

Anna Pelto

IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS KOTONA  
ASUMISEN TUKEMISESSA

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Aikuissosiaalityön suuntautumisvaihtoehto  
2021



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

# IKÄIHMISTEN PÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS KOTONA ASUMISEN TUKEMISESSA

Pelto, Anna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Kesäkuu 2021  
Ohjaaja: Rajaniemi, Kari  
Sivumäärä: 18  
Liitteitä: 1

Asiasanat: Päivätoiminta, Ikäihmiset, Sosiaaliset suhteet, Toimintakyky

---

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä heidän elämässään kotihoidon tukena. Miten päivätoiminta tukee ikäihmisten kotona asumista, toimintakyvyn ylläpitämistä, ja lisäksi miten asiakkaiden omaiset ja päivätoiminnan ohjaajat kokevat päivätoiminnan merkityksen Euran kunnassa.

Opinnäytetyön keskeisimpänä ajatuksena oli kerätä suoria kokemuksia asiakkailta teemahaastattelun muodossa. Haastattelu tehtiin yhteensä 8:lle asiakkaalle. Haastatteluihin osallistui myös kolme vakituista päivätoiminnan ohjaajaa, sekä kaksi asiakkaiden omaista. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineistona käytettiin nauhoitettuja haastatteluja, jotka analysoitiin poimien tutkimuksen kannalta tärkeimmät sisällöt. Lisäksi materiaalia kerättiin osallistuvan havainnoinnin menetelmin kaikista Euran kunnan toimipisteistä.

Tutkimusaineisto analysoitiin teemoittain. Koska suurin osa haastatelluista asiakkaita ovat eri tasoisia muistisairaita, haastattelukysymykset laadittiin yksinkertaisiksi ymmärtää, mutta kuitenkin siten, että vastaajalle jäi tilaa vastata vapaasti, heille itselleen tärkeistä asioista. Ohjaajille sekä omaisille laadittiin eri kysymykset, koska heidän näkökulmansa oli myös erilainen. Kukin haastateltava oli haastattelijan kanssa kahden kesken ja haastattelut nauhoitettiin. Luottamuksellinen suhde haastattelijan ja haastateltavan välillä oli muodostunut jo aiemmin, mikä näkyi asiakkaiden vastausten laajuutena ja välittömyytenä.

Tutkimuksessa nousi esiin tärkeimpänä seikkana sosiaalisten suhteiden merkitys oman ikäisten ihmisten kanssa. Päivätoiminnan positiivinen ilmapiiri koettiin merkitykselliseksi. Kaikissa ryhmissä asiakkaat kokevat olevansa tervetulleita, ja he arvostavat erityisesti samanikäisten vertaistukea. Vastausten perusteella monikaan asiakas ei juurikaan harjoita liikuntaa missään muodossa yksin ollessaan. Ryhmässä liikkuminen, ruokailu, muistelemine ja kaikki muutkin toiminnot saivat hyvää palautetta. Monet asiakkaat mainitsivat erityisesti sen, että he voivat kokea olevansa turvassa koko päivätoiminnan ajan.

# THE MEANING OF DAY ACTIVITY FOR ELDERLY PEOPLE ON SUPPORTING LIVING AT HOME

Pelto, Anna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

June 2021

Supervisor: Rajaniemi, Kari

Number of pages:18

Appendices:1

Key words: Day Activity, Elderly, Social Relations, Functional Ability

---

The purpose of this study was to find out the views and experiences clients have about day activity for elderly people and how it supports their daily life and outpatient careservices. How does day activity support elderly people living at home, help maintain their functional capacity and how do the clients, their relatives and instructors experience the importance of day activities in the municipality of Eura.

The main idea of the thesis was to gather direct experiences from clients in the form of a thematic interview. The interview was conducted for a total of eight clients and three instructors as well as two relatives. The research method used was a qualitative research method. The material used were recorded interviews, which were analyzed by extracting the most important contents for the study. In addition, material was collected using participatory observation methods from all Eura municipality offices.

The research material was analyzed thematically. Because most of the clients interviewed have different levels of memory disorders, the interview questions were designed to be simple to understand, but still left room for the client to answer freely about issues that were important to them. Different questions were prepared for the instructors and relatives, because their point of view was also different. Each interviewee was alone with the interviewer and the interviews were recorded. A confidential relationship between the interviewer and the interviewee had already been established in the past, which was reflected in the extent and immediacy of the clients responses.

The most important point which emerged in the interviews with the clients was the importance of social relationships with people of their own age. The positive atmosphere of the day activity centre was perceived as significant. Clients feel welcomed, and they especially value peer support. Physical activity in a group, eating, reminiscence and all other activities received good feedback. Many customers specifically mentioned that they can feel safe throughout the day.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA .....	5
3 OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI JA TAVOITE.....	7
3.1 Opinnäytetyön konteksti.....	7
3.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	8
4 MENETELMÄT JA AINEISTOT .....	9
5 ANALYYSIN TULOKSET .....	10
5.1 Asiakkaiden kokemukset.....	10
5.2 Omaisten kokemukset .....	11
5.3 Ohjaajien kokemukset .....	12
6 PÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYNEELLE KOTONA ASUVALLE .....	14
7 POHDINTA.....	15
LÄHTEET .....	17
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä arjessa. Miten päivätoiminta tukee ikäihmisten kotona asumista ja kunnon ylläpitämistä. Lisäksi selvitetään miten asiakkaiden omaiset ja päivätoiminnan ohjaajat kokevat päivätoiminnan merkityksen Euran kunnassa. Aineisto koostuu nauhoitetuista teemahaastatteluista, sekä osallistuvasta havainnoinnista. Olen työskennellyt ohjaajana ikäihmisten päivätoiminnassa Euran kunnassa useita sijaisuuksia, jolloin osallistuva havainnointi on ollut mahdollista toteuttaa.

Ikäihmisten kotona asumista pyritään lisäämään mahdollisimman pitkälle, jotta voitaisiin välttyä pitkäaikaiselta ja kalliilta laitoshoidolta. Siitä syystä on tärkeää ja ajankohtaista selvittää kotona asumista tukevien toimintojen vaikutuksia ikäihmisten elämässä, jotta työtä voidaan edelleen kehittää, ja suunnitella mahdollisimman tehokkaaksi. Kaikkia ikäihmisiä ei pystytä sijoittamaan palveluasumisen yksiköihin. Siihen ei myöskään ole tarvetta, mikäli kotihoidon tueksi voidaan tarjota erilaisia kuntouttavia toimia, joista päivätoiminta on yksi vahva toiminnan muoto. Päivätoiminta toteutetaan yhteistyössä kotihoidon kanssa. Tässä opinnäytetyössä kotihoitoa ei käsitellä muuta kuin niiltä osin, kun se näyttäytyy yhteistyössä päivätoiminnan kanssa.

Raportin liitteenä on haastatteluissa käytetyt kysymysrungot.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

”Kunnan on järjestettävä iäkkäälle henkilölle laadukkaita sosiaali- ja terveystalvaelu- ja, jotka ovat hänen tarpeisiinsa nähden oikea-aikaisia ja riittäviä. Palvelut on toteu-

tettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Muun palveluntarpeen ennalta ehkäisemiseksi on kiinnitettävä huomiota erityisesti kuntoutumista edistäviin ja kotiin annettaviin palveluihin.” (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980,13§)

Kotona asuminen on myös useissa tutkimuksissa koettu mielekkäämmäksi vaihtoehtoksi vanhusten keskuudessa. Viime vuosina on alettu kiinnittää enemmän huomiota myös vanhusten yksinäisyyteen, sekä sen ehkäisemiseen. Asiakkaiden haastatteluista käy selkeästi ilmi, että päivätoiminnalla on merkitystä yksinäisyyden ja sen mukanaan tuomien muiden ilmiöiden ehkäisyssä. Tutkimusten mukaan yksinäisyys heikentää elämänlaatua, toimintakykyä, altistaa erilaisille sairauksille sekä lisää itsemurhan riskiä. Yksinäisyys tulee yhteiskunnalle kalliiksi lisäten terveydenhoitokuluja, sillä tutkimusten mukaan yksinäiset myös kokevat itsensä sairaammiksi, kuin ei-yksinäiset. ( Pitkälä, Routasalo & Blomqvist 2007, 28-29.)

Euran kunnassa on ollut ikäihmisten päivätoimintaa jo vuodesta 1997. Aiemmin päivätoimintaa järjestettiin nimikkeellä päiväsaairaala, jolloin toimintaan sisältyi myös hoidollisia toimenpiteitä. Sittemmin nimikkeestä on luovuttu, ja hoidolliset toimet kuuluvat pääasiassa kotihoidon tehtäviin. Nimeksi tuli Ikäihmisten kuntouttava päivätoiminta. Myöhemmin luovuttiin myös sanasta kuntouttava, ja virallinen nimike on nykyään Ikäihmisten päivätoiminta.

”Ikäihmisten päivätoiminnassa huomioidaan asiakkaiden yksilölliset tarpeet, asiakaslähtöisyys sekä asiakkaiden tasa-arvoinen ja oikeudenmukainen kohtelu” (Euran kunnan toiminta-ajatus, arvot ja toimintaperiaate).

”Päivätoiminnan tarkoitus on tarjota asiakkailleen virikkeellinen, ohjattu ja toimintakykyä edistävä päivä, jolloin asiakas huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti. Päivätoiminnalla pyritään vastaamaan iäkkäiden ihmisten hoivan ja avun tarpeeseen. Tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen erilaisten ennaltaehkäisevien ja kuntouttavien toimintojen sekä virkistystoimintojen ja yhdessäolon menetelmin” (Ikonen 2013, 106).

## 3 OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI JA TAVOITE

### 3.1 Opinnäytetyön konteksti

Opinnäytetyön tilaajana on Euran kunta. Eurassa järjestetään päivätoimintaa viitenä päivänä viikossa ympäri vuoden. Päivätoimintaa on Osmanrinteen päiväkeskuksessa maanantaista perjantaihin, klo 9-15, sekä kiertävä päivätoiminta sivukylillä, tällä hetkellä 4 päivänä viikossa. Ryhmien koko on vaihtelevasti 13 – 17 asiakasta. Sivukylien toimipisteitä on 4. Honkilahden seurakuntatalolla maanantaisin ja torstaisin, Tarkinpuiston kerhotilassa Paneliassa keskiviikkoisin, ja Kiukaisissa Jokimutkassa perjantaisin. Ryhmäkoot sivutoimipisteissä tutkimuksen tekoaikaan ovat 5-10 asiakasta. Monissa maaseutukunnissa päivätoimintaa järjestetään muutamana päivänä viikossa vain muutamia tunteja kerrallaan. Lain mukaan kunnilla ei ole velvollisuutta järjestää päivätoimintaa, mutta niissä kunnissa, joissa on aktiivinen päivätoiminta olemassa, sitä myös arvostetaan. Euran kunnassa on valtakunnallisesti tarkastellen ikäihmisten päivätoiminta huomattavan aktiivista, ja siksi tämä tutkimus on tärkeä.

Jokaisessa päivätoimintaryhmässä aloitetaan päivä yhteisellä aamiaisella. Sen jälkeen jaetaan kuulumisia yhteisesti, ja usein luetaan yhteisesti päivän lehtiä. Varsinkin näkövammaiset asiakkaat kokevat tämän hyvin antoisaksi ja tärkeäksi. Ryhmässä usein myös keskustellaan uutisista hyvin mielellään. Aamupäivän aikana saatetaan tehdä erilaisia käsitöitä, tai pelata esimerkiksi erilaisia pelejä pienemmissä ryhmissä. Ennen lounasta on yleensä liikuntahetki. Hyvällä säällä saatetaan käydä yhdessä ulkona kävelemässä, sillä monilla yksin asuvilla voi ulkoilu jäädä hyvin vähäiseksi. Sitä ei välttämättä ole ollenkaan, sillä paljon pelätään kaatumista. Muistisairaalla voi olla myös eksymisen pelko, joka on ihan aito syy olla lähtemättä yksin ovesta ulos. Vaikka sää ei olisi suosiollinen ulkoiluun, yritetään aina kävellä hiukan, edes sisätiloissa. Useimmiten ennen lounasta pidetään vielä jumppahetki.

Lounas syödään yhdessä puolen päivän aikaan, jonka jälkeen yleensä rauhoitetaan toimintoja. Saatetaan kysellä esimerkiksi tietovisailukysymyksiä tai erilaisia arvoituksia. Yhteiset lauluhetket ovat myös asiakkaiden keskuudessa suosittuja. Varsinkin, jos ryhmään saadaan vierailijoita. Toivottuja ovat erilaiset musiikkiryhmät, jotka

laulattavat asiakkaita, mutta myös seurakunnan edustajien hartaushetkiä odotetaan aina kovasti. Iltapäivällä, noin klo 14 aikaan juodaan päiväkahvit, jonka jälkeen melkein aina pelataan Bingoa.

Päivän rakenne on melkein aina sama, sillä sekin tuo turvallisuuden tuntua. Toki joskus ohjaajat keksivät uusia, erilaisia toimintoja, mutta pääasiassa tuttu päivän rakenne pyritään säilyttämään. Sivutoimipisteissä päivän perusrakenne on myös pääpiirteissään samankaltainen.

Poikkeuksen tekevät asiakkaat, jotka ovat puolipäiväisiä. Nämä asiakkaat tulevat ennen lounasta, ja lähtevät muun ryhmän kanssa samanaikaisesti kotiin.

### 3.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on vastata toiminnan järjestäjän, tässä tapauksessa Euran kunnan, sekä päivätoiminnan asiakkaiden, mutta myös omaisten tarpeisiin. Opinnäytetyön tavoite on tutkia toiminnan tarpeellisuutta, tuottaa tietoa ja tuoda se näkyväksi. Kiinnostukseni on herännyt erityisesti ikääntyvien palveluihin ja päivätoimintaan. Haluaisin myös valmistuttuani työllistyä vanhusten viriketoiminnan piirissä.

Opinnäytetyön tarkoitus on verrata päivärytmiä ja vireyttä niinä päivinä, kun asiakkaat ovat päivätoiminnassa. Haastattelussa tätä kartoitettiin kysymällä, mitä asiakkaat tekevät sellaisina päivinä, kun heillä ei ole päivätoimintaa. Millaisia toimintoja he pitävät tärkeinä ja mukavina, ja mitä he toivoisivat lisättäväksi, tai miten haluaisivat päivätoimintaa kehitettävän.



## 4 MENETELMÄT JA AINEISTOT

Opinnäytetyössäni tarkastelen ensisijaisesti kokemuksia päivätoiminnan asiakkaiden näkökulmasta. Yleinen käsitys on, että ikääntyminen on sidoksissa vanhuuseläkkeen alkamiseen, mutta varsin harva päivätoiminnassa aktiivisesti käyvä asiakas kokee todella olevansa vanha. Asiakkailta kuulee usein lausahduksen: ”Mieli on nuori, mutta kroppa reistaa”.

Teemahaastattelun kohteena ovatkin tietyt teemat, joista keskustellaan. Teemahaastattelu lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilön ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja uskomuksia voidaan tulkita tällä menetelmällä. Teemahaastattelu- nimi ei sido haastattelua tiettyyn leiriin, kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen. Se ei ota myöskään kantaa haastattelukertojen määrään tai siihen, miten syvällisesti asioita käsitellään. Kaikkein oleellisinta on se, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan edetään tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tämä tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Teemahaastattelu huomioi ihmisten tulkinnat asioista. Ihmisten asioille antamat merkitykset ovat keskeisiä kuten myös se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsijärvi&Hurme 2001, 47-48.)

Kaikki haastattelut tehtiin nimettöminä, eikä haastatellut ole tunnistettavissa lopullisessa raportissa. Tallenteet, litteroidut haastattelut, sekä muu aineisto tuhoaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Osallistuvaa havainnointia olen tehnyt työn ohessa, kirjoittaen muistiinpanoja aina silloin, kun tälle tutkimukselle tärkeitä seikkoja on tullut esiin. Myös nämä muistiinpanot tuhoaan opinnäytetyön valmistuttua.

## 5 ANALYYSIN TULOKSET

### 5.1 Asiakkaiden kokemukset

Haastattelin 8 asiakasta, joiden keski-ikä oli haastatteluhetkellä 83 vuotta, ikä vaihteli 77 ja 90 välillä. Haastatteluun halukkaita asiakkaita olisi ollut vieläkin enemmän, sillä haastattelijä oli heille tuttu jo entuudestaan. Asiakkaat eivät jännittäneet haastattelutilannetta, ja tarinoita tuli runsaasti. Litteroitavaa syntyi kymmeniä tunteja, mutta sisällön analysointivaiheessa keskityin pelkästään varsinaisiin teemoihin. Miten päivätoiminta vaikuttaa heidän viikkorytmiinsä, sekä miten he kokisivat sen, jos päivätoimintaa ei enää olisi. Lisäksi keskityin kokemuksiin sosiaalisuuden, sekä toiminnallisuuden kautta. Näitä samoja teemoja olen noudattanut tehdessäni havainnoivia muistiinpanoja ryhmissä, myös sivutoimipisteissä. Luottamuksellinen suhde asiakaisiin on syntynyt heidän omassa ympäristössään, ja olen saanut olla mukana heidän keskinäisissä keskusteluissaan, jolloin saamani tiedot ovat luotettavia.

Kaikki haastatelluista asiakkaista ovat osallistuneet päivätoimintaan vuosien ajan. Päivätoiminnan parhaimmiksi puoliksi asiakkaat kertoivat yhdessäolon ja keskustelut, mutta myös jumpat, tietokilpailut ja bingon. Musiikkivieraat, sekä seurakunnan hartaushetket koettiin myös tärkeiksi. Yhteiset ruokailut ja kahvihetket nostettiin esille: ”ruokaki maistuu paremmalt ku saa yhres syöd”. Tämä on merkityksellistä iäkkäiden ihmisten ravitsemuksen kannalta, mutta ruokailu on myös sosiaalinen tapahtuma ja sitä odotetaan.

Kysyttäessä päivätoiminnan negatiivisia puolia, tai asioita, joista asiakkaat eivät pidä, he eivät nostaneet mitään systemaattisesti esille. Pienet asiakkaiden keskinäiset kinat nostettiin esille, ohjaajien merkitys näiden tilanteiden selvittämisessä koettiin tärkeäksi. Ohjaajien rooli vaihtelee, joskus riittää puheenaiheen tai aktiviteetin vaihdos ja joskus kaivataan perusteellisempaa puuttumista tilanteeseen, arvion tekeminen vaatii ohjaajilta ammattitaitoa. Tarvittaessa konfliktitilanteet puretaan vielä myöhemmin lyhyissä kahdenkeskisissä keskusteluissa.

Asiakkailta kartoitettiin myös heidän toimintaansa päivinä, joina he eivät osallistu päivätoimintaan. Suurin osa kertoo istuskelevansa yksin kotona, monella asiakkaalla perhe on kaukana. Monen asiakkaan toimintakyky rajoittaa liikkumista ja he kertovat nukkuvansa päivisin paljon, tämä puolestaan entisestään edistää toimintakyvyn laskeutumista. Kerran viikossa käyvistä asiakkaista moni kertoi kotona odottavansa seuraavan viikon päivätoimintakertaa. Aktiviteetin lisäksi asiakkaat kokivat tärkeäksi sen, että heillä on paikka, johon kokevat olevansa tervetulleita.

Kaikki asiakkaat kertoivat, että jos päivätoiminta ei jatkuisi se olisi valtava pettymys, tuntuisi pahalta ja toimintaa tulisi ikävä. Joillekin päivätoiminnan puuttuminen merkkaisi viikon ainoan kotoa poistumisen loppumista ja sosiaaliset suhteet rajautuisivat kotihoidon työntekijöihin, sekä mahdollisiin omaisten yhteydenottoihin.

## 5.2 Omaisten kokemukset

Päivätoiminta keventää kotihoidon paineita, mutta voi tarjota myös omaisille säännöllisen lepo hetken hoitovastuusta. Haastattelin kahta omaista, jotta tieto päivätoiminnan ulkopuolella tapahtuvasta kehityksestä ja vaikutuksesta saataisiin näkyvämmäksi. Haastateltuja omaisia nimitetään tässä opinnäytetyössä anonyymisti (H ja I).

Omaisten palautetta työn tärkeydestä saadaan jatkuvasti puhelimitse, mutta myös suorissa kohtaamistilanteissa. Omaisilta saadaan myös arvokasta tietoa erilaisista kotona kohdatuista haasteista.

H tarkastelee asioita päivätoiminnan puolison näkökulmasta. Kysyttäessä päivätoiminnan merkityksestä, H kertoo: ”Perhesuhteet pysyy paremman kunnossa. Suhteet on menneet siihen malliin, että muuten ollaan vaan. Tulee hiukan jotain toimintaa, kun käy täällä - - pois sohvalta.” H omaishoitajana kertoo puolison olevan huonokuntoinen, tämä vähentää aktiivisuutta kotiympäristössä. Päivätoiminnalla on tärkeä rooli jäljellä olevan toimintakyvyn ylläpidossa. H:n esille tuomiin perhesuhteisiin päivätoiminta vaikuttaa suoraan siten, että on ”hiukan niinku lepo hetki”. On huomattava, että lyhyenkin lepo hetken merkitys korostuu huomattavasti, sillä monet omaishoitajat ovat itsekin iäkkäitä.

Eräs päivätoiminnan asiakas on omaisen I anoppi. Päivätoiminnan merkityksestä I kertoo: ” se on erittäin tärkeä, koska hänellä on oman ikäistään seuraa, ystäviä”. I kertoo heillä olevan laajan ja läheisen perheyhteisön, mutta toteaa sen olevan erilaista, kuin päivätoiminnassa. Tämä seikka kuvastaa päivätoiminnan ainutlaatuista merkitystä, sillä hyvilläkään perhesuhteilla ei pystytä korvaamaan omaisen kuvauksen perusteella päivätoiminnassa saatuja kohtaamisia.

I kertoo alussa olleen vaikeaa saada anoppi osallistumaan päivätoimintaan: ” Ei hän sin lähre, -- mut nyt hänet tän saatiin, niin ei se kyl poies haluu olla mistää syystä”.

I kertoo anopin väsyvän, mutta päivätoiminnalla on mielialaa nostattava vaikutus. ”Vaikkei mihinkään muualle sais lähtemään, niin sitä, et hän tänne ainakin tulee. – Tää on kyl hänen juttuns.” Omaisen kertomasta saa sellaisen kuvan, että ilman päivätoimintaa anoppi ei välttämättä kävisi missään. Päivätoiminnan merkitys myös tämän omaisen kohdalla korostuu perheen hetkellisenä hengähdystaukona.

I kertoo, ”että niin kauan kuin hän pääsee itte liikkumaan, niin kauan me pärjätään. – Ja sit kun hän pääsee tänne sen kerran viikossakin, niin se ylläpitää sitä liikuntakykyä.” Sellaisina päivinä, kun päivätoimintaa ei hänen kohdallaan ole, menee koko päivä omaisen mukaan pötkötellässä, omatoimisuutta ei juurikaan ole.

Molemmat omaiset nostivat esille sen, että päivätoiminta tarjoaa omaisille hengähdystaukoja, sekä epäsuorasti parantaa ilmapiiriä kotona. Päivätoiminta nostaa asiakkaiden mielialaa, sekä ylläpitää toimintakykyä.

### 5.3 Ohjaajien kokemukset

Ohjaajilla on erilainen näkökulma päivätoimintaan, kuin asiakkailta ja omaisilla, vaikkakin heidän näkökulmansa muodostuu pitkälti saatuun palautteeseen ja kokemuksiin. Ohjaajat ovat ammattilaisina suoraan suhteessa asiakkaiden lisäksi myös omaisiin, sekä Euran kuntaan. Ohjaajilla vaikuttavat taustalla ammatilliset ja eettiset näkökulmat, joiden varaan päivätoiminnan perusrakenteet pohjautuvat. Ohjaajat toimivat tukena myös omaisille tarvittaessa. Usein nämä jäävät taakkansa kanssa yksin.

Ohjaajat tuntevat kunnassa tarjolla olevat palvelut ja ainakin osaavat neuvoa, mistä niitä kannattaa kysyä.

Ohjaajien tehtävänä on huolehtia työn toteutuksesta, ryhmien viihtyvyydestä, sekä asiakkaiden turvallisuudesta. Ohjaajat pyrkivät kehittämään toimintaa koko ajan, resurssien ja asiakkaiden toimintakyvyn puitteissa. Ohjaajilla on tärkeä rooli ryhmädynamiikan ylläpitämisessä. Samanaikaisesti on kyettävä ottamaan kaikki asiakkaat yksilöllisesti huomioon, ja kuitenkin aktivoida koko ryhmä yhteisiin toimintoihin. Asiakkaiden ja omaisten haastatteluista käy selkeästi ilmi, että ohjaajia arvostetaan, ja heihin luotetaan. Hyvä yhteistyö eri tahojen kanssa on myös erittäin tärkeää, jotta päivätoiminnan eri osa-alueet sujuvat joustavasti. Näistä yhtenä tärkeimmistä koetaan taksikuljetusten järjestäminen.

Ohjaajien haastatteluista tehtiin 3 kpl. Nämä haastattelut koin tärkeiksi, sillä niissä on erilainen, ammatillinen näkökulma. Ohjaajien työkokemus päivätoiminnassa vaihteli haastatteluhetkellä kolmesta kahdeksaan vuotta.

Ohjaajien haastatteluissa nostettiin selkeästi esille samoja teemoja, kuin omaisten haastatteluissa. Tärkeiksi koettiin toimintakyvyn ylläpito, omaisten vapaa-aika, sekä sosiaaliset yhteydet samanikäisten ihmisten kanssa. Kaikki haastatellut ohjaajat korostivat yksinäisyyden ehkäisyn merkitystä, ja päivätoiminnan suoraa roolia siinä. Vaikeaksi koettiin liian myöhäinen palvelun piiriin pääseminen. Asiakas ei enää sopeudu uusiin kuvioihin, tai päivätoiminta ei enää vastaa asiakkaan tarpeita.

Päivätoiminnassa ohjaajat seuraavat asiakkaiden toimintakyvyssä tapahtuvia mahdollisia muutoksia, ja niistä raportoidaan kotihoitoon. Kotihoidon ja päivätoiminnan yhteistyö on koettu tärkeäksi asiakkaiden kannalta. Jotkut ohjaajista kokevat, että kotihoidon tulisi olla paremmin integroitu päivätoiminnan kanssa. Päivätoiminta omalta osaltaan keventää myös kotihoidon työskentelyä.

Eräs ohjaajista nosti esiin, että: ”Asiakkaan toimintakykyä tuetaan kokonaisvaltaisesti. Siinä on se kaikki, psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen puoli.” Psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ei ole mitattavissa, jolloin niiden merkitys koettiin unohdett-

van julkisessa keskustelussa. Toisaalta fyysisen toimintakyvyn merkitystä koettiin korostettavan liian paljon, koska sitä voidaan mitata toimintakyvyn mittareilla. Vanhusväestön kasvaessa tarpeet muuttuvat, ja toimintaa tulee kehittää. Ryhmätoiminnan ohjaajien vastauksista nousee esiin huoli kasvavasta paineesta kyetä vastaamaan yksilöllisiin tarpeisiin.

## 6 PÄIVÄTOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYNEELLE KOTONA ASUVALLE

Vanhuksen elinympäristö on tärkeä myös sosiaalisen minäidentiteetin ylläpidolle. Ihmisellä on luontainen tarve tavata toisia ihmisiä: keskustella ja ilmaista tunteita vuoropuhelussa heidän kanssaan. Koti ja ympäristö asettavat raamit, joiden asettamissa rajoissa vanhus kykenee rakentamaan sosiaalisia suhteita, sillä ikääntyvälle ihmiselle fyysiset ja toiminnalliset esteet asettavat usein rajoituksia. Naapuruussuhteet sinällään eivät kuitenkaan vaikuta mielialaan (Hyypä 2013, 105), vaan tarvitaan sosiaalista aktiivisuutta tukemaan hyvää mielenterveyttä. Kotona asuminen on tärkeää sosiaaliselle minäidentiteetille myös sen vuoksi, että kodit ovat olleet tärkeitä rakennosia identiteetin rakentumisessa – kodeissa on asuttu usein jo kymmeniä vuosia ja niihin liittyy vahva tunneside. (Salonen 2011, 163 – 164)

Asiakkaat, omaiset ja ohjaajat korostivat toteutetuissa haastatteluissa päivätoiminnan toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää vaikutusta. Erityisesti sosiaalisten kanssakäymisten merkitys nousi useissa keskusteluissa tärkeäksi. Päivätoiminnalla on oikea-aikaisesti ja oikein suunnattuna mahdollisuus laajentaa vanhusten sosiaalista piiriä ja lieventää fyysisten ja toiminnallisten esteiden vaikutuksia.

Puolison kuolema, lasten ja muiden läheisten omat kiireet saavat vanhukset kokemaan olevansa taakkana. Päivätoiminnassa heillä on mahdollisuus tavata samanikäisiä ihmisiä, joilla on samantyyppisiä kokemuksia. Vertaistuen merkitys onkin heille tärkeä voimavara.

Useissa haastatteluissa, kuten myös asiakkaiden keskinäisissä keskusteluissa tuli ilmi ikääntymisen mukanaan tuomien terveyteen liittyvien haasteiden lisäämä turvattomuus. Kaatumista pelätään eniten, sillä yksin asuvalla vanhuksella ei ole ketään, joka auttaisi ylös, tai kutsuisi apua. Tästä johtuen monet eivät uskalla juuri itsenäisesti liikkua ulkona. Pajusen (2001,2) Pro Gradu- tutkimuksen mukaan päivätoiminta vähensi yksinäisyyttä ja antoi mahdollisuuden kuulua ryhmään, sekä toimia ryhmässä. Päivätoiminta synnytti myös tunnetta huolenpidosta ja varmuutta avunsaannista. Myös liikunnan merkitys tuli tutkimuksessa esiin. Huolenpidon itsestä koettiin mahdollistuvan ohjattujen liikuntaryhmien kautta. Asiakkaiden joukossa on paljon eriasteisia muistisairaita, ja heidän huomioimisensa yksilöllisesti ja kunnioittavasti asettaa ohjaajille omat haasteensa.

Yhteisten liikuntahetkien tärkeys tuli esiin myös monissa haastatteluissa. Liikuntahetkiä pidetään asiakkaiden keskuudessa tärkeinä, sillä yksin kotona ollessaan heidän tulee harvoin jumpattaa. Yhdessä muiden kanssa asiakkaat jumpaavat mielellään, ja näitä hetkiä arvostetaan yleisesti kaikissa ryhmissä.

Useimmiten muistisairaana ihmisen kotona asumisen edellytys on kyky liikkua (Ahvo & Käyhty 2001), joten liikuntakykyä ylläpitämällä voi olla mahdollista siirtää ennen aikaista laitoshoitoon joutumista. Ensisijaista on harjoittaa niitä lihasryhmiä, jotka ovat tasapainon ja liikkumisen kannalta tärkeitä. On todettu, että muistisairaavat hyötyvät monipuolisesta liikunnasta, johon yhdistyvät sekä sosiaalinen aktivoituminen että kognitiota stimuloivat harjoitteet. ( Christofolletti yms.2008, Penrose 2005)

## 7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä arjessa. Haastatteluissa kartoitettiin iäkkäiden kokemuksia siitä, miten päivätoiminta tukee kotona asumista ja kunnon ylläpitämistä. Lisäksi pyrittiin selvittämään miten asiakkaiden omaiset ja päivätoiminnan ohjaajat kokevat päivätoiminnan merkityksen Euran kunnassa.

Asiakkaita voidaan pitää oman tilanteensa asiantuntijoina, tarkoituksena oli kerätä heidän kokemuksiinsa ja näkemyksiinsä, tämän tavoitteen opinnäytetyö on saavuttanut. Haastatteluilla on saatu ainutlaatuista tietoa juuri näiden asiakkaiden ajatuksista ja tätä on edistänyt myös haastattelijan läheinen suhde asiakkaisiin. Toisaalta vastauksiin on voinut vaikuttaa myös negatiivisesti se, että asiakkaat tietävät haastattelijan olevan päivätoiminnan ohjaajana itsekin ja läheisen suhteen vuoksi ei ole välttämättä haluttu tuoda esille mahdollisia negatiivisia näkökulmia.

Ohjaajien, omaisten ja asiakkaiden vastaukset tukevat toinen toisiaan ja vastauksissa nostettiin esille runsaasti samoja teemoja ja seikkoja. Osaltaan tämä lisää vastausten luotettavuutta, on kuitenkin huomattava, että kun litteroiduista haastatteluista kirjoitetaan tuloksia tekstimuotoon, osa vastauksista jää aina erittelemättä ja kirjoittaja tekee itse aina arvioita siitä mitä lopulliseen versioon tulee mukaan.

Opinnäytetyön tavoite oli tutkia toiminnan tarpeellisuutta, tuottaa tietoa ja tuoda se näkyväksi. Lisäksi haluttiin kartoittaa päivätoiminnan vaikutusta päivärytmiin ja viireystilaan. Haastattelussa tätä kartoitettiin kysymällä, mitä asiakkaat tekevät sellaisina päivinä, kun heillä ei ole päivätoimintaa. Tämän tavoitteen kartoittamiseen opinnäytetyö tuo yhden näkökulman. On huomattava kuitenkin, että kaikki päivätoiminnassa käyneet vanhuksset eivät jatka toiminnassa käyntiä. Syitä voi olla monia, kaikki eivät vaan sopeudu. Opinnäytetyöhön haastateltiin ainoastaan päivätoimintaan osallistuvia vanhuksia. Tämä seikka rajaa näkökulmaa.

Kirjallisen työn puolesta lähdeluettelo olisi voinut olla laajempi ja koostua laajemmin vertaisarvioituista tieteellisistä artikkeleista. Tämän opinnäytetyön tarkoitukseen kirjallinen työ kuitenkin mielestäni vastaa riittävän hyvin. Haastatteluja olisi voinut toteuttaa esimerkiksi ainoastaan ohjaajille, tai ainoastaan asiakkaille, tällöin olisi voinut paneutua syvällisemmin aiheeseen juuri tuosta näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuitenkin saada kokonaisvaltaisempi kuva päivätoiminnan merkityksestä ja siksi haastattelut päätettiin toteuttaa kaikille kolmelle taholle.



## LÄHTEET

Ahvo L., Käyhty M. 2001. Dementoituneiden ikäihmisten tasapaino- ja kävelykoulu. Teoksessa Suominen M., kannus P., Käyhty M., Ahvo L., Rahikainen M-L., Kaikkonen H., Timonen L., Koivula M., Berg T., Salmelin M., Jalkanen-Mayer A. (toim.): Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti, VK-kustannus Oy.

Christofolletti G., Oliani M.M., Gobbi S., Stella F., Bucken Gobbi L.T., Renato Canineu P. 2008. A controlled clinical trial on the effects of motor intervention on balance and cognition in institutionalized elderly patients with dementia. *Chlinical Rehabilitation*. Jul:22(7):618-26.

Euran kunnan vanhustenhuollon toiminta- ajatuksia, arvot ja toimintaperiaatteet (2014)

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hyypä, Markku T. 2013: Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, Eino, Jyrkämä Jyrki, Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s.101-109.

Ikonen, E-J. 2013. Kehittyvä kotihoito. Helsinki: EDITA

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012. L 28.12.2012/980 muutoksineen.

Pajunen, S., 2001. Ikääntyneiden kokemuksia päivätoiminnasta ja omatoimisuuden tukemisesta päiväkeskuksessa. Fysioterapian pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9245/soinpaju.pdf?sequence>

(viitattu 19.5.2016)

Pitkälä, K., Routasalo P. & Blomqvist, L. 2007. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 3. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Salonen, Kari (2011): Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa kotiranta, Tuija, niemi, Petteri, Haaki Raili (toim.): Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus. s.152 – 168.

## HAASTATTELUISSA KÄYTETYT KYSYMYKSET

### Asiakkaan kysymykset

Minkä ikäinen olet?

Miten kauan olet käynyt päivätoiminnassa?

Mikä on päivätoiminnassa omasta mielestäsi parasta?

Millaisesta toiminnasta erityisesti pidät päivätoiminnassa?

Mistä toiminnasta tai asiasta et pidä?

Mitä teet sellaisina päivinä, kun et ole päivätoiminnassa?

Miten haluaisit kehittää päivätoimintaa/millaista toimintaa haluaisit lisätä?

Jos päivätoiminta ei jatkuisi, miten kokisit sellaisen tilanteen?

Onko jotain muita kehitysehdotuksia päivätoiminnalle?

### Omaisien kysymykset

Mikä on suhteesi päivätoiminnan asiakkaaseen?

Miten tärkeänä koet päivätoiminnan omaisesi, itsesi ja perheen näkökulmasta?

Millä tavalla päivätoiminta näyttäytyy arjessanne?

Oletteko huomanneet päivätoiminnan vaikuttaneen omaisenne kuntoon tai mieli-alaan?

Jos päivätoimintaa ei olisi, miten arvelette oman jaksamisenne riittävän omaisenne hoidon kannalta?

Haluaisitteko päivätoimintaa kehitettävän jollakin tavalla, miten?

### Ohjaajan kysymykset

Kauanko olet toiminut päivätoiminnan ohjaajana?

Koetko tekeväsi tärkeää työtä?

Mitkä ovat työssäsi parhaita asioita?

Mitkä ovat työssäsi raskaita ja vaikeita asioita, ja miten selviydyt niistä?

Millaisena näet päivätoiminnan merkityksen asiakkaiden ja omaisten näkökulmasta?

Millä tavalla haluaisit kehittää päivätoimintaa?

Haluaisitko sanoa vielä jotain, joka liittyy päivätoiminnan ylläpitämisen puolesta tai vastaan?