

Jela Jokinen, Jonna Yli-Anttila

# IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA IKÄIHMISELLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2014

## IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA IKÄIHMISELLE

Jokinen, Jela  
Yli-Anttila, Jonna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Huhtikuu 2014  
Ohjaaja: Myllymaa, Tapio  
Sivumäärä: 41  
Liitteitä: 1

Asiasanat: ikääntymissuunnitelma, ikäihminen, ikääntyminen, elämänhistoria, tulevaisuus

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda ikääntymissuunnitelma ikäihmisten ja heidän kanssaan toimivien henkilöiden tietoisuuteen ja käytettäväksi. Tavoitteena oli laatia ikääntymissuunnitelma-lomake muokkaamalla ja soveltamalla Vanhus- ja lähimäispalvelun liitto ry:n aikaisemmin tekemää lomakepohjaa. Tavoitteena oli myös koota ikäihmisistä ryhmä, jonka kanssa lomakkeen käyttökelpoisuutta kokeiltaisiin ja sen jälkeen lomake voitaisiin ottaa käyttöön. Ikääntymissuunnitelmalle oli tarkoitus saada myös näkyvyyttä Satakunnan alueella.

Opinnäytetyönä ikääntymissuunnitelma ikäihmiselle on Satakunnan alueella uusi. Ikääntymissuunnitelma on osoittautunut tärkeäksi ikäihmisten keskuudessa. Se auttaa suunnittelemaan omaa ikääntymistä ja löytämään voimavaroja arjesta selviytymiseen sekä luo turvallisuuden tunnetta. Lisäksi mahdollinen tuleva hoitohenkilöstö tietää, miten henkilö itse haluaa vanheta ja mitä hän toivoo tulevaisuudeltaan.

Ikäihmisistä koostuvalle ryhmälle järjestettiin viisi tapaamista, joissa käytiin läpi ikääntymissuunnitelma-lomake. Lomakkeessa käsiteltiin henkilön elämänkaari. Jokaiselle ryhmän jäsenelle kehittyi oma henkilökohtainen ikääntymissuunnitelma. Niitä ei käytetty opinnäytetyön raportin kirjoittamisessa. Ryhmässä vertaistuen merkitys oli suuri ja tapaamisissa oli mahdollisuus myös vapaaseen keskusteluun. Opinnäytetyön tilaaja oli Satakunnan Vanhustuki ry, jonka kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä.

Ryhmän jäsenet syventyivät miettimään omaa tulevaisuuttaan ja saivat henkilökohtaisen ikääntymissuunnitelman. Jatkossa Satakunnan Vanhustuki ry hyödyntää opinnäytetyössä kehitettyä ikääntymissuunnitelma-lomaketta, tiedottaa suunnitelmien tekemisestä ja kokoaa uusia ryhmiä. Ikääntymissuunnitelmalle pyritään saamaan näkyvyyttä myös lehtiartikkelilla Satakunnan Järjestösanomissa, joka ilmestyy elokuussa 2014.

## THE PLAN FOR AGING FOR AN ELDERLY PERSON

Jokinen, Jela  
Yli-Anttila, Jonna  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in nursing  
April 2014  
Supervisor: Myllymaa, Tapio  
Number of pages: 41  
Appendices: 1

Keywords: plan for aging, elderly person, aging, history of life, future

---

Aim of this thesis was to create a plan for aging for elderly persons and for people who work with them. Aim was to develop a formula of plan for aging using an old formula made by Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto registered association. Aim was also to gather a group of elder people to test the formula before deploying it. It was also supposed to bring publicity for the plan for aging in the Satakunta area.

Plan of aging is a totally new topic among all thesis's. It has proved itself to be an important tool for elderly people. It helps you to plan your own aging and find resources to manage everyday life and makes you feel safe. This also informs the nursing personnel how a senior wants to get older and what he or she wants for the future.

Five group meetings were arranged a group of seniors. The formula of the plan of aging was processed during the meetings. A person's career of life was handled in the formula. A personal plan for aging was developed for each member of the group. They were not used in the report of this thesis. Meaning of peer support was great. There was a possibility for a free discussion during the meetings. The thesis was ordered by Satakunnan vanhustuki registered association. They were collaborated with intensively when the thesis was made.

The members of the group were thinking their own future and got themselves their personal plans of aging. Satakunnan Vanhustuki registered association will utilize the plan for aging developed for the thesis. They will also inform about making the plans and create new groups. The plan for aging is aimed to get publicity in Satakunnan Järjestösanomat, which is released in Autumn 2014.

## ALKUSANAT

Tämä opinnäytetyö tehtiin Satakunnan Vanhustuki ry:n toimeksiannosta. Ohjaajana toimi Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori Tapio Myllymaa.

Haluamme kiittää ryhmään osallistuneita ikäihmisiä. Heidän aktiivisuutensa on ollut tämän opinnäytetyön kannalta korvaamatonta. Lisäksi kiitämme Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtaja Irma Roinista kiinnostavasta opinnäytetyön aiheesta ja tärkeistä neuvoista.

Porissa 19.2.2014

Jela Jokinen ja Jonna Yli-Anttila

.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	7
3	PROJEKTIN TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ.....	8
4	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	10
4.1	Ikäihminen .....	10
4.2	Ikääntyminen.....	10
4.2.1	Ikääntyminen ja älylliset kyvyt .....	15
4.2.2	Ikääntyminen ja muisti .....	15
4.2.3	Ikääntyminen ja kieli .....	15
4.3	Voimavarat.....	16
4.4	Toimintakyky .....	16
4.5	Ryhmän ohjaaminen .....	18
5	IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA.....	20
5.1	Ikääntymissuunnitelman määritelmä .....	20
5.2	Ikääntymissuunnitelman vaiheet.....	22
5.2.1	Elämänkulku eli eletty elämä ja elämänhistoria.....	22
5.2.2	Terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen.....	23
5.2.3	Aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan .....	24
5.2.4	Kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitäminen .....	24
5.3	Hoitotahto .....	25
6	PROJEKTIN ETENEMINEN .....	26
6.1	Projektin aikataulu ja vaiheet.....	26
6.1.1	Ensimmäinen tapaaminen – Elämänkulku eli eletty elämä ja elämänhistoria .....	27
6.1.2	Toinen tapaaminen – Terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen .....	28
6.1.3	Kolmas tapaaminen – Aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan.....	29
6.1.4	Neljäs tapaaminen – Kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitäminen .....	32
6.1.5	Viides tapaaminen – Ikääntymissuunnitelma.....	35
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	37
7.1	Aikataulu ja tapaamiset.....	37
7.2	Ikääntymissuunnitelman hyödyntäminen ja kehittäminen.....	38
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Ikääntymissuunnitelmassa ikäihminen tarkastelee omaa elettyä elämäänsä ja suunnitelman vaiheiden edetessä suunnittelee omaa ikääntymistään. Suunnitelman tarkoituksena on löytää ikääntyvän omat henkiset, fyysiset ja sosiaaliset voimavarat. Suunnitelma auttaa ikäihmistä kokemaan oman ikääntymisensä mielekkäänä ja turvallisena.

Ikääntymissuunnitelma sisältää viisi eri osiota, joista ensimmäisessä käsitellään yksilön elämänhistoriaa eli elettyä elämää. Siinä käydään läpi lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyviä asioita. Toisessa osiossa pohditaan terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämistä, eli mitkä ovat niitä asioita, joilla omaa hyvinvointia on ylläpidetty. Kolmannessa osiossa aiheena on aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan. Neljännessä mietitään kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitämistä. Viimeisessä osiossa kirjoitetaan oma varsinainen suunnitelma ikääntymiselle.

Satakunnan Vanhustuki ry:n tiloissa järjestettiin viisi ryhmätapaamista, kunkin kesto oli 1,5 tuntia. Tapaamisiin osallistui kuusi ikäihmistä. Ryhmän kanssa käytiin jokaisessa tapaamisessa läpi yksi osio. Heille annettiin mahdollisuus vapaaseen keskusteluun. Tapaamisissa jokaisella oli myös mahdollisuus tuoda omia mielipiteitään ja ajatuksiaan esille. Lisäksi ryhmän jäsenet saivat toisiltaan vertaistukea.

Ikääntymissuunnitelma antaa ikäihmiselle mahdollisuuden osallistua oman ikääntymisensä suunnitteluun. Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtaja Irma Roininen esitti tarpeen opinnäytetyölle.

## 2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli tuoda ikääntymissuunnitelma ikäihmisten ja heidän kanssaan toimivien henkilöiden tietoisuuteen ja käytettäväksi. Ikääntymissuunnitelman tekemisen edellytyksenä on ikääntymissuunnitelma-lomake. Tavoitteena oli lomakkeen laatiminen muokkaamalla ja soveltamalla Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n aikaisemmin tekemää lomakepohjaa. Tavoitteena oli myös koota ikäihmisistä ryhmä, jonka kanssa lomakkeen käyttökelpoisuutta kokeiltaisiin ja sen jälkeen lomake voitaisiin ottaa käyttöön. Lisäksi oli tarkoituksena saada ikääntymissuunnitelmalle näkyvyyttä erityisesti Satakunnan alueella.

### 3 PROJEKTIN TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Satakunnan Vanhustuki ry toimii ikäihmisten psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja arvokkaan vanhenemisen turvaamiseksi. Yhdistys toimii asiantuntijana vanhuuteen ja vanhenemiseen liittyvissä asioissa, ja auttaa terveyden- ja sairaanhoitoon sekä asumiseen liittyvissä asioissa. Vanhustuki ry tekee yhteistyötä sekä julkisen että yksityisen terveyden- ja sosiaalihuollon kanssa. Se pyrkii erilaisin aloittein, esityksin sekä lausunnoin vaikuttamaan kunnalliseen ja valtakunnalliseen päätöksentekoon ikäihmisten hyvinvointiin liittyvissä asioissa. (Satakunnan yhteisökeskuksen www-sivut 2014.)

Satakunnan Ammattikorkeakoulussa toteutettiin vuosina 2000 - 2004 gerontologinen tutkimus- ja kehittämisprojekti "Ikäihmiset voimavarana". Projektissa laadittiin yli 20 kyselyä ja kokeilua liittyen vanhuspalveluihin ja omaishoitajuuteen. Projektin tarkoituksena oli saada Satakuntaan vanhenemista tutkiva tutkimus- ja kehittämiskeskus. Alettiin selvittää, olisiko mahdollista perustaa Satakuntaan vanhustukiyhdistys, sillä Turkuun sellainen oli jo aiemmin perustettu. Idea sai ikäihmisiltä runsaasti kannatusta ja perustamiskokous pidettiin keväällä 2003. Yhdistykselle saatiin rekisteröimispäätös 1.10.2003. (Roininen 2013.)

Vanhustuki ry tarvitsi toimipisteen, johon ikäihmiset voivat tulla ja kysyä askarruttavista asioista, kuten elämästä, terveydestä ja asumisesta. Uusi projekti "Turvassa kotona" aloitettiin keväällä 2005 nimellä Ikäihmisten neuvola. Neuvolatoiminnalla oli paljon käyttäjiä ja yhdistyksen toiminta muuttui aktiivisemmaksi. Neuvolatoimintaan palkattiin kaksi sairaanhoitajaa, jotka pitivät vastaanottoa aamupäivisin. Iltapäivisin sairaanhoitajat tekivät kotikäyntejä niille, jotka eivät päässeet vastaanotolle. Kolme vuotta kestäneen projektin aikana asiakkaita kertyi 1214. "Kunnossa kotona"-projekti jatkoi välittömästi neuvolatoimintaa, jonka "Turvassa kotona"-projekti käynnisti. Neuvolatoiminta päättyi tammikuussa 2011. Raha-automaattiyhdistyksen rahoitus mahdollisti ikäihmisten neuvolatoiminnan. Projektien loputtua Porin kaupunki perusti ikäihmisten neuvontapisteen nimellä Ikäpiste. (Roininen 2013.)



Helmikuussa 2011 Vanhustuki ry muutti yhdistyksen omiin tiloihin Satakunnan yhteisökeskukseen. Toimintaan kuuluvat asiantuntijaluennot ja keskustelutilaisuudet sekä retket, teatterikäynnit, myyjäiset ja opiskelijoiden ohjaamat liikuntaryhmät. (Roininen 2013.)

## 4 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Ikäihminen

Iäkkäistä ihmisistä käytetään monia eri termejä. Ikäihminen tarkoittaa samaa kuin ikääntynyt, vanhus, eläkeläinen ja seniori. Ikääntyneistä puhuttaessa tulee ottaa huomioon, että vanha ihminen ei välttämättä ole eläkkeellä ja nuori ihminen puolestaan saattaa olla eläkkeellä. Vanhus-sana saattaa tuntua loukkaavalta. Käsite seniori on paljon käytetty termi, mutta sitä ei käytetä tässä opinnäytetyössä, vaan käytetään neutraaleja sanoja, kuten ikäihminen tai ikääntynyt.

Ikäihminen on hyvin laaja käsite. Sillä tarkoitetaan yleisesti kaikkia terveitä ja sairaita iäkkäitä ihmisiä. Vanheneminen on biologinen prosessi, joka aiheuttaa hiljalleen muutoksia kudoksissa. Muutokset vaikuttavat kaikkiin elinjärjestelmiin. Usein ne havaitaan ensimmäiseksi fyysisessä ja kognitiivisessa toimintakyvyssä. (Kurki 2007, 15.) Pahimmillaan muutokset edesauttavat sairauksien syntyä. Ikäihmiset ovat ohittaneet keski-ikänsä ja heidän biologinen vanhenemisprosessinsa on jo pitkällä. Suomessa vanhuuden rajana pidetään yleisesti yleistä eläkeikää (kansaneläkkeen eläkeikä 65 vuotta), jolloin puhutaan usein ”nuorista vanhuksista”. Tilastollisesti vanhuuseläkeikä on vanhuuden ikäraja. (Räihä 2000.) Vuonna 2008 Suomen väestöstä 16,7 % oli yli 65-vuotiaita. Varhaisilla vanhuksilla voidaan tarkoittaa yli 75-vuotiaita ja ”vanhoilla vanhuksilla” yli 85-vuotiaita. Toimielias ja terve iäkäs voi olla hyvinkin aktiivinen, eikä hän välttämättä edes koe olevansa ikääntynyt. Puolestaan sairaudesta kärsivä iäkäs saattaa olla toimintakyvyltään rajoittunut ja kokee olevansa vanha, vaikka ikää ei olisikaan vielä kovin paljon. Iäkkäiden toimintakyky vaihtelee hyvin paljon, joten heitä tulee tarkastella aina yksilöllisesti. (Sariola 2008, 10.)

### 4.2 Ikääntyminen

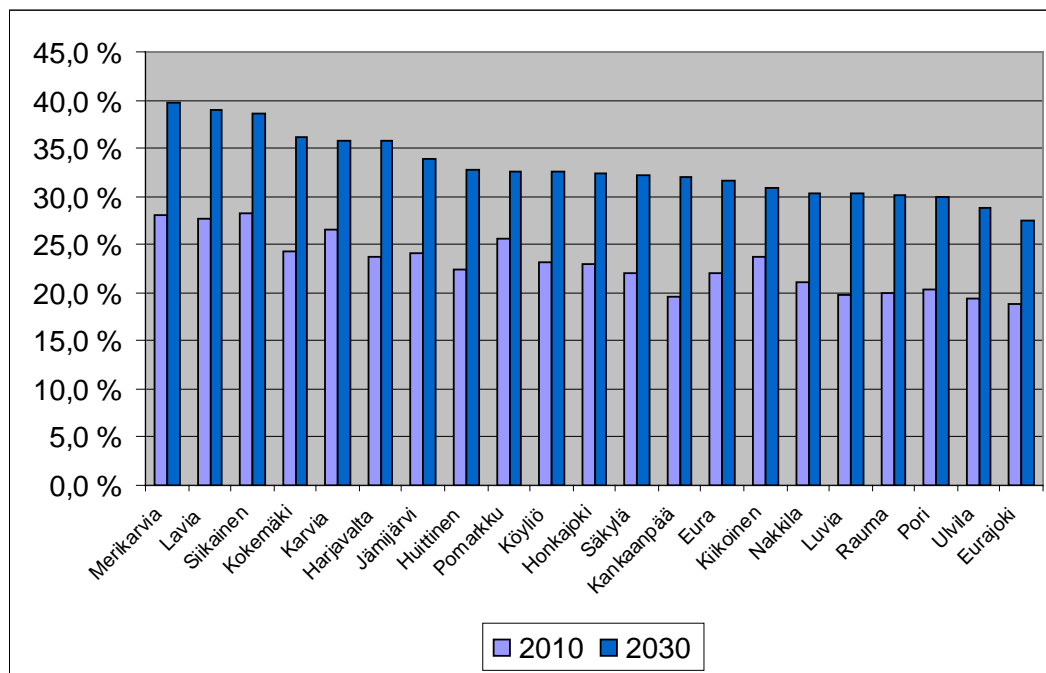
Ikääntyminen ei ole pelkästään nykyajan ilmiö, mutta vasta sadan viime vuoden aikana siitä on tullut länsimaisissa yhteiskunnissa yleinen ilmiö. On arvioitu, että esihistoriallisena aikana kukaan ei elänyt vanhuuteen asti. Nykyisin länsimaiden väestöstä iäkkäitä, eli yli 65-vuotiaita henkilöitä, on noin 12 prosenttia ja määrän usko-

taan nousevan melko nopeasti ajan myötä. Nykyisin vanheneminen on pikemminkin enemmistön kuin vähemmistön kokemus. Yksilöiden välillä on suuria eroja siinä, millä tahdilla he vanhenevat. Tämä ilmiö voidaan selittää ympäristötekijöillä. (Stuart-Hamilton 2003, 13 – 16.)

Yli 65-vuotiaiden osuus koko Suomen väestöstä vuonna 2000 oli 15,0 prosenttia. Tuolloin Suomessa asui 777 200 yli 65-vuotiasta. Vuoteen 2030 mennessä heidän määränsä arvioidaan nousevan 611 900:lla, jolloin heitä olisi 1 389 100. (Tilastokeskuksen www-sivut, 2012.)

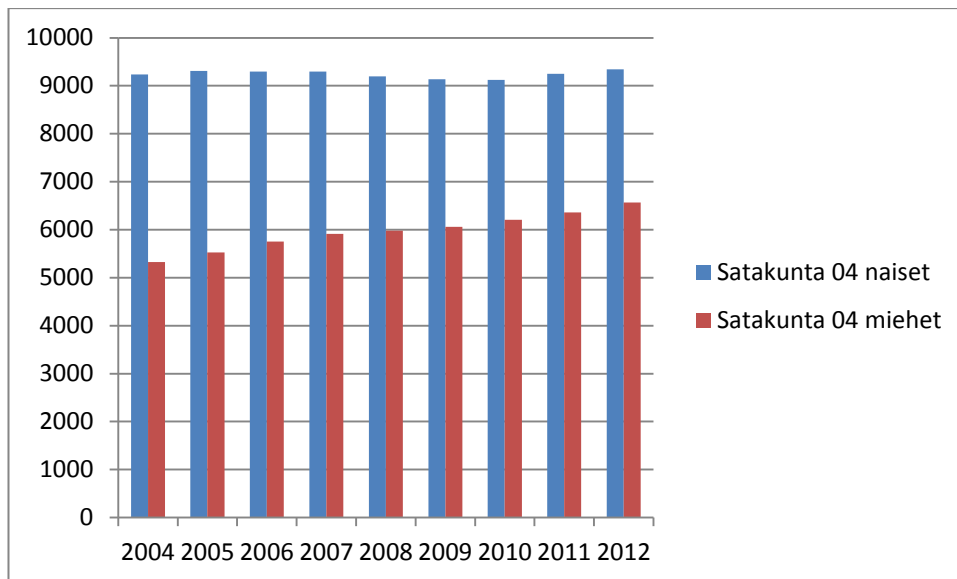
Vuoden 2012 heinäkuussa 65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti miljoonan henkilön rajan. Tuolloin Suomessa asui tilastokeskuksen ennakkotilaston mukaan 65 vuotta täyttäneitä vakituisesti 1 003 212 henkilöä. Heistä selvä enemmistö, 579 298, oli naisia. Vuonna 1944 yli 65 vuotta täyttäneiden määrä ylitti 250 000 rajan ja 500 000 rajan vuonna 1975. (Tilastokeskuksen www-sivut, 2012.)

Kuviosta 1 on nähtävissä yli 65-vuotiaiden suhteellinen osuus Satakunnan kuntien asukasmääristä vuosina 2010 ja 2030. Kuviosta voidaan havaita, että yli 65-vuotiaiden suhteellinen osuus asukasmäärästä kasvaa jokaisessa kunnassa. Esimerkiksi Porissa sen arvioidaan kasvavan noin 21 %:sta noin 30 %:iin. Tilastokeskuksen kuntatietojen mukaan Porissa yli 65-vuotiaiden suhteellinen osuus vuoden 2012 lopussa oli 21,8 %. (Tilastokeskuksen www-sivut, 2012.)



Kuvio 1. Satakunnan kuntien asukasmääristä yli 65-vuotiaiden osuus vuosina 2010 ja 2030 (Tilastokeskuksen www-sivut, 2012).

Suomessa kotonaan asuvia 75 – 84-vuotiaita oli vuonna 2012 noin 310 000. Kuviosta 2 voidaan havaita, että Satakunnassa vuonna 2012 kotonaan asuvia 75 – 84-vuotiaita oli hieman alle 16 000. Viimeiset vuodet heidän määränsä on kasvanut pääasiassa miesten osalta noin 200 henkilöllä vuosittain. Porissa kotonaan asuvia 75 – 84-vuotiaita oli runsaat 5700 vuonna 2012. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivut.)



Kuvio 2. Satakunnassa kotona asuvat 75 – 84-vuotiaat (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut).

Ikääntymistä voidaan määritellä monin eri tavoin. Voidaan tarkastella iäkkäässä havaittujen piirteiden aiheuttajia. Piirteet voidaan jakaa suhteellisen kaukaisista tapahtumista johtuviin (esim. liikkuvuuden puute lapsuusiän polion vuoksi) eli distaalisiin vanhenemisen aiheuttajiin ja välittömämmistä syistä johtuviin (esim. liikkuvuuden puute katkenneen jalan vuoksi) eli proksimaalisiin vanhenemisen aiheuttajiin. Piirteet voidaan luokitella senkin perusteella, millä todennäköisyydellä iäkkäillä niitä on. Universaaleja eli yleismaailmallisia piirteitä ovat sellaiset, jotka ovat kaikille yhteisiä (esim. ryppyinen iho) ja probabilistiset eli todennäköiset vanhenemispiirteet ovat todennäköisiä, mutta eivät yleismaailmallisia (esim. niveltulehdus). Toisaalta samat termit voidaan luokitella myös seuraavasti: primaarinen vanheneminen eli iän mukanaan tuomat kehon muutokset, ja sekundaarinen vanheneminen eli muutokset, joita esiintyy vanhuudessa useammin, mutta ei välttämättä. (Stuart-Hamilton 2003, 17 – 21.)

Ikääntymistä voidaan mitata myös tutkimalla sitä, miten ja milloin nuoren aikuisen piirteet muuttuvat vanhemman aikuisen piirteiksi. Vanheneminen on ihmisen kehityksen viimeinen vaihe, joka nähdään osana jatkuvaa muutosprosessia. On kuitenkin vaikeaa löytää määritelmä sille kohdalle, jossa keski-ikä päättyy ja vanheneminen alkaa. Vanhenemisen yleisin mittapuuh on kronologinen ikä eli se, kuinka vanha ih-

minen on. Ikä kuitenkin korreloi muiden mittapuiden kanssa, esimerkiksi fyysisten muutosten kanssa. On olemassa esimerkiksi 70-vuotiaita, jotka näyttävät tyypillisiltä ikäihmisiltä ryppyisen ihonsa ja harmaiden hiustensa kanssa, mutta on myös ”hyvin säilyneitä” henkilöitä, joilta nämä piirteet puuttuvat ja nuorempia ihmisiä, joilla niitä on jo varhain. Toinen yleisesti käytetty mittari on sosiaalinen ikä, jolla tarkoitetaan yhteiskunnan odotuksia siitä, miten ihmisen pitäisi käyttäytyä tietyssä kronologisessa iässä. (Stuart-Hamilton 2003, 17 – 21.)

Useimmilla ihmisillä alkaa ilmetä vanhenemisen merkkejä 60 - 65 vuoden vaiheilla. Eräässä menetelmässä jaetaan yli 65-vuotiaat kolmanteen ja neljänteen ikään. ”Kolmas ikä” tarkoittaa aktiivista, itsenäistä elämää vanhuudessa ja ”neljäs ikä” kautta, jolloin perushyvinvointi riippuu toisista. Ikääntymisen merkit voivat olla sekä fyysisiä että psyykkisiä ja niitä mitataan biologisen ja psykologisen iän asteikoilla. (Stuart-Hamilton 2003, 19 – 20.)

Käsite biologinen ikä tarkoittaa kehon fyysisen kehityksen tai rappeutumisen tilaa. Vanheneminen on kehityksen viimeinen aste, jonka jokainen terve ja onnettomuudelta välttyvä henkilö kokee. Fyysisen rappeutumisen syiksi on nähty solujen jakautuminen ja kuoleminen, ympäristösaasteet, väärä ruokavalio ja teoria siitä, että immunologinen järjestelmä hyökkää ruumiin omia soluja vastaan. On kuitenkin huomioitava, että monet iäkkäissä havaitut muutokset johtuvat sairauksista eikä vanheneemisesta sinänsä. Käytännössä on lähes mahdotonta, että ihminen selviäisi läpi elämänsä sairastumatta ollenkaan, ja sen vuoksi ei voida sulkea pois mahdollisuutta, että iän tuomat muutokset johtuisivat ainakin osittain aiemmin elämässä saatujen infektioiden kasautuvista vaikutuksista. Vanhenevassa kehossa kudoksista tulee vähemmän joustavia ja solutasolla mitokondrioiden eli solujen hengityskeskusten tehokkuus vähenee. Nämä muutokset vaikuttavat vahingoittavasti kehontoimintoihin. Esimerkiksi virtsaneritysjärjestelmä toimii hitaammin, ruoansulatusjärjestelmä käyttää tehottomammin ravintoaineita hyväkseen, lihasmassa ja lihasten voima vähenee, hengitysjärjestelmä ottaa vähemmän happea vastaan, sydämen voima vähenee ja samalla valtimoiden kovettuessa ja kutistuessa veren pumppaaminen kehoon kuluttaa enemmän energiaa. Useita näistä muutoksista voidaan kuitenkin pienentää asianmukaisella ruokavaliolla ja liikunnalla. Samaiset muutokset vaikuttavat haitallisesti myös aivoi-

hin ja siten myös psyykkiseen suoritukseen. Myös aistien heikkeneminen vaikuttaa suoraan aivojen toimintaan. (Stuart-Hamilton 2003, 20 – 40.)

#### 4.2.1 Ikääntyminen ja älylliset kyvyt

On ajateltu, että iäkkäät ihmiset säilyttävät viisautensa (kiteytynyt älykkyys), mutta menettävät älynsä (joustava älykkyys). Tutkimukset ovatkin tukeneet tätä, sillä joustavan älykkyuden on havaittu heikkenevän vanhuudessa, kun taas kiteytynyt älykkyys pysyy usein suunnilleen ennallaan. Kiteytynyt älykkyys mittaa henkilön hankkiman tiedon määrää elinaikanaan. Joustava älykkyys tarkoittaa kykyä ratkaista uusia ongelmia. On kuitenkin tärkeää huomata, että joustavan älykkyuden heikentyminen ei ilmene kaikilla ikääntyvillä, sillä jotkut saattavat olla lähes immuuneja iän aiheuttamille muutoksille. Monet älylliset kyvyt taantuvat ikääntyessä hidastumalla tai tulemalla vähemmän tarkoiksi; muun muassa sanaluetteloiden muistaminen ja nopeasti esitettyjen visuaalisten kohteiden tai kuvioiden tunnistaminen heikkenevät. Samoin tarkkaavaisuus hidastuu. (Stuart-Hamilton 2003, 42 – 76.)

#### 4.2.2 Ikääntyminen ja muisti

Muisti heikkenee vanhuudessa. On esitetty, että se saattaa osittain johtua ikääntyvien aivoissa tapahtuvista selektiivisistä, fysiologisista muutoksista. Hermoston toiminnan heikentyminen heijastuu joustavan älykkyuden ja muistikykyjen yhtäaikaisena heikkenemisenä. Hippokampuksella, joka välittää tietoa lyhytkestoisen muistin varastosta pitkäkestoisen muistin säilöön, on merkittävä osa muistissa ja tarkkaavaisuudessa. Iäkkäällä ihmisellä hippokampus taantuu voimakkaasti. Monet iäkkäiden henkilöiden muistihäiriöt voidaan selittää pelkästään tämän alueen vaurioilla. (Stuart-Hamilton 2003, 78 – 104.)

#### 4.2.3 Ikääntyminen ja kieli

Monien ikääntyvien näkö ja näöntarkkuus huononee, mikä heikentää myös lukemiskykyä. Samoin ääni muuttuu, mikä johtuu useista eri tekijöistä, kuten lihasten heik-

kenemisestä ja keuhkojen tilavuuden vähenemisestä. Toisilla se voi johtua myös hammasproteesista tai tupakoimisesta. Äänen tehokkuuden heikentyminen ilmenee myös hidastuvana artikulaationopeutena sekä normaalissa puheessa että sanojen ääntämisen reaktioajoissa. Ikäihmisten puhe- ja kirjakielessä tapahtuu muutoksia, jotka näkyvät kielen rakenteiden yksinkertaistumisena. Tämä voi heijastaa työmuistin ja joustavan älykkyyden huononemisesta johtuvaa heikentymistä. Pääasiassa näön ja kuulon heikkeneminen heikentää iäkkään henkilön kielellisiä kykyjä. Fyysisen terveyden heikentyminen vähentää myös henkilön käyntejä esimerkiksi kaupassa ja kirjastossa, jolloin lukeminen vähenee entisestään. Sosiaalinen eristäytyminen heikentää mahdollisesti myös keskustelutaitoja. (Stuart-Hamilton 2003, 111 – 128.)

#### 4.3 Voimavarat

Voimavarat ovat keinoja, joiden avulla ihminen pystyy selviytymään elämäänsä liittyvistä asioista. Toisten kanssa vuorovaikutuksessa muodostuu käsitys itsestä, ajattelusta, osaamisesta sekä suhteesta toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Näitä oman kokemuksen kautta muodostuneita voimavaroja henkilö käyttää elämänsä varrella. Voimavarat muodostavat perustan ihmisen toimintakyvyssä. Ne voidaan jaotella kehollisiin, henkisiin ja yhteisöllisiin voimavaroihin. Keholliset eli fyysiset voimavarat liittyvät ihmisen kehoon ja elintoimintoihin. Näitä voimavaroja käytetään esimerkiksi elämän ylläpitoon, työntekoon, liikkumiseen ja päivittäisiin toimintoihin. Henkiset eli psyykkiset voimavarat liittyvät älyllisiin toimintoihin kuten havaitsemiseen, aistimiseen, muistiin ja oppimiseen sekä persoonallisuuteen, minäkuvaan, luovuuteen ja mielenterveyteen. Henkisiin voimavaroihin liittyy myös elämäkatsomus ja vakaus. Yhteisölliset eli sosiaaliset voimavarat liittyvät toisten kanssa tapahtuviin toimintoihin. Näitä voimavaroja käytetään asuinympäristössä ja yhteiskunnassa toimimassa. (Heikkinen & Marin 2002, 55.)

#### 4.4 Toimintakyky

Toimintakyky tarkoittaa kykyä selviytyä päivittäisistä tehtävistä itseä tyydyttävällä tavalla omassa elinympäristössä. WHO:n kansainvälinen toimintakykyluokitus ICF



(International Classification of Functioning, Disability and Health) kuvaa toimintakykyä elinjärjestelmien toimintamuotona. (Heikkinen ym. 2013, 56.)

Yksilön toimintakyky muodostuu terveydentilan, muiden yksilöllisten ominaisuuksien ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksen tuloksena. Vaikea-asteiset sairaudet ovat yleisin syy toimintakyvyn heikkenemiseen. Toimintakyky voidaan jaotella eri tasojen toimintoihin; elinjärjestelmien tasolla sydän- ja verenkiertoelimistön tai aistien toiminta, suoritusten tasolla oppiminen ja liikkuminen sekä osallistumisen tasolla harrastuksiin ja työelämään osallistuminen. (Heikkinen ym. 2013, 56.) Toimintakyky jaetaan fyysiseen, kognitiiviseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn.

Fyysisen toimintakyvyn tärkein osa-alue on liikkumiskyky. Terveellisillä elämäntavoilla tai elämäntapamuutoksilla voidaan vaikuttaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kohentumiseen, ja tätä kautta itsenäiseen selviytymiseen ikääntyessä. Fyysinen toimintakyky on ihmisen kykyä suoriutua päivittäisistä perustoiminnoista. Terveydentila ja erilaisten toiminnanvajavuuksien esiintyminen kuuluvat fyysisen toimintakykyyn. (Teinilä 2005.)

Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan tiedon vastaanottoon, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja. Kognitiivista toimintakykyä arvioidaan neuropsykologisella tutkimuksella, joka koostuu mm. neuropsykologisista tehtävistä, haastattelusta ja havainnoinnista. Kognitiivisen toimintakyvyn arviointi edellyttää monipuolista tiedonkeruuta. Ikääntymiseen liittyy monenlaisia fysiologisia ja hermostollisia muutoksia, joiden vuoksi ihmisen kyky käsitellä tietoa ei välttämättä säily entisellä tasolla. Täten suoriutuminen vaativissa tehtävissä saattaa heikentyä. Elämäntilanne, uni, stressi ja terveys vaikuttavat kaiken ikäisillä kognitiiviseen suorituskyykyyn. Ikääntyessä näiden tekijöiden merkitys korostuu, sopeutuminen vuorotyöhön ja kuormittaviin tilanteisiin alenee sekä sairauksien ilmaantuminen lisääntyy. (Heikkinen ym. 2013, 59 – 60.)

Sosiaalinen toimintakyky viittaa henkilön suoriutumiseen yhteiskunnan jäsenenä ja omissa lähiyhteisöissään. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät esimerkiksi sosiaalisten suhteiden sujuvuus, suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu

läheisistä sekä elämän mielekkyys. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu osittain fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn varaan. (Heikkinen ym. 2013, 60 – 63.)

Psyykkinen toimintakyky liittyy ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Sillä tarkoitetaan kykyä tuntea, kokea, muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta, suunnitella elämää ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. Itsearvostus, mieliala, omat voimavarat ja erilaisista haasteista selviäminen kuuluvat psyykkisen toimintakyvyn kokonaisuuteen. (Teinilä 2005.)

#### 4.5 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmällä on yhteinen päämäärä, johon ryhmän jäsenet pyrkivät vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Jäsenet tietävät kuuluvansa ryhmään ja osaavat kertoa jotakin toisistaan ja ryhmästään. (Niemistö 2007, 16.)

Ryhmän koko on toimimisen kannalta tärkeä. Voi olla suurryhmiä ja pienempiä, esimerkiksi kahden henkilön ryhmiä. Toimiva ryhmäkoko tehtävien suorittamiseen ja ajatustenvaihtoon on 3-8 hengen ryhmä. Suuressa ryhmässä tulee helposti ajatusten katoamista tai osa jäsenistä saattaa jäädä ryhmän ulkopuolelle. (Niemistö 2007, 59.)

Bruce Tuckman on kehittänyt vaiheteorian, joka määrittelee ryhmän kehitysvaiheet; muodostuminen, kuohunta, normeista sopiminen, suoritusvaihe ja päätösvaihe. (Niemistö 1998, 160) Muodostumisvaiheessa toisilleen ehkä tuntemattomatkin ihmiset luovat vuorovaikutuksen kautta suhteita toisiinsa. Alkuvaiheessa ohjaajan rooli on vahva ja hänen on herätettävä luottamusta. Ryhmäläiset toivovat ohjaajan näyttävän suuntaa ja antavan ohjeita. Kuohuntavaiheessa ryhmällä saattaa olla erimielisyyksiä rooleista ja tehtävän tärkeydestä, rakenteita ehkä muutetaan ja tehtävän mielekkyys kiistetään. Ohjaajan tehtävänä on tällöin varmistaa ristiriitojen läpikäyminen keskustelun kautta. Normeista sopimisen vaiheessa aiemmat ristiriidat on ratkottu ja normit sisäistetty, ”me-henki” on vahva. Ohjaajan on estettävä liiallinen samanmielisyyden syntyminen sekä rohkaistava ryhmän jäsenet miettimään ja kyseenalaista-

maan asioita. Suoritusvaiheessa sovitaan yhteisistä toimintatavoista ja annetaan ryhmäläisten rooleille niille kuuluva arvo (esim. johtaja, asiantuntija, kyseenalaistaja). Tässä vaiheessa ohjaaja voi jo siirtyä taustalle. Päätösvaiheessa ryhmän on aika hajota, mikä voi olla joillekin ikävä asia. Ohjaajan tehtävänä on helpottaa vaihetta yhteisellä vapaalla keskustelulla ja jäähyväisrituaalilla. (Niemistö 2007, 160.)

## 5 IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA

### 5.1 Ikääntymissuunnitelman määritelmä

Vanhuutta on tutkittu monin tavoin, nykyään myös sosiaalisena ilmiönä; miten toiset selviävät ikääntymisestään helpommin kuin toiset, mitä voimavaroja henkilö käyttää selvitäkseen vastoinkäymisistä, ja mitä tällainen henkilö on oppinut esimerkiksi koulussa, työelämässä ja ihmissuhteissa. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n ”Ennaltaehkäisevän sosiaalisen kuntoutuksen tuottava vanhuus” – projektin avulla on haluttu selvittää näitä voimavaroja. Kyseistä projektia on toteutettu eri puolilla Suomea seitsemän liiton jäsenjärjestön kanssa. (Virkkunen.)

Projektin myötä on noussut entistä enemmän mielenkiinto siitä, voiko omaa ikääntymistään suunnitella, voiko omia ikävuosiaan määritellä eteenpäin, voiko omilla valinnoillaan päättää tulevasta mahdollisesta hoidostaan ja niin edelleen. Tätä varten on kehitetty ikääntymissuunnitelma sekä opas ohjaajalle ryhmätoimintaa varten. Ikääntymissuunnitelmaa on tarkoitus käydä läpi yhdessä asiakkaan kanssa. (Virkkunen.)

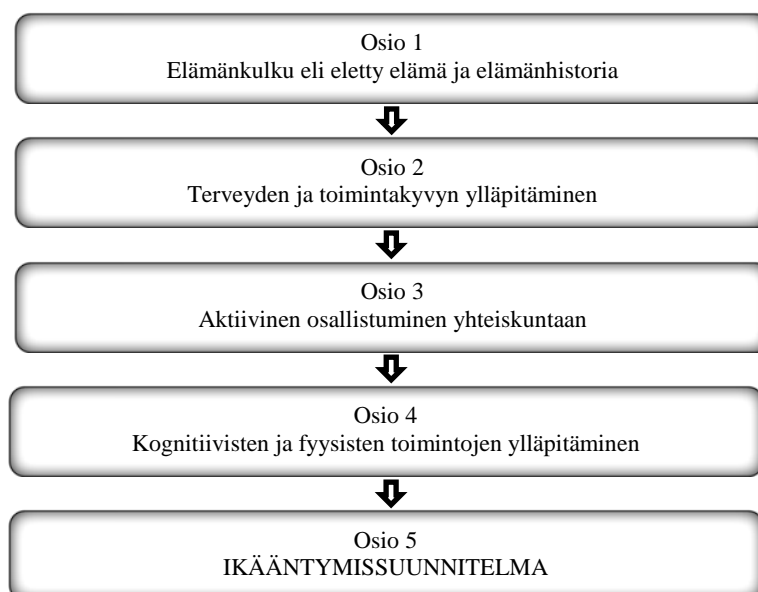
Ikääntymissuunnitelman tarkoituksena on tuoda esiin ikääntyvän henkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja, jotka auttavat häntä kokemaan ikääntymisensä mielekkäänä ja turvallisena sekä tuntemaan itsensä yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi. Ikääntymissuunnitelman edetessä ryhmän jäsenet saavat kokea tulevansa kuulluksi, tuntea muiden kiinnostusta itseään kohtaan sekä tuottaa muille ryhmäläisille vertaistukea. Parhaassa tapauksessa ryhmässä kasvaa me-henki ja ryhmän jäsenet saavat uusia tuttavuuksia tai jopa ystäviä. (Virkkunen.)

Ikääntymissuunnitelman tavoitteena on etsiä henkilön sosiaalisen tuen tarpeet ja se, millä tavoin tarpeisiin voidaan vastata. Etsitään myös niitä voimavaroja, joiden avulla ikääntyvä selviää niin arjessa kuin juhlassakin. Ikääntymissuunnitelma on täysin asiakas- ja yksilölähtöinen, sen avulla ikäihminen voi itse suunnitella tulevaisuuttaan ja ikääntymistään. Suunnitelma kattaa koko elämän. Kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat, sillä suunnitelman tarkoituksena on ylläpitää ikäihmisen omatoimisuus mahdollisimman pitkään. On nimenomaan tärkeää, että ikääntyvä kokee vaikuttavan-

sa omaan elämäänsä, siihen mitä hänelle tapahtuu ja millä tavalla. Oman tahdon miettiminen ja suunnitteleminen auttavat perehtymään tulevaisuuteen ja mahdollisiin kriisitilanteisiin. (Virkkunen.)

Ikääntymissuunnitelman näkökulmana on ikääntyvä ihminen ja suunnitelman lähtökohtana on, että asiakas itse täyttää (ja käyttää) suunnitelmaa. Se on ns. kansio, siinä on eri osioita eletylle elämälle ja tulevaisuudelle. Kansiota voidaan täydentää ohjaajan materiaalin pohjalta, tai asiakas voi osallistua Ikääntymissuunnitelma-kurssille, jossa tutustuu suunnitelman materiaaliin. Tällöin hän voi myös itsekseen täyttää ja käydä sitä läpi, tai niitä voidaan läpikäydä myös ryhmässä. Asiakas voi käyttää suunnitelmaa myös oman hoidon ja huolenpidon suunnittelussa. (Virkkunen.)

Ikääntymissuunnitelma sisältää viisi eri osiota (kuvio 3), joista ensimmäisessä käsitellään yksilön elämänhistoriaa eli elettyä elämää. Siinä käydään läpi lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyviä asioita. Toisessa pohditaan terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämistä, eli mitkä ovat niitä asioita, joilla omaa hyvinvointia on ylläpidetty. Kolmannessa osiossa aiheena on aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan. Neljännessä mietitään kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitämistä. Viimeisessä osiossa kirjoitetaan oma varsinainen suunnitelma ikääntymiselle. (Virkkunen.)



Kuvio 3. Ikääntymissuunnitelman vaiheet

## 5.2 Ikääntymissuunnitelman vaiheet

### 5.2.1 Elämänkulku eli eletty elämä ja elämänhistoria

Ensimmäisessä osiossa käsitellään henkilön elämänhistoriaa, joka käsittää eletyn elämän eli lapsuuden, nuoruuden, työikäisyyden sekä näiden ajanjaksojen onnenhetket, elämän tuomat vahvuudet ja voimavarat. Elämänhistoriassa käydään läpi sitä, miten ongelmat on ratkaistu kyseisinä jaksoina. Selvitetään myös, onko näihin ajanjaksoihin sisältynyt vaikeita elämäntilanteita ja millä keinoilla vaikeuksista on selvitetty. (Virkkunen.)

Elämänkulku tarkoittaa jokaisen ihmisen omaa kokemuksellista elämänkertaa, jossa korostuu ainutlaatuisuus. Elämänkulussa ihminen tarkastelee kehitysvaiheissa tapahtuvia psyykkisiä muutoksia ja niiden taustatekijöitä. Yritetään myös selvittää ihmisen koko kehitys ja kaikki ikäkaudet. Elämänkulussa tarkastellaan identiteetin eli yksilöllisyyden elämänmittaista kehitystä. (Pekkarinen 2007.)

Elämänkulun ensimmäinen vaihe on lapsuus. Lapsuus on jaoteltu syntymästä 10 - 12-vuotiaaksi. Lapsuuteen sisältyy irtautuminen vanhemmista eli riippumattomuus isästä ja äidistä, sekä oman yksilöllisyyden hahmottaminen. Hyväksyntä ja onnistumisen kokemukset lapsuudessa rakentavat hyvän itsetunnon. Itsetunto on ihmisen sisäinen tunne itsestään ja osa minäkuvaa, joka kattaa niin itsearvostuksen kuin itsevarmuudenkin. (Pekkarinen 2007.)

Nuoruudessa yhteiskunta ja kulttuuri sekä niihin liittyvät muutokset rajaavat nuoren kehitystä, toimintaa, ajattelua ja valintoja. Nuoren identiteetti muodostuu, kun hän kokoaa kuvan itsestään oman toimintansa kautta saadun palautteen pohjalta. Nuoren minäkuvaa määrittäviä tekijöitä ovat muun muassa ikätovereiden hyväksyntä, koulu- ja urheilumenestys sekä muilta ihmisiltä saatu palaute esimerkiksi ulkonäöstä. Myös siirtymät luokka-asteelta toiselle ja stressaavat elämäntapahtumat voivat vaikuttaa minäkäsitykseen. (Pekkarinen 2007.)

Aikuisuus on jäsentymisen vaihe, johon kuuluu vastuun kantaminen omasta itsestä sekä itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys. Aikuisiässä persoonallisuuden piirteillä voi olla vaikutusta kehityksen luonteeseen ja kulkuun. Persoonallisuus muuttuu ja sosiaalinen sopeutuminen vahvistuu, mikä näkyy tunne-elämän tasapainon voimistumisena. (Pekkarinen 2007.)

Elämänkulun viimeinen vaihe on vanhuus. Se on eletyn elämän arvioinnin aikaa. Kehollisiin muutoksiin sopeutuminen on vanhuuden keskeinen kehityshaaste. Vanhuudessa ihminen voi kiinnostua aktiivisesti elämän merkityksestä, eletystä elämästä tai lukkiutua kuolemanpelkoon. (Pekkarinen 2007.)

### 5.2.2 Terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen

Toisessa osiossa käydään läpi henkilön terveyttä ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Pohditaan muun muassa sitä, miten henkilö kokee terveytensä, vaikuttavatko sairaudet toimintakykyyn, onko suvussa riskisairauksia ja mitä ajatuksia ne herättävät henkilössä. Kartoitetaan henkilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja, jotka auttavat ylläpitämään terveyttä ja toimintakykyä. (Virkkunen.)

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Terveys on jatkuvasti muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. Jokainen määrittää oman terveytensä omalla tavallaan. Oma kokemus voi poiketa lääkärin arviosta ja muiden ihmisten käsityksestä. Henkilö voi kokea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi vaikeitakin vammoja tai sairauksia, joihin saa hoitoa. Omaan arvioon vaikuttavat keskeisesti henkilön tavoitteet sekä ympäristö. (Terveyskirjaston www-sivut 2012.)

Toimintakyky liittyy ihmisen kykyihin, taitoihin, lääketieteelliseen terveydentilaan ja ympäristöön. Ihminen toimii vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, tämä joko tukee tai estää hänen toimintaansa. Toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi tai mahdollisuudeksi selviytyä jokapäiväisen elämän haasteista eri elämäntilanteissa ja -vaiheissa; itsestä huolehtimisesta, työstä, vapaa-ajasta ja harrastuksista. Se voi olla

myös selviytymistä omalle elämälleen antamista tavoitteista ja toiveista. Toimintakykyä on kuvattu myös tasapainotilana kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2013.)

### 5.2.3 Aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan

Kolmannessa osiossa käsitellään henkilön aktiivista osallistumista yhteiskuntaan myös työelämän jälkeen. Ohjataan henkilöä ajattelemaan omaa vapauttaan, elämän arvojaan ja turvallisuuden kokemista. Osiossa keskitytään yksilön mahdollisuuksiin parantaa omaa osallistumistaan, sillä ikääntyminen ei ole este olla osallistumatta asioihin vaikuttamiseen. (Virkkunen.)

Tähän osioon kuuluvat myös sosiaalinen verkosto ja persoonallinen pääoma; mitä perhe, sukulaiset ja ystävät henkilölle merkitsevät ja mitä voimavaroja hän niistä saa. Perheen tai sukulaisten uupuessa mietitään myös ikäihmisen muuta sosiaalista verkostoa. Sosiaalinen verkosto muodostuu yksilön ihmissuhteista. Siihen voivat kuulua perhe, sukulaiset, ystävät, työ- ja harrastuskaverit, ammattiauttajat sekä viranomaiset. Verkosto voi tarjota sosiaalista tukea tai olla tarjoamatta sitä. Se saattaa myös kuluttaa henkilön voimia. Persoonallinen pääoma eli psyykkiset voimavarat viittaa ihmisen yksilöllisimpiin resursseihin. Psyykkisten ja mielen voimavarojen säilyminen, elämäntarkoituksellisuus, myönteinen elämänasenne ja tyytyväisyys korostuvat ikääntyessä, koska ne auttavat henkilöä kestäämään arjen stressin. Persoonallista pääomaa on myös ns. hiljainen tieto, jota välitetään muille. (Virkkunen.)

### 5.2.4 Kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitäminen

Neljäs osio sisältää kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitämisen. Tarkastellaan ikääntyvää työelämässä, hänen toimeentuloaan, asumisolosuhteitaan ja elinympäristöään. (Virkkunen.)

Kognitiivisiin eli tiedollisiin toimintoihin kuuluvat havainto- ja muistitoiminnot, oppiminen, kielelliset toiminnot ja ajattelu. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat toiminnan tavoitteet, arvostukset, asenteet, normit, tarpeet, odotukset ja minäkäsitys.



Lisäksi siihen sisältyy käsitys omista mahdollisuuksista vaikuttaa elämäänsä ja ohjata sitä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muodostuu käsitys itsestä. Vuorovaikutussuhteessa muokkautuu psyykinen toimintakyky yksilön ja hänen elin- ja toimintaympäristönsä välillä. (Ruoppila 2002.)

Fyysinen toimintakyky käsittää henkilön kyvyn suoriutua päivittäisistä toiminnoista, kuten syömisestä, nukkumisesta, peseytymisestä ja liikkumisesta. Fyysistä toimintakykyä edellyttävät myös kotiaskareet, asiointi kodin ulkopuolella ja yhteydenpito sosiaaliseen verkostoon. (Sosiaaliportin www-sivut 2014.)

### 5.3 Hoitotahto

Potilaan hoidossa on noudatettava hänen tekemäänsä hoitotahtoa mahdollisuuksien mukaan. Jos potilas haluaa ilmaista hoitoaan koskevan tahtonsa tulevaisuudelle, siitä on tehtävä potilaan varmentama merkintä potilasasiakirjoihin tai liitettävä niihin erillinen asiakirja, joka ilmaisee potilaan tahdon. Esimerkiksi onnettomuuksien kannalta on hyvä, että henkilö on kertonut myös läheisilleen hoitotahdostaan sekä sen olinpaikasta. (Valviran www-sivut 2013.)

Potilasasiakirjoihin on myös tehtävä merkintä siitä, että potilaalle on annettu tarkka selvitys vaikutuksista, joita hänen tahtonsa noudattamisesta saattaa seurata. Hoitajat toivovat usein, että hoitotahdossa olisi tarkempi kuvaus henkilön toivomuksista /omasta hoidostaan. Jos potilas pystyy itse ilmaisemaan vakaan hoitotahtonsa, mutta ei kykene varmentamaan sitä koskevaa merkintää, Valvira katsoo, että sen voi varmentaa allekirjoituksella kaksi terveydenhuollon ammattihenkilöä, jotka ovat kuulleet tai luotettavasti todenneet potilaan tahdon ilmaisun. (Valviran www-sivut 2013.)

Hoitotahdon voi muuttaa tai peruuttaa, jolloin korjaaminen on tehtävä siten, että alkuperäinen ja korjattu merkintä ovat molemmat luettavissa myöhemmin. Korjauksen tekijän nimi, virka-asema, korjauksentekopäivä ja korjauksen peruste on oltava näkyvissä potilasasiakirjoissa. (Valviran www-sivut 2013.)

## 6 PROJEKTIN ETENEMINEN

### 6.1 Projektin aikataulu ja vaiheet

Opinnäytetyön tilasi Satakunnan Vanhustuki ry helmikuussa 2013, aiheena ikääntymissuunnitelma. Helmi-maaliskuussa laadittiin aikataulu keväästä 2013 kevääseen 2014. Aikataulu tarkentui projektin edetessä. Vanhustuki ry:n syksyn ensimmäisessä tilaisuudessa esiteltiin yhdistyksen jäsenille opinnäytetyön aihe, jonka myötä halukkaat saivat ilmoittautua ryhmään.

Opinnäytetyö aloitettiin kokonaisuuden suunnittelulla; mitä ikääntymissuunnitelma sisältää, kenelle se tehdään ja miten se rakentuu. Ikääntymissuunnitelma toteutettiin järjestämällä ikäihmisille ryhmätapaamisia, joissa keskusteltiin elämäntilanteesta liittyvistä aihealueista. Satakunnan Vanhustuki ry kokosi ryhmän jäsenistään, jotka kaikki olivat naisia. Ryhmän koko oli kuusi henkilöä ja iältään he olivat 67 – 89-vuotiaita.

Ikääntymissuunnitelma-lomake laadittiin kesällä 2013 Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton lomakkeen pohjalta. Kysymyksistä osa karsittiin ja joitakin muokattiin, jotta lomakkeesta saatiin mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä. Ryhmätapaamisia pidettiin viisi loka-marraskuussa 2013, jolloin jokaisen osion käsittelylle saatiin oma tapaamisajankohta. Jokaisen osion aihepiiriin pystyttiin tällöin perehtymään ennalta tarkemmin. Jokaisessa tapaamisessa annettiin ryhmän jäsenille lomakkeesta se osio, jota käsiteltiin kyseisellä kerralla. Yhden tapaamisen kestoksi valittiin 1,5 tuntia, jotta jokainen saisi riittävästi puheaikaa. Tapaamiset toteutettiin Vanhustuki ry:n tiloissa.

Tapaamiset olivat luottamuksellisia. Jokainen ryhmän jäsen sitoutui noudattamaan vaitiolovelvollisuutta. Jokaiselta osallistujalta saatiin lupa tapaamisten äänittämiseen. Tapaamiset äänitettiin, jotta pystyttiin paneutumaan tehokkaasti ryhmän keskusteluun. Äänitteet purettiin ja niitä käytettiin opinnäytetyön kirjoittamisessa. Äänitteet tuhottiin niiden käsittelyn jälkeen.

### 6.1.1 Ensimmäinen tapaaminen – Elämäntietä eli eletty elämä ja elämäntietä

Ensimmäinen ryhmätapaaminen oli 3.10.2013, jolloin ryhmäläisille selvitettiin koko ikääntymissuunnitelma pääpiirteittäin sekä käytiin läpi ensimmäistä osiota. Puolitoistatuntinen herätti erittäin runsaasti keskustelua ja siinä ehdittiin käydä läpi lähinnä lapsuutta ja nuoruutta.

Lapsuus herätti ikäihmisissä monenlaisia tunteita – osalla positiivisia ja toisilla vähemmän mukavia muistoja. Rankat kokemukset tulivat perusteellisesti esille, mutta myös hyvistä hetkistä ryhmäläiset jaksoivat kiitellä.

Parhaita muistoja tuntui selvästi monilla olevan isovanhemmista, harrastuksista ja ystäväistä. Huonoimmat muistot taas sijoittuivat sota-aikaan, ankariin tai turvattomiin kotioloihin, rankkaan lapsuuteen ja rahapulaan. Vaikeista ajoista kehkeytyi keskustelua paljonkin, nimenomaan ikävistä muistoista, pula-ajoista, piikana olemisesta, lapsuuden peloista ja turvattomuudesta sekä rankoista kokemuksista.

*”Mulla ei oo ku ikäviä muistoja.”*

Voimavaroista puhuttaessa ryhmäläiset kertoivat muun muassa ystävien, perheen, sisarusten ja harrastusten kantaneen huonoina aikoina eteenpäin. Etenkin lapsenlapset ovat tärkeässä osassa ikäihmisten elämässä. Myös ystävät ovat säilyneet tärkeänä voimavarana niillä, joilla heitä vielä on jäljellä. Huonoina päivinä ryhmäläiset kertoivat saavansa voimia esimerkiksi hyvistä muistoista. Useimmat ryhmän jäsenistä yhtyivät siihen, että onnellisuutta voi tuntea jokaisena aamuna, kun herää ja pääsee omille jaloilleen. Merkitykselliseksi asioiksi he mainitsivat myös muun muassa lapset ja heidän elämänsä, ystävien säilymisen ja harrastukset.

*”Lapset pitää musta kauheen hyvää huolta. Mä luulen, et ne voi vähä rakastaakin.”*

### 6.1.2 Toinen tapaaminen – Terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen

Toinen ryhmätapaaminen ikäihmisten kanssa oli 10.10.2013. Ensimmäisessä tapaamisessa oli jo käyty koko ikääntymissuunnitelman prosessi läpi. Tällä kertaa keski-tyttiin vain käsiteltävään osioon.

Tapaaminen aloitettiin miettimällä omaa terveydentilaa. Terveytensä jokainen ryhmäläinen koki hyväksi, liikkuminen ja kotityöt onnistuvat vielä itsenäisesti. Liikuntaharrastuksina pääasiassa on kuntosalilla käynti, lenkkeily ja pyöräily. Keskustelussa ilmeni, että vauhdikas liikkuminen on aiheuttanut kaatumisia sekä kävellessä että pyöräillessä.

*”Vauhti on kova, pitäs vaan hiljentää sitä kulkemista, muuten on kaikki ihan hyvin.”*

Keskustelun edetessä mietittiin asioita, jotka ikääntymisessä pelottavat. Muistin menettäminen nousi ehdottomasti pelottavimmaksi. Myös liikuntakyvyn heikkeneminen tai menettäminen lisäsi keskustelua esimerkiksi laitoshoidosta. Ajatus laitoshoitoon joutumisesta tuntui jokaisen mielestä ahdistavalta.

*”Laitokseen en halua kenenkään käännettäväksi tai väännettäväksi.”*

Toimintakyvyn heikkenemisestä syntyi monenlaisia ajatuksia. Kulkeminen paikasta toiseen itsenäisesti koettiin tärkeäksi. Osa ryhmän jäsenistä kokisi ajokortin menettämisen elämää rajoittavana. Monella oli pelko siitä, ettei pärjäisi itsenäisesti tulevaisuudessa. Kenelläkään ryhmäläisistä ei ole minkäänlaista apua kotona, mutta he tietävät, mistä sitä tarvittaessa voi saada. Kotiapua he miettivät vasta sitten, kun eivät enää selviydy itsenäisesti päivittäisistä toimista.

*”Teen kaikki, teen ruuat, siivoon, pesen pyykkii.”*

Toimintakykyä ja terveyttä ryhmäläiset ylläpitävät liikkumalla aktiivisesti. Osa käy kuntosalilla jopa muutaman kerran viikossa. Aktiivinen osallistuminen kaikkeen toimintaan pitää mielen virkeänä ja terveyden kunnossa.

*”Liike on lääke.”*

Itsetunto merkitsi jokaiselle ryhmän jäsenelle jokseenkin samaa asiaa. Keskustelussa oli keskeisinä asioina esimerkiksi uskallus ja rohkeus; voi tehdä mitä itse haluaa ja kertoa omia mielipiteitään. Hyvä itsetunto on sitä, että on tasapainossa itsensä kanssa ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Ryhmän jäsenet kokivat nuoruudessa itsetuntonsa huonoksi. Silloin pohdittiin paljon, mitä muut saattavat ajatella. Nuorena he ovat olleet hyvin hiljaisia, arkoja ja sulkeutuneita. Nykyään itsetunto on kehittynyt jokaisella paremmaksi. Osa kertoi itsetunnon kohentuneen puolison kuoltua, koska on täytynyt selviytyä erilaisista toimista itsenäisesti.

*”Mitä muut ajattelee, jos mä sillai teen?”*

Ryhmässä mietittiin merkityksellisyyden tunnetta. Ikäihmiset mainitsivat merkityksellisimmäksi avunlähteeksi sisarukset, lapset, lapsenlapset ja ystävät. Erilaiset aktiviteetit lueteltiin myös hyväksi avuksi. Tapaamisen lopussa pohdittiin turvallisuuden tunnetta. Eniten turvallisuutta koettiin kodin lämmössä. Turvallisuutta tuottavat oma koti, rauhallinen ympäristö, omista asioista päättäminen sekä yhteydenotot sukulaisilta ja ystäviltä.

### 6.1.3 Kolmas tapaaminen – Aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan

Kolmas tapaaminen Vanhustuki ry:llä oli 17.10.2013. Aiheina olivat aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan, sosiaalinen verkosto ja persoonallinen pääoma, joista keskustelua syntyi jälleen paljon.

Tapaaminen aloitettiin miettimällä, mikä ikääntymisessä on parasta. Tästä nousi monenlaisia ajatuksia. Ikääntymisen parhaiksi puoliksi ilmenivät ystävät, sosiaalinen kanssakäyminen, terveys ja perhe. Ikäihminen ei myöskään ole enää sidoksissa työelämään, jolloin ehtii osallistumaan erilaisiin aktiviteetteihin. Hyväksi puoleksi mainittiin se, että jaksaa tehdä vielä itsenäisesti kaikenlaisia asioita, eikä ole toisista riippuvainen. Itsensä hyväksyminen tekee ikääntymisestä helpompaa. Yhden ryhmäläi-

sen mielestä mikään ikääntymisessä ei sillä hetkellä tuntunut positiiviselta sairauksien ja muiden vastoinkäymisten vuoksi.

*”Joskus on niin pimeätä, mut aina siel paistaa katos sellanen pieni valo.”*

Ryhmän jäsenet kertoivat, mihin ovat itse halunneet tai haluavat tulevaisuudessa vaikuttaa ja millä tavoin. Kaikki olivat oletettavastikin yksimielisiä siitä, että haluaisivat elää hyvän loppuelämän ja saisivat olla omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. He toivoivat, ettei koskaan tarvitsisi jäädä yksin tai tuntea yksinäisyyttä. Omien asioiden hoitaminen tuntui myös todella tärkeältä. Osa heistä halusi myös vaikuttaa ja osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan, esimerkiksi äänestämällä vaaleissa. Heidän toiveenaan on myös, että apua tai palveluita tarvittaessa niitä olisi saatavilla. Joitakin huolestutti, kuka hoitaa, jos tai kun omaisia ja läheisiä ei enää ole. Keskustelua oli myös hoitotahdosta ja sen tekemisestä. Yksi ryhmän jäsen oli sellaisen jo tehnyt. Ryhmän ikäihmiset haluaisivat itse päättää muun muassa seuraavista itseään koskevista asioista: omaisuus, lääkärikäynnit, sairauksien hoitaminen ja mahdolliset muut hoidot. Päällimmäisenä toiveena oli, että pystyisi itse toimimaan loppuun saakka.

Ryhmässä pohdittiin vapautta elämässä. Tällöin ei ole riippuvainen mistään eikä keneenkään, ja uskaltaa tuoda ajatuksensa julki. Toisiin ihmisiin voi luottaa sekä tehdä oman tahtonsa mukaan.

*”Voi lähtee, mihin tekee mieli.”*

Elämän arvokkuus keräsi positiivisia ajatuksia elämästä ja ikääntymisestä. Ryhmän jäsenten mielestä elämä on arvokasta, kun on hyviä ihmissuhteita, luotettavia ystäviä ja takana onnellinen avioliitto. Terveys ja vapaus elämässä ovat merkittäviä. Samoin turvallisuuden tunne, kun ei tarvitse pelätä mitään ja saa elää rauhassa. Useimmat ryhmän ikäihmiset tunsivat elämänsä hyväksi ja itsensä suhteellisen onnellisiksi.

*”Elämä ittessään on arvokasta.”*

Seuraavaksi keskusteltiin sosiaalisesta verkostosta, ikäihmisten ihmissuhteista. Sosiaaliset suhteet olivat ryhmäläisille ”kaikki kaikessa”. Perhe on useille tärkeä, sillä siitä saa tukea ja apua. Perheenjäsenille voi aina soittaa, jos on jokin hätä. Myös sisarukset ovat todella merkittäviä heille, joilla niitä on. Toisilla sisaruksiin on viileämmät välit ja joillakin heitä ei enää ole elossa. Harvat ryhmän jäsenistä ovat yhteyksissä muihin sukulaisiin, esimerkiksi pienen suvun ja pitkien välimatkojen vuoksi. Muita tärkeitä suhteita on muun muassa vanhoihin työtovereihin, ystäviin ja tuttaviiin, joita tavataan harrastuksissa, muissa aktiviteeteissa tai kahvitellen.

Ystäväistä keskustelussa muistettiin iloita. Ilman heitä olisi vaikeaa selvitä vastoinkäymisistä. Ystävien kanssa soitellaan, itketään, nauretaan ja rentoudutaan. Ajan viettäminen heidän kanssaan on mukavaa. Ystävät hyväksyvät heidät omana itsenään. Toisaalta kaikilla ei ystäviä enää ole, mikä on todella vaikea tilanne ikäihmiselle.

*”Yks riittää, sellanen luottoystävä, jolle voi puhuu kaiken.”*

Ikääntymissuunnitelma-lomakkeessa on tila muistoille, johon ikääntyvät saivat laittaa valokuvan, runon tai minkä tahansa itselle merkittävän muiston. Edellisessä tapaamisessa mainittiin, että sellaisen voi halutessaan ottaa mukaan tälle kerralle. Parilla heistä olikin mukanaan valokuva, joita he näyttivät koko ryhmälle. Toisella oli kuva tärkeästä lapsenlapsestaan ja toisessa oli ryhmäläinen 3-vuotiaana äitinsä kanssa. Valokuvista heränneet muistot aiheuttivat keskustelua heille tärkeistä asioista.

Viimeisenä keskusteltiin siitä, mitä vanhemmat ovat antaneet ryhmän jäsenten elämään, mitä he ajattelevat edesmenneistä vanhemmistaan ja minkälaisia ajatuksia heillä on omasta kuolemastaan. Kaikki kertoivat saaneensa vanhemmiltaan ruuan, kodin ja jonkinlaisen kasvatuksen sekä arvoja elämään. Toisilla on ollut hyvä koti ja lapsuus, ja he ovat saaneet hyviä elämänohjeita. Joillakin taas oli enemmän negatiivisia kokemuksia vanhemmistaan, sillä heiltä ei saanut myönteisyyttä eikä juuri minikäänlaista elämänmalliakaan. Ajatukset vanhemmista ylipäätään olivat jokaisella samankaltaisia. Ilmeni tyytymättömyyttä muun muassa siitä, etteivät vanhemmat ikinä kehuneet lapsiaan tai osoittaneet tyytyväisyyttä heihin. Osalla ei ollut isää lain-

kaan ja toisilla isä kuoli jo heidän lapsuutensa aikana. Oli myös myönteisiä kokemuksia vanhemmista, muun muassa ihana äiti, välittävä isä ja hyvät vanhemmat.

Keskusteltaessa omasta kuolemasta lähes kaikki ryhmäläiset kertoivat, että se ei pelota lainkaan. Jokaisen toiveena olisi päästä mahdollisimman äkillisesti pois. Yksi toivoi myös, että ehtisi pyytämään anteeksi ”kaiken pahan” ennen kuolemaansa. Yleisesti ryhmä ajatteli kuolemasta suhteellisen positiivisesti ja pelottomasti.

*”Sitä (kuolemaa) mä en pelkää ollenkaan.”*

#### 6.1.4 Neljäs tapaaminen – Kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitäminen

Neljäs tapaaminen pidettiin 7.11.2013, jolloin keskusteltiin pääasiassa työelämästä, harrastuksista, kodista ja asumisesta. Tapaaminen sujui jo rutiinilla. Jokainen saaisesti puheaikaa ja haluamansa sanotuksi.

Ryhmän jäsenillä oli paljon yhteneviä ajatuksia työelämästä. Ryhmään mahtui monenlaisissa eri ammateissa olleita henkilöitä, muun muassa esimiestehtävissä, myyjänä, ravintolatyöntekijänä, leipurina, siivoojana sekä sosiaalityöntekijänä toimineita ikäihmisiä. Jokainen oli suhteellisen tyytyväinen entiseen työelämäänsä. Kaikkien mielestä se oli hienoa aikaa, vaikka palkka saattoi olla melko pieni ja työtä oli paljon. He ovat nauttineet työstään ihmisten parissa.

*”Se oli hienoo aikaa. Aina oli töitä, ei koskaan tarvinnu olla työttömänä.”*

Ikääntyessä työ kuitenkin muuttui raskaammaksi ja piti jaksaa paljon enemmän kuin nuorempana. Työmäärät olivat suuria ja työntekijöitä oli vähän. Osalle uusien asioiden, kuten tieto- ja työkalujen käytön opettelu oli vaikeaa ja työelämän muutoksia oli toisinaan vaikea omaksua. Tällöin työ ei enää ollut niin mielekästä, koska oli paineita erilaisista asioista. Ikääntyvälle työ oli välillä liian raskasta, eikä siitä voinut nauttia samalla tavalla kuin nuorempana. Joidenkin mielestä uudet haasteet olivat mielekkäitä ja uusien asioiden oppiminen paransi työmotivaatiota.



*”Mul ei ollu raskasta, mä olin elämäni ammatiss.”*

Tämänhetkisestä toimeentulosta puhuttaessa pinnalle nousi eläkkeen pienuus. Se riittää juuri ja juuri elämiseen, mutta säästöjä ei oikeastaan jää. Eläkkeellä saa sen mitä tarvitsee, mutta ei yhtään ylimääräistä. Lääkkeet ovat kalliita ja vievät suuren osan tuloista. Kuitenkin ikäihmiset ovat tyytyväisiä siihen, että pääsevät aina halutessaan lähtemään esimerkiksi teatteriin tai muihin virikkeisiin ja harrastuksiin. Tarvittaessa pääsee matkustamaan hieman pidempiäkin lomamatkoja. Raha-asioita heidän ei ole kuitenkaan tarvinnut murehtia.

*”Ainaki teattereihin ja noihi kaikkiin tollasiin reissuihin pääsee. Ne riittää, et ne on henkisel puolel sit hyvä.”*

Seuraavan aiheen tarkoituksena oli kartoittaa, mitä ryhmäläiset mahdollisesti halusivat vielä oppia elämässään. Heillä ei ollut paljon toiveita uuden oppimisesta. Ryhmässä todettiin, että jatkuvasti voi oppia uutta ja oppiminen on elinikäistä. Lapsia ja lastenlapsia sekä heidän elämäänsä seuraamalla oppii vaivihkaa kaikenlaista ja pysyy kiinni nykyhetkessä. Myös uutisten seuraaminen, television katselu sekä lehtien lukeminen pitää ajan tasalla ja opettaa uutta. Lisäksi keskustelua syntyi siitä, kuinka ennen tarvittiin kaikessa luovuutta ja omaa kekseliäisyyttä. Esimerkiksi vaatteet, lelut ja ruuat kehiteltiin suurelta osin itse. Nykyään kaikki tulee valmiina, eivätkä nuoret enää osaa käyttää samalla tavoin ns. maalaisjärkeä, kuten ennen.

*”Mun mielestä oppiminen on elinikäistä.”*

Harrastuksista on keskusteltu tapaamisilla jo aiemminkin, mutta nyt oli tarkoitus miettiä, mitä haluaisi tulevaisuudessa vielä harrastaa ja mitä harrastukset ovat ikäihmisille antaneet. Yhteistuumin ryhmä pohti, että tietokoneen tai tabletin käsittely voisi olla tulevaisuuden harrastus. Osa on tietokoneiden kanssa hieman tekemisissä esimerkiksi laskujen maksamisen yhteydessä, mutta muuten sen käsittely vaatisi vielä harjoitusta. Tämän ohessa keskustelua kehkeytyi siitä, miten nuoret ja vanhat saataisiin toimimaan yhdessä, kun välissä on niin suuri ”kuilu”. He olisivat innokkaita

harrastamaan yhdessä myös nuorten kanssa ja miettivät, miten nuoret saataisiin innostumaan.

Harrastusten ansiosta pysyy virkeänä ja jaksaa paremmin. Niiden vuoksi tulee lähdettyä kotoa, kun muuten ehkä jäisi vain sinne. Harrastuksista saa virikettä elämään, pysyy terveempänä ja lääkärikäynnitkin harvenevat. Harrastuksista tulee hyvä mieli, aika kuluu hyvin ja elämässä pysyy rytmi.

Koti on väistämättä kaikille rakas ja tärkeä paikka. Ryhmässä mietittiin kodin ja asuinympäristön merkitystä ikäihmiselle sekä mitä voimavaroja ne antavat. Etenkin lapsuudenkoti on niin tärkeä, että sieltä olisi hyvin vaikea lähteä. Lisäksi läheiset naapurit ja lähellä asuvat ystävät antavat asuinympäristölle arvoa. Koti on turvapaikka, jossa saa olla rauhassa. Siellä on hyviä muistoja ja saa tuntea turvallisuutta. Kotiseutu on kaikille ryhmän jäsenille tärkeä. Moni on käynyt katsomassa lapsuudenkotiin ja osa asuu siinä edelleen. Lapsuudenkoti ja sen ympäristö aiheuttaa ikäihmisissä voimakkaita tunteita.

*”Tosta portista mä oon lähteny monta kertaa, yleensä nauraen, mut joskus itkienki.”*

Tulevaisuuden asumisesta keskusteltaessa ikäihmiset toivoivat, että saisivat asua omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista. Sairauden tai muun pakon edessä he olisivat valmiita muuttamaan. Esimerkiksi muistisairauden yllättäessä pitäisi päästä ehdottomasti hoitopaikkaan, jossa saa apua ja joku huolehtii. Ryhmässä ilmeni myös toive siitä, että jos joskus ”laitokseen” täytyy muuttaa, saisi oman huoneen ja sinne omia tavaroita ja huonekaluja.

Lomakkeessa oli vielä kohta ”Haluan vielä sanoa, että...”, josta kehittyi keskustelua murheista ja hyvistä muistoista. Murheet kannattaa työntää pois, sillä niitä tulee aina. Ne jäävät vähemmälle, kun nostaa hyvät asiat pinnalle ja elää hyvien muistojen varassa.

*”Vaikka elämässä on ollu kaikenlaista, ni parhaat asiat loppujen lopuks aina muistaa.”*

Lopuksi lomakkeessa oli tila valokuvalle, piirrokselle, runolle tai jollekin, joka kuvaa tämänhetkisiä ajatuksia. Tätä ei käyty tapaamisessa sen paremmin läpi, vaan ryhmäläiset saivat tehdä sen omalla ajallaan.

#### 6.1.5 Viides tapaaminen – Ikääntymissuunnitelma

Viides tapaaminen pidettiin 14.11.2013. Tapaamisen tarkoituksena oli käydä läpi viidettä osiota eli ikääntymissuunnitelmaa. Ryhmän jäsenet miettivät aikaisempien tapaamisten pohjalta, missä he olisivat ja mitä tekisivät tulevien vuosien aikana. Ikääntymissuunnitelman tekemisen tarkoituksena on saada ikäihminen muistelemaan menneisyyttään ja miettimään, miten haluaisi elää tulevaisuudessa.

Ensimmäiseksi he miettivät elämäntilanteensa 5 - 10 vuoden päähän. Jokainen haluaisi elää edelleen itsenäisesti ja toivoisi voimiansa riittävän. Ryhmäläiset tahtoisivat pitää sosiaalisia suhteita yllä. Myös kuntoilua ja liikuntaa jokainen haluaisi jatkaa niin kauan kuin mahdollista.

*”Pystyis tuleen vaikka, jos joku järjestäis tilaisuuksii, niin niihin.”*

Ryhmän jäsenten toiveena on selviytyä itsenäisesti kotona. Huolehtiminen itsestä ja läheisistä nousi tärkeimmäksi aiheeksi tässä keskustelussa. Huomattiin, että myös omaa aikaa kaivataan enemmän kuin aiemmin. Ystävät ovat auttaneet ryhmäläisiä eteenpäin arjen erinäisissä asioissa. He kertoivat, kuinka helposti jäisi kotiin yksin. Ystävät ovat olleet niitä, joiden ansiosta on riittänyt toimintaa. Heidän toivottaisiin pysyvän pitkään rinnalla.

*”Sais pitää niitä ystäviä, saman ikäisiä ystäviä, mutta että vielä monta vuotta.”*

Seuraavaksi käsiteltiin elämää 15 - 20 vuoden päähän. Jokainen ryhmäläinen toivoo, ettei joutuisi koskaan laitoshoitoon, vaan saisi toimia omatoimisesti loppuun asti. He haluaisivat, että lapset ja lapsenlapset pitäisivät heistä vastavuoroisesti huolta.

*”Menee yleensä yli hilseen monet asiat, mitä ne (lapset ja lapsenlapset) juttelee, mutta enemmän on kuitenkin aina tietonen tästä nykymaailmasta.”*

Ikääntymissuunnitelman viimeisessä kohdassa he miettivät elämäänsä yli 20 vuoden päähän. Jokaisella oli yhteneviä ajatuksia hyvästä loppuelämästä, huolenpidosta ja hoidosta, jota heille annettaisiin. Ikäihmisille annettiin viimeisessä tapaamisessa mukaan hoitotahtolomakkeet, jotka he saivat halutessaan täyttää itsenäisesti.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Ikääntymissuunnitelman tarkoituksena on löytää ikääntyvän omat henkiset, fyysiset ja sosiaaliset voimavarat. Tapaamisissa puhuttiin paljon ryhmäläisten sekä tämänhetkisistä että tulevaisuudessa käytettävissä olevista voimavaroista. Tärkeimmäksi voimavaraksi nostettiin ihmissuhteet, joita jokaisella oli enemmän tai vähemmän. Ikääntymissuunnitelman tekemisen edellyttämät ryhmätapaamiset toivat ikäihmisten päiviin sisältöä; vuorovaikutusta ja hyvää mieltä. Lomakkeen kysymykset saivat osallistujat miettimään tärkeitä asioita, joita ei välttämättä muuten olisi tullut ajatelleeksi. Tapaamisissa lomakkeita ei täytetty juurikaan, vaan se jäi tehtäväksi omalle ajalle. Tällöin keskustelulle jäi enemmän aikaa. Ikäihmiset olivat tyytyväisiä tapaamisiin ja kokivat sekä ryhmän että keskustelutilaisuudet mielekkäiksi. Ryhmäläisten kokemuksista materiaalia kertyi paljon, mutta keskustelujen laajempaa esiintuomista rajoitti se, että ryhmän jäsenet eivät saaneet olla tunnistettavissa.

Ikääntymissuunnitelman tarkoituksena on ylläpitää ikäihmisen omatoimisuus mahdollisimman pitkään. Suunnitelman kohderyhmänä yleisesti ovat yli 65-vuotiaat, koska he eivät yleensä ole vielä vanhuspalveluiden hoidon piirissä. Tähän projektiin valittiin tarkoituksellisesti eri-ikäisiä henkilöitä, jotta ikääntymisestä saatiin mahdollisimman monipuolisia näkökulmia. Tämän vuoksi ehkäisevä toiminta ei kaikkien osallistujien kohdalla toteutunut, sillä ryhmän ikäjakauma oli 67 - 89 vuotta. Ikääntymissuunnitelma pitäisi tehdä varhaisessa vaiheessa, jolloin omatoimisuuden ylläpitäminen olisi mahdollisimman pitkäaikaista. Useimpien ryhmän jäsenten mielestä omaa elämää oli vaikea miettiä 5 – 10 vuoden päähän, saati pidemmälle.

### 7.1 Aikataulu ja tapaamiset

Aikataulussa pysyminen onnistui hyvin. Ikääntymissuunnitelma-lomake tehtiin kesän 2013 aikana ja ryhmätapaamiset olivat loka-marraskuussa. Opinnäytetyön kirjoittamiselle varattiin aikaa lokakuusta 2013 helmikuuhun 2014. Tapaamisten aikataulun kanssa oli aluksi hieman ongelmia, koska ajan piti riittää ja jokaisen täytyi saada haluamansa sanotuksi. Ensimmäisessä tapaamisessa myös ryhmän tasapuolisuutta oli hankala pitää yllä, sillä joku saattoi saada vähemmän puheenvuoroja kuin toinen.

Tämä korjaantui toisessa tapaamisessa, kun puheenvuorot jaettiin selkeästi ja jokaiselle annettiin oma aikansa. Loppujen lopuksi 1,5 tuntia oli juuri sopivan pituinen aika keskustelulle.

Tapaamisia pidettiin viisi, jolloin jokaiselle aihealueelle oli oma kertansa. Se oli varsin hyvä määrä, ja viimeiselle kerralle jäi aikaa myös vapaalle keskustelulle sekä palautteen antamiselle. Osallistujat olisivat mielellään jatkaneet tapaamisia, koska ne antoivat heille paljon.

Palautetta pyydettiin osallistujilta suullisesti ja Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajalta sekä suullisesti että sähköpostitse. Ryhmään osallistujat antoivat pääosin positiivista palautetta. He pitivät tapaamisista, joissa sai muistella menneitä ja keskustella toisten kanssa. Keskustelut nostivat pintaan niin onnellisia kuin surullisiakin tunteita. Henkilökohtaiset ja koskettavat muistot jäivät mieleen useammaksi päiväksi. Epämiellyttävät muistot saattoivat vaivata mieltä pidemmän aikaa. Tämä huomioitiin seuraavissa tapaamisissa purkamalla edelliskerran aiheuttamia tunteita. Kokonaisuudessaan tapaamiset kuitenkin piristivät ikäihmisten mieltä. Ryhmätapaamisissa tuli esiin ikäihmisten henkisiä, fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, jotka auttavat heitä kokemaan ikääntymisensä mielekkäänä ja turvallisena. Osallistujien palautteen mukaan jokainen koki tullessa kuulluksi ja saaneensa vertaistukea ryhmässä. Lisäksi he saivat tapaamisten myötä uusia tuttavuuksia.

Satakunnan Vanhustuki ry:n toiminnanjohtajan mukaan opinnäytetyö kokonaisuutena kuvaa hyvin ikääntymistä ja sen mukanaan tuomia muutoksia voimavaroihin. Hänen mukaansa ikääntymissuunnitelman toteuttamisen osiot ja tarkoitus tulevat työssä selkeästi esille. Positiivisena kokemuksena toiminnanjohtaja piti erityisesti ryhmässä syntyneitä avoimuutta.

## 7.2 Ikääntymissuunnitelman hyödyntäminen ja kehittäminen

Ikääntymissuunnitelma-lomake tehtiin Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n tekemän kansion pohjalta, mutta kysymyksistä osa karsittiin ja joitakin muokattiin. Kysymykset koettiin suhteellisen hyväksi, joskin jotkut niistä olivat tämän ryhmän

käyttöön liian samankaltaisia toistensa kanssa. Tälle ryhmälle toisissa osioissa kysymyksiä oli liikaa 1,5 tunnin tapaamisessa läpikäytäväksi. Tapaamisten jälkeen lomaketta muotoiltiin vielä uudelleen. Tarkoituksena oli saada siitä mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä.

On vaikea tarkasti arvioida, miten hyödyllinen ikääntymissuunnitelma oli juuri tämän ryhmän jäsenille. Ei tiedetä, millaisia lopullisista suunnitelmista tuli, sillä niitä ei läpikäyty yhdessä. Suunnitelmien purkaminen ja läpikäyminen olisi edellyttänyt enemmän tapaamisia. Tällöin tapaamisten olisi pitänyt olla myös kahdenkeskisiä, koska jokainen ei välttämättä halua kertoa julkisesti henkilökohtaisesta suunnitelmastaan. Tapaamiset voisi järjestää myös siten, että lomaketta täytettäisiin niiden yhteydessä, mutta myös se edellyttäisi useampia tapaamisia. Vuorovaikutuksen ja vertaistuen ansiosta ikääntymissuunnitelman teko kuitenkin lienee ryhmätoimintana hyödyllisempää kuin yksin. Ryhmätapaamisten jälkeen ikäihminen voisi käydä suunnitelman läpi kahdenkeskisesti ohjaajan kanssa. Ohjaajan on hyvä varautua mahdollisiin muistelun ikäihmisille aiheuttamiin vaikeisiin tuntemuksiin. Hoitotahtolomakkeen voisi liittää ikääntymissuunnitelman loppuun, koska se liittyy aiheeseen läheisesti.

Ikäihmisten hyvinvoinnin kannalta ikääntymissuunnitelmat ovat tärkeitä ja suunnitelmien tekemiselle on tarvetta. Jatkossa Satakunnan Vanhustuki ry hyödyntää opinnäytetyössä kehitettyä ikääntymissuunnitelma-lomaketta, tiedottaa suunnitelmien tekemisestä ja kokoaa uusia ryhmiä.

## LÄHTEET

- Elämäni tulevaisuuteni – kansio. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Elämäni tulevaisuuteni – ohjaajan opas. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. Duodecim.
- Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Tammi. Helsinki
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY.
- Otavan opiston www-sivut. 2005. Viitattu 5.2.2014.  
<http://www.otavanopisto.fi/>
- Pekkarinen, V-L. 2007. Elämänkaaren eri vaiheet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.10.2013. <http://www.jamk.fi>
- Roininen, I. 2003. Satakunnan Vanhustuki ry:n historiikki. Viitattu 4.10.2013.
- Ruoppila, I. 2002. Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. Viitattu 14.2.2014.  
<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/>
- Räihä, A. 2000. Vanhuksen hyvä kotiutus. Viitattu 30.12.2014.  
<http://cc oulu.fi/~sisawww/esit/000427.htm>
- Sariola, Y. 2008. Lupa vanheta. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Stuart-Hamilton, I. 2003. Vanhenemisen psykologia. Viitattu 20.10.2013. Suomi: Oy UNIPress Ab.
- Sosiaaliportin www-sivut. 2014. Viitattu 14.2.2014. <http://www.sosiaaliportti.fi>
- Suomisanakirjan www-sivut. 2014. Viitattu 21.1.2014. <http://www.suomisanakirja.fi>
- Teinilä, E. 2005. Gerontologinen sosiaalityö. Tampereen kaupunki. 1.9.2005.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2013. Viitattu 20.10.2013.  
<http://www.thl.fi>



Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. 2005 – 2013. Viitattu 26.12.2013.

<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?currentEvent=valuety-pe&regionCount=1&sexCount=2&eventParameter=absolute&setId=p85c1a784c430d89d6e84adcdf948de8ad08f6ee247e36b&indCount=1&yearCount=10>

Terveyskirjaston www-sivut. 2012. Viitattu 20.10.2013.

<http://www.terveyskirjasto.fi>

Tilastokeskuksen www-sivut. 2012. Viitattu 10.1.2014.

<http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/609.html>

Tilastokeskuksen www-sivut. 2012. Viitattu 10.1.2014.

[http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta\\_05\\_03\\_nieminen.html](http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_05_03_nieminen.html)

Tilastokeskuksen www-sivut. 2012. Viitattu 26.12.2013.

[http://tilastokeskus.fi/til/vamuu/2012/07/vamuu\\_2012\\_07\\_2012-08-16\\_tie\\_001\\_fi.html?ad=notify](http://tilastokeskus.fi/til/vamuu/2012/07/vamuu_2012_07_2012-08-16_tie_001_fi.html?ad=notify)

Valviran www-sivut. 2013. Viitattu 30.9.2013. <http://www.valvira.fi>

## Minun ikääntymissuunnitelmani

---



# IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA, OSIO I

## Elämänkulku eli eletty elämä ja elämänhistoria

Elämänkulkuun kuuluvat erilaiset elämäntapahtumat ja sosiaaliset siirtymät (esim. koulun ja työnteon aloittaminen, perheen perustaminen) sekä elämänpolut (koulutus, työ ja perhe).

Voimavarojen löytämisen kannalta elämänkulun käsitteleminen on hyödyllistä. Ihmisen elämän aikana hänelle keraantyy sekä hyviä että huonoja tapahtumia ja olosuhteita.

Lapsuudessa pidin seuraavista asioista...

---

---

---

---

Nuoruudessa seuraavat asiat vahvistivat ja kantoivat eteenpäin...

---

---

---

---

Työelämässä pärjäsini, koska...

---

---

---

---

Eläkkeelle jäätyäni minusta tuntui...

---

---

---

---

Elämässäni vaikeinta on ollut...

---

---

---

---

Vaikeuksista olen selvinnyt eteenpäin, koska...

---

---

---

---

Huonoina päivinä saan voimia...

---

---

---

---

Tunnen itseni onnelliseksi, kun...

---

---

---

---

Tärkeitä ja merkityksellisiä asioita minulle ovat...

---

---

---

---

Eniten iloa minulle tuottavat...

---

---

---

---

Ikääntyvänä olen/aion olla...

---

---

---

---



# IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA, OSIO 2

## Terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen

Toimintakyky voidaan määritellä eri tavoin. Iäkkäälle ihmiselle on keskeistä pystyä selviytymään päivittäisistä toiminnoista. Toimintakyky voidaan rajata fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

Fyysinen toimintakyky = kykyä suoriutua päivittäisistä perustoiminnoista

Psyykinen toimintakyky = kykyä tuntea, kokea, muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta, suunnitella elämää sekä tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja

Sosiaalinen toimintakyky = kykyä toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa

Tällä hetkellä koen terveydentilani...

---

---

---

---

Ikääntyessäni pelkään terveyteni puolesta eniten...

---

---

---

---

Mikäli toimintakykyni heikkenee, aion...

---

---

---

---

Omat voimavarani terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ovat...

---

---

---

---

Itsetunnon merkitys toimintakyvyn ylläpitämisessä

Hyvä itsetunto merkitsee minulle...

---

---

---

---

Jos olen tuntenut itseni merkityksettömäksi, olen saanut apua...

---

---

---

---

Turvallisuutta koen, kun...

---

---

---

---



# IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA, OSIO 3

## Aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan

Keskimääräistä elinikää on onnistuttu pidentämään. Pitää turvata edellytykset sille, että hyvä ja täysipainoinen elämä on mahdollista kaikissa elämänvaiheissa. Haasteena on kannustaa ikääntyvä väestö osallistumaan aktiivisesti yhteiskuntaan sekä luoda hyvä yhteiskunta kaiken ikäisille.

Parasta ikääntymisessä on...

---

---

---

---

Olen halunnut/haluan vaikuttaa...

---

---

---

---

Tulevaisuudessa aion vaikuttaa seuraaviin asioihin...

---

---

---

---

Keinot, jotka vaikuttavat ovat...

---

---

---

---

Haluan itse päättää seuraavista minua koskevista asioista...

---

---

---

---

Ihmisen vapaus elämässä tarkoittaa...

---

---

---

---

Elämä on arvokasta, kun...

---

---

---

---

### Sosiaalinen verkosto

Sosiaalinen verkosto muodostuu henkilön ihmissuhteista. Verkostoon voivat kuulua perhe ja sukulaiset, ystävät, työ- ja harrastuskaverit, ammattiauttajat ja viranomaiset. Verkosto voi tarjota sosiaalista tukea, olla tarjoamatta, tai kuluttaa henkilön voimia.

Perheeni on minulle tärkeä, koska...

---

---

---

---

Sisarusteni tuki merkitsee minulle...

---

---

---

---

Sukulaiseni merkitsevät minulle...

---

---

---

---

Olen usein yhteydessä seuraaviin minulle tärkeisiin henkilöihin...

---

---

---

---

Harrastuksissani tapaan...

---

---

---

---

Ystäväissani tärkeintä on...

---

---

---

---

Tärkeitä henkilöitä minulle ovat myös...

---

---

---

---

Tila muistoille (esim. valokuva)



## Persoonallinen pääoma

Persoonallinen pääoma (psykkiset voimavarat) viittaa ihmisen yksilöllisiin resursseihin. Ikääntyessä korostuu psyykkisten voimavarojen säilyminen, elämän tarkoituksellisuus, myönteinen elämänasenne ja tyytyväisyys elämään. Ne auttavat yksilöä kestämaan arjen stressin. Persoonallista pääomaa on myös ns. hiljainen tieto, jota välitämme muille.

Vanhemmiltani olen saanut elämäni...

---

---

---

---

Vanhemmistani ajattelen...

---

---

---

---

Kuolemastani ajattelen...

---

---

---

---

# IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA, OSIO 4

## Kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitäminen

Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan tiedon vastaanottamista, hankkimista, muokkaamista, taltioimista ja hyödyntämistä. Siihen kuuluu myös yksilön ongelmanratkaisukyky sekä uuden tiedon soveltaminen ja luominen. Kognitiivisia voimavaroja ovat mm. muisti ja ajattelu. Niiden ylläpitäminen vaatii fyysistä valmiutta oppia.

Roolini työelämässä on/oli...

---

---

---

---

Ikääntyvänä työntekijänä koin...

---

---

---

---

Tämänhetkinen toimeentuloni mahdollistaa minulle...

---

---

---

---

## Elinikäinen oppiminen

Haluaisin vielä oppia...

---

---

---

---

## Harrastukset

Harrastusteni ansiosta...

---

---

---

---

Tulevaisuudessa aion harrastaa...

---

---

---

---

## Koti ja asuinympäristö

Ikääntyessä on tärkeää, että kotini...

---

---

---

---



Asuinseutu ja -ympäristö ovat merkinneet minulle...

---

---

---

---

Kodista ja sen ympäristöstä koen saavani seuraavia voimavaroja...

---

---

---

---

Tulevaisuudessa aion asua...

---

---

---

---

Haluan vielä kertoa, että...

---

---

---

---



Tila valokuvalle, piirrokselle, runolle tai mille tahansa, joka kuvaava tämänhetkisiä ajatuksia

## IKÄÄNTYMISSUUNNITELMA, OSIO 5

Olet nyt käynyt läpi elämäsi ja ajatellut tulevaisuuttasi. Ikääntymissuunnitelman tarkoituksena on saada Sinut pohtimaan omaa ikääntymistäsi. Tarkoituksena on myös muistuttaa Sinua omista voimavaroistasi, miten elämän myötä koettu on kasvattanut ja antanut voimia.

Tulevaisuutta ei ole helppo kartoittaa. Mielikuvituksissa voit kuitenkin ”nähdä” itsesi toimimassa ensi vuonna, viiden vuoden kuluttua, kymmenen vuoden kuluttua...

Kuvittele millainen olet ja millaista elämäsi on tulevaisuudessa. Keitä ihmisiä elämäsi kuuluu ja keiden kanssa teet yhteisiä asioita. Kuvittele mitä teet ja missä asut. Kuvittele päiviesi kulkua; mitä tarvitset, jotta pystyt toimimaan niin kuin itse haluat.

Nämä kuvitelmat voit kirjata seuraavalla sivulla olevaan tilaan. Niistä koostuu Sinun ikääntymissuunnitelmasi.



