti jotakin kohdetta omassa ympäristössään sekä luodaan kehittämisideoita tai ratkaisuehdotuksia havaittuihin ongelmiin, mutta ei varsinaisesti kehitetä mitään konkreettista. Tapaustutkimuksessa on tärkeämpää saada selville suppeasta kohteesta paljon kuin laajasta kohteesta vähän. (Ojasalo– Moilanen – Ritalahti 2009: 38, 52.)

Kehittämistyöntutkimuskysymyksenä on:

- Mitä kotona tapahtuva ryhmämuotoinen vapaaehtoistoiminta edellyttää asukkaalta, ympäristöltä ja toiminnalta tehostetun kotihoidon yksikössä toimintaterapian näkökulmasta?

3.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi

Olemme toteuttaneet kehittämishankkeemme teoksessa Kehittämistyön Menetelmät - esitetyn tutkimuksellisen kehittämistyön prosessimallin mukaan (Ojasalo ym. 2009: 24).



Kuvio 4. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (Ojasalo ym. 2010: 24)

Ojasalo ym. (2009: 20–36) määrittelevät kehittämistyön olevan toimintaa, jolla pyritään ratkaisemaan ongelmia, saamaan aikaan muutoksia tai luomaan uutta. Kehittämistyön raportoinnissa selostetaan kehittämisen lähtökohdat ja sen tavoitteet. Lisäksi siinä esitellään käytetyt työmuodot, prosessin eteneminen ja saadut lopputulokset. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi alkaa ideoinnista ja päättyy useiden ideoiden kehittämissä vaiheiden kautta ratkaisuun, toteutusvaiheeseen ja arviointiin. Käytännössä prosessi ei ole usein näin selkeästi jaettavissa vaiheisiin ja vaiheiden eroa voi olla vaikea nähdä.

Tutkimuksellisen kehittämishankkeen lähtökohtana ovat kehittämiskohteen tunnistaminen sekä sen ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen. Suunnitellessa on aina syytä pysähtyä pohtimaan, mitä työyhteisössä hankkeelta odotetaan ja mitä odotukset merkitsevät arjessa. (Ojasalo ym. 2009: 24.) Ensimmäisissä yhteistyökumppanin kanssa käydyissä keskusteluissa pohdimme erilaisia vaihtoehtoja kuinka kehittämistyömme voisi toteuttaa vapaaehtoistoimijoiden kanssa, koska lähtökohtana oli ikääntyneiden henkilöiden osallisuuden mahdollistaminen merkityksellisiin toimintoihin kodin ulkopuolella. Vaihtoehtoiksi nousivat mm. kuljetuspalveluissa avustaminen ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen kotona.

Kehittämiskohteen tunnistamisen jälkeen haetaan siihen liittyvää tietoa sekä käytännöstä että perehtymällä olemassa olevaan teoreettiseen ja muuhun kirjoitettuun tietoon. Keskeistä on löytää näkökulma, jonka mukaan tutkimuksellisessa kehittämissä edetään. (Ojasalo ym. 2009: 25.) Pohdimme yhdessä viitekehystä ja teoreettista lähestymistapaa. Hankimme tietoa Setlementti Louhelan organisaatiosta ja toiminnasta internetsivujen ja saamamme materiaalin avulla. Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeen projektikoordinaattori perehdytti meidät hankkeen tavoitteisiin. Tutustuimme elokuussa 2011 yhden päivän ajan vapaaehtoistoiminnan keskus Rinkulan toimintaan sekä tapasimme vapaaehtoistoimijoita.

Seuraavaksi määritellään tarkempi kehittämistehtävä ja rajataan kehittämisen kohde. Vasta tämän vaiheen jälkeen pystytään muodostamaan tietoperusta ja kuvaamaan kehittämistyöhön liittyvät prosessit ja suunnittelemaan oma lähestymistapa ja menetelmät. (Ojasalo ym. 2009: 25, 37.) Kehittämistehtäväksi muotoutui tuottaa tietoa Setlementti Louhelalle ja Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeelle kotona tapahtuvan olohuonetoiminnan edellytyksistä sekä pohtia erilaisia vaihtoehtoja kuinka olohuonetoiminta voisi toteutua tehostetun kotihoidon yksikössä Jampankivi II:ssä. Yhdessä yhteistyökumppanin kanssa sovimme, että toiminta Jampankivi II:ssä on ryhmämuotoista vapaaehtoisten avulla toteutettua toimintaa, joka toteutuu ryhmään osallistuvien asukkaiden kotona.

Tyypillisempiä menetelmiä ovat haastattelut, kyselyt ja havainnoinnit. Keskeistä on menetelmien monipuolisuus, koska erilaisilla menetelmillä saadaan kehittämistyön tueksi erilaista tietoa, näkökulmia ja ideoita. (Ojasalo ym.2009:40.) Kehittämistyön toimintaterapian tietoperustana on Gary Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan malli. Ajateluamme tukevia näkökulmia ovat toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoria, toimintakyvyn käsite, elämänkaariajattelu, yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden merkitys, kodin merkitys ja vapaaehtoistoiminta. Menetelminä käytämme osallistuvaa havainnointia, omien kokemusten reflektointia, vapaaehtoistoimijoiden ja ryhmään osallistuneiden asukkaiden haastatteluja sekä jatkuvaa palautetta. Lähestymistapa kehittämissä on laadullinen tapaustutkimus.

Kehittämistyön tavoitteena on tuottaa hyödyllisiä muutoksia työelämään ja siksi olisi hyvä suunnata aikaa ja resursseja prosessin loppuvaiheeseen. Raportoinnin tarkoitus ei

ole siis vain kuvata kehittämistyötä vaan viedä sitä myös eteenpäin. Viimeinen prosessin vaihe on kehittämistyön arviointi, joka kohdistuu kehittämistyön panoksiin, muutosprosessiin ja lopputuotoksiin. Loppuarvioinnin tarkoitus on osoittaa miten kehittämistyössä onnistuttiin. (Ojasalo ym. 2009: 46–47.) Olemme keskustelleet kehittämistyön eri vaiheissa yhteistyökumppanin kanssa prosessin etenemisestä ja tuloksista. Kehittämistyömme tuloksia esittelemme yhdessä vapaaehtoistoimijoiden kanssa Setlementti Louhelan kansalaistoiminnanjohtajalle helmikuussa ryhmien päätyttyä, sekä Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeen projektikoordinaattorille ja Järvenpään kaupungin kotihoidon johdolle maaliskuussa. Tulokset jaetaan kirjallisina yhteistyökumppanille ja Järvenpään kaupungin kotihoidolle.

3.3 Eettisyys kehittämistyössä

Tutkimuseettisten normien keskeinen lähtökohta on ihmisen kunnioittamista ilmentävät arvot. Niitä ovat itsemääräämisoikeus, vahingoittumattomuus sekä yksityisyyden kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan sillä, että tutkimukseen osallistuvien ihmisten on mahdollisuus päättää itse haluavatko he osallistua tutkimukseen. Heille on kerrottava perustiedot tutkimuksesta, sen toteuttajista, kerätyn tiedon käyttötarkoituksesta sekä siitä mitä osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa. Suostumus osallistumiseen on vapaaehtoista ja se on voimassa koko tutkimuksen ajan. Osallistumisen voi myös perua tai keskeyttää niin halutessaan. Tutkijan vastuulla on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden anonymiteetin turvaaminen kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Luottamuksellisuus koskee kerätyn aineiston käyttötarkoitusta, käsittelyä ja tuhoamista sekä henkilö- tai muiden tunnistetietojen käyttöä tutkimuksessa. (Kuula 2006: 60–62, 87–88.)

Kehittämistyöhön olemme hakeneet tutkimusluvut Järvenpään kaupungilta sekä tehostetun kotihoidon palveluja Jampankivi II:een tuottavalta yksityiseltä Carema Oy:ltä. Vuoden 2012 alusta Carema Oy on muuttunut Mehiläinen Oy:ksi. Olemme saaneet luvan Jampankivi II:n nimen käyttämiseen työssämme.

Vapaaehtoistoiminta on luottamuksellista. Luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, että asiakkaiden tai avustettavien henkilöiden asioista ei kerrota ulkopuolisille henkilöille. Vapaaehtoistyön etiikassa on hyvä pohtia mikä on oikein, mikä väärin. Tällöin joudutaan

miettimään mikä on avustettavan henkilön näkemys omasta parhaastaan. Vapaaehtoistyön avulla pyritään edistämään inhimillisyyden ja tasa-arvon toteutumista. Tasa-arvolla tarkoitetaan sitä, että ihmiset ovat yksilöinä ja yhteiskunnan jäseninä samantarvoisia. Yksi eettisistä periaatteista on vapaaehtoisuus, joka tarkoittaa avun vastaanottamisen vapaaehtoisuutta. Tämä liittyy myös ajatukseen itsemääräämisoikeudesta. Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan ihmisen oikeutta määrätä itseensä liittyvistä asioista. Eettisesti kestävään vapaaehtoistoimintaan sisältyy vapaaehtoistyön tekemisen ja avun vastaanottamisen arvokkaan lopettamisen mahdollistaminen. (Honkala – Rantanen 2011: 6–8.)

Asukkaille, omaisille ja kotihoidon henkilökunnalle jakamassamme tiedotteessa (liite 1) kerroimme olevamme toimintaterapeuttiopiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja että Olohuoneryhmä on opintoihimme liittyvä kehittämistyö, josta teemme opinnäytetyön. Kerroimme, että yhteistyökumppanimme on Settlementti Louhela ja toiminta toteutetaan yhdessä vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Tiedotteessa oli yhteystietomme, sekä sähköpostiosoitteet että puhelinnumero, yhteydenottoja varten. Kehittämistyöhön osallistuneilta asukkailta pyysimme kirjallisen suostumuksen (liite 2), vapaaehtoistoimijoilta suullisen suostumuksen. Asukkaiden kanssa keskustelimme toiminnan tarkoituksesta sekä suostumuksen ja ilmoittautumisen merkityksestä ennen ryhmien alkamista. Heille kerrottiin myös mahdollisuudesta jäädä pois ryhmästä milloin vain niin halutesaan. Sekä toimintaan osallistuneille miehille että vapaaehtoistoimijoille kerrottiin, että kehittämistyömme ryhmä toteutuu kuusi kertaa. Emme keränneet emmekä ole käyttäneet Olohuoneryhmään osallistuneiden asukkaiden henkilö- tai muita tunnistetietoja. Olemme työskentelyssämme ottaneet huomioon Settlementti työn arvot.

4 Ajatteluamme tukevia näkökulmia

Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeen lähtökohdissa iäkäs ihminen on aktiivinen toimija. Kiinnostuksemme ikääntyneiden ihmisten osallistumismahdollisuuksien edistämiseen, asukkaiden kokema yksinäisyyden tunne sekä verkostohankkeen tavoite tukea osallisuutta ovat ohjanneet kehittämistyön näkökulman rajaamista. Useissa tutkimuksissa on todettu, että ikääntymiseen liittyvän toimintakyvyn heikkenemisen myötä sosiaaliset suhteet vähenevät ja se vaikuttaa yksinäisyyden tunteen kokemiseen. Tutkimusten mukaan toimintakyvyssä tapahtuvista muutoksista huolimatta ihmisellä säilyy tarve olla aktiivinen yhteisön jäsen, ei vain passiivinen hoivan tai palveluiden vastaanottaja.

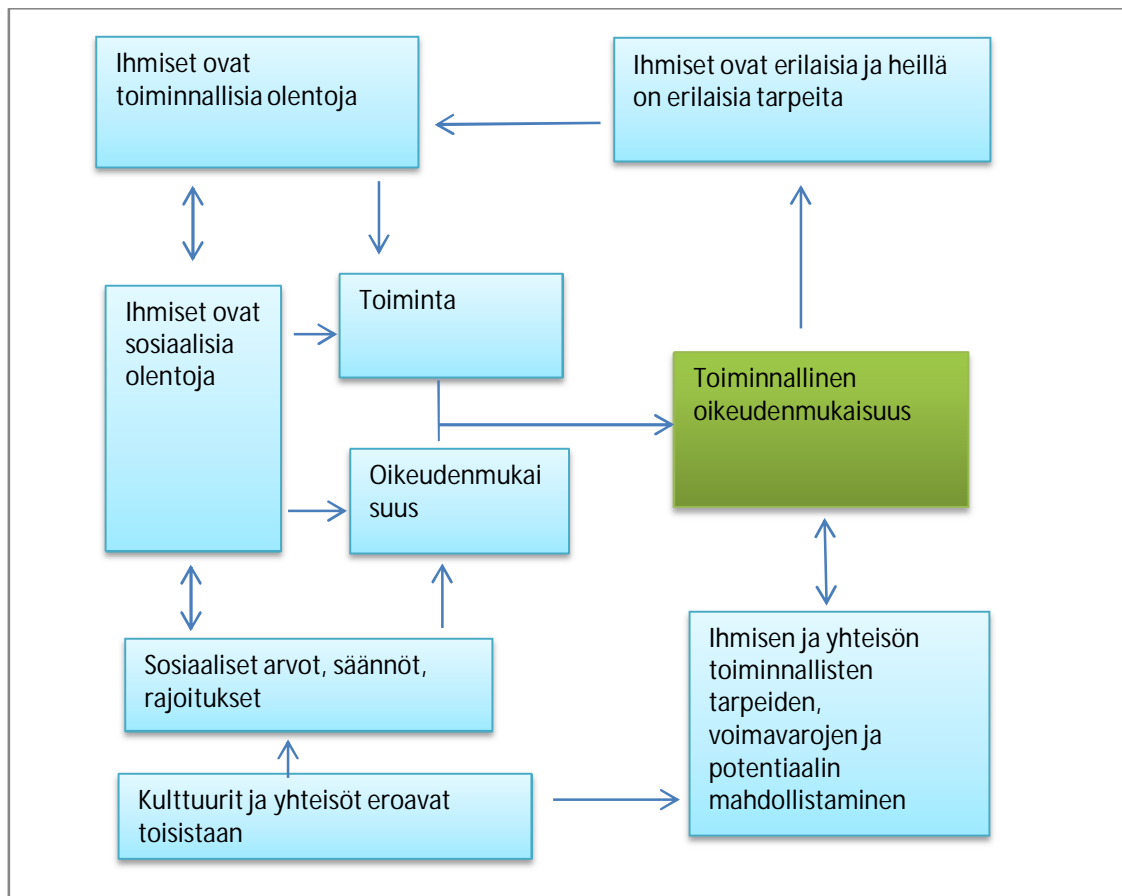
Kehittämistyön lähtökohtana ollut toiminnallinen oikeudenmukaisuus toteutuu myös Settlementti työn arvoista toteutuvassa työskentelytavassa. Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teorian taustalla on ajatus siitä, että ihmisillä on tarve toimia ja osallistua aktiivisesti omaan elämäänsä. Toiminnallista oikeudenmukaisuutta tarkastelemme osallistumisen mahdollistamisen näkökulmasta Olohuoneryhmän ikääntyneille osallistujille.

Olohuoneryhmä kokoontuu asukkaiden kotona yhteisen tapaamistilan puuttumisen vuoksi. Kodin merkityksellisyyden ja erityisyyden vuoksi oli tarpeellista perehtyä kodin merkitykseen ennen Olohuoneryhmän aloittamista. Kyetäksemme huomioimaan Olohuoneryhmään osallistuneiden vapaaehtoistoimijoiden vahvuudet sekä tuen tarpeen, tutustuimme vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin yleisesti sekä Rinkulan vapaaehtoistoimintaan tarkemmin.

4.1 Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoria

Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teorian lähtökohtana on ajatus siitä, että ihmiset ovat erilaisia ja heillä on erilaisia tarpeita, joita he ilmaisevat päivittäisissä toiminnoissaan. Ihmiset ovat toiminnallisia olentoja, jotka tarvitsevat toimintaa ja haluavat toimia pysyäksensä terveenä, kokeakseen elävänsä hyvää elämää sekä ollakseen osa perhettä ja yhteisöä. Ihmiset tarvitsevat toimintaa ja he haluavat osallistua toimintaan tarkoituksenaan kehittyä ja kukoistaa. Ihmiset ovat myös sosiaalisia olentoja, toiminnallinen osallistuminen on toisista riippuvaista ja kontekstisidonnaista. Erilaiset kulttuuriset olo-

suhteet ja yhteisöt sosiaalisine arvoineen, sääntöineen ja rajoituksineen asettavat toiminnalle rajoja (kuvio 5). (Stadnyk, Townsend, Wilcock 2010: 334–335.)



Kuvio 5. Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden ja epäoikeudenmukaisuuden syntymiseen vaikuttavat tekijät Stadnykin ym. (2010: 335) mukaan.

Townsendin ja Wilcockin ehdottamia (2004: 80) toiminnallisia oikeuksia ovat oikeus kokea toiminta merkitykselliseksi ja rikastavaksi, oikeus kehittyä osallistumalla terveyttä ja sosiaalista yhteisyyttä edistävään toimintaan, oikeus käyttää itsemääräämisoikeutta toiminnallisia valintoja tekemällä sekä oikeus osallistua kohtuullisessa määrin erilaisiin ja vaihteleviin toimintoihin omassa sosiaalisessa ympäristössä. Näiden toiminnallisten oikeuksien vastakohtana he pitävät toiminnallista epäoikeudenmukaisuutta, jolla tarkoitetaan sellaisia tilanteita, joissa ihmisillä on rajoittuneet mahdollisuudet osallistua itselle merkityksellisiin, hyvinvointia ja terveyttä tukeviin toimintoihin omassa arjessaan.

Toiminnallinen vieraantuminen, deprivaatio, marginalisaatio ja epätasapaino ovat toiminnallisen epäoikeudenmukaisuuden muotoja. Toiminnallista epäoikeudenmukaisuutta

ovat mm. osallistumisen rajoittaminen, estäminen, syrjiminen, eristämisen tai riistäminen. Syytä toiminnalliseen epäoikeudenmukaisuuteen voivat olla esimerkiksi pakolaisuus, uskonnolliset tai poliittiset syyt sekä vähemmistöön kuuluminen. Henkilö, joka ikääntymisen, sairauden tai vammautumisen vuoksi joutuu muuttamaan pois kotoaan autetun asumisen piiriin, voi kokea toiminnallista vieraantumista rajallisten toimintamahdollisuuksien vuoksi tai siksi, että hänen ei ole mahdollista vaikuttaa toimintoihin omassa asuinympäristössään. (Townsend – Wilcock 2004: 77, 80–81.)

Ikääntyneiden ihmisten kohdalla toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutuminen tarkoittaa sitä, että ihmisillä tulee olla tasavertaiset mahdollisuudet tarpeidensa ja kykijensä mukaan osallistua merkityksellisiin, terveyttä edistäviin arjen toimintoihin. Ihmisillä on tarve kuulua yhteisöön ja toimia sen jäsenenä sekä toiminnan avulla kehittää ja ylläpitää erilaisia taitoja, tehdä valintoja ja kokea mielihyvää. Poliittiset tekijät, kuten lainsäädäntö ja saatavilla olevat palvelut sekä yhteiskunnassa vallitsevat asenteet ikäihmisiä kohtaan vaikuttavat toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumiseen. Konkreettiset tekijät, esimerkiksi ympäristön esteettömyys, tukevat ikääntyneen henkilön osallistumista itselle merkittäviin toimintoihin erilaisissa yhteisöissä. Ikääntyneiden kohdalla toiminnan merkitys korostuu, koska se on läheisesti yhteydessä terveydentilaan, hyvinvointiin, sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. (Wilcock 2007: 14, 21, 23–24.)

4.2 Toimintakyky ja elämäntapaajattelu

Ikääntyneen ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaa ratkaisevasti se, miten hän selviää jokapäiväisestä elämästään. Tätä niin sanottua toimintakykyä tarkastellaan joko toiminnanvajavuuksina tai jäljellä olevana toimintakykynä. Toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky määritellään koskevaksi hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä. Psyykkisen toimintakyvyn käsitteeseen sisältyvät kognitiiviset toiminnot, psykomotoriset toiminnot, psyykinen hyvinvointi, depressio, ahdistuneisuus, stressi ja yksinäisyyden kokemukset sekä erilaiset psyykkiset selviytymiskeinot. Sosiaalinen toimintakyky määritellään yksilön ja ympäristön välisenä vuorovaikutuksena. Siihen sisältyvät harrastukset ja muut vapaa-ajanviettotavat, ystävyysuhteet sekä kyky solmia uusia ihmissuhteita. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää kykyä olla vuorovaikutuksessa ja kykyä toimia yhteisössä. Toimintakyvyn osa-alueet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa ja osin

myös päällekkäin. Esimerkiksi sosiaalinen toimintakyky on yhteydessä myös fyysiseen toimintakykyyn, koska heikentynyt liikuntakyky usein hankaloittaa sosiaalisiin tapahtumiin osallistumista. (Lyyra – Pikkarainen – Tiikkainen 2007: 21.)

Nurmi ym. (2010: 234, 258–259) ovat todenneet, että aikaisempi elämäntapa luo merkittävän perustan onnistuneelle vanhenemiselle. Myös vanhuuden aikaiset tapahtumat vaikuttavat siihen, miten toimintakykyiseksi ja terveeksi vanheneminen ja vanhuus muodostuvat. Ihmisen kehitys jatkuu koko elämän ajan ja vanhuusiän kokemuksilla on oma itsenäinen merkityksensä. Yleisesti vanhuutta pidetään elämänvaiheena, jossa ihmisellä on tarve arvioida elettyä elämää. Eriksonin mukaan vanhuusiän keskeinen kehitystehtävä on se, että ihminen hyväksyy eletyn elämän ja ajatuksen sen rajallisuudesta. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen syntyy oman minän eheyden kokemuksesta, josta merkinä on uudenlaisten merkitysten löytäminen omalle elämälle, itsensä näkeminen osana sukupolvien ketjua sekä sopeutuminen elämän rajallisuuteen. Tätä voidaan pitää vanhuuden viisautena. Sukupolvien välisessä ketjussa ikääntynyt ihminen onkin tärkeä perinteiden, tiedon ja taidon, viisauden, sekä arvojen ja asenteiden eteenpäin siirtäjä.

Tornstamin mukaan yksilön kehityksen viimeinen vaihe on kypsyys ja viisaus. Silloin ihminen määrittelee uudestaan ajan, tilan, elämän ja kuoleman sekä itsensä. Tornstamin näkemyksen mukaan ihminen katsoo eteenpäin ja luo uutta käsitystä itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Peck puolestaan painottaa lisääntyvän psyykkisen jouston vaatimusta. Ikääntymisen myötä ihmisen täytyy sopeutua sosiaalisiin muutoksiin sekä muutoksiin omassa terveydentilassa ja toimintakyvyssä. Esimerkiksi vapaa-ajan toiminnoissa on mahdollisuus luoda sosiaalisia suhteita ja rakentaa uusia rooleja, jotka tukevat minuutta ja itsetuntoa. Minän joustavuus ilmenee elämän tavoitteiden uudelleen arviointina ja tavoitteiden saavuttamiskeinojen uudelleen valintana sekä pyrkimyksenä myönteisen minäkuvan säilyttämiseen menetyksistä huolimatta. (Nurmi ym. 2010: 235–236.)

4.3 Sosiaalisten suhteiden ja osallistumisen merkitys

Useissa tutkimuksissa on todettu, että ihmisen ikääntyessä sosiaaliset suhteet ja toiminnot, kuten esimerkiksi keskustelu, musiikki ja muut harrastukset nousevat tärkeäksi

osaksi hyvää elämänlaatua. Ikääntyneillä on halu olla tekemisissä muiden kanssa eikä sosiaalisesta elämästä luopuminen kuulu ikääntymiseen. Useat ikääntyneet nauttivat esimerkiksi lasten seurasta tai siitä että saavat huolehtia lemmikkieläimestä. Tällaisista asioista huolehtimisen on todettu poistavan yksinäisyyden tunnetta. Iäkkäillä henkilöillä, joilla on mahdollisuus olla tekemisissä eri-ikäisten kanssa, säilyy muisti, mieliala ja fyysinen toimintakyky parempana. Ihmissuhteiden ja vertaistuen merkitys korostuu esimerkiksi sairauksien osuessa kohdalle. Ikätovereiden kanssa muistelu, elämän vaikeuksien ja myönteisten kokemusten jakaminen edesauttavat sairauksista paranemista. (Kivelä – Vaapio 2011: 102.)

Lyyra, Pikkarainen ja Tiikkainen (2007: 72–75) toteavat, että sosiaalinen verkosto ja sosiaaliset suhteet voivat edistää terveyttä ja suojata riskeiltä. Toimiva sosiaalinen verkosto edistää sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä ja alentaa kuoleman riskiä. Hyviksi koetut sosiaaliset suhteet auttavat selviytymään erilaisista ikääntymiseen liittyvistä menetyksistä ja sopeutumaan sairauksiin ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Sosiaalinen aktiivisuus voi pienentää toiminnanvajeen, kognitiivisen heikkenemisen, dementiaan sairastumisen, masentuneisuuden, kuolleisuuden ja laitoshoitoon joutumisen riskiä. Sosiaalinen osallistuminen vaikuttaa ikääntyneen ihmisen kokemaan terveyteen myönteisesti. Sosiaalinen verkosto mahdollistaa sosiaalisen sitoutumisen ja osallistumisen. Sitoutumisen ja osallistumisen kautta ikääntynyt voi toteuttaa ja vahvistaa hänelle merkityksellisiä rooleja, jotka vaikuttavat itsetuntoon, arvostukseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja luo yhteisöllisyyttä. Sosiaalisella verkostolla on myös yhteys masentumiseen sekä itsemurhiin. Huono verkosto ja sosiaalisen tuen puuttuminen voivat johtaa masennukseen. Psykkiset sairaudet ja mielialaongelmat saavat ikääntyneen usein vetäytymään ihmissuhteista. Jos ihmissuhteet ovat ongelmallisia ja ikääntyneellä on niukasti tukea antavia suhteita kokevat he enemmän sairauden oireita.

Ikääntyneelle oma koti sekä asumis- ja lähiympäristö toimintamahdollisuuksineen ovat keskeisiä hyvinvoinnin kannalta, koska hän viettää niissä suuren osan ajastaan. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että fyysisen ja sosiaalisen ympäristön rakenteet mahdollistavat kokoontumisen ja vuorovaikutuksen asuinyhteisössä. Yhteisön tarjoama sosiaalinen tuki tukee ihmisen kokemuksellista hyvinvointia. Sosiaalinen tuki tarkoittaa mm. mahdollisuutta keskustella toisen ihmisen kanssa omista ongelmista, rentoutua yhdessä jonkun kanssa, saada apua arkiaskareisiin tai neuvoja ongelmista selviytymiseen sekä

rakastaa ja olla rakastettu. Sosiaalista tukea saadaan perheeltä, sukulaisilta ja tuttavilta sekä vertaistukeen kuuluvilta toimijoilta ja ammattiauttajilta. Suhteet ystäviin tukevat hyvinvoinnin kokemusta ja jaksamista tuomalla iloa arkeen, mahdollistamalla keskustelun kautta arjesta irtautumisen ja tukemalla vaikeissa elämäntilanteissa. Terveystilan ja liikkumisen heikkenemisen myötä vertaistuen merkitys korostuu. Tutkimusten mukaan tunne hyvästä naapurustosta on yhteydessä parempaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Viihtyisässä asuinyhteisössä on mahdollisuus olla sosiaalisessa kanssakäymisessä ja siinä on toimintamahdollisuuksia. Lähiympäristön harrastus- ja toimintamahdollisuudet sekä mielekäs tekeminen auttavat sosiaalisen tuen saamisessa ja ovat yhteydessä mielialaan ja hyväksi koettuun terveydentilaan. (Elo 2009: 94, 97–100.)

4.4 Yksinäisyyden kokemus

Vanhuspalvelujen suositus korostaa kotona asumista erilaisten tukipalveluiden turvin. Jampankivi II:n henkilökunta toi yhteisissä keskusteluissamme esille asukkaiden kokeman yksinäisyyden tunteen. He ovat huomanneet asukkaiden kaipaavan seuraa ja keskustelukumppania. Jampankivi II:ssa ei ole ohjattua viriketoimintaa, seurakunta pitää hartauden kerran kuukaudessa. Me emme kartoittaneet Olohuoneryhmään osallistuneiden asukkaiden yksinäisyyden syitä, osallistumiseen riitti oma tunne yksinäisyydestä.

Suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että ikääntyneiden henkilöiden kokema yksinäisyys on yleistä. Tutkimukset myös osoittavat iän olevan yhteydessä yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyyden kokemus vaikuttaisi lisääntyvän iän myötä, mutta joidenkin tutkimusten mukaan yksinäisyyden kokemus tasaantuu hyvin korkeassa iässä eikä kokemus ole pysyvä tila. Yksinäisyyttä voidaan tarkastella joko myönteisenä tai kielteisenä yksinäisyytenä. Myönteinen yksinäisyys on vapaaehtoista, toivottavaa ja rauhoittavaa. Kielteinen yksinäisyys koetaan pelottavaksi, ahdistavaksi ja kärsimystä aiheuttavaksi. Ikääntyneen kielteiseen yksinäisyyteen liittyy usein luopuminen, oman toimintakyvyn heikkeneminen tai kodin jättäminen palvelutaloon tai laitoshiitoon muuttaessa. Tutkimusten mukaan masentuneisuus, pessimistinen elämänasenne, täyttymättömät odotukset ystävien ja lasten tapaamisesta, ystävien vähyys, leskeys sekä heikentynyt toimintakyky ja heikentynyt subjektiivinen terveydentila ovat merkittävimpiä yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä. Muita syitä ovat läheisen omaisen puuttuminen, merkityksellisen elämä, perhehuolet ja puutteelliset asuinolot. (Routasalo 2009: 184–187.)

Routasalon mukaan (2009: 185) yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys esiintyvät usein samanaikaisesti, mutta ne ovat eri asioita. Sosiaalista eristäytyneisyyttä arvioidaan sosiaalisten kontaktien määrällä, tiheydellä ja saatavalla tuella. Näin ollen eristäytyneisyyttä voidaan vähentää lisäämällä ikääntyneen henkilön kontakteja. Yksinäisyyden tunnistaminen ja osoittaminen on huomattavasti haasteellisempaa. Ikääntynyt saattaa kärsiä yksinäisyydestä, vaikka hänellä olisi iso sosiaalinen verkosto ja muita ihmisiä ympärillään. Yksinäisyyden kokemiseen saattaa liittyä myös häpeän tunnetta, eikä siitä puhuminen ole helppoa. Siihen, ilmaiseeko henkilö kärsivänsä yksinäisyydestä, vaikuttavat tilanne, kysymys ja kysyjä. Yksinäisyyttä voidaan arvioida joko emotionaalisenä eristäytyneisyyden kokemuksena tai sosiaalisena eristäytyneisyytenä, johon liittyy läheisen ihmissuhteen puuttuminen. Suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että yksinäisyyden kokemus ei ole yhteydessä omaisten tai ystävien kanssa tapahtuvien tapaamisten määrään, vaan ihmissuhteisiin liittyviin odotuksiin.

4.5 Kodin määrittelyjä

Ihmiset kokevat kodin eri tavalla, meille jokaiselle kodilla on oma erityinen merkityksensä. Koska toimintamme tapahtui Olohuoneryhmään osallistuneiden asukkaiden kodeissa, kävimme koko kehittämistyön ajan jatkuvaa dialogia kodin merkityksestä ja kotona tapahtuvasta vapaaehtoistoiminnasta sekä yhteistyökumppanin että vapaaehtoistoimijoiden kanssa.

Kodin vaiheet ja kodin toiminnan muutokset yhdistetään usein elämäntilanteen vaiheisiin ja niihin liittyviin siirtymiin. Kotia työstetään siirtymien aikana ja kodin merkitys vaihtelee eri ikäkausina. Muistot eri kodeista rakentavat tulevaisuuden koteja. Tavalla tai toisella lähes päivittäin nousee kysymys ikääntyneiden elämisen ja hoivan paikasta. Ikääntyneiden kotona asumista niin pitkään kuin mahdollista suositaan, tämä osoittaa kodin käsitteen hämärtymisestä ja sen ideologisen käytön mahdollisuuksista. Vanhetessa moni jokapäiväisen elämisen toimintakäytäntö, jota ei ole aiemmin kyseenalaistanut, joutuu vaakalaudalle. Tärkeäksi tekijäksi nousee millä tavoin koti iän karttuessa toteutuu arkisten toimintojen riippumattomuuden ja subjektiivisen hyvinvoinnin alustana. (Vilkkonen 2010 a: 22–25.)

Yhteiskunnallisessa vanhuuspolitiikassa on alettu suosia hoivan pääasiallisena ympäristönä omaa kotia myös myöhäisvanhuudessa, tähän ikävaiheeseen sijoittuu suurin osa kotona asumisen rajoitteista ja esteistä. Ikääntyneiden henkilöiden kotona asumista tuetaan ja kotiin myös tuotetaan erilaisia hyvinvoinnin palveluja. Kotona pitkään asumista perustellaan kodin merkityksellisyydellä ja taloudellisilla seikoilla. Samaan aikaan kun koti edustaa ikääntyneelle kaikkea merkityksellistä, se voi myös kätkeä hoivan huonoa laatua tai sen puuttumista. Ikääntyneen ihmisen hyvinvoinnista katoaa tavoite jos omasta kodista muodostuu loukku, josta ei pääse pois. (Vilkko 2010 b: 214, 218–219.)

Vilkko on todennut (2010 b: 233), että se miten kukin ihminen konkreettisesti määrittelee kodin, riippuu eletystä ajasta, elämänculun vaiheista ja aiemmista asumisen kokemuksista sekä kulttuurisista asumisen malleista. Näin ollen koti tehdään useita kertoja elämänculun aikana erilaisiin ympäristöihin, koti ei siis välttämättä merkitse samoja asioita eri ikä- ja elämäncvaiheissa. Ihmisten tarpeet, toiminta ja merkityksellisyyden kokeminen muuttuvat ajan myötä.

Arjen toiminnot sujuvat ikääntyneen tutussa ympäristössä helpommin ja tunnesiteet ja kognitiiviset taidot pysyvät paremmin yllä. Tutussa ympäristössä selviytyminen antaa myös pätevyden tunnetta. Omassa kodissaan ikääntynyt voi jatkaa omaa elämäncpaansa ja –tyyliään. Kotoisuuden tunnetta voidaan ylläpitää esimerkiksi sisustamalla koti mieleiseksi, kodin tyyli kuvastaa ikääntyneen henkilön persoonallisuutta ja identiteettiä. Tuettaessa ikääntynyttä henkilöä selviytymään omassa kodissa, tulee vahvistaa ja edistää hänen toimintakykyä, muuttaa ympäristöä helpommin hallittavaksi ja esteettömäksi sekä vahvistaa positiivista asumisen tunnetta. (Lyyra – Pikkarainen – Tiikkainen 2007: 56–58.)

4.6 Vapaaehtoistoiminta

Rinkulan olohuonetoiminnan tavoitteena on erilaisten ihmisten kohtaamisen ja vuorovaikutuksen edistäminen. Rinkulan vapaaehtoistoiminta on vapaaehtoistoimijan omasta halusta lähtevää, tasa- arvoista toisen ihmisen kohtaamista. Vapaaehtoistoiminta on vastavuoroista toimintaa, johon jokainen tuo oman panoksensa ja joka tuottaa kaikille osapuolille iloa. Vapaaehtoistoimijalla on oikeus itse valita tehtävänsä ja sitoutua siihen

haluamakseen ajaksi. Vapaaehtoistoimija saa Rinkulassa tehtäväänsä perehdytyksen, koulutuksen, taustatuen ja vapaaehtoistojen verkoston. Kouluttajana toimii kansalaistoiminnanjohtaja. (Rinkula-tietomateriaali n.d.)

Vapaaehtoistoiminnan tavoitteena on antaa toimijalle haasteita, hyvän mielen ja sisältöä elämään. Vapaaehtoistoinnasta ei makseta palkkaa, mutta se ei myöskään saa aiheuttaa auttajalle kuluja. Vapaaehtoistojilla on vaitiolovelvollisuus asiakasta koskevissa asioissa. Rinkulan vapaaehtoistoiminnan perustana ovat Setlementti Louhelan arvot ja periaatteet. Toiminnassa autetaan aina eniten apua tarvitsevaa riippumatta tämän maailmankatsomuksesta, uskonnosta, kielestä tai ihonväristä. Rinkulan vapaaehtoistointa voi olla esim. sairaalaan tai lääkäriin saattamista, asiointiapua, lukemisapua, ulkoiluapua, ystävänä olemista, ryhmien ohjaamista, talkootoimintaa sekä avustamista Setlementti Louhelan toiminnassa ja tapahtumissa. (Rinkula-tietomateriaali n.d.)

Vapaaehtoistointa on tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin tehtävää toimintaa, jossa hyödynnetään omaa persoonallisuutta ja osaamista. Se on ihmisten vapaasta halusta lähtevää, ilman rahallista korvausta tapahtuvaa toimintaa yksittäisten ihmisten, yhteisöjen ja elinympäristön hyväksi. Vapaaehtoistointa kytkeytyy ihmisen arvomaailmaan, siihen mihin hän uskoo ja mitä hän pitää tärkeänä. Se tarjoaa ihmisille monenlaisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään, osallistua ja vaikuttaa. Vapaaehtoisapu on vastavuoroista, ei ammatillista toimintaa ja vapaaehtoistojakin saa jotain itselleen: esimerkiksi hyvän mielen, mielekästä tekemistä, mahdollisuuden kehittää ihmissuhdetaitojaan tai lisää itseluottamusta. Vapaaehtoistointa antaa vapaaehtoisajalle mahdollisuuden vahvistaa ja laajentaa omaa sosiaalista verkostoaan toiminnan kautta. Vapaaehtoistoiminnan pitäisi olla yhteistä tekemistä, ei vain vapaaehtoispalvelujen tuottamista. Sen tuloksellisuutta ei voida mitata työtuntien tai osallistujien lukumäärällä, vaan sen merkitys on ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Vapaaehtoistoiminnan yleisenä tehtävänä voidaankin pitää ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja omaehtoisen osallistumisen edistämistä. (Kalliolan setlementti n.d.; Lehtinen 1997: 7, 19–20.) Honkalan ja Rantasen mukaan (2011: 4) vapaaehtoistyön kysyntä syntyy siitä, kun joillain henkilöillä on halu auttaa ja toisilla on avun tarve. Vapaaehtoistyön avulla voidaan tuottaa hyvinvointia sekä vapaaehtoistyöntekijöille että avun saajille. Tekeminen ja toimiminen luovat vuorovaikutusta ihmisten välille luonnollisella tavalla.

Seurakunnilla ja eri järjestöillä Suomessa on pitkät perinteet vapaaehtoistoiminnasta ikääntyneiden ihmisten keskuudessa. Niillä on tärkeä rooli vanhusten asioiden puolestapuhujina ja vanhustenhoidon suositusten esittäjinä. Näiden sekä virallisten tahojen lisäksi tarvitaan kansalaisten vapaaehtoistyötä ja epävirallisia tahoja, joiden yhtenä tehtävänä on puolustaa huonokuntoisten vanhusten asemaa ja hoitoa. Järjestöissä toimitaan monipuolisesti iäkkäiden aseman, palveluiden ja hoidon kehittämiseksi. Järjestöjen kautta kansalaisilla on mahdollisuus vaikuttaa, he voivat mm. antaa tukea ikääntyneille ja laatia kannanottoja iäkkäiden yhdenvertaisuuden toteutumiseksi. Järjestöt ovat laatineet useita oppaita vanhustenhoidon kehittämiseksi ja laadukkaaksi toteuttamiseksi. Niissä annetaan vapaaehtoistojen ohjeita sosiaalisten toimintojen, sosiaalisen tuen, neuvonnan, ohjauksen, vertaistuen ja harraste- ja viriketoimintojen järjestämiseksi. (Kivelä – Vaapio 2011: 106, 236, 238.)

4.7 Kokemuksia vapaaehtoistoiminnan ryhmistä

Ryhmämuotoista toimintaa koskevissa tutkimuksissa on todettu, että toiminta lievittää yksinäisyyttä tehokkaammin kuin yksilöön kohdistuvat interventiot. Tutkimusten mukaan tehokkaimmissa interventioissa ryhmäläiset ovat voineet vaikuttaa intervention sisältöön. (Routasalo 2009: 188.) Emme ole löytäneet tutkimustuloksia tai artikkeleita kotona tapahtuvasta, ryhmämuotoisesta vapaaehtoistoiminnasta. Sen sijaan muusta vapaaehtoistoiminnasta ikäihmisten keskuudessa on tehty paljon tutkimuksia ja julkaisuja. Niitä ovat tehneet mm. Eläkeliitto, Suomen Punainen Risti sekä yliopistot. Myös ammattikorkeakouluopiskelijat ovat tehneet aiheesta opinnäytetöitä. Vapaaehtoistoiminnan merkitystä ikääntyneen ihmisen kokemuksellisesta näkökulmasta on tutkittu suhteellisen vähän. Löytämämme julkaisut käsittelevät enemmän vapaaehtoistoiminnan merkitystä vapaaehtoistojen tai esimerkiksi hoitohenkilökunnan kokemuksia vapaaehtoistojen kanssa tehtävästä yhteistyöstä.

Mia Louhelainen on opinnäytetyössään ”Ryhmässä yksinäisyys unohtuu”-kokemuksia ikääntyneiden ryhmäinterventiosta (2008) selvittänyt ryhmäintervention mahdollisuuksia tukea ikäihmisten kotona jaksamista. Opinnäytetyö oli osa Nostalgia -projektia, joka toteutui keravalaisen Lähde ry:n Vapaaehtoisen hyvinvointityön keskuksessa. Projektin tavoitteena oli ehkäistä syrjäytymistä ja tukea osallistujien sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Tarkoituksena oli kehittää toimintamalleja, joita voitaisiin käyttää

vanhustyössä, ja jotka olisivat vapaaehtoistyöntekijöiden toteutettavissa. Tämä oli tärkeää, koska Elämä jatkuu -ryhmien oli tarkoitus jatkaa heidän ohjaaminaan. Suljetussa ryhmässä oli kahdeksan osallistujaa ja he olivat kotihoidon asiakkaita. Ryhmäläisille oli järjestetty kuljetukset. Ryhmä kokoontui vuoden ajan kerran viikossa, kolme tuntia kerrallaan vapaaehtoistoiminnan omissa tiloissa. Toiminnassa oli runko, pääsisältö vaihteli neljän eri teeman välillä. Niitä olivat mm. maalaus, muistelu ja ajankohtaisuus sekä retket. Jokaisella kerralla oli myös liikuntaa ja kahittelua. Louhelaisen johtopäätös on, että Elämä jatkuu -ryhmän toiminta tarjosi konkreettisen mahdollisuuden osallisuuden lisäämiseen ja samalla suurempien ongelmien ennaltaehkäisyyn alentuneen toimintakyvyn vuoksi kotiin "sidotuille" ryhmäläisille. Onnistumisen kannalta tärkeää oli se, että ryhmään osallistuvat henkilöt saivat ovelta – ovelle taksikuljetuksen, joka mahdollisti ryhmään osallistumisen. Projektin onnistumisen edellytyksenä oli toimiva yhteistyö kolmannen sektorin sekä ikäihmisten omaisten, kotihoidon ja kaupungin muun vanhuspalvelun välillä.

Nostalgia -projektin puitteissa toteutettiin materiaalikansio ryhmän ohjaajan käyttöön. Se sisältää mm. tuolijumppaohjeita, vinkkejä muisteluun sekä konkreettisia ohjeita askarteluun ja maalaukseen. Kansiossa on myös tietoa ryhmän ohjauksesta. Osa kansion ohjeista, kuten muistelu ja tuolijumppaohjeet, on sovellettavissa kotona tapahtuvaan vapaaehtoistoimintaan.

Vanhustyön Keskusliitossa on kehitetty Ystäväpiiri -toimintamalli. Toiminta on tarkoitettu ikäihmisille, jotka kokevat yksinäisyyttä joskus tai jopa joka päivä. Tavoitteita ovat mm. yksinäisyyden tunteen lievittäminen, yhdessä tekeminen ja kokeminen. Ryhmän ohjaajina voivat toimia sekä vapaaehtoistojat että ammattilaiset, jotka saavat koulutuksen tehtävään. Ystäväpiiri-ryhmä on suljettu ryhmä, jossa on korkeintaan kahdeksan henkilöä. Heidät otetaan mukaan henkilökohtaisten haastattelujen kautta. Kokouksia on kerran viikossa yhteensä kaksitoista kertaa ja toiminta suunnitellaan ryhmän toiveiden mukaisesti. (Valkonen 2012.) Ystäväpiiri -toimintamallista saaduista kokemuksista on tehty tutkimuksia ja julkaistu lehtiartikkeleita. Kuopiossa Vanhustenkotiyhdistys ry:n omistamassa Pyörön palvelutalossa Ystäväpiiri -ryhmä aloitti kokoontumisen vuonna 2009 ja palvelutalon asukkaat ovat jatkaneet tapaamisia säännöllisesti. Palvelutalon asukkaiden muodostama Ystäväpiiri -ryhmä on osallistujien kokemuksen mukaan tukenut talon asukkaiden välistä naapuruutta ja ystävyyttä sekä syventänyt tuttavuu-

ta. Jyväskylässä kokoontuu edelleen vuonna 2007 Ystäväpiiri -toimintana aloittanut Tiistairyhmä. Osallistujien kokemuksen mukaan heille on tärkeää se, että ryhmään osallistuvat henkilöt ovat samaa sukupolvea, joita yhdistää samanlaiset elämänvaiheet ja -kokemukset. Ryhmässä koettu vertaisuus ja luottamuksellisuus ovat tärkeitä asioita. (Partanen 2012: 24–25.)

Ystäväpiiri - toiminnan internetsivuilla on Ideapankki, josta löytyy toimintavinkkejä erilaisiin toimintoihin aihealueittain. Niitä ovat taide ja kulttuuri, musiikki, retket, liikunta, käsillä tekeminen ja esiintyjät. Ideapankki on Ystäväpiiri-ryhmänohjaajille ja kaikille ryhmänohjaamisen parissa työskenteleville tarkoitettu apuväline ryhmien suunnitteluun ja toteutukseen. (Ystäväpiiri 2012.) Ideapankista voi poimia menetelmiä ja ideoita joko sellaisenaan tai soveltaa niitä omaan työhösi sopivalla tavalla. Osa vinkeistä on suoraan tai soveltaen toteutettavissa kotiympäristössä, mutta monet toiminnoista vaativat enemmän tilaa tai materiaaleja, jotka täytyy erikseen hankkia. Toiminnot ovat sellaisia, joita on mahdollisuus ohjata ilman erityisosaamista.

5 Toimintaterapian tietoperusta Inhimillisen toiminnan malli

Kotona tapahtuvasta olohuonetoiminnasta ei ole aiempaa kokemusta. Voidaksemme arvioida toiminnan edellytyksiä havainnoimme Olohuoneryhmään osallistuvien asukkaiden osallistumista ryhmän toimintaan sekä ympäristön vaikutusta osallistumista edistäviin ja estäviin tekijöihin. Tätä kautta saamme arvokasta tietoa siitä, kuinka ryhmämuotoisen toiminnan on mahdollista toteutua tehostettua kotihoitoa tarvitsevan asukkaan kotona. Olemme rajanneet tiedonkeruun niihin tekijöihin, joilla on vaikutusta Olohuoneryhmän toimintaan vapaaehtoistoimijoiden toteuttaessa sitä. Asiakaskohtaisena tavoitteena on saada tietoa siitä, mitä tukea asukkaat tarvitsevat voidakseen osallistua vapaaehtoistoimijoiden ohjaamaan ryhmään. Avaamme Inhimillisen toiminnan mallia niiltä osin kuin se kehittämistyön kannalta on tarpeen.

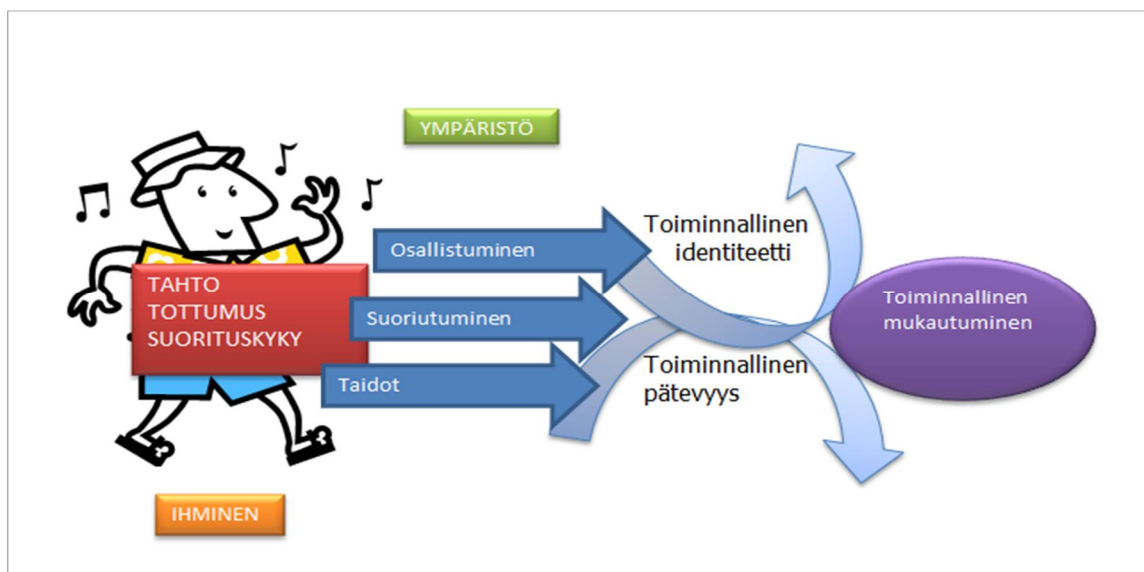
Kehittämistyömme toimintaterapeuttisen ajattelun viitekehykseksi valitsimme Inhimillisen toiminnan mallin (The Model of Human Occupation). Inhimillisen toiminnan mallissa lähtökohtana on inhimillinen toiminta ja asiakaslähtöisyys. Ihminen nähdään jakamattomana kokonaisuutena; ainutkertaisena henkilönä, jolla on yksilöllinen elämäntilanne ja omat näkemykset. Malliin kuuluvien käsitteiden avulla voidaan ymmärtää ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Henkilön sisäiset tekijät ja ulkoiset ympäristötekijät linkittyvät toisiinsa muodostaen dynaamisen kokonaisuuden. Toiminta heijastelee sekä henkilön sisäisten tekijöiden että ympäristötekijöiden vaikutuksia. Mallin mukaisesti työskentelevä toimintaterapeutti pyrkii mahdollistamaan asiakkaan osallistumisen tälle merkityksellisiin, tyydytystä tuottaviin ja hyvinvointia tukeviin toimintoihin. (Hautala ym. 2011: 235.)

Jäsensimme mallin avulla olohuonetoimintaan vaikuttavia ympäristötekijöitä, asiakkaan suorituskyykyyn ja tahtoon sekä toiminnalliseen osallistumiseen liittyviä tekijöitä. Ympäristöön liittyvien tekijöiden osalta Olohuoneryhmän toiminnan kannalta merkittäviä ovat tila, esineet ja sosiaaliset ryhmät. Tässä kehittämistyössä emme arvioineet ympäristöön liittyviä kulttuurisia tai poliittisia ja taloudellisia olosuhteita, koska niillä ei ole suoranaista vaikutusta Olohuoneryhmän toimintaan. Asiakaskohtaisista ulottuvuuksista tahdon osalta käsittelemme erityisesti henkilökohtaista vaikuttamista ja mielenkiintoa sekä niiden lisäksi suorituskyykyä ja taitoja. Motivaatio tulee esiin Olohuoneryhmään osallis-

tuvien asukkaiden kiinnostuksena ja haluna osallistua ryhmään. Ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa käytämme toimintaterapeutin strategioita.

5.1 Asiakaskohtaiset ulottuvuudet

Inhimillisen toiminnan mallissa ihminen kuvataan kolmen yhdistävän tekijän summaksi, johon kuuluvat tahto, tottumus ja suorituskyyky. Tahto viittaa toimintaan motivoitumisesta, tottumus sitä kuinka toiminta on organisoitu tapojen ja rutiinien kautta. Suorituskyyky pitää sisällään fyysiset ja psyykkiset kyvyt, jotka ovat toiminnallisen suoriutumisen taustalla vaikuttavia taitoja. Jokaisen osa-alueen kohdalla on otettava huomioon kuinka ympäristö vaikuttaa henkilön motivaatioon, tapoihin ja suoritukseen. Ympäristöllä on jatkuva vaikutus toimintaan. Voidaksemme ymmärtää ympäristössä tapahtuvaa toimintaa on meidän ymmärrettävä ympäristön olosuhteita. (Kielhofner 2008: 12.)



Kuvio 6. Toiminnan tasot Inhimillisen toiminnan mallin mukaan (Kielhofner 2008: 148).

Tahto pitää sisällään ajatuksia ja tunteita siitä mitä ihminen pitää tärkeänä (arvot), mieltää suorituskyyvyn ja vaikuttavuuden (henkilökohtainen vaikuttaminen) ja kokemukset nautittavuudesta (mielenkiinnot). Nämä yhdessä auttavat ennakoimaan, valitsemaan, kokemaan ja tulkitsemaan toimintaamme. Se, missä kulttuurissa asumme ja elämme, vaikuttaa arvoihin ja henkilökohtaiseen vaikuttamiseen. Kulttuurisidonnaisia asioita ovat esimerkiksi se mitkä taidot ovat tärkeitä tai minkälaisia merkityksiä toiminnalla on. Myös henkilön persoona, olosuhteet ja historia muovaavat tahtoa. Ihmiset

tekevät asioita, jotka ovat heille merkityksellisiä, joissa he tuntevat itsensä päteviksi ja jotka tuottavat heille mielihyvän tunteen. Kokonaisuudessaan tahtoa voimme ymmärtää vasta sitten kun olemme tarkastelleet henkilön arvojen, henkilökohtaisen vaikuttamisen ja mielenkiintojen vuorovaikutusta. (Kielhofner 2008: 34–35.)

Henkilökohtainen vaikuttaminen rakentuu kahdesta osatekijästä, tiedosta omista kyvyistä (sense of personal capacity) ja tunteesta toiminnan tehokkuudesta (self-efficacy). Henkilökohtainen vaikuttaminen kuvaa henkilön motivoitumista toimintaan, omien kykyjen käyttöä halutun tuloksen saavuttamiseksi sekä sitä, kuinka henkilö pyrkii kohti asetettuja tavoitteita. (Kielhofner 2008: 36.)

Mielenkiinnot ovat asioita, joita ihmisen on miellyttävää ja nautinnollista tehdä, joko itselle tai muille. Pienikin toiminta voi tuottaa nautinnon ja mielihyvän tunteita ja ne voivat syntyä useista tekijöistä. Toiminta, joka herättää ihmisessä voimakkaan kiinnostuksen, on usein myös nautinnollista. Toiminnan tasoista korkein on flow, joka on toiminnan kautta saatu positiivinen kokemus, jossa ihmisen suorituskyky on ihanteellisesti haastettu. Positiivinen kokemus kannustaa toimimaan ja antaa meille jotain mitä odottaa. Kaikkeen toimintaan emme sitoudu samalla mielenkiinnolla ja jokaisella meistä on omat mielenkiinnon kohteet, jotka ovat kerääntyneet kokemusten kautta. Kun terapeutti suosittelee toimintaa, se antaa mahdollisuuden valintaan mieltymyksiemme mukaan. (Kielhofner 2008: 42–46.)

Inhimillisen toiminnan mallissa suorituskyky muodostuu ihmisen fyysisistä (mm. lihakset, luusto, hermot), psyykkisistä (mm. muisti, hahmottaminen) kyvyistä sekä erilaisista järjestelmistä (mm. verenkiertojärjestelmä). Nämä keholliset tekijät toimivat pohjana suoritukselle. Ihmisen subjektiivinen kokemus omasta suorituskyvystä muokkaa käyttäytymistä. Subjektiivinen kokemus sekä havainnoijan objektiivinen näkökulma muodostavat toiminnallisen suorituskyvyn. (Kielhofner 2008: 18–20; Hautala ym. 2011: 239.)

Kielhofnerin mukaan (2008: 101–102) toimintaa voidaan kuvata kolmella eri tasolla, joita ovat toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja taidot. Osallistumisella tarkoitetaan sitä kuinka ihminen sitoutuu esimerkiksi työhön, leikkiin tai arjen toimintoihin. Toiminnot ovat osa henkilön sosiokulttuurista kontekstia, ovat toi-

vottuja ja tärkeitä hänen hyvinvoinnin kannalta. Toimintaan osallistuminen on sidoksissa suorituskyykyyn, tottumukseen, tahtoon ja ympäristön olosuhteisiin. Osallistumiseen siis vaikuttavat niin henkilökohtaiset piirteet, kuten motivaatio, roolit, tavat, kyvyt ja rajoitteet kuin ympäristökin.

Toiminnallinen suoriutuminen viittaa toiminnan muotoon eli siihen mitä olemme tekemässä, kuten kirjoittaminen tai kahvin keittäminen. Toiminta sisältää usein asioita, jotka ovat osa jokapäiväisiä rutiineja. Ympäristöllä on suuri vaikutus toiminnasta suoriutumiseen. (Kielhofner 2008: 102–103.)

Taidot vaikuttavat toiminnasta suoriutumiseen ja ne ovat havaittavissa olevia, tavoitteeseen pyrkiviä tekoja, joita henkilö käyttää toiminnan aikana. Kun suorituskyyky viittaa taustalla oleviin kykyihin, niin taidot viittaavat konkreettisiin tekoihin toiminnan muodon aikana. Taidot jaetaan:

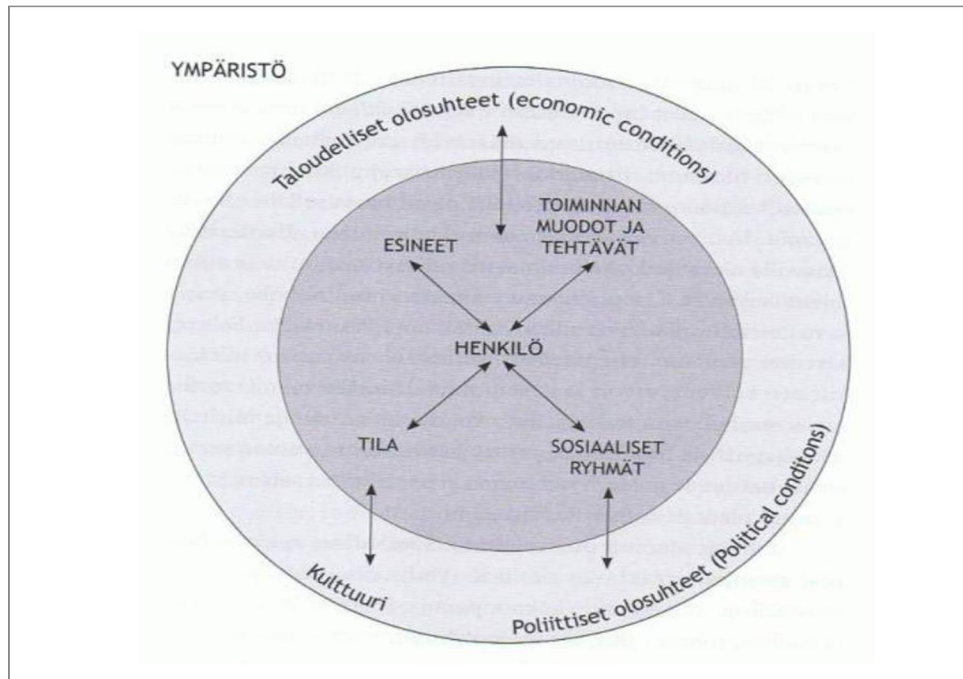
- Motoriset taidot: kehon fyysiset toiminnot, esimerkiksi esineiden käsittely, nostaminen ja kuljettaminen
- Prosessitaidot: toiminnan looginen järjestäminen, sopivien materiaalien ja työkalujen käyttö, toiminnan ajoittaminen ja mukauttaminen
- Kommunikaatio ja vuorovaikutustaidot: käsittää kyvyn tuoda esille omia aiko- muksiaan ja tarpeitaan sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen muiden kanssa. Sisältää mm. eleet, puhe, fyysinen kontakti muihin, sitoutua ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa, itsensä puolustaminen. (Kielhofner 2008: 103.)

5.2 Ympäristöön liittyvät tekijät

Ihminen toimii aina tietyssä sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Toimintaan vaikuttavat ympäristön fyysiset, sosiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja poliittiset tekijät (kuvio 7). Ympäristö vaikuttaa motivaatioon, toiminnan jäsentymiseen sekä toiminnasta suoriutumiseen. Ympäristöön kuuluvia tekijöitä ovat:

- esineet, joita ihminen käyttää toiminnoissaan
- tilat, joissa asioita tehdään
- toiminnan muodot ja tehtävät, joita ympäristö tarjoaa tai odottaa / edellyttää ihmiseltä

- sosiaaliset ryhmät, kuten perhe, ystävät, naapurit tai työkaverit
- ympäristön fyysisiin ja sosiaalisiin tekijöihin vaikuttava kulttuuri
- poliittiset ja taloudelliset olosuhteet, jotka vaikuttavat mm. resursseihin



Kuvio 7. Toimintaan vaikuttavat ympäristön osa-alueet Kielhofnerin mukaan. Hautala ym. 2011: 241

Ympäristö tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia ja resursseja, jotka mahdollistavat valintojen ja erilaisten toimintojen tekemisen. Esimerkiksi luonnossa liikkuesssa on mahdollisuus nauttia maisemista, vaeltaa tai valokuvata. Ympäristö vaikuttaa motivaatioon sitä vahvistaen tai heikentäen. Esimerkiksi perheen ja ystävien tuki voi auttaa tavoitteiden saavuttamisessa, sen sijaan työtehtäviin motivoituminen voi olla vaikeaa eläkkeelle jäämisen lähestyessä. Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tutut tekijät tukevat rutiineja, pysyvät ja toistuvat tekijät tukevat tapoja ja rooleja. (Kielhofner 2008: 86–87.)

Ympäristö voi rajoittaa tai estää toimintaa ja asettaa toiminnalle vaatimuksia. Fyysisen ympäristön esteitä voivat olla mm. portaat, kävelyteiden puuttuminen sekä korokkeet tai sisäänkäynnit, jotka vaikeuttavat liikkumista. Ympäristön odotukset ja vaatimukset, lait, säännöt sekä sosiaaliset normit vaikuttavat tapojen ja roolien kehittymiseen, toi-

mintaan, toimintatapoihin ja motivaatioon joko myönteisesti tai kielteisesti. Ympäristön vaikutus yksilön toimintaan riippuu ympäristön ja yksilön ominaisuuksien välisestä vuorovaikutuksesta. Se, tukeeko vai estääkö ympäristö toimimista, riippuu yksilön arvoista, mielenkiinnonkohteista, henkilökohtaisesta vaikuttamisesta, rooleista, tavoista ja suoriutuvuudesta. (Kielhofner 2008: 87; Hautala ym. 2011: 240–241.)

Tilat (spaces) muodostuvat niistä luonnollisen ja rakennetun ympäristön fyysisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat toimintaan kyseisissä tiloissa. Tila sisältää sekä luonnonolosuhteet että kulttuurisia arvoja heijastavan rakennetun ympäristön. Fyysiset ominaisuudet tarjoavat mahdollisuuksia, tukea, vaatimuksia tai rajoituksia, jotka muokkaavat toimintaa. (Kielhofner 2008: 88.)

Esineet (objects) ovat osa luonnollista ympäristöä (esimerkiksi kivet) tai ihmisen valmistamia tavaroita. Esineet ominaisuuksineen vaikuttavat toimintaan ja siihen mitä niillä tehdään. Esimerkiksi saatavilla olevat lelut ja välineet vaikuttavat siihen, millaista leikkiä lapset leikkivät. Esineiden ominaisuudet, kuten paino, koko ja materiaali, vaikuttavat siihen, kuinka niitä käsitellään. Eri esineiden käyttö vaatii erilaisia taitoja. Esimerkiksi vasaran käyttö voi onnistua hyvin, mutta poraaminen tuottaa vaikeuksia. Tila ja kulttuuri määrittävät sen, mitä esineitä on käytettävissä. Esineet kuvastavat mielenkiinnonkohteita, identiteettiä ja henkilökohtaisia tai tietyn ryhmän/yhteisön arvoja. Esineillä voi olla omistajalleen henkilökohtainen, symbolinen merkitys. Se vaikuttaa siihen, missä tilanteissa esinettä käytetään ja kuinka sitä käytetään. (Kielhofner 2008: 88, 91.)

Sosiaaliset ryhmät (social groups) ovat erilaisia epävirallisia tai virallisia kokoonpanoja, joilla on erilaisia arvoja ja tapoja, jotka vaikuttavat ryhmän jäsenten toimintaan. Ihmisillä on pyrkimys liittyä sellaisiin ryhmiin, joissa heidän arvonsa ja kiinnostuksen kohteensa jaetaan. Ryhmä muovaa jäsentensä rooleja ja toimintatapoja. (Kielhofner 2008: 92; Hautala ym. 2011: 242.)

Ympäristö mahdollistaa tai vaatii erilaisten asioiden eli toiminnan muotojen tekemisen. Toiminnan muodot (occupational forms) viittaa tarkoituksenmukaiseen, kulttuurisesti tunnistettavaan ja hyväksytyyn asiaan, jota tehdään tietyssä tilanteessa, tietyssä ympäristössä. Toiminnan muotoon liittyvillä teoilla ja tavoilla on merkitys ja tarkoitus. Ne voidaan nimetä ja niitä voidaan kuvailla. Toiminnan muotoja ovat esimerkiksi lenkkeily,

ostoksilla käynti, pukeutuminen ja autolla ajaminen. Eri ryhmien käsitys toiminnan muotojen suorittamisesta vaihtelee. Myös kulttuuriset tekijät, kuten säännöt ja lait, vaikuttavat siihen kuinka voi tehdä tai kuinka ei ole hyväksyttyä tehdä. (Kielhofner 2008: 92–93; Hautala ym. 2011: 242.)

Ympäristön fyysiset ja sosiaaliset tekijät muodostavat toimintaympäristön (occupational setting). Tilat, esineet, toiminnan muodot ja sosiaaliset ryhmät muodostavat mielekkään kontekstin erilaisten toimintojen tekemiselle. Ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia, vaatimuksia ja rajoituksia. Ihmisten jokapäiväiseen elämään kuuluu yleensä useita toimintaympäristöjä, joita ovat mm. päiväkotia, koulu, työpaikka sekä erilaiset harrastuspaikat. (Kielhofner 2008: 97.)

5.3 Toimintaterapeutin ajattelua ohjaavat strategiat

Suunnittelimme ja toteutimme Olohuoneryhmän toimintaterapeutin strategioita käyttäen. Käytimme terapeutin strategioita ohjaamaan omaa toimintaamme Olohuoneryhmässä. Kielhofnerin mukaan (2008: 185.) Inhimillisen toiminnan mallissa terapeutin strategiat kuvataan terapeutin toimintana, joka vaikuttaa asiakkaan tekemiseen, tuntemuksiin ja ajatteluun. Terapeutilla tulisi aina olla luotuna käsitys asiakkaasta ja hänen tilanteestaan. Tämän käsityksen avulla terapeutti voi ohjata terapeuttisten strategioiden valintaa ja käyttöä. Terapeutin strategioita käyttämällä saavutetaan toivottu muutos asiakkaan tilanteessa. Terapeuttisia strategioita valittaessa voi käyttää apuna kahta kysymystä: Minkälaiset terapeutitiset strategiat tukevat ja mahdollistavat asiakkaan toiminnallista sitoutumista ja muutosprosessia sekä millaista asiakkaan toiminnallista sitoutumista tarvitaan, jotta saavutetaan halutut muutokset. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan terapeutin ja asiakkaan välinen suhde on tärkeä onnistuneen tai epäonnistuneen toimintaterapian määrittäjä. Mallissa on kuvattu yhdeksän terapeuttista strategiaa, joita ovat vahvistaminen, tietoisesti tekeminen, palautteen antaminen, neuvominen, neuvottelemine, strukturoiminen, ohjaaminen, rohkaisu ja fyysisen tuen antaminen.

Malli korostaa, että asiakkaan kokemuksen ja näkökulman ymmärtäminen ja kunnioittaminen on ensisijaisen tärkeää. Tästä on kysymys vahvistamisessa. Terapeutin täytyy harkiten ottaa huomioon asiakkaan kokemukset riippumatta siitä, onko kokemus

ruumiillinen, tahtoon liittyvä (nautinto, suorituskyvyn menettäminen, ahdistus) tai onko kokemus peräisin yhteiskunnan reaktioista vammaan. Negatiiviset kokemukset kuten kipu, ahdistus, hallusinaatiot, häpeä ja/ tai viha voivat häiritä asiakkaan toiminnallista sitoutumista. (Kielhofner 2008: 185–186.)

Tietoiseksi tekeminen tarkoittaa sitä, että terapeutin täytyy pystyä nimeämään asiakkaalle henkilökohtaisia toimintatapoja ja/tai ympäristötekijöitä, jotka voivat helpottaa asiakkaan toiminnallista suorituskykyä ja osallistumista. Terapeutti tukee asiakkaalle syntyvää ymmärrystä henkilökohtaisista valinnoista ja voimavaroista tehdessään tietoisiksi. (Kielhofner 2008: 188.)

Terapeutti antaa palautetta silloin kun hän jakaa kokonaiskäsityksensä asiakkaan tilanteesta tai ymmärryksensä asiakkaan meneillään olevasta toiminnasta. Terapeutti tekee jatkuvasti johtopäätöksiä asiakkaan suorituskyvystä, tottumuksista, taidosta ja ympäristötekijöiden vaikutuksista ymmärtääkseen kuinka nämä tekijät vaikuttavat asiakkaan taitoihin, suoritukseen ja osallistumiseen. (Kielhofner 2008: 189.)

Terapeutti neuvoo asiakasta kun ehdottaa hänelle intervention tavoitteita ja toimintasuunnitelmia. Neuvominen sisältää jakamisen siitä, mitkä lopputulokset näyttävät mahdollisilta ja toivottavilta. Neuvomalla osoitetaan asiakkaalle mahdolliset vaihtoehdot, joiden avulla toimintaterapiassa saavutetaan lopputulos. (Kielhofner 2008: 189.)

Terapeutti neuvottelee asiakkaan kanssa heidän sitoutuessaan vastavuoroiseen suhteeseen. Tarkoitus on saavuttaa yhteinen näkökulma tai sopimus siitä, mitä asiakas tahtoo tai mitä tämän pitäisi tehdä tulevaisuudessa. (Kielhofner 2008: 191.)

Tilanteiden strukturointi eri muodoissaan on keskeinen osa toimintaterapeutin työtä. Inhimillisen toiminnan malli määrittelee strukturoimisen käytön siten, että sen avulla terapeutti voi tarjota asiakkaalle vaihtoehtoja, asettaa rajoja ja osoittaa perussäännöt. Strukturointi voi tarjota asiakkaalle puitteet tehdä päätöksiä, suoriutua, säilyttää tapoja ja täyttää rooleja. (Kielhofner 2008: 191–192.)

Terapia sisältää uusien tapojen opettelua, jotta asiakas voisi suoriutua tai harjoitella suorituskykyä kasvattamalla taitoja. Näissä tilanteissa terapeutti ohjeistaa, näyttää mallia, ohjaa ja johdattaa asiakasta sanallisesti ja /tai fyysisesti. (Kielhofner 2008: 193.)

Terapiassa asiakas usein kohtaa uusia asioita, kuten esim. tutustuu uusiin tilanteisiin, valitsee riskejä ottamalla ja yrittää uudelleen. Rohkaisun avulla terapeutti mahdollistaa asiakkaalle näiden asioiden toteutumisen. Terapeutti antaa emotionaalisen tukensa asiakkaalle ja rauhoittelee häntä tarpeen vaatiessa. (Kielhofner 2008: 193.)

Fyysinen tuki tarkoittaa sitä, että terapeutti käyttää omaa kehoaan antaakseen tukensa asiakkaalle, jotta tämä voi suorittaa toiminnan loppuun silloin kun asiakas ei voi/ halua itse käyttää motorisia taitojaan. (Kielhofner 2008: 194–195.)

6 Kehittämistyön lähestymistapa ja tutkimusmenetelmä

Kehittämistyömme lähestymistapa on laadullinen tapaustutkimus, jonka tehtävänä on tuottaa tietoa Setlementti Louhelan käyttöön siitä, mitä Rinkulan olohuone toiminnan laajeneminen Jampankivi II:n asukkaiden olohuoneisiin edellyttää asukkailta, ympäristöltä ja toiminnalta toimintaterapian näkökulmasta. Suunnittelimme ja toteutimme yhdessä vapaaehtoistoimijoiden kanssa kuusi Olohuoneryhmän tapaamista Jampankivi II:n asukkaiden olohuoneisiin.

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus ymmärretään moninaiseksi kokonaisuudeksi, jota ei voi jakaa mielivaltaisesti eri osiin. Tutkimuksen kohde on harkitusti valittu ja sellainen josta halutaan lisää tietoa. Laadullisissa menetelmissä tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa ja keskusteluihin tutkittujen kanssa kuin mittausvälineillä hankittuun tietoon. Käytännössä tämä tarkoittaa usein tilan antamista tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille sekä perehtymistä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin. Tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. Tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaisesti. Tutkimusprosessin tarkka kuvaus ja tulkintojen perustelut ovat oleellisia, koska niiden avulla tutkimuksen lukija voi tehdä johtopäätöksiä tutkimuksen luotettavuudesta. (Hirsjärvi ym. 2009:161, 164; Ojasalo ym. 2010: 94.)

Tapaustutkimuksessa tavoitteena on tutkitun tiedon tuottaminen tietystä kohteesta. Puhtaassa tapaustutkimuksessa ei käytännössä vielä viedä muutosta eteenpäin tai varsinaisesti kehitetä mitään konkreettista vaan sen avulla luodaan kehittämissideoita tai ratkaisuehdotus havaittuun ongelmaan. Tapaustutkimuksessa tutkitaan siis syvällisesti jotain kohdetta omassa ympäristössä ja tutkimuksen kohteita on vähän, usein vain yksi. Tutkittava tapaus voi olla esimerkiksi yksilö, ihmisryhmä, organisaatio, tapahtuma, toiminto, prosessi tai maantieteellinen alue. Oleellista on, että kohde ymmärretään tiettyinä kokonaisuutena, tapauksena. Tapaustutkimusta voidaan käyttää oikeastaan kaikessa tutkimuksessa ja kehittämisessä, jossa itse kohde voidaan rajata kategorisesti, funktionaalisesti tai situationaalisesti. (Ojasalo ym. 2010: 37–38.) Hirsjärven ym. (2009: 135) mukaan tapaustutkimukselle tyypillistä on, että aineistoa kerätään useita

metodeja käyttäen, mm. havainnoimalla, haastattelemalla ja dokumentteja tutkimalla. Tapaustutkimuksen tavoitteena on tyypillisimmin ilmiöiden kuvailu.

Tiedonkeruumenetelmänä kehittämistyössä oli osallistuva havainnointi, koska tutkimustietoa tai kokemuksia kotona toteutuvasta ryhmästä ei ole. Havainnointia täydentävää tietoa hankimme vapaaehtoistoimijoita ja asukkaita haastattelemalla. Pelkästään ryhmään osallistuneita asukkaita haastattelemalla emme olisi saaneet kerättyä tarvitsemaamme tietoa, koska heistä kolmella neljästä oli puheen tuottamisen vaikeutta. Koko kehittämistyön ajan omien kokemusten reflektointi oli tärkeää. Se ohjasi ja vei ryhmän toteutusta eteenpäin.

Tutkimuksellinen havainnointi on systemaattista tarkkailua, ei vain satunnaista katselemista. Havainnoinnin avulla on mahdollista saada tietoa siitä, miten ihmiset käyttäytyvät ja mitä tapahtuu luonnollisissa toimintaympäristöissä. Havainnointia käytetään joko itsenäisesti tai haastattelun tai kyselyn lisänä. Havainnoinnin avulla on mahdollista päästä tapahtumien luonnollisiin ympäristöihin ja sen avulla on mahdollista saada tietoa todellisesta toiminnasta. Havainnointi sopii hyvin kehittämistehtäviin, joiden kohteena on yksilön toiminta ja vuorovaikutus toisten kanssa. Havainnointi on hyvä menetelmä myös tutkittaessa vaikeasti ennakoitavia tilanteita. Havainnointia käytetään menetelmänä myös strukturoidun aineiston keräämisessä ja se sopii menetelmäksi myös silloin, kun tutkittavalla on kielellisiä vaikeuksia. Menetelmä mahdollistaa välittömän suhteen luomisen tutkittaviin luonnollisissa oloissa. (Ojasalo ym. 2010: 103.)

Havainnoimme ympäristöä, asukkaiden toimintakykyä ja avuntarvetta sekä toiminnallista osallistumista saadaksemme tietoa kotona tapahtuvan olohuonetoiminnan edellytyksistä. Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla saadaan välitöntä, suoraa tietoa yksilöiden ja ryhmien toiminnasta. Havainnointi on hyvä menetelmä tilanteissa, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvia, samoin vuorovaikutusta havainnoitaessa. (Hirsjärvi ym. 2009: 216.)

Havainnointityö alkaa ennen varsinaisten havaintojen tekemistä, sillä se vaatii huolellista valmistelua. Havainnointi on mahdollisimman järjestelmällistä ja se kohdistuu ennalta määrättyyn kohteeseen. Tulokset pyritään rekisteröimään välittömästi muistiin, esimerkiksi täyttämällä havainnointilomakkeita ja kirjoittamalla havainnointipäiväkirjaa.

Havainnointi jaetaan havainnoijan osallistumisen mukaan: havainnoija voi olla ulkopuolinen tarkkailija tai aktiivinen osallistuja. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija osallistuu tutkittavan kohteen toimintoihin. Strukturoidussa eli jäsennellyssä havainnoinnissa laaditaan kehittämistehtävään perustuvia luokitteluja. (Ojasalo ym. 2010: 104–105.)

Havainnointia varten teimme Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden pohjalta havainnointirungon (liite 3), josta kerromme luvussa 9. Havainnointikaavakkeeseen kirjasimme ympäristöön liittyviä eri tekijöitä sekä asukkaiden osalta suorituskykyyn ja osallistumiseen liittyviä havaintoja. Vuorollaan yksi meistä opiskelijoista oli ryhmän ulkopuolinen havainnoija ja kirjaaja, joka ei osallistunut toimintaan, vaan kirjasi ylös tekemiään havaintoja. Lisäksi muutkin tekivät havaintoja, joista keskustelimme yhdessä Olohuone-ryhmän jälkeen. Havainnoinnilla saadun tiedon avulla vastaamme tutkimuskysymykseen.

7 Ryhmän suunnitteluvaihe

Saatuamme luvat marraskuussa Järvenpään kaupungilta ja hoivapalveluita Jampankivi II:een tuottaneelta Carema Oy:ltä, alkoi kehittämistyön toteutusvaihe. Ensimmäisen suunnitelman mukaan ryhmiä olisi ollut kolme, mutta keskustelujen edetessä suunnitelma muuttui ja toteutimme yhden ryhmän. Ryhmän koon rajasimme neljään asukkaaseen, ettei ryhmästä tulisi liian iso kotona tapahtuvaan toimintaan. Huomioimme sen, että yksi tai useampi toimintaan osallistuvista asukkaista saattaisi jostain syystä jäädä pois, silti ryhmässä olisi osallistujia ja se toteutuisi kehittämistyön ajan.

Aloitimme toteutuksen suunnittelemalla ryhmien toimintaa. Suunnitteluvaihe ennen ryhmien toteutusta sisälsi asukkaiden ja vapaaehtoistoimijoiden tapaamisen ja haastattelun. Tarkoituksena oli kartoittaa asukkaiden mielenkiintoja ryhmän suunnittelua varten sekä tutustua vapaaehtoistoiimijoihin. Olohuoneryhmän toteutusvaiheessa suunnitelimme ryhmän toimintaa yhdessä asukkaiden ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa ennen ryhmien alkamista sekä ryhmien aikana.

7.1 Asukkaiden tapaaminen

Jaoimme asukkaille ja omaisille ryhmäkoteja lukuun ottamatta tiedotteen, jossa kerroimme kehittämistyöstämme. Rajasimme ryhmän asukkaille, joilla on oma tunne yksinäisyydestä, kyky itsenäiseen liikkumiseen pienen avun turvin eikä vaikeaa dementiaa. Rajaamisen perusteena oli se, että vapaaehtoistoimijat voisivat toimia olohuoneryhmän ohjaajana tulevaisuudessa. Ryhmämuotoista toimintaa ei voida käyttää, jos henkilön kontaktikyky on voimakkaasti heikentynyt tai kapeutunut (Hyttinen 2009: 46).

Ensimmäinen ilmoittautuminen tapahtui puhelimitse kotihoidon toiveesta, mutta se osoittautui liian vaikeaksi talossa asuville asukkaille heidän toimintakykynsä vuoksi. Esimerkiksi puhelimen käyttö oli vaikeaa. Puhelimitse ilmoittautui itsenäisesti yksi asukas, yhden asukkaan ilmoitti omainen. Tämän jälkeen olimme yhteydessä hoitohenkilökuntaan ja heiltä saimme sellaisten asukkaiden nimiä, jotka mahdollisesti voisivat olla kiinnostuneita Olohuoneryhmästä. Tapasimme asukkaat ja kerroimme heille mahdollisuudesta osallistua alkavaan ryhmään. Osoittautui, että he olivat kiinnostuneita toiminnasta ja olivat halukkaita tulemaan mukaan ryhmän toimintaan. Kaikki Olohuoneryh-

mään ilmoittautuneet olivat miehiä. Ensimmäisen kerran heidät tavatessamme kerroimme heille selkeästi kehittämistyön tarkoituksesta ja toteutustavasta sekä siitä, että ilmoittautuminen ja osallistuminen on vapaaehtoista. Kerroimme, että ryhmään voi osallistua oman voinnin mukaan. Selvensimme mihin haastatteluista ja havainnoinnista saatuja tietoja käytetään ja että kaikki muistiinpanot tuhoetaan kehittämishankkeen päätyttyä.

Ilmoittautumisen jälkeen asukkaat allekirjoittivat suostumuksen Olohuoneryhmästä kerättyjen tietojen käyttöön kehittämistyössä. Haastattelut teimme pareittain asukkaiden kotona. Alkuhaastattelua varten teimme asukkaille mielenkiintojen kohteita kartoittavan haastattelulomakkeen (liite 4), joka perustuu löyhästi Inhimillisen toiminnan mallin asiakkaan mielenkiintoja kartoittavaan arviointiin, Interest Checklistiin. Mielenkiinnon kohteet, henkilökohtainen vaikuttaminen ja arvot sisältyvät Inhimillisen toiminnan mallissa tahdon osa – alueeseen. Yhdessä nämä tekijät vaikuttavat motivaatioon ja siihen, kuinka henkilö sitoutuu toimintaan. Mielenkiinnon kohteita kartoittaessa ihminen valitsee hänelle mieluisia toimintoja tai asioita, jotka vaikuttavat toiminnan valintaan. (Kielhofner 2008: 34, 44, 238.)

Haastattelun etuna muihin tiedonkeruumuotoihin verrattuna on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastattelussa aiheiden järjestystä on mahdollisuus säädellä, vastauksia on myös mahdollisuudet tulkita. Haastattelun valintaa tutkimusmenetelmäksi voidaan perustella mm. sillä, että haastattelussa ihminen on tutkimustilanteen subjekti ja hänellä on mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita vapaasti. Haastattelu on menetelmänä hyvä myös silloin, kun kyseessä on vähän kartoitettu, tuntematon alue jolloin vastausten suuntia on vaikea tietää etukäteen. Haastattelun aikana haastattelijalla on mahdollisuus lisäkysymyksin selventää vastauksia ja syventää saatavia tietoja. (Hirsjärvi ym. 2009: 205.) Haastatteluilla tavoitteenamme oli kerätä sekä olohuoneryhmäläisten että vapaaehtoistoimijoiden kokemuksellista tietoa ryhmämuotoisesta vapaaehtois-toiminnasta omassa kodissa, koska vastaavasta toiminnasta ei ole kokemusta tai aiempia tutkimuksia.

Haastattelulajeja erotellaan tavallisesti sen mukaan, miten muodollinen tai strukturoitu haastattelutilanne on. Strukturoidussa haastattelussa eli lomakehaastattelussa kysy-

mysten ja väitteiden muoto ja esittämisjärjestys on täysin määrätty. Ennalta laaditut kysymykset esitetään tietyssä järjestyksessä. Teemahaastattelulle tyypillistä on, että haastattelun aihepiirit eli teema – alueet ovat tiedossa, kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi ym. 2009: 208.) Asukkaille tekemämme alku- ja loppuhaastattelut olivat yksilöhaastatteluja, joissa käytimme haastattelun runkona laatimiimme haastattelulomakkeita. Keräsimme heiltä myös jatkuvaa palautetta suullisesti jokaisen Olohuoneryhmän jälkeen.

Haastattelun tavoitteena oli saada tietoa ryhmien sisällön suunnittelua varten niistä toiminnoista, joista asukkaat pitävät ja saavat mielihyvää. Sen vuoksi emme kartoittaneet muuta tietoa asukkaiden mielenkiinnon kohteista. Haastattelutilanteessa käytimme lomaketta keskustelurunkona, mutta haastattelut etenivät keskustellen asukkaiden vastausten mukaan. Valmiita vaihtoehtoja tarjoava haastattelulomake toimi haastattelutilanteessa hyvin. Sen avulla Olohuoneryhmään osallistuvien miesten oli uskoaksemme helpompi kertoa toiveitaan kuin esimerkiksi avoimella ”Mitä toimintaa toivot?” -kysymyksellä. Haastattelussa oli mahdollisuus kertoa omista toiveista, mikäli vaihtoehdoissa ei olisi ollut itseä kiinnostavia toimintoja. Haastatteluja tehdessä vastausten ymmärtämistä vaikeutti se, että osalla miehistä oli puheen tuottamisen vaikeutta emmekä tunteneet heitä ennestään. Sen vuoksi teimme tarkentavia ja varmentavia kysymyksiä, jotta miehet tulisivat oikein ymmärretyiksi.

Jo alkuhaastattelun aikana jokainen miehistä kertoi olevansa toisinaan yksinäinen ja kaipaavansa seuraa. Jokaisella on lähiomaisia tai ystäviä, joita tavataan tai joiden kanssa puhutaan puhelimesta. Kaikki käyvät kerran viikossa naapuritalossa vanhusten päiväkodissa, jossa on ohjattua toimintaa sekä ruokailu. Olohuoneryhmään osallistuvat asukkaat tuntevat toisensa entuudestaan.

Jokaiselle ryhmään osallistuvalla asukkaalla sopi ryhmän kokoontuminen omassa kodissa. Haastattellessamme osallistujia kerroimme hakevamme heidät kotoa ennen ryhmän alkamista. Kaikille osallistujille kirjoitimme muistilapun ryhmän ensimmäisestä tapaamispäivästä – ja ajasta. Samalla informoimme kotihoidon henkilökuntaa tapaamisajosta.

7.2 Ympäristön havainnointi

Jampankivi II on osa Jampankiven palvelupihaa, jossa on asumis- ja päivätoimintapalveluita ikäihmisille. Pihapiirissä on tehostetun kotihoidon yksikön lisäksi Jampankiven palvelutalo, Vanhusten päiväkotiki ja pitkäaikaishoidon yksikkö Pihlavisto- koti. Jampankivi II on remontoitu tavallisesta kerrostalosta tehostetun kotihoidon yksiköksi kaksi vuotta sitten. Talo on nelikerroksinen, siinä on kaksi rappua ja 36 asuntoa. Molemmissa rapuissa on hissit. Ensimmäisessä kerroksessa rappujen välillä on käytävä, jossa on myös saunatilat. A- rapussa on hoitajien toimistotila. Lisäksi molemmissa rapuissa on ryhmäasunto dementoituneille henkilöille. Talossa ei ole yhteistä tapaamistilaa asukkaille. Viereisessä palvelutalossa on pieni tila, jossa voi kokoontua. Ulko-ovissa sekä rappuja yhdistävän käytävän ovissa on ovikoodi, jolla ne aukeavat. Talojen keskellä on piha-alue, jossa on saunarakennus ja oleskelutila. Lähistöllä on pieni ostoskeskus, jossa on päivittäistavarakauppa, kioski, apteekki ja pizzeria.

Olohuoneryhmään osallistuvista asukkaista kaksi asuu A- rapussa ja kaksi B- rapussa. Asunnot ovat tilavia yksioita. Asunnoissa on eteinen, tupakeittiö, makuuhuone, kylpyhuone ja parveke. Haastatteluja tehdessä havaitsimme, että asunnot olivat tarpeeksi tilavia olohuoneryhmän kokoontumista varten, mutta istumapaikkoja kaikkien asukkaiden kotona ei ole tarpeeksi.

7.3 Yhteistyö vapaaehtoistoimijoiden kanssa

Kansalaistoiminnanjohtaja ja projektikoordinaattori tiedottivat hankkeesta Rinkulan vapaaehtoistoimijoita. Aluksi mukaan ilmoittautui kolme vapaaehtoistoimijaa, yksi mies ja kaksi naista, mutta yksi heistä jäi pois ennen toiminnan alkamista. Kahdella heistä oli kokemusta vapaaehtoistoiminnasta, yksi oli ensimmäistä kertaa mukana. Tapasimme vapaaehtoistoimijat ensimmäisen kerran lokakuussa 2011, jolloin esittäydymme, kerroimme opinnoistamme sekä kehittämistyömme tavoitteesta. Tapaamiseen osallistui myös Toimintakykyä olohuoneista – verkostohankkeen projektikoordinaattori.

Vapaaehtoistoimijoiden kanssa käymissämme keskusteluissa menetelmänä oli avoin haastattelu ennen toiminnan alkamista. Loppuhaastattelu, jossa keräsimme kokemuksia ja palautetta toiminnasta, oli teemahaastattelu (liite 5). Avoin haastattelu on lähim-

pänä keskustelua. Haastattelija selvittelee haastateltavan käsityksiä, mielipiteitä, tunteita ja ajatuksia sen mukaan kuin ne tulevat esiin haastattelun aikana. (Hirsjärvi ym. 2009: 209.) Vapaaehtoistoimijoita oli mukana aluksi kolme, myöhemmin kaksi. Haastattelimme heitä ryhmänä ja parina. Kokemusten keräämiseen ja vertaistukeen sekä vapaaehtoistoimijoiden pienen määrän vuoksi pari/ryhmähaastattelut olivat hyviä menetelmiä. Parihaastattelu on ryhmähaastattelun alamuoto. Hirsjärvi ym. (2009: 210) ovat todenneet ryhmähaastattelun olevan tehokas tiedonkeruun muoto, koska samalla on mahdollisuus saada tietoa usealta henkilöltä yhtä aikaa. Tutkimuksissa on todettu, että haastateltavat ovat luontevampia ja vapautuneempia silloin, kun paikalla on useampia henkilöitä.

Keskustelimme yleisesti vapaaehtoistoimijana toimimisesta ikäihmisten kanssa sekä vapaaehtoistoimijoiden roolista kotona tapahtuvassa toiminnassa. Omaksi roolikseen ryhmässä vapaaehtoistoimijat kokivat ilmapiirin luomisen ja kuuntelemisen, keskustelun virittämisen sekä aitona ihmisenä toimimisen: vapaaehtoisena toimiessa tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Vapaaehtoistoimijat toivoivat saavansa etukäteen tietoa olohuoneryhmään osallistuvien asukkaiden iästä ja sukupuolesta, toimintakyvystä, terveydentilasta, apuvälineistä ja avun tarpeesta. He toivoivat myös saavansa tietoa asioista, joista ryhmään osallistuvat asukkaat eivät halua keskustella. Vapaaehtoistoimijat toivat esille, että ovat valmiita varaamaan aikaa olohuoneryhmän tapaamiseen korkeintaan kolme tuntia kerrallaan.

Tapasimme toimintaan osallistuvat vapaaehtoistoimijat toisen kerran tammikuussa 2012. Silloin kerroimme heille haastatteluissa esiin nousseista toiveista, joita ryhmään osallistuvat miehet olivat esittäneet. Eniten ryhmän osallistuvat miehet olivat toivoneet musiikkia, seurustelua, muistelua, urheilua, elokuvia, askartelua ja pelaamista. Suunnitelimme yhdessä Olohuoneryhmän toimintaa. Keskustelimme vapaaehtoistoimijoiden kanssa heidän omista kiinnostuksen kohteistaan ja vahvuuksistaan, joita he voisivat hyödyntää Olohuoneryhmässä. Tapaamisessa kerroimme myös ryhmään osallistuvista miehistä tietoa, jota olimme saaneet haastattelun ja havainnoinnin kautta. Ryhmään osallistuvien miesten terveydentilasta emme saaneet tietoa kotihoidon henkilökunnalta. Vapaaehtoistoimijat toivoivat meidän opiskelijoiden toimivan aluksi ohjauksen mallintajina ja saavansa lisää vastuuta Olohuoneryhmän toiminnan edetessä. He toivoivat voi-

vansa ohjata Olohuoneryhmää parina, niin että he voivat jakaa vastuuta ja kokemuksia.

Lokakuussa käydyissä neuvotteluissa vanhuspalveluiden henkilökunnan kanssa olimme sopineet, että voimme tarvittaessa lainata toiminnassa tarvittavia välineitä pihapiirissä olevasta vanhusten päiväkodista. Myös vapaaehtoistoiminnan keskus Rinkulasta tai lähiseltä Jampan aluetuvalta olisi tarvittaessa mahdollisuus lainata askartelu- yms. tarvikkeita. Toiminnan suunnittelussa otimme huomioon sen, että ryhmässä käytettävät välineet ovat helposti saatavissa ja kuljetettavissa. Toiminta suunniteltiin niin, että se on mahdollista toteuttaa pienessä tilassa. Molemmat vapaaehtoistoimijat toivat esille mahdollisuuden käydä kirjastossa lainaamassa esimerkiksi cd - levyjä ennen ryhmää.

7.4 Suunnitteluvaiheen yhteenveto

Otimme huomioon kotihoidon toiveen siitä että kaikilla talon asukkailla on tieto alkavasta ryhmästä ja kaikilla olisi mahdollisuus ilmoittautua ryhmään. Teimme ilmoittautumislomakkeeseen kriteerit, joiden avulla pystyimme kohdentamaan toimintaa niille asukkailla, jotka kokevat olevansa yksinäisiä. Emme kuitenkaan halunneet rajata liikaa, koska lähtökohdana oli toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutuminen. Suunnitelman mukaan Olohuoneryhmä tulisi kokoontumaan kuutena peräkkäisenä maanantaina ilta-päivisin tunnin ajan, vuorotellen jokaisen ryhmään osallistuvan asukkaan kotona. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioimme osallistujien alkuhaastattelussa esittämät toiveet mahdollisuuksien mukaan. Olohuoneryhmän toimintoina tulisivat olemaan tutustuminen, urheiluaiheinen tietokilpailu ja tuolijumppa, musiikki, muistelu, bingon pelaaminen sekä kahvittelu ja seurustelu. Yhdessä vapaaehtoistoimijoiden kanssa suunnittelimme toimintaa, valmistelimme ryhmien materiaalit ja hankimme toiminnassa tarvittavat välineet. Vapaaehtoistoimijoiden kanssa tapasimme puolituntia ennen jokaisen ryhmän alkua ja keskustelimme tulevan toiminnan sisällöstä. Yhdessä haimme kolme ryhmään osallistuvista miehistä kotoa ja saatoimme heidät takaisin omiin koteihinsa ryhmän jälkeen. Lisäksi ryhmän jälkeen vapaaehtoiset antoivat palautetta ja kertoivat omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan.

8 Toiminta asukkaiden olohuoneissa

Mustat silmät

*" Mustat silmät sun
 vei mun turmioon,
 kantoj aurinkoon,
 kutsui kuutamoon.
 Mulle autuuden kerran antaen
 nähdä taivahan sain mä päällä maan."*

Venäläinen kansanlaulu

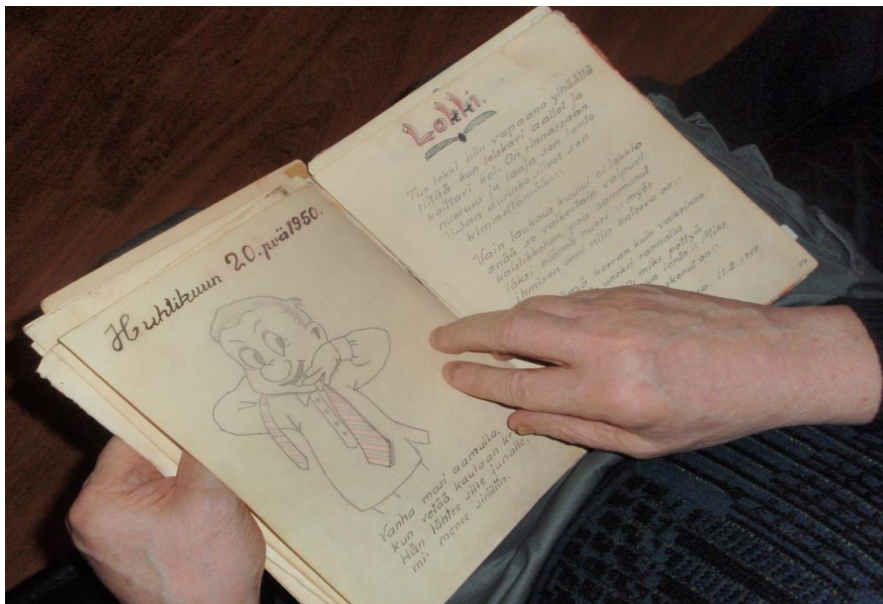
"Saanko laulaa tänään?" 83-vuotias olohuoneryhmään osallistunut mies kysyi aina tavatessamme. Hänelle musiikki ja laulaminen ovat olleet tärkeitä asioita lapsuudesta asti. Laulaminen ja naapureiden kanssa seurustelu olivatkin iloa tuottavia asioita olohuoneryhmän tapaamisissa. Tässä luvussa kuvaamme Olohuoneryhmän toteutusvaiheen kertomalla lyhyesti jokaisen ryhmätapaamisen toiminnasta. Tällä tavoin voimme välittää tietoa siitä, millainen toiminta kotona onnistuu.

Ensimmäisen tapaamisen aikana kirjoitimme kaikille osallistujille muistilistan tapaamisajoista ja sovituista toiminnoista. Kertasimme myös seuraavan ryhmän toiminnan jokaisen tapaamisen päätteeksi. Jokaiseen Olohuoneryhmään osallistuivat kaikki neljä miestä, kaksi vapaaehtoistoimijaa ja kolme opiskelijaa.

Olohuoneryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa käytimme toimintaterapeutin strategioita, joita ovat vahvistaminen, tietoiseksi tekeminen, palautteen antaminen, neuvominen ja neuvottelemine, strukturointi, ohjaaminen, rohkaiseminen ja fyysisen tuen antaminen. Kuvatessamme ryhmien toimintaa, esimerkkejä käyttämistämme terapeutin strategioista on suluissa lihavoituna.

9.1.2012 toimintana tutustuminen ja keskustelua: Tapaamisen aloitimme tutustumalla toisiimme. Aluksi kerroimme ryhmään osallistuville miehille ryhmän tarkoituksen eli sen, että olemme toimintaterapeuttiopiskelijoita ja Olohuoneryhmä Jampankivi

II:ssa on opiskelumme liittyvä kehittämistyö. Kudoimme ”ystävyyden seitin”: jokainen vuorollaan, opiskelijat ja vapaaehtoistoimijat mukaan lukien, kertoivat oman nimen ja sen lisäksi asioita, joita itse halusi kertoa. Toiset saivat tehdä lisäkysymyksiä. Miehet kertoivat omaisista ja tuttavista, itselle tärkeistä asioista sekä arkisista asioista. Yhdelle miehelle merkittävä kokemus oli ollut olla sotalapsena Ruotsissa. Tutustumiskierroksen jälkeen jokainen kertoi vuorollaan omia toiveita ryhmän tapaamisilta. Sekä ryhmään osallistuvat miehet että vapaaehtoistoimijat toivoivat mukavaa yhdessäoloa toiminnan äärellä. Laulaminen oli erityisesti yhden osallistujan toiveena, koska musiikki oli ollut hänelle aina tärkeää. Lähestyvien presidentinvaalien ensimmäinen kierros oli mielipiteitä herättävä puheenaihe. Lopuksi isäntänä toiminut asukas pyysi saada esitellä itselleen tärkeää laulukirjaa, jonka hän oli tehnyt armeija-aikanaan. Kirjassa oli hänen piirtämiään kuvia, runoja ja laulunsanoja. Rohkaisimme häntä siihen (rohkaisu). Ennen ryhmän päättymistä hän esitti kirjasta laulun ”Mustat silmät”. Kiitimme häntä laulamisesta ja taputimme hänen esitykselleen (palautteen antaminen).



Kuvio 8. Merkityksellisten muistojen kirja. Nykopp 2012

16.1.2012 toimintana urheiluaiheinen tietovisa ja mielikuvitusjumppa: Aloitimme kuulumisia vaihtaen ja viikon tapahtumista kertoen. Sen jälkeen yksi meistä opiskelijoista ohjasi hiihtoretkeilyaiheisen mielikuvajumpan. Asukkaat olivat hyvin jumpassa mukana, kun heitä välillä kannusti tekemään liikkeitä (rohkaisu). Toimintaa hankaloitti kotiympäristö ja ryhmän koko. Seuraavaksi toinen vapaaehtoistoimija kyseli urhei-

luaiheisia kysymyksiä. Kysymykset olivat miehille mieluisia ja he osasivat vastata niihin hyvin. Ryhmän puheliain mies tiesi lähes kaikki vastaukset, joten ohjaaja joutui kiinnittämään huomiota siihen, että toisetkin saivat puheenvuoron (strukturointi, rohkaisu). Keskustelua syntyi myös muista asioista, esimerkiksi miesten omista nuoruusmuistoista. Lisäksi katselimme yhdessä urheilijoiden kuvia ja yritimme tunnistaa heitä. Ryhmä päättyi jälleen loppulauluun, joka oli Meksikon pikajuna. Se oli tuttu ja mieleinen laulu, jonka laulamiseen kaikki osallistuivat. Lopuksi kiitimme miehiä laulamisesta ja kehuimme, kuinka hyvin se onnistui (palautteen antaminen).

Ryhmän jälkeen keskustelimme vapaaehtoistoimijoiden kanssa seuraavasta kerrasta, jonka aiheena oli musiikki. He lupasivat käydä hakemassa cd-levyjä kirjastosta sitä varten (strukturointi).

23.1.2012 toimintana musiikin kuuntelu ja laulaminen: Esittelimme kirjastosta haettuja cd-levyjä ja miehet valitsivat kuunneltavaksi mielimusiikkiaan (neuvottelu, vahvistaminen). Keskustelimme yhdessä musiikista ja elämäntilanteista, joihin heidän mielimusiikkinsa liittyy. Lauloimme yhdessä vanhoja, kaikille tuttuja lauluja, joihin olimme etsineet sanat. Musiikin kuuntelu oli kaikille miehille selkeästi mieluisa ja iloa tuottava toiminnan muoto. Laulut herättivät paljon muistoja elämän varrelta ja innosti osallistujia kertomaan niistä. Myös vapaaehtoistoimijat kertoivat ryhmän aikana kokeneensa itsekin musiikin elvyttävän vaikutuksen.



Kuvio 9. Mielihyvää musiikista. Nykopp 2012

30.1.2010 toimintana muistelu: Aloitimme ryhmän kuulumisten vaihtamisella. Havaitimme, että miehet ottivat kontaktia toisiinsa enemmän kuin aiemmilla kerroilla. He kyselivät toisiltaan esimerkiksi, että "Oletko jo vienyt veikkauksen tällä viikolla?" tai "Oletko käynyt äänestämässä?" Muistelimme erilaisia asioita lehdistä leikkaamiemme kuvien ja Järvenpäästä kertovan kirjan avulla. Oma paikallishistoria herätti keskustelua. Samoin koulumuistot saivat kaikki muistelemaan opettajia ja koulunkäyntiä yleensäkin (vahvistaminen). Ryhmä päättyi jälleen lauluun. Toisella vapaaehtoistoimijalla oli ryhmässä mukana oma leikevihko, johon hän oli kerännyt kuvia keskustelun tueksi. Havaitimme, että muistelu oli hyvin mieleistä myös hänelle.



Kuvio 10. Muistelun voimaa. Nykopp 2012

6.2.2012 toimintana Bingon pelaaminen: Aloitimme kuulumisten kertomisella. Kaikilla miehillä ei ollut kokemusta Bingon pelaamisesta, joten kävimme keskustellen läpi pelin säännöt (neuvominen). He pelasivat keittiön pöydän ääressä, joka sopi pelaamiseen hyvin pienen järjestelyn jälkeen. Toinen vapaaehtoistoimijoista oli bingoemäntä, joka arpoi numerot ja toinen auttoi pelaajia. Vain yksi miehistä selviytyi pelaamisesta täysin itsenäisesti, toiset tarvitsivat apua numeroiden etsimisessä pelilaudalta (ohjaaminen). Ensimmäisen pelin jälkeen miehiltä kysyttiin haluavatko he uuden pelin vai laulavatko he mieluummin. Jokainen halusi pelata uudelleen (neuvottelu). Bingon pelaamisen jälkeen jäi hetki aikaa yhteiselle keskustelulle. Kerroimme, että seuraava kerta on viimeinen ryhmäkerta ja kysyimme, kuinka miehet haluavat

lopettaa ryhmän (neuvottelu). Miehet olivat yksimielisiä siitä, että päätämme ryhmän juomalla loppukahvit. Sovimme, että tuomme kahvit ja pullat tullessamme.

13.2.2012 toimintana kahvittelu ja seurustelu: Toimme mukana kahvit ja pullat. Mies, jonka luona kokoonnuimme, oli kattanut kupit valmiiksi meitä varten. Aika kului nopeasti seurustellessa ja kahvia juodessa. Havaitimme, että yksi miehistä, jolla oli puheen tuottamisen vaikeutta, oli rohkaistunut vastavuoroiseen keskusteluun. Hän otti enemmän kontaktia toisiin kuin ryhmien alkaessa ja hän tuntui olevan jopa puheli- as. Keskustelimme yhdessä kokemuksista joita Olohuoneryhmä oli herättänyt. Miehet olivat tyytyväisiä ja he olisivat halunneet ryhmän jatkuvan. Ryhmän päätimme laula- malla vielä yhdessä Meksikon pikajuna - laulun. Ryhmän jälkeen saatoimme miehet kotiin (fyysisen tuen antaminen) ja teimme loppuhaastattelut (liite 6).

9 Kehittämistyön tulokset

Seuraavissa alaluvuissa kerromme havainnoinnin avulla saadun tiedon käsittelystä ja kehittämistyön tuloksista. Tehtävänäme oli tuottaa Setlementti Louhelalle ja Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeelle tietoa erilaisista vaihtoehdoista siitä, kuinka olohuonetoiminta voisi toteutua Jampankivi II:ssa. Kehittämiskysymyksemme oli:

- Mitä kotona tapahtuva ryhmämuotoinen vapaaehtoistoiminta edellyttää asukkaalta, ympäristöltä ja toiminnalta tehostetun kotihoidon yksikössä toimintaterapian näkökulmasta?

9.1 Havainnoinnin avulla saadun tiedon käsittely

Keräsimme tietoa kuudesta Olohuoneryhmän tapaamisesta havainnoinnin avulla. Olimme laatineet havainnointia varten havainnointilomakkeen Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden pohjalta. Havainnoinnin pohjalta kokosimme materiaalin, jonka käsitelimme Inhimillisen toiminnan mallin teorian käsitteiden mukaan.

Havainnoinnin avulla saadun tiedon käsittelyssä meitä ohjasi myös aineistolähtöisen sisällönanalyysin teoria. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Siinä analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Avainajatuksena on, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen harkittuja ja sovittuja. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä on teoreettisia kytkentöjä, mutta ne eivät pohjaudu suoraan teoriaan tai teoria toimii vain apuna analyysin etenemisessä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 95–96.) Hämäläisen (1987) mukaan laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen ja hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan mielekästä ja yhtenäistä informaatioita. (Tuomi – Sarajärven mukaan 2009: 108.)

Aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineistoa pelkistetään. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 109). Tutkimuskysymyksemme oli, että mitä kotona tapahtuva ryhmämuotoinen vapaaehtoistoiminta edellyttää asukkaalta, ympäristöltä ja toiminnalta?

nalta tehostetun kotihoidon yksikössä toimintaterapian näkökulmasta. Käsiteltävänä materiaalina oli kuuden Olohuoneryhmän havainnoinnista tehdyt muistiinpanot. Huomasimme, että jo neljännen olohuoneryhmän jälkeen materiaali alkoi toistaa itseään eli tapahtui saturaatio- ilmiö. Saturaatiolla eli kylläntymisellä tarkoitetaan tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään, eikä tiedonantajat enää tuota tutkimusongelman kannalta mitään uutta tietoa. Ajatus on, että tietty määrä aineistoa riittää tuomaan esiin sen teoreettisen peruskuvion, mikä tutkimuskohteesta on mahdollisuus saada. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 87.)

Jokaisella meistä oli kahdelta havainnointikerralta kerätty materiaali, jonka ryhmittelimme teemojen mukaan. Tämän vaiheen jälkeen kokosimme keräämämme materiaalin yhteen. Luimme sen useaan kertaan läpi yhdessä ja peillasimme sitä tutkimuskysymykseemme. Jäsennellysti kirjatun materiaalin pelkistäminen kävi suhteellisen helposti. Tämän jälkeen vertasimme tekemiämme pelkistystyöskä keskustelemalla keskenämme.

Aineiston pelkistämässä eli redusoinnissa analysoitava informaatio pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistäminen voi olla joko informaation pilkkomista osiin tai tiivistämistä. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 87, 109.) Ylimääräisen materiaalin jätimme pois ja tiivistimme taulukkoon vain sen materiaalin, joka vastasi tutkimuskysymykseemme.

Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokiksi sekä nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Hämäläisen (1987), Dayn (1993) ja Cavanaghin (1997) mukaan luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, käsitys tai piirre. Luokittelussa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään niitä yleisempiin käsitteisiin. (Tuomi – Sarajärven 2009: 110 mukaan.) Lopuksi jaoin materiaalin eri luokkiin. Muodostimme neljä luokkaa, jotka olivat:

1. alkuperäiset havainnot
2. havainnoinnin tulkinta
3. jäsentely Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan
4. jäsentely Inhimillisen toiminnan mallin yläkäsitteiden mukaan.

Mallin käsitteistä valitsimme samat seitsemän käsitettä, joita olimme käyttäneet myös havainnointilomakkeessa. Inhimillisen toiminnan mallin yläkäsitteistä valitsimme kolme käsitettä, jotka olivat ihminen, ympäristö ja toiminta.

Asukaskohtaisissa ulottuvuuksissa keskityimme tahtoon, mielenkiinnon kohteisiin ja henkilökohtaiseen vaikuttamiseen sekä suorituskykyyn (taulukko 1). Ympäristöä tarkastelimme tilan, esineiden ja sosiaalisten ryhmien käsitteiden mukaan (taulukko 2). Toimintaa tarkastelimme toiminnan muodon ja toiminnallisen osallistumisen kautta (taulukko 3). Taulukoihin olemme poimineet keskeisimpiä havaintojamme Olohuoneryhmän tapaamisista.

9.2 Olohuoneryhmän asukas

Taulukko 1. Asiakaskohtaisten havaintojen jäsentely

Alkuperäiset havainnot	Havainnoinnin tulkinta	Jäsentely Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan	Jäsentely inhimillisen toiminnan mallin yläkäsitteiden mukaan
-asukkaat osallistuivat kaikkiin ryhmiin -asukkailla oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmän toimintaan esim. laulaa omia lauluja -asukkaat olivat kiinnostuneita ja pitivät ryhmien toiminnasta -asukkaat odottivat ryhmätapaamisia	-asukkaat halusivat osallistua ja pitivät Olohuoneryhmää tärkeänä -Olohuoneryhmä mahdollisti asukkaiden itselleen tärkeiden asioiden ilmaisun -ryhmien suunnittelu ja asukkaiden mielenkiintojen huomiointi onnistunut -Olohuoneryhmä tuo asukkaille positiivisia kokemuksia	Tahto Mielenkiinnonkohteet/ Henkilökohtainen vaikuttaminen	Ihminen/ Asukas
-yksi asukas liikkui itse, tarvitsi muistutuksen ryhmän alkamisesta -kolme asukasta tarvitsi saattajan -kahdella asukkaalla oli rollaattori käytössä -kahdella asukkaista muistin heikkenemistä -kolmella asukkaalla kommunikaatiovaikeuksia	-vapaaehtoistoimija tarvitsee tietoa asukkaiden toimintakyvystä ja apua hoitajilta	Suorituskyky ja taidot	

-kaksi asukasta tarvitsi apua pukeutumisessa			
--	--	--	--

Tahto: Kaikki neljä miestä osallistuivat jokaiseen Olohuoneryhmän tapaamiseen. Vaikka miehet eivät jokaisella kerralla muistaneet ryhmän kokoontumista, halusivat he osallistua heitä ryhmään haettaessa. Kukaan ei halunnut lähteä pois kesken ryhmän tapaamisen, vaikka halutessaan heillä olisi ollut siihen mahdollisuus. Miehillä oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmän aikana toimintaan esimerkiksi omia toiveita esittämällä. Heistä oli havaittavissa se että toiminta tuotti heille enimmäkseen mielihyvää. Tämä tuli ilmi miesten ilmeistä, eleistä ja osallistumisesta. Kaikki toiminnot tai keskustelun aiheet eivät kiinnostaneet jokaista, mutta he viihtyivät kuitenkin ryhmässä.

Suorituskyky ja taidot: Yksi miehistä osasi liikkua itsenäisesti talossa, mutta hän tarvitsi muistuttamisen ryhmän alkamisesta. Muut miehet tarvitsivat henkilökohtaista saattamisapua. Asukkaiden toimintakyvyn vuoksi liikkumisessa ilmeni haasteita. Rapusta toiseen liikkuminen oli yhdelle asukkaalle saatettunakin hankalaa, asukas ei aina tiennyt missä rapussa hän parhaillaan oli. Lisäksi kaksi miehistä tarvitsi apua vaatteiden ja kenkien pukemisessa sekä muistuttamista avaimista ja silmälasista. Kahdella ryhmään osallistuneella miehellä oli käytössä rollaattori liikkumisen apuvälineenä. Toisinaan asukkaat eivät olleet valmiina ennen ryhmän alkamista ja he olivat puolipukeissa hakiessamme heitä ryhmään. Osa ryhmään osallistuneista miehistä olisi tarvinnut apua myös wc - käynneissä ryhmän aikana, mutta he eivät osanneet tuoda tarvettaan esille, joten yllättäviäkin tilanteita tuli eteen.

9.3 Olohuoneryhmän ympäristö

Taulukko 2. Ympäristöön liittyvien havaintojen jäsentely

Alkuperäinen havainto	Havainnoinnin tulkinta	Jäsentely Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan	Jäsentely inhimillisen toiminnan mallin yläkäsitteiden mukaan
-asukkailla ei ole yhteistä tapaamistilaa - kodin tilat sopivat joihinkin toimintoihin - hissit olivat pieniä -talossa ei voi kulkea, jos	-kodin tilat voisivat sopia pienemmälle ryhmälle -yhteinen tapaamistila Olohuoneryhmälle sopivampi -asukkaat tarvitsivat	Tila	Ympäristö

ei tiedä ovikoodia	apua hissistä poistuessa -vapaaehtoistoimija tarvitsee ovikoodin voidakseen liikkua talossa		
-tuoleja liian vähän -toimintaan tarvittavat välineet puuttuvat -kolme asukasta tarvitsi muistutusta avaimista, silmälasista tai rollaattorista	-kodin tilat ja puuttuvat välineet tuovat haasteita Olohuoneryhmän toimintaa, kädentaitoja ei mahdollista toteuttaa -vapaaehtoistoimijat tarvitsevat tukea ja tietoa hoitajilta	Esineet	
-asukkaat tunsivat toisensa -asukkaat viihtyivät toistensa seurassa -ryhmien edetessä asukkaiden vuorovaikutus, oma-aloitteisuus ja avoimuus lisääntyi -asukkaat auttoivat toisiaan toiminnoissa	-Olohuoneryhmä lisäsi asukkaiden sosiaalista kanssakäymistä	Sosiaaliset ryhmät	

Tila ja esineet: Jampankivi II: ssa ei ole yhteistä tapaamistilaa, jossa asukkaat voisivat tavata toisiaan. Sen vuoksi Olohuoneryhmä kokoontui asukkaiden kotona. Pienen ryhmän kokoontumiseen asunnot olivat riittävän tilavia, mutta toiminnalle koti asetti rajoituksia. Toiminnan täytyi olla sellaista, mikä ei vaatinut järjestelyjä, erityisiä välineitä tai likaa ympäristöä. Havaitimme, että istumapaikkoja pienissä kodeissa ei ollut kaikille ja siksi haimme tuoleja tarvittaessa lisää rappukäytävästä tai toimme niitä osallistujien kotoa. Jokaisen oma koti oli luonnollisesti omanlaisensa tila henkilökohtaisine tavaroineen.

Talossa liikkuminen tuo haasteita vapaaehtoistoimijalle. Sisälle päästäkseen täytyy tietää ovikoodi tai on soitettava hoitajalle, joka avaa ovet. Myös kahden rapun välissä olevissa ovissa on ovikoodi. Auttaessamme miehiä siirtymään Olohuoneryhmään havaitsimme, että hissit olivat liian pieniä. Rollaattoria käyttävät asukkaat eivät pystyneet kääntymään niissä ja tarvitsivat fyysistä apua hissistä poistumiseen. Kerran kävikin niin, että rollaattori jäi hissiin, kun asukas tuli hissistä pois.

Sosiaaliset ryhmät: Havaittiin, että isäntänä toimiminen oli mieleistä lähes kaikille osallistujille eikä heitä tuntunut haittaavan vieraiden ihmisten päästäminen omaan kotiin. Ryhmien edetessä havaittiin, että vuorovaikutus ja tuttavallisuus miesten välillä lisääntyivät. Miehet alkoivat oma - aloitteisesti keskustelemaan keskenään toisen ryhmän jälkeen.

9.4 Olohuoneryhmän toiminta

Taulukko 3. Toimintaan liittyvien havaintojen jäsentely

Alkuperäinen havainto	Havainnoinnin tulkinta	Jäsentely Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan	Jäsentely inhimillisen toiminnan mallin yläkäsitteiden mukaan
-asukkaiden oli mahdollista toimia valituissa toiminnanmuodoissa kotona tuolijumppaa lukuun ottamatta -toiminta oli asukkailla mieluisaa	-toiminnan muodoista muistelu, musiikki, kahvittelu, keskustelu ja pelaaminen olivat toteutettavissa koti ympäristössä	Toiminnan muodot	Toiminta
-asukkaat pitivät toiminnoista -asukkaat osallistuvat jokaiseen ryhmään -asukkaat osallistuvat omien voimien mukaan -ryhmien edetessä vuorovaikutus lisääntyi	-asukkaat olivat motivoituneita toimintaan ja yhdessäoloon -myös passiivinen osallistuminen tuotti asukkailla iloa	Toiminnallinen osallistuminen	

Toiminnan muodot: Olohuoneryhmän toiminnan muotoja olivat: tutustuminen ja keskustelu, urheiluaiheinen tietovisa ja mielikuvajumppa, musiikin kuuntelu ja laulaminen, muistelu, Bingon pelaaminen sekä kahvittelu ja seurustelu. Musiikki ja Bingon pelaaminen olivat erityisen mieluisia toimintoja. Kotiympäristö asetti toiminnan muodoille omat rajoituksensa. Esimerkiksi kädentaitoihin liittyvää toimintaa ei ollut mahdollista toteuttaa tarvittavan tilan ja välineiden puuttumisen vuoksi. Kotona ei ole mahdol-

lista toteuttaa toiminnan muotoja, jotka liikaavat ympäristöä. Myös tuolijumppaan asunnot olivat liian pieniä, osaksi johtuen myös ryhmän koosta. Yhdessä suunnitellut toiminnan muodot olivat ryhmäläisille sopivia. Ne olivat tarpeeksi haastavia ja toiminnan äärelle oli kaikkien mahdollista tulla.

Toiminnassa tarvittavat välineet täytyi hankkia tai tehdä itse. Teimme osan välineistä itse ja hankimme esimerkiksi levyt lainaksi kirjastosta. Myös musiikin kuuntelua varten yksi opiskelijoista toi kotoa oman cd-soittimen. Yksi miehistä toi oman laulukirjan mukanaan useampaan Olohuoneryhmään. Vapaaehtoistoimijoilta toiminnallisten välineiden hankkiminen vaatii paljon, välineet pitäisi saada naapuritalossa olevasta vanhusten päiväkodista, Jampan aluetuvalta tai Rinkulasta.



Kuvio 11. Laulukirja 1940-luvulta. Nykopp 2012

Toiminnallinen osallistuminen: Miehet osallistuivat eri toimintoihin oman mielenkiinnon ja voinnin mukaan. Kaikki eivät olleet kiinnostuneita kaikista toiminnoista, toisinaan he osallistuivat muita kuunnellen. HavaitSIMME, että muiden seurassa oleminen oli heille tärkeää, vaikka he eivät itse olisikaan osallistuneet aktiivisesti toimintaan. Miehet olivat motivoituneita toimintaan ja he ottivat huomioon toisensa sekä antoivat kaikille tilaa keskustella. Miesten välinen keskustelu lisääntyi ja vuorovaikutus syveni ryhmän edetessä. Ryhmään osallistujat olivat hyvin perillä ajankohtaisista aiheista, koska he katselivat paljon televisiota ja kuuntelivat radiota. Niistä aiheista myös nousi asukkaiden kohdalla paljon keskustelua. Ilmapiiri oli alusta alkaen ryhmän kokoontumi-

sisä hyväntuulinen ja leppoisa. Miehet ilahtuivat myös tavatessaan vapaaehtoistoimijoita ja meitä opiskelijoita.

Myös tutkimukset todistavat, että oman ikäisten ryhmään tai muunlaiseen ryhmään kuuluminen on ikäihmiselle tärkeää. Se vahvistaa identiteettiä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, antaa voimavaroja ja harjaannuttaa vuorovaikutustaitoja. Vertaisryhmässä voi ilmaista itseään turvallisesti, oman ikäisillä ryhmäläisillä voi olla samoja huolia ja ongelmia. Jaetut kokemukset tuovat suhteellisuudentajua omiin ongelmiin. Toisten ryhmän jäsenten kokemuksista voi oppia ja saada tukea, rohkaisua ja ymmärrystä. (Hyttinen 2009: 46.)

10 Kehittämistyön yhteenveto

Kehittämistehtävänäimme oli kartoittaa Setlementti Louhelalle ja Toimintakykyä olohuoneista –verkostohankkeelle erilaisia vaihtoehtoja siitä, kuinka olohuonetoiminta voisi toteutua Jampankivi II:ssa. Kehittämistyön tutkimuskysymyksenä oli mitä kotona tapahtuva, ryhmämuotoinen vapaaehtoistoiminta edellyttää asukkaalta, ympäristöltä ja toiminnalta tehostetun kotihoidon yksikössä toimintaterapian näkökulmasta. Tässä luvussa tuomme esille olohuonetoiminnan toimintaedellytyksiä sekä erilaisia toteuttamisvaihtoehtoja toimintaterapian näkökulmasta. Ne perustuvat omiin kokemuksiimme Olohuoneryhmän ohjaamisesta kehittämistyön aikana, vapaaehtoistoimijoiden kokemuksiin ja heiltä saamaamme palautteeseen sekä ryhmään osallistuneiden asukkaiden palautteeseen.

Onnistuneen ja kaikkia osapuolia palvelevan toiminnan edellytyksenä on vapaaehtoistoimijoiden ja Jampankivi II:n henkilökunnan välinen yhteistyö. Ryhmän kokoamisvaiheessa yhteistyö olisi ollut tärkeää jo senkin vuoksi että hoitajat olisivat voineet ”tunnustella” ryhmään sellaisia asukkaita, joiden tietävät kaipaavan seuraa ja hyötyvän ryhmään osallistumisesta. Hoitajilla on myös tieto asukkaista, joille vapaaehtoisvoimin toteutettava ryhmätoiminta ei esimerkiksi dementian vuoksi sovi. He voisivat myös ohjata Olohuoneryhmään niitä asukkaita, joilla on toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi vaikeuksia lähteä kotoa. Vapaaehtoistoimijat tarvitsevat tukea ja apua hoitajilta sekä jonkin verran tietoa ryhmään osallistuvien asukkaiden toimintakyvystä, käyttäytymisestä ja terveydentilasta, mikäli sillä on vaikutusta asukkaan ja vapaaehtoistoimijan turvallisuuteen. Lisäksi vapaaehtoistoimija tarvitsee selkeät ja tarkat ohjeet siitä, kuinka toimia esimerkiksi sairauskohtauksen tai muun yllättävän tilanteen sattuessa. Me emme tunteneet asukkaita entuudestaan, emmekä saaneet heidän toimintakyvystä hoitohenkilökunnalta tietoja. Joitakin tietoja asukkaiden toimintakyvystä, terveydentilasta ja heidän käyttämistään apuvälineistä olisi ollut hyvä tietää ennen haastatteluja ja Olohuoneryhmän alkua.

Tiedottaminen on tärkeää ja toiminnan onnistumisen edellytys onkin, että kaikilla osapuolilla on tiedossa toiminnan tarkoitus, vapaaehtoistoimijan rooli, osallistujat ja tapaamis aika. Lisäksi omaisten on hyvä tietää, mikäli heidän läheisensä osallistuu vapaaehtoistoimijan ohjaamaan toimintaan. Omaiset voivat olla myös toiminnan voimavara ja

mahdollistaja, esimerkiksi he voivat saattaa asukkaita ryhmään tai olla kiinnostuneita osallistumaan itse toimintaan. Asukkaiden tiedottaminen riittävän konkreettisella ja selvällä tavalla on tärkeää. Se vaatii yhteistä keskustelua toiminnasta, tiedote yksin ei riitä. Tiedote, jonka jaoimme asukkaille ennen toiminnan alkamista, oli joillekin liian vaikeaselkoinen tai se oli heiltä kadonnut. Myös lukemisen ja muistin vaikeudet vaikuttivat siihen, että tiedote ei ollut kaikkien asukkaiden tarpeita vastaava. Asukkaiden toimintakyky on hyvä huomioida tiedottamisessa, koska heillä on kyky ilmaista halunsa osallistua toimintaan silloin kun he saavat siihen riittävästi tukea. Ryhmään ilmoittautuminen vaatii henkilökohtaisen kontaktin asukkaankin kanssa. Puhelimella ilmoittautuminen osoittautui liian vaikeaksi, osalla asukkaista ei ole edes omaa puhelinta.

Vapaaehtoistoimijoille asukkaiden toimintakyky ja suuri avuntarve oli yllätys. He kokivat sen haasteelliseksi ja kuormittavaksi. Vapaaehtoistoimijat eivät voi ottaa vastuulleen hoidollisia tehtäviä, kuten asukkaiden pukemista, vaan he tarvitsevat apua henkilökunnalta. Hoitajien avustamana tukeakin tarvitsevat asukkaat voisivat osallistua ryhmän toimintaan ja tällä mahdollistetaan toiminnallisen oikeudenmukaisuuden ja osallistumisen toteutuminen. Palautteessaan vapaaehtoistoimijat toivat esille tiedon tarpeen, oman turvallisuuden sekä mahdolliset riskit, joita tiedonpuutteesta seuraa. He kokivat, että tieto auttaisi heitä suhtautumaan oikealla tavalla ryhmään osallistuvaan asukkaaseen. Honkalan ja Rantasen mukaan (2011: 9, 15, 18) toiminnan turvallisuutta ja luotettavuutta lisäävät mahdollisten riskien kartoittaminen, ennakoiminen ja ehkäiseminen. Vapaaehtoistoimijoiden jaksamista tukevia tekijöitä ovat mm. keskustelutuki, työnohjaus, yhteisön tuki, koulutus ja perehdyttäminen.

Ryhmämuotoinen toiminta oli molemmille vapaaehtoistoimijoille uutta. He kertoivat kokeneensa mielihyvää siitä, että asukkaat osallistuivat toimintaan, olivat siitä innostuneita ja viihtyivät ryhmässä. Vapaaehtoistoimijat osallistuivat ryhmän suunnitteluun ja toimintaan kiinnostuneesti ja positiivisesti, sekä toivat esille omia kokemuksiaan, mielenkiintojaan ja osaamistaan. Molemmat vapaaehtoistoimijat ottivat vähitellen myös vastuuta ryhmän ohjaamisesta. He ehdottivat vieraillevien asiantuntijoiden pitämiä "teemakertoja", joissa eri alojen asiantuntijat kertoisivat ikääntymiseen liittyvistä asioista. Se tukisi heidän toimintaansa ikääntyneiden ihmisten parissa.

Jatkossa olisi huomioitava vapaaehtoisten määrä olohuonetoiminnassa, jotta vastuuta ryhmästä voidaan jakaa heidän kesken. Tällöin toiminta olisi turvallisempaa sekä asukkaille että vapaaehtoistoimijoille. Vapaaehtoistoimijat kokivat, että Olohuoneryhmän ohjaaminen ja toiminnan järjestäminen onnistuu niillä taidoilla, joita vapaaehtoistoimijoilla on käytössään. Vapaaehtoistoimijoiden mielestä ryhmään osallistuneiden miesten kannalta olisi ollut hyvä, jos vapaaehtoistoimija olisi ollut mies. Heidän kokemuksensa oli, että mies olisi osannut keskustella ”miesten juttuja”.

Olohuoneryhmä asukkaan kotona: Koti on pienryhmälle sopiva tapaamispaikka, asukkaita ryhmän kokoontuminen kotona ei haitannut. Myöskään toisen kotiin meneminen ei heidän mielestään tuntunut vaivaannuttavalta. Kahden tai kolmen asukkaan ryhmä olisi toimivin, riippuen myös asukkaiden toimintakyvystä. Kotona tapahtuva olohuonetoiminta olisi mahdollista toteuttaa, jos ryhmään osallistuvat asukkaat asuisivat samassa rapussa, tai he osaisivat liikkua itsenäisesti rapusta toiseen. Tällöin riittäisi, että vapaaehtoistoimija muistuttaisi ryhmän alkamisesta esimerkiksi ovikellon soitolla. Hoitajien avustuksella osallistuminen olisi mahdollista niillekin asukkaille, jotka tarvitsevat apua liikkumisessa.

Mikäli olohuonetoiminnan kaltainen toiminta toteutuu asukkaan kotona, on hyvä kertoittaa heidän halukkuuttaan päästää kotiinsa muita asukkaita tai osallistua toisen kotona järjestettävään toimintaan. Asukkaiden toiveiden kuuntelu on tärkeää, jotta toiminta on kiinnostavaa ja motivoivaa. Se tukee osallisuutta ja antaa mahdollisuuden tulla kuulluksi. Toiminta, joka herättää ihmisessä kiinnostuksen, on usein myös nautinnollista. Toiminnan tulee olla asukkaiden taitoja vastaavaa, pienikin toiminta voi tuottaa nautinnon ja mielihyvän tunteita. Positiivinen kokemus kannustaa toimimaan ja antaa jotain mitä odottaa. Tärkeää on huomioida myös se, että asukkaat voivat osallistua ryhmään passiivisesti vain toimintaa seuraamalla, ja he saavat siitä mielihyvää. Seurassa olo ja toisten tapaaminen on jo sinällään tärkeää. Se antaa ihmiselle kokemuksen siitä, että hän on osa yhteisöä. Olohuoneryhmään osallistuneet asukkaat kertoivat, että ryhmästä on ollut apua yksinäisyyteen. Esimerkiksi yksi osallistuja mainitsi odottavansa seuraavan viikon tapaamista ja seurustelua, koska hän koki ryhmän poistavan yksinäisyyden tunteen muutamaksi päiväksi.

Koti tilana vaikuttaa toimintoihin, joita ryhmässä on mahdollista toteuttaa. Monet toiminnot sopivat kotona toteutettavaksi ja osallistuminen on mahdollista toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Esimerkiksi musiikin kuuntelu, laulaminen, muistelu ja helpot pelit ovat toteutettavissa kotona. Kädentaidot ovat vaikeammin toteutettavissa kotona toiminnan vaatiman tilan ja välineiden vuoksi. Toimintaan tarvittavat välineet täytyy hankkia ja tuoda itse, mikä on haaste. Välineiden lainauksessa voisi mahdollisesti tehdä yhteistyötä naapuritalossa sijaitsevan vanhusten päiväkodin tai viriketoiminnan ohjaajan kanssa.

Toiminnan avulla asukas voi tuoda esille omia taitoja sekä käyttää ja ylläpitää niitä esimerkiksi muistelemalla. Olisiko jollain ryhmään osallistuvalla asukkaalla sellaisia taitoja, joita hän haluaisi jakaa muille vapaaehtoistoimijoiden avustamana? Ryhmässä yhteisen toiminnan äärellä on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen naapureiden kanssa. Näin ryhmätoiminta voi olla naapuruutta tukevaa toimintaa. Kaikki Olohuone-ryhmään osallistuneet miehet toivoivat että ryhmä jollain tavalla jatkuisi. Palaute oli positiivista, mutta he toivoivat että ryhmä olisi jatkossa vain joka toinen viikko tai jopa harvemmin. Toiminnoiksi toivottiin esimerkiksi musiikkia ja soittamista sekä kortinpeleleistä.

Olohuoneryhmä yhteistilassa: Vapaaehtoistoimijoiden mielestä ryhmätila sopisi paremmin kokoontumistilaksi, kuin oma koti. He toivat esille oman kokemuksen siitä, että toisen kotiin täytyi mennä hieman "anteeksi pyydellen". Koska asukkaat ovat asuneet talossa vähän aikaa, eivätkä he tunne toisiaan, niin vapaaehtoistoimijat ehdottivat yhden asunnon muuttamista yhteiseksi tilaksi. Siellä voisi esimerkiksi lukea lehtiä ja tavata toisia talon asukkaita.

Vapaaehtoistoimijoiden ehdotuksensa oli, että esimerkiksi viikoittain kokoontuisi vapaaehtoisten ohjaama ryhmä, jonne kaikki olisivat tervetulleita, ja jossa asukkaat voisivat tavata ja tutustua toisiinsa. Rinkulan olohuonetoiminnan kaltainen toiminta olisi mahdollista toteuttaa yhteistilassa, jos vapaaehtoistoimijoita olisi useampi. Yhteistilassa ryhmän koko voisi olla hieman suurempi, mutta on tärkeää, ettei ryhmä kasva liian suureksi. Palautteessaan vapaaehtoistoimijat pitivät haasteellisena jokaisen asukkaan tasapuolista huomioimista ryhmässä asukkaan omista lähtökohdista. Toiminnallisen ryhmän sopiva koko on noin 6-8 henkilöä riippuen vapaaehtoistoimijoiden määrästä

sekä asukkaiden toimintakyvystä. Tämän kokoisessa ryhmässä jokaisella osallistujalla on mahdollisuus tulla kuulluksi. Ryhmätoiminnan olisi hyvä olla säännöllistä, jolloin asukkaat muistaisivat tapaamisen ajankohdan paremmin. Tällöin myös omaiset ja henkilökunta voisivat ennakoida ryhmän kokoontumisen ja heidän olisi mahdollista auttaa asukkaat ryhmään.

Yhteistilassa ryhmän toteuttamiselle on suuremmat tilat ja enemmän vaihtoehtoja toimintoille. Toimintaa voi järjestää vapaammin, eikä tarvitse varoa esimerkiksi henkilökohtaisia tavaroita, tai pelätä tilojen likaantumista kuten kotona. Yhteistilassa on mahdollista toteuttaa esimerkiksi tanssimisen ja tuolijumpan kaltaisia toimintoja, jotka tukisivat myös fyysistä toimintakykyä. Tilassa on myös mm. cd-soitin ja kirjoja, joten musiikin kuuntelu tai lukeminen ovat toteutettavissa helposti, eikä vapaaehtoistoimijan tarvitse tuoda toimintaan tarvittavia välineitä mukanaan.

Muita vaihtoehtoja vapaaehtoistoiminnalle: Jampankivi II:ssa voisi mahdollisesti olla tarvetta asukkaan ja vapaaehtoistoimijan väliseen henkilökohtaiseen tapaamiseen. Tämä voisi sopia esimerkiksi heikkokuuloisille asukkaille, joiden on vaikea osallistua keskusteluun ryhmässä. Kahdenkeskinen tapaaminen vapaaehtoistoimijan kanssa sopii myös sellaisille henkilöille, jotka kaipaavat seuraa, mutta eivät halua osallistua ryhmämuotoiseen toimintaan. Tällöin vapaaehtoistoimijan tapaaminen voisi olla keino yksinäisyyden tunteen lieventämiseen. On hyvä muistaa, että asukkaita ei tule ohjata osallistumaan ryhmään vain siksi, että toimintaa järjestetään, vaan heidän omaa tahtoaan tulee kunnioittaa.

Erilaisten tapahtumien järjestäminen, esimerkiksi yhteislaulutilaisuudet tai pihatapahtumat, sekä juhlapäivien viettäminen yhdessä asukkaiden kanssa tukisi yhteisöllisyyden ja naapuruuden syntymistä. Näin vapaaehtoistoiminnan avulla olisi mahdollista järjestää toimintaa kaikkien iloksi.

Noin puolen kilometrin päässä Jampankivi II:sta sijaitsee Setlementti Louhelan vapaaehtoistoiminnan kohtaamispaikka Jampan aluetupa, joka on auki arkipäivisin. Aluetuvalla voi käydä esimerkiksi seurustelemassa ja kahvittelemassa. Olisiko sen toiminnasta mahdollista jakaa tietoa paikasta kiinnostuneille asukkaille ja heidän omaisilleen, niin että he voisivat halutessaan käydä siellä.

Kotona tapahtuva Olohuoneryhmä olisi ehkä mahdollista toteuttaa yhteistyössä kotihoidon kanssa jossain toisessa paikassa, esimerkiksi senioritaloissa. Asukkaiden toimintakyvyn tulisi olla sellainen, että heidän olisi mahdollista itsenäisesti ilmoittautua ja saapua ryhmään.

Materiaalia ikääntyneiden ihmisten ryhmänohjaukseen: Mainitsemme muutamia esimerkkejä valmiista materiaalista, jota vapaaehtoistoimijoiden on mahdollista käyttää ryhmän ohjauksessa. Nostalgia –projektissa ja Ystäväpiiri –toiminnassa tuotettu liikunta-, askartelu-, peli- ja muistelumateriaali on helposti tulostettavissa internetistä ja otettavissa vapaaehtoistoimijoiden käyttöön. Keski-Suomen Muistiyhdistys ry. myy MUIKKU -laatikko muistikuntoutusmateriaalia sekä Virkeä arki –materiaalipakettia, jotka sisällöltään sopivat vapaaehtoistoimijoiden ohjaamaan ryhmään. VirkistysVerso – materiaali on monipuolinen kokonaisuus ikäihmisten musiikki- ja tarinatuokioihin. Materiaalia myy Musiikki- ja Kulttuurikeskus VERSO. Ryhmien ohjaajille löytyy myös painettuja oppaita. Esimerkiksi Kirsti Koivula on tehnyt runsaasti kirjoja, joista löytyy vinkkejä ja ohjeita ryhmän toimintoihin.

Kokemuksemme mukaan Jampankivi II:ssa olisi tarve vapaaehtoistoimijoiden ohjaamalle toiminnalle ja asukkaita, jotka mielellään osallistuisivat toimintaan. Ensimmäisissä yhteisissä neuvotteluissa kaupungin taholta esitettiin toive yhteisöllisyyttä lisäävän toiminnan kehittämisestä Jampankivessä, mutta se olisi ollut liian suuri tehtävä kehittämyömmme puitteissa toteutettavaksi. Yhteisöllisyyden syntyminen ja kehittyminen vaativat yhteisesti sovittuja toimintaperiaatteita ikäihmisen yhteisössä olevilta toimijoilta sekä helppokulkuisia yhteistiloja kohdata naapureita. Jampankivi II:ssa ja koko Jampankiven palvelupihassa se vaatisi omaisten, hoitohenkilökunnan ja kolmannen sektorin toimijoiden välistä yhteistyötä asukkaiden tarvitseman tuen vuoksi. Myös olohuonetoiminnan tai naapuruutta edistävän toiminnan toteuttamisen edellytys on toimiva yhteistyö kotihoidon henkilöstön, Settlementti Louhelan ja asukkaiden omaisten välillä. Olisiko yhteistyön luomisessa ja verkoston rakentamisessa mahdollisuus tehdä yhteistyötä ammattikorkeakoulujen, esimerkiksi sosionomi- tai geronomiopiskelijoiden, kanssa ja toteuttaa prosessi osana käytännön työelämäharjoittelua ja opinnäytetyötä? Tarvetta yhteisöllisyyttä lisäävään toimintaan havaintojemme mukaan on, koska asukkaat ovat asuneet talossa alle kaksi vuotta, eivätkä he tunne naapureitaan. Asukkailta ja omaisilta saamamme palautteen perusteella halua naapureihin tutustumiseen on.

11 Pohdinta

Kotona tapahtuvaan vapaaehtoistoiminnan ryhmän toteuttamiseen meitä ohjasivat työn lähtökohdat sekä yhteistyökumppanin havaitsema tarve uuden toiminnan kehittämiseksi. Kokemuksemme mukaan "toimintaterapeutin silmälasit" toimivat uuden toimintatavan kehittämisessä. Koimme, että toimintaterapeutin ammatillisen näkemyksen avulla saimme asiakkaan äänen kuuluviin. Kokemus vahvisti ammatillista identiteettiä ja näkemystä siitä, että toimintaterapeutin keinoin voimme kehittää asiakaslähtöistä toimintaa uudessa ympäristössä. Yhteistyöstä vapaaehtoistojoiden kanssa meillä ei ollut aiempaa kokemusta. Huomasimme, että vapaaehtoistoiminnan merkitys asiakkaan elämänlaadun tukemisessa on todella tärkeä. Kehittämistyön suunnittelu ja toteutus olivat meille laaja oppimisen prosessi. Se toi mukanaan paljon antoisia hetkiä mutta myös erilaisia haasteita.

Yhteistyö Settlementti Louhelan kansalaistoiminnanjohtajan ja Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeen projektikoordinaattorin kanssa on ollut koko prosessin ajan hyvää ja mutkatonta. Olemme käyneet heidän kanssaan jatkuvaa dialogia kehittämistyön kaikissa vaiheissa.

Kehittämistehtävänäme oli tuottaa tietoa Settlementti Louhelan ja Toimintakykyä olohuoneista -verkostohankkeen käyttöön kotona tapahtuvan, ryhmämuotoisen vapaaehtoistoiminnan edellytyksistä toimintaterapian näkökulmasta. Kotona tapahtuva toiminta on mahdollista toteuttaa, edellytyksenä on eri toimijoiden välinen yhteistyö ja riittävät vapaaehtoistojaresurssit. Tällaisesta vapaaehtoistoiminnan muodosta ei ole aiempaa kokemusta, joten kehittämistyöstä saaduista kokemuksista on mielestämme hyötyä. Kokemusten perusteella toimintaa on mahdollisuus kehittää eteenpäin. Pohdimme, voisiko jo olemassa olevaa kotihoidon henkilöstön ja Settlementti Louhelan välistä yhteistyötä kehittää myös Jampankivi II:n suuntaan.

Yhteistyökumppanimme tavoitteena on järjestää ihmisten tarpeista nousevaa toimintaa ja ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn sekä osallisuuden vahvistaminen. Jampankivi II:ssa toteutuvassa olohuonetoiminnassa tavoite toteutuisi, koska vapaaehtoistojoiden ohjaamalle ryhmätoiminnalle on tarvetta. Lähtökohtana ollut toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoria on Olohuoneryhmän toiminnan kautta avautunut. Käytäntö on

osoittanut, mitkä tekijät vaikuttavat sen toteutumiseen ja kuinka edesauttaa sen toteutumista ryhmään osallistuneiden asukkaiden keskuudessa. Toimintoihin osallistuminen on yksi tapa tukea toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumista.

Teimme pohdintoja eri toimintaterapiamallien välillä ja päädyimme valitsemaan Inhimillisen toiminnan mallin kehittämistyömme teoriaksi. Inhimillisen toiminnan malli on toimintakeskeinen, auttaa asiakkaiden tarpeiden priorisointiin, ottaa asiakkaan huomioon kokonaisvaltaisesti ja on asiakaslähtöinen. Malli antaa pohjan tavoitteellisen toiminnan toteutukselle. (Kielhofner 2008: 1.) Koska tarkastelimme yksilöä ryhmän sisällä, sopi Inhimillisen toiminnan malli siihen mielestämme hyvin.

Inhimillisen toiminnan mallin ohjaamina halusimme selvittää toimintaa varten ryhmään osallistuvien asukkaiden mielenkiinnon kohteita. Haastattelulomakkeen eri vaihtoehdot toimivat hyvin. Ne auttoivat asukkaita valintojen tekemisessä ja oman mielipiteen ilmaisussa. Hankaluutta tuotti lomakkeen kysymysosio, koska osalla asukkaista oli vaikeuksia ymmärtää kysytyjä asioita tai vastata kysymyksiin puheen tuottamisen vaikeuden vuoksi. Vapaaehtoistoimijoiden ”työvälineenä” vaihtoehdot toimisivat hyvin, ja Olohuoneryhmään osallistujilla olisi mahdollisuus vaikuttaa toimintaan.

Tietoa keräsimme havainnoimalla ympäristöä, Olohuoneryhmän toimintaa ja ryhmään osallistuneiden asukkaiden toimintakykyä. Inhimillisen toiminnan malli ympäristön ja asiakaskohtaisten ulottuvuuksien havainnoinnissa toimi mielestämme hyvin. Olohuoneryhmään osallistuneita miehiä sekä ympäristöä havainnoimalla saimme paljon tietoa siitä, mitä tukea asukkaat ja vapaaehtoistoimijat tarvitsevat kotona tai yhteistilassa tapahtuvaan ryhmätoimintaan. Havainnoinnin avulla pystyimme vastaamaan kehittämistyömme kysymykseen ja tuottamaan tärkeää tietoa yhteistyökumppanille.

Ryhmiä toteutus sujui ilman suurempia ongelmia. Vaikutti siltä, että jokainen ryhmän jäsen tuli sinne mielellään ja nautti olostaan. Ryhmässä oli välitön ja hyväksyvä tunnelma. Tuen tarve asukkailla oli liikkumisessa, mikä vaikuttaa mahdollisuuksiin osallistua ryhmään. Mielestämme toimintaterapeutin strategioiden käyttö toimi Olohuoneryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Omia kokemuksia refleктоimalla ja niistä keskustelemalla pystyimme arvioimaan niitä tekijöitä, joita olohuonetoiminta edellyttää vapaaehtoistoimijalta. Toiminnallisen ryhmän suunnittelu ja ohjaaminen on haasteellis-

ta ja vaatii monien asioiden huomioimista. Valmis toimintamateriaali tukisi vapaaehtoistoimijaa. Asukkaiden tarvitseman tuen vuoksi olohuonetoimintaan Jampankivi II:ssa liittyy riskejä, joiden vuoksi vapaaehtoistoimijan jaksamiseen tulee kiinnittää huomiota.

Ennakkoluuloja kotona toteutettavasta ryhmämuotoisesta toiminnasta tuli esiin eri tahoilta. Huomasimme, että asukkaat ottivat ryhmän mielellään kotiinsa, eivätkä he arastelleet mennä toisten kotiin. Pohdimme merkitseekö tämä nykyinen koti enää samaa asiaa kuin esimerkiksi perheen yhteinen koti. Kehittämistyö osoitti, että tarvitaan rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta aloittaa uudenlainen toiminta. Se kuitenkin kannattaa, ryhmästä oli osallistujille iloa ja apua yksinäisyyteen. Koimme antoisaksi ryhmän ohjaamisen ja sen, että voimme vaikuttaa asukkaiden yksinäisyyden tunteen lieventymiseen. Entistä ikääntyneemmät ja enemmän apua tarvitsevat ihmiset asuvat yksin kotona erilaisten palveluiden turvin, jolloin heidän elämänpiirinsä saattaa kaventua. Jäimme pohtimaan, kuinka mahdollistaa niiden ikääntyneiden osallistuminen, jotka eivät pääse itse pois kotoaan. Mielestämme toimintaterapian ja vapaaehtoistoiminnan keinoin on mahdollista tarttua tähän haasteeseen.

Prosessin aikana huomasimme, että keskusteluja toiminnan toteutustavasta olisi ollut hyvä käydä enemmän projektikoordinaattorin kanssa. Olemassa olevaan hankkeeseen liittyminen toi omat haasteensa. Esimerkiksi oma rooli yhteistyön luomisessa kotihoidon henkilöstön kanssa oli epäselvä. Alun yhteistyöhön kotihoidon esimiehen ja henkilöstön kanssa olisi ollut hyvä panostaa voimavaroja ja siten luoda vankempaa perustaa kumppanuudelle, jota kotona tapahtuva olohuonetoiminta edellyttää. Tiedotimme toiminnan tarkoituksesta ja toteuttamistavasta yksikön esimiestä, mutta olisimme voineet tavata henkilökuntaa ja kertoa heille toiminnasta. Henkilöstövaihdokset ja organisaatiomuutokset ovat tuoneet omat haasteensa kehittämistyön toteutukseen ja tiedonkulkuun. Tehostetusta kotihoidosta vastannut Carema Oy muuttui Mehiläinen Oy:ksi tämän vuoden alussa ja samalla vastaava hoitaja vaihtui. Maaliskuussa tehostetun kotihoidon palvelu siirtyi kaupungin omaksi palveluksi. Myös Toimintakykyä olohuoneista - verkostohankkeen projektikoordinaattori siirtyi muihin tehtäviin joulukuussa. Vaihdokset eivät vaikuttaneet Olohuoneryhmän toteutukseen. Olemme kertoneet Olohuoneryhmän toiminnasta ja kokemuksistamme maaliskuussa 2012 aloittaneelle uudelle verkostohankkeen projektikoordinaattorille yhdessä vapaaehtoistoimijoiden kanssa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet on pyrittävä kertomaan selvästi ja totuudenmukaisesti. Esimerkiksi havainnointitutkimuksessa kerrotaan olosuhteista ja paikoista, joissa aineisto kerättiin. (Hirsjärvi ym. 2009: 232.) Olemme raportissa kertoneet tarkasti kehittämistyön toteuttamisesta ja havainnointitietoihin vaikuttavista olosuhteista ja tekijöistä. Se, että meillä ei ollut tietoa asukkaiden toimintakyvystä, vaikutti ainakin haastattelutietojen luotettavuuteen. Olohuoneryhmä toteutettiin pienen ryhmän kanssa. Otoksen pienuuden vuoksi tulos ei ole yleistettävissä, mutta kokemuksista on hyötyä vapaaehtoistoiminnan järjestämiseen vastaavanlaisessa ympäristössä. Kehittämistyön aikana luotettavuutta on lisännyt se, että olemme huomioineet sekä tutkimustyön että vapaaehtoistoiminnan eettiset näkökulmat.

Toiminta ja osallistuminen ovat tärkeitä iäkkäänäkin toimintakyvyn muutoksista huolimatta. Mahdollisuus tietojen ja taitojen sekä elämäkokemuksen jakamiseen on tärkeää. Ihmisellä säilyy tarve olla yhteisön jäsen ja hän tarvitsee keskustelukumppania, jonka kanssa vaihtaa kuulumisia ja keskustella esimerkiksi ajankohtaisista asioista. Kehittämistyönä toteutettu Olohuoneryhmä osoitti, että vapaaehtoistoimijoiden ohjaamalla ryhmätoiminnalla voidaan tuoda paljon antoisia hetkiä yksinäisyyttä kokevan ikäänntyneen henkilön elämään. Tämän kaltainen toiminta riittävän avun turvin mahdollistaisi myös niiden asukkaiden osallistumisen, jotka eivät itse pääse ryhmään. Myös vapaaehtoistoimijat saivat toiminnasta iloa ja hyvää mieltä sen haasteellisuudesta huolimatta. Uskommekin, että Olohuoneryhmän kokemuksista on hyötyä mietittäessä vapaaehtoistoimijoiden toteuttamaa ikäänntyneiden ihmisten ryhmätoimintaa.

Lähteet

- Brandt, Jyrki – Heikkilä, Pirjo 2012. Setlementti Louhela ry:n vapaaehtoistoiminta ja Toimintakykyä Olohuoneista -verkostohanke. Projektia varten laadittu kuvio. Kuvio 1.
- Elo, Satu 2009. Hyvinvointia tukeva ympäristö. Teoksessa Voutilainen, Päivi – Tiikkainen, Pirjo (toim.): Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 92–108.
- Hakkarainen, Pirkko – Syrjänen, Kaisli 2003. Vapaaehtoistoiminta. Teoksessa Hakkarainen, Pirkko (toim.): Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. Omaehtoisen kehityksen julkaisuja. Sarja B. Vapaaehtoistoiminta. Nro 2. Helsinki: Kansalaisareena ry. 13–28.
- Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkala, Taina – Rantanen, Sini 2011. Hyvinvointia eläkeikäisille ihmisille laadukkaalla vapaaehtoistyöllä. Kinkomaa: Tutkimus – ja kehittämiskeskus Gerocenter.
- Hyttinen, Hanna 2009. Ikäihminen hoitotyön asiakkaana. Teoksessa Voutilainen, Päivi – Tiikkainen, Pirjo (toim.): Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 42–56.
- Järvenpää 2012. Ikäihmiset. Ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten palvelualue. Kotihoito. Verkkodokumentti. <http://www.jarvenpaa.fi/sivu/index.tpl?sivu_id=156>. Luettu 28.01.2012.
- Kalliolan Setlementti n.d. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminta. Verkkodokumentti. <<http://www.kalliola.fi/Kansalaisjavapaaehtoistoiminta/mitaonvapaaehtoisty/Sivut/default.aspx>>. Luettu 7.10.2011.
- Kielhofner, Gary 2008. Model Of Human Occupation. Theory and Application. Fourth Edition. Baltimore: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Kivelä, Sirkka-Liisa – Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Suomen Senioriliike ry. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lehtinen, Sini – Tuulia 1997. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Omaehtoisten kehityksen julkaisuja. Sarja B, Vapaaehtoistoiminta 1/97. Tampere: Kansalaisareena ry.
- Louhelainen, Mia 2008: "Ryhmässä yksinäisyys unohtuu" – kokemuksia ikääntyneiden ryhmäinterventiosta. Opinnäytetyö. Laurea Ammattikorkeakoulu Järvenpää. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Luuk, Pekka – Huikko, Jukka – Suomi, Aila – Vinnari, Orvokki – Venetvaara-Nurmi, Helena – Nikkanen-Ilvesmäki, Helena – Juntheikki, Birgitta – Hämäläinen, Eini – Lepänen, Anna-Liisa – Laine, Eeva n.d.: Ikäihmisenä Järvenpäässä. Vanhustyön strategia v. 2007 – 2015. Verkkodokumentti.

<http://www.jarvenpaa.fi/liitetiedostot/editori_materiaali/3110.pdf>. Luettu 27.01.2012.

Lyyra, Tiina-Mari – Pikkarainen, Aila – Tiikkainen, Pirjo 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.

Mustat silmät. Venäläinen kansanlaulu. Teoksessa Aapeli Vuoristo (toim.) 2003: Suuri toivelaulukirja 4. Viidestoista painos. Helsinki: F-kustannus Oy, Suuri Suomalainen Kirjakerho Oy.114–115.

Mäntyvaara, Marika 2011. Toimintakykyä Olohuoneista -verkostohanke. Diaesitys. Ohjausryhmä. 5.5.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.–4. painos. Helsinki: WSOY pro Oy.

Nykopp, Raija 2012. Kuviot 8–11.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2010. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan.1-2. painos. Helsinki: WSOY pro Oy.

Partanen, Minna 2011. Ystäväpiiri - toiminnasta vastavuoroista iloa ja hyvinvointia. Vanhustyön keskusliitto. Vanhustyö 3. 24–25.

Rinkula n.d. Vapaaehtoistoiminnan keskus, olohuone ja monikulttuurisuus. Vapaaehtoistoiminnan tietomateriaali. Setlementti Louhela.

Routasalo, Pirkko 2009. Yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa Voutilainen, Päivi – Tiikkainen, Pirjo (toim.): Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 184–195.

Setlementti Louhela. Verkkodokumentti. <<http://www.setlemettilouhela.fi/>>. Luettu 24.01.2012.

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:4. Ikäihmisen hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus. Helsinki: Oy Edita Ab.

Stadnyk, Robin L. – Townsend, Elizabeth A. – Wilcock Ann A. 2010.Occupational Justice.In Christiansen, Charles H. – Townsend, Elizabeth A. (eds.): Introduction to Occupation. The art and Science of Living. Second Edition. New Jersey: Pearson. 329–358.

Sternberg, Synnöve 2010. Järvenpään olohuoneverkosto. Iloa elämään, apua arkeen, muutosta palvelujärjestelmään. Diaesitys.

Toimintakykyä Olohuoneista – verkostohanke 2011. Projektikoordinaattori Marika Mäntyvaara. Diaesitys.

Townsend, Elizabeth – Wilcock, Ann A. 2004. Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 71 (2). 75–87.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valkonen, Leena 2012. Ikäihmisten yksinäisyys yleistä: Yhteisöllisyyttä hyödyntävää ryhmätoimintaa tarvitaan. Vanhustyön keskusliitto. Verkkodokumentti. Päivitetty 21.02.2012. <<http://www.vtkl.fi/fin/ajankohtaista/?nid=240>>. Luettu 8.3.2012.

Vilkko, Anni 2010 a. Kohteena koti. Teoksessa Vilkko, Anni – Suikkanen, Asko – Järvinen-Tassopoulos, Johanna (toim.): Kotia paikantamassa. Tampere: JuvenesPrint.

Vilkko, Anni 2010 b. Koti vanhetessa. Teoksessa Vilkko, Anni – Suikkanen, Asko – Järvinen-Tassopoulos, Johanna (toim.): Kotia paikantamassa. Tampere: JuvenesPrint.

Wilcock Ann A. 2007. Older people and occupational justice. In McIntyre, Anne – Atwal, Anita (eds.): *Occupational Therapy and Older people*. Second Edition. Blackwell Publishing. 14–26.

Ystäväpiiri 2012. Ideapankki. Ystäväpiiri – yhdessä elämyksiä arkeen. Verkkodokumentti. <<http://www.ystavapiiri.fi/ideapankki>>. Luettu 8.3.2012.

Tiedote

Hei!

30.10.2011

Olemme kolme toimintaterapeuttiopiskelijaa ja opiskelemme Metropolia ammattikorkeakoulussa.

Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Järvenpään Setlementti Louhela ry:n kanssa, Järvenpään kaupungin ja Carema oy:n kanssa. Opinnäytetyömme tarkoitus on kehittää toimintamalli kotona tapahtuvaan vapaaehtoistoimintaan. Toimintaa kokeillaan käytännössä marraskuun 2011- tammikuun 2012 aikana tehostetun kotihoidon yksikössä Jampankivi II:ssa. Toiminta on ryhmämuotoista ja se tapahtuu niiden asukkaiden kotona, jotka antavat siihen suostumuksen.

Alustavan suunnitelman mukaan ryhmiä on kolme, joissa jokaisessa on kolme asukasta, vapaaehtoistoimija sekä toimintaterapeuttiopiskelija. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa yhden osallistujan kotona marraskuun 2011-tammikuun 2012 aikana. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa ja ryhmän kestosta sovitaan yhteisesti. Ryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista.

Ennen ryhmien alkamista toimintaa suunnitellaan asukkaiden ja vapaaehtoistoimijoiden mielenkiintojen pohjalta haastattelujen avulla (esim. lautapelit, lukeminen, musiikin kuuntelu). Opiskelija keräävät tietoa osallistujilta ryhmän toimintaan liittyen haastattelemalla. Lopuksi keräämme osallistujien kokemuksia ryhmien onnistumisesta haastattelemalla.

Toiminta on kohdennettu asukkaille, joilla on

- oma tunne yksinäisyydestä
- oma halu osallistua kotona tapahtuvaan toimintaan
- kyky kulkea itsenäisesti paikasta toiseen tai osallistuminen onnistuu pienen avun turvin, esimerkiksi muistilappu kotona tai kotiovelta ryhmään hakeminen

ja joilla

- ei ole viikon aikana ohjattua toimintaa, esimerkiksi vanhusten päiväkotivaiketta dementiaa.

Opinnäytetyön aikana kerätty tieto käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Setlementti Louhela ry:n vapaaehtoistoiminnan käyttöön jää ainoastaan alkuhaastattelulomake, joka säilytetään Rinkulassa ja jota voidaan hyödyntää, jos ryhmät jatkuvat.

Opinnäytetyön toteuttamiseen olemme saaneet luvat Järvenpään kaupungin kotihoidolta, hoivapalveluja tuottavalta Carema Oy:ltä, Setlementti Louhela ry:ltä sekä Metropolia ammattikorkeakoululta.

Haluamme tarjota teille mahdollisuutta osallistua ja kehittää ryhmämuotoista vapaaehtoistoimintaa sekä tutustua naapureihinne.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut viimeistään 21.11.

Puhelinnumero: 044 206 6793

Yhteydenotto arkisin klo 17.00 - 19.00 välillä.

Koska olemme työharjoittelussa, emme voi vastata päivisin.

sähköpostiosoite:

Mari Laatikainen, mari.laatikainen@metropolia.fi

Kirsi Naumanen, kirsi.naumanen@metropolia.fi

Raija Nykopp, raija.nykopp@metropolia.fi

Ystävällisin terveisin:

Mari Laatikainen, Kirsi Naumanen ja Raija Nykopp

Suostumus

Minulle on kerrottu opinnäytetyön tarkoitus.

Voidaksemme toteuttaa opinnäytetyön, tarvitsemme teidän suostumuksenne seuraaviin asioihin:

Haastattelulupa

Annan luvan haastatella itseäni

Annan luvan käyttää haastattelulomakkeita
ja havaintomateriaalia opinnäytetyön aineistona

Annan luvan valokuvata itseäni

Valokuvia käytetään opinnäytetyössä sekä toimintaa esittelevässä posterissa, joka on esillä Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Posterit jäävät Setlementti Louhela ry:n käyttöön.

Tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyö palvelee uuden vapaaehtoistoiminnan mallin kehittämistä ja toteuttamista. Mallia voivat hyödyntää kehittämissyöissä Setlementti Louhela ry, Järvenpään kaupunki ja Carema oy.

Voin halutessani peruuttaa suostumukseni.

Aika

Paikka

Allekirjoitus

Ryhmiin havainnointilomake

Päivämäärä:	Asukkaat (määrä): Vapaaehtoiset: Opiskelijat:
Toiminnan muodot ja tehtävät	
Tila	
Esineet	
Sosiaaliset ryhmät	

Tahto/ Mielenkiinnon kohteet	
Suorituskyky/Taidot Toiminnallinen osallistuminen	

Huomioita ryhmän toiminnasta:

Mielenkiintojen kartoituslomake vapaaehtoistoimijan tueksi

Nimi: _____ Päiväys: _____

Voiko ryhmä kokoontua kotonasi? _____

Ympyröi seuraavista sinulle tärkeitä mielenkiinnon kohteita:

Laulaminen

Korttipelit

Lautapelit

Käsityöt

Seurustelu

Ystävät

Lukeminen

Runot

Musiikki

Kahvittelu

Askartelu

Kirjoittaminen

Muistelu

Luonto

Valokuvien katselu

Elokuvat

Kauneuden hoito

Sanaristikot

Tv:n katselu

Urheilu

Mikä saa sinut innostumaan?

Missä olet hyvä?

Minkälainen toiminta on sinulle helppoa?

Mitä apuvälineitä sinulla on käytössäsi?

Miten voit? Kaipaanko seuraa?

Mistä asioista haluaisit puhua pienessä ryhmässä?

Palautahaastattelu ryhmään osallistuville vapaaehtoistoimijoille

1. Mikä sai kiinnostumaan ryhmämuotoisesta toiminnasta?
2. Miltä ryhmämuotoinen toiminta on tuntunut?
3. Mikä on ollut antoisaa?
4. Mikä on ollut haasteellista?
5. Mitä taitoja ryhmämuotoinen toiminta mielestäsi vaatii?
6. Mitä tukea vapaaehtoistoimija tarvitsee tällaiseen toimintaan?
7. Onko opiskelijoista ollut apua?
8. Oletko vielä halukas osallistumaan tämän kaltaiseen toimintaan?
9. Palautetta opiskelijoille toiminnasta:
10. Kehittämisehdotukset:

Palautehaastattelu ryhmään osallistuville asukkaille

Nimi:

Päivämäärä:

Onko toiminta vastannut odotuksia?

Mistä ryhmäkerroista olet pitänyt?

tutustuminen, urheiluaiheinen tietovisa ja tuolijumppa, musiikki, muistelu, pelaaminen, kahvinjuonti ja seurustelu

1. Miltä ryhmän kokoontuminen omassa kodissa on tuntunut?
2. Miltä on tuntunut mennä toisen kotiin?
3. Miten olet kokenut ryhmämuotoisen vapaaehtoistoiminnan kotona?
4. Onko ryhmästä ollut apua yksinäisyyteen?
5. Miten rapusta toiseen siirtyminen on sujunut?
6. Haluaisitko osallistua tämän kaltaiseen toimintaan uudestaan?
7. Millaisesta toiminnasta olisit kiinnostunut vapaaehtoistojen kanssa?
8. Onko joku asia tuntunut hankalalta?