

Projektarbetarnas upplevelser av stödverksamhetsmodellen Intoa elämään

En kvalitativ studie ur hälsofrämjande perspektiv

Annika Nyman-Koskinen

MASTERARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Hälsofrämjande (HYH)
Identifikationsnummer:	4443
Författare:	Annika Nyman-Koskinen
Arbetets namn:	Projektarbetarnas upplevelser av stödverksamhetsmodellen Intoa elämään – en kvalitativ studie ur hälsofrämjande perspektiv
Handledare (Arcada):	Jukka Piippo
Uppdragsgivare:	Samkommunen för grundtrygghet Karviainen
<p>Sammandrag:</p> <p>Hälsofrämjande arbete med äldre är ett aktuellt ämne eftersom andelen äldre av befolkningen ökar. Detta masterarbete är ett beställningsarbete av samkommunen för grundtryggheten Karviainen som deltagit i projektet Intoa elämään. Detta arbete handlar om projektarbetarnas upplevelser av stödverksamhetsmodellen Intoa elämään, som är en hälsofrämjande arbetsmodell för arbete med äldre. Modellen kommer från Sverige, där den kallas Passion för livet. Uppdragsgivaren önskade en sammanställning av utvecklingsförslag gällande hälsofrämjande arbete med äldre. Undersökningen belyste hur verksamhetsmodellen Intoa elämään fått fotfäste i Finland och hur projektarbetarna upplevt att arbeta med den teori som ligger bakom stödverksamhetsmodellen. Hälsofrämjande arbete med äldre har många delområden och aspekter som kunde ha varit intressanta att undersöka men avgränsningen att undersöka projektets framgång ur projektarbetarnas synvinkel gjordes för att ge möjlighet åt projektarbetarna att få sin röst hörd om hur de upplevt projektet och vilka utvecklingsbehov och möjligheter de märkt under projektets gång. Den teoretiska referensramen bestod av teori om hälsa, hälsofrämjande och empowerment. För att få forskningsfrågorna besvarade gjordes sex stycken tema-intervjuer med projektarbetare. Resultaten analyserades med innehållsanalys. Resultatet visade att projektet Intoa elämään varit en positiv upplevelse för projektarbetarna. Det uppstod en kontrast bland resultaten av de intervjuer som gjordes där arbetet med verksamhetsmodellen fortsatte efter själva projektet och de intervjuer där man inte fortsatte med hälsofrämjande verksamhet efter att projektet avslutades hösten 2013. Viktiga teman som intervjuerna resulterade i var projektarbete, själva Intoa elämään arbetsmodellen och teorin bakom modellen och som bärande mål för arbetet strävan att skjuta på de äldres kommande servicebehov genom att de äldre blir engagerade att ta ansvar över val som påverkar deras hälsa och välbefinnande. På basen av tidigare forskning, den teoretiska referensramen och undersökningens resultat ser man en klar koppling mellan hälsofrämjande arbete med äldre och dess positiva effekt på deltagarna av projektet Intoa elämään.</p>	
Nyckelord:	Empowerment, hälsa, hälsofrämjande, Ptky Karviainen
Sidantal:	42
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	17.6.2014

MASTER'S THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Health Promotion (Master)
Identification number:	4443
Author:	Annika Nyman-Koskinen
Title:	The experiences of project workers of the program Passion for life – a qualitative study from health promoting perspective
Supervisor (Arcada):	Jukka Piippo
Commissioned by:	Perusturvakuntayhtymä Karviainen
<p>Abstract:</p> <p>Health promotion among elderly people is an actual topic at the moment because the amount of elderly in the community is growing. This master's thesis was a commissioned work from the municipality for basic social security Karviainen, which has taken part in a project called Passion for life. This master's thesis purpose was to explore the project workers experience of the health promoting group program for elderly called Passion for life. The model behind this program is developed in Sweden where it's called Passion för livet. The commissioned institute hoped for a summary of suggestions for improving health promotion for elderly people. The survey highlighted how the group program Passion for life has gain footing in Finland and how the project workers have experienced working with the theory behind the model. Health promotion for elderly people have many sectors and aspects that could have been interesting to study but the delineation to study the projects progress from the project workers point of view was made because it gave the project workers possibility to really share their experience in their own words and tell about the development needs and possibilities they noticed during the project. The theoretical framework consisted of theory about health, health promotion and empowerment. To get answers to issues six theme-interviews was made. Results were analyzed by content analysis. The results showed that the project Passion for life has been a positive experience for the project workers. The result also showed a contrast between interviews that were of project workers in the area that still continued to work with the health promotion program after the project ended and the interviews with project workers that no longer had the opportunity to work with health promotion after the project ended in the autumn 2013. Important themes that came from the interviews were project work, the model of the program Passion for life and the theory behind it, and as a bearing goal the aim to detain the service need for elderly people by engaging them to take responsibility of choices that have impact on their health and wellbeing. Based on previous research, the theoretical framework and results of the study shows a clear connection between health promotion work with elderly people and it's positive effect on the participants of the project Passion for life.</p>	
Keywords:	Empowerment, health, health promotion, Karviainen
Number of pages:	42
Language:	Swedish
Date of acceptance:	17.6.2014

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	4443
Tekijä:	Annika Nyman-Koskinen
Työn nimi:	Projektityöntekijöiden kokemuksia Intoa elämään vertaistoimintamallista
Työn ohjaaja (Arcada):	Jukka Piippo
Toimeksiantaja:	Perusturvakuntayhtymä Karviainen
<p>Tiivistelmä: Työ ikäihmisten terveyden edistämisen parissa on ajankohtainen aihe. Tämä mastertyö on tilaustyö Perusturvakuntayhtymä Karviaiselta, joka on osallistunut Intoa elämään projektiin. Tämä työ kertoo projektityöntekijöiden kokemuksista vertaistoimintamallista Intoa elämään. Malli tulee Ruotsista, siellä nimeltään Passion för livet. Toimeksiantajan toiveena oli koota yhteenveto terveyttä ja hyvinvointia edistävän työn kehittämisestä ikäihmisten parissa. Tutkimus osoitti miten vertaistoimintamalli Intoa elämään on jalkautettu Suomessa ja miten projektityöntekijät ovat kokeneet työskentelyn mallissa käytetyn teorian kanssa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä työ ikäihmisten parissa on moni-alaista ja siihen liittyy monia näkökulmia jotka olisivat voineet olla kiinnostavia tutkimuskohteita, tämän työ rajattiin käsittelemään Intoa elämään projektia projektityöntekijöiden näkökulmasta koska tarkoituksena oli antaa projektityöntekijöille mahdollisuus omin sanoin kuvaillamiten he olivat kokeneet projektin eri vaiheita ja kertoa mitä kehittämisen kohteita ja mahdollisuuksia he olivat huomanneet projektin aikana. Teoreettinen viitekehys koostui teoriasta koskien terveyttä, terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja voimaantumista. Vastausten saamiseksi tehtiin kuusi temahaastattelua projektityöntekijöiden kanssa. Tulokset analysoitiin sisällönanalyysi menetelmällä. Tulos osoitti että Intoa elämään projekti on ollut hyvin myönteinen kokemus projektityöntekijöille. Yksi selkeä kontrasti haastatteluiden tuloksissa näkyi niiden haastateltavien välillä jotka saivat jatkaa vertaistoimintamallin parissaprojektin päättymisen jälkeen ja niiden haastateltavien välillä joilla ei ollut mahdollisuutta jatkaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä projektin päättymisen jälkeen syksyllä 2013. Tärkeitä teemoja jotka nousivat haastatteluista olivat projektityöskentely, itse Intoa elämään malli ja siihen liittyvä teoria sekä työn tavoitteena ikäihmisten palvelutarpeen siirtäminen myöhäisemmäksi sen avulla että ikäihmiset itse ottavat vastuuta valinnoista jotka vaikuttavat heidän terveyteen ja hyvinvointiin. Aikaisempiin tutkimuksiin, teoreettiseen viitekehukseen ja tutkimustuloksiin viitaten voidaan todeta näkyvä yhteys terveyttä ja hyvinvointia edistävästä työstä ja sen tuottamasta positiivisesta vaikutuksesta projektiin osallistuneisiin henkilöihin.</p>	
Avainsanat:	Voimaantuminen, terveys, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, Karviainen
Sivumäärä:	42
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	17.6.2014

INNEHÅLL

1	INLEDNING	6
2	BAKGRUND	7
3	TIDIGARE FORSKNING	8
4	TEORETISK REFERENS RAM	10
4.1	Hälsofrämjande	10
4.2	Hälsa	11
4.3	Empowerment	11
5	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	13
6	METOD	14
6.1	Kvalitativ forskningsmetod	14
6.2	Temaintervju som insamlingsmetod	14
6.3	Beskrivning av datainsamling	15
7	ANALYS	16
7.1	Kvalitativ innehållsanalys	16
7.2	Etiska överväganden	17
8	RESULTAT	18
8.1	Fungerar Intoa elämään modellen i Finland?	18
8.2	Empowerment perspektivets betydelse för projektarbetet?	20
8.3	Kan man utveckla stödverksamhetsmodellen, kontexten i Intoa elämään?	22
8.4	Sammanfattning av resultatet	24
9	DISKUSSION	25
9.1	Metoddiskussion	25
9.2	Diskussion i förhållande till tidigare forskning och referensram	28
10	KRITISK GRANSKNING	30
11	FINSK SAMMANFATTNING AV RESULTAT / YHTEENVETO	31

KÄLLOR	38
BILAGOR	42

1 INLEDNING

I Finland växer andelen äldre av befolkningen. Social- och hälsovårdstjänsterna står inför stora förändringar i framtiden och därför är det ett viktigt mål att få de äldre i samhället att inse vilken betydelse de själva har i att aktivt engagera sig för sin hälsa.

Intoa elämään – projektet är ett försök att väcka detta intresse. Detta masterarbete handlar om hälsofrämjande verksamhet för äldre med fokus på projektarbetarnas tankar och upplevelser. En viktig utgångspunkt för detta beställningsarbete har varit att fånga projektarbetarnas ideér om projektets framgång och med vilka medel man kunde gå vidare med att utveckla hälsofrämjande verksamhet för äldre.

Mitt intresse för projektet väcktes när projektet påbörjades på min arbetsplats 2011. Självt har jag dock inte varit med i projektet som projektarbetare utan i samtycke med arbetsgivaren bestämdes att detta ämne kunde vara ett bra tema för mitt examensarbete och på så vis kom idén om projekterat examensarbete.

2 BAKGRUND

Grunden för detta kvalitativa arbete är projektet Intoa elämään, som är en modell för hälsofrämjande stödverksamhet för äldre. Intoa elämään projektet är en modell som kommer från Sverige, det vill säga stödverksamhetsmodellen Passion för livet. Passion för livet har varit ett samverkansprojekt mellan Sveriges Kommuner och Landsting och Kultorum, Landstinget i Jönköpings län. Projektets syfte har varit att skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv med hög livskvalitet för äldre personer, + 65 åringar. Som modell för projektarbetet har man använt den amerikanska Edward Demings ”The model for improvement”, det så kallade PDSA-hjulet (Plan Do Study Act). Projektarbetarna i Sverige har valt att kalla livshjulet PGSA = Planera Göra Studera Agera. Genom att använda sig av denna modell som förändringsmetod visar det sig att många små förändringar i det vardagliga livet kan leda till en förbättring av individens livsvanor och därmed främja individens hälsa (Nilsson, 2006 s 4).

Projektet startades i Sverige med att samla frivilliga från pensionsföreningar som ville ta del i projektet. Stödverksamhetsmodellen går ut på att deltagarna i grupperna träffas vid sex olika tillfällen, det första tillfället är inledande träff. Dessa tillfällen har olika utvalda teman. Dessa teman har man valt utgående av WHO:s forskning, temaområden som anses vara viktiga när man har som syfte att påverka hälsa och livskvalitet. Dessa teman var empowerment, trygghet, fysisk aktivitet, sociala nätverk och kost (Nilsson, 2006 s 8).

Passion för livet har givit positiva resultat som visat sig som livsstils förändringar bland deltagarna. Metodiken i Passion för livet, dvs PGSA-modellen har varit ett viktigt komplement till pensionärsföreningarnas tidigare verksamhet och det har poängterats att de flesta har upplevt att projektet har givit ett djupare innehåll än bara ett tillfälligt projekt som endast förmedlar kunskap. Projektrapporten från 2006 innehåller mycket konkreta exempel och kommentarer av deltagarna i Sverige. (Nilsson, 2006 s 20).

I Finland är Intoa elämään ett delprojekt i Etelä-Suomen terveys- ja hyvinvointi erojen kaventaminen-projektet förkortning ESTER, som i sig är ett projekt under det nationella

utvecklingsprogrammet för social- och hälsovård KASTE (Social- och hälsovårdsministeriet 2008).

Esbo stad administrerar ESTER-projektet. Esbo, Sibbo, Kouvola och samkommunen för grundtryggheten Karviainen deltar i delprojektet Intoa elämään. Projektet piloterades år 2010 i Esbo, medan själva arbetet med kurserna startades år 2011. De andra kommunerna påbörjade kurserna år 2012, efter att projektarbetarna hade deltagit i en gemensam handledar-utbildning som Esbo koordinerade. Projektet har avslutats i slutet av år 2013. Under projektets gång har det ordnats totalt 15 Intoa elämään kurser, detta betyder att det totalt varit 238 kursdeltagare. I Sibbo ordnades den enda svenskspråkiga kursen. Esbo har ordnat 5 handledarutbildningar för 53 handledare varav dessa 14 varit seniorer som efter att själv deltagit i kursen velat försätta som seniorhandledare. Handledarna har haft möjlighet att träffa varandra 1-2 gånger om året då de har haft möjlighet till utbyte av erfarenheter (Palojärvi 2013 s 1).

3 TIDIGARE FORSKNING

Det finns mycket forskning och projekt riktade till äldre och deras välbefinnande. Ofta är dessa projekt fokuserade på ett visst hälsofrämjande område som motion, kost eller mental hälsa. Som ett exempel är programmet Kraft i åren som är ett hälsomotionsprogram för äldre som Äldreinstitutet handhar (Äldreinstitutet, 2010).

Forskning om direkt hälsofrämjande arbete som projektarbete och ur arbetarsynvinkel har inte funnits. Liknande teman finns dock att hitta som t.ex handlar om klienternas och patienternas hälsofrämjande på sjukhus ur personalens syn. I detta arbete konstaterades att personalen hade olika synpunkter på vad hälsofrämjande är. Eftersom undersökningen gjordes inom sjukhusvärlden så var sjukvården starkt i fokus även när det gällde tankar om hälsofrämjande. Hälsofrämjande arbete ansågs vara en del av grundarbetsuppgifterna eftersom deltagarna upplevde att det var fråga om kost, motion, sömnrytm, psykisk hälsa och missbruk när de ansåg sig arbeta hälsofrämjande (Huhtakangas et al 2010 s 62-63).

Eftersom empowerment har en stor roll i projektarbetarnas arbetsmodell i Intoa elämään så är det naturligt att stanna vid tidigare forskning kring empowerment. Det finns en stor

mängd forskning kring empowerment i olika kontexter. I examensarbetet av Ollikainen & Palomäki (2009) diskuteras empowerment som ett viktigt mål och medel. Arbetets resultat visade att handledning och stärkande av klientens självkänsla var de viktigaste redskapen för att nå empowerment. Dessutom framkom det att vårdarnas egna förmågor och färdigheter har stor betydelse i att ge hjälp till självhjälp (Ollikainen & Palomäki 2009 s 12-15).

I vissa forskningar kring äldre och hälsofrämjande lyftes också empowerment till ett centralt begrepp. I ett masterarbete kring äldres delaktighet konstaterades att empowerment modellen strävar efter att avlägsna oöverkomliga hinder i omgivningen för att de äldre skall ha möjlighet att göra egna tillförlitliga val och på så vis uppnå hälsa (Halonen 2012 s 40).

Hassinen (2003) har i sin avhandling konstaterat att empowerment är en individuell och social process som utgår från individen själv. Kraft eller styrka kan inte ges till en annan men man kan stöda individen i att ta makt över sitt liv. Patienten eller klienten blir inte kraftfrigörd endast med hjälp av information utan det behövs också mycket förståelse och närvarande i individens situation. Individen får kraft av stöd, råd och uppmuntran som de professionella kan ge (Rantanen 2013 s 15).

Som tidigare forskning är det viktigt att i detta sammanhang lyfta fram ett annat examensarbete om Intoa elämään projektet. År 2012 gjordes ett examensarbete om Intoa elämään projektet ur de äldres synvinkel. I detta arbete var vinklingen på brukarnas, alltså de äldres syn på hur de har upplevt stödverksamheten som redskap för att förbättra sina levnadsvanor och leva ett hälsosammare liv. Ett av arbetets konklusioner är att effektiviteten i att använda PDSA-hjulet i stödverksamhetsmodellen beror på individens motivation, intrycken och betydelsen av stödet av gruppen. En annan konklusion var att genom att använda PDSA-hjulet i Intoa Elämään verksamheten så kan man stöda de äldres egna resurser och möjligheter att påverka sitt eget liv (Niittymäki & Torkkeli 2012 s 50).

4 TEORETISK REFERENS RAM

Detta arbete utgår från teori om hälsofrämjande, den teoretiska referensramen finns i nötskal i Jakartadeklarationen (1997) dvs. ” Hälsofrämjande uppfattas allt mer som en väsentlig del av hälsoutvecklingen. Att främja hälsa innebär en process där individens möjligheter att styra och påverka sin hälsa förbättras. Genom att koncentrera de samhällseliga satsningarna på hälsofrämjande aktiviteter garanteras också människorna största möjliga hälsorelaterade nytta av dessa nyssnämnda satsningar. Genom hälsofrämjande åtgärder kan man avsevärt bidra till att minska ojämlikhet i hälsa, garantera mänskliga rättigheter och bygga upp ett socialt kapital. Det slutliga målet är att förlänga den förväntade livstiden med bibehållen hälsa samt att minska den klyfta som i detta hänseende finns mellan olika länder och befolkningsgrupper” (Jakartadeklarationen 1997).

I deklarationen finns de mål som ESTER projektet har som projektmål därför stöder den även Intoa elämään projektets utgångspunkter som spelar en stor roll i detta arbete.

4.1 Hälsofrämjande

”Hälsofrämjande är en process genom vilken man gör det möjligt för människor att öka kontrollen över och förbättra sin hälsa”. Ottawa Charter (1986) är ett dokument som fått sitt namn efter stället där man för första gången ordnade den internationella konferensen för hälsofrämjande. Dokumentet består av fem helheter: utveckling av hälsosam samhällspolitik, sträva efter en hälsosam omgivning, effektivisera gemenskapernas aktivitet i deras vardag, utveckling av personlig förmåga att ta hand om sin egen och omgivningens hälsa och som sista behovet att omorganisera hälsovårdstjänsterna som en del av hälsofrämjande (Vertio 2003 s 29-31).

Folkhälsoprogrammet Hälsa 2015 är ett hälsopolitiskt program som har som utgångspunkt hälsa i all politik vilket innebär att syftet med programmet är att främja välfärd och hälsa inom hälso- och sjukvården och såväl inom andra områden i samhället. En förutsättning för att målen i programmet skall uppnås är att medborgarnas hälsa uppfattas som en viktig aspekt som styr alla val inom kommunernas och statens

arbetsfält och även inom den privata sektorn och individernas egen verksamhet (STM 2001:5).

4.2 Hälsa

Ett centralt begrepp i detta arbete är hälsa. WHO:s definition på hälsa från 1946: ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom eller skröplighet” (Tones&Tilford 2010 s 2).

Definitionen av hälsa kan beskrivas som cirklar som går in i varandra, på så vis kan det vara enklare att förstå att fysisk, psykisk och social hälsa är en helhet. Av dessa tre är den fysiska hälsan den mest konkreta att förstå. Den psykiska hälsan framhäver främst det subjektiva i definitionen. Den sociala hälsan är det mest diffusa begreppet och har under åren varit den besvärligaste att förstå. Egentligen har hälsofrämjande en nyckelroll i att väcka diskussionen om den sociala hälsan och dess olika dimensioner (Vertio 2003 s 26-27).

4.3 Empowerment

Begreppet empowerment har en viktig roll i detta arbete eftersom ett av målen är att undersöka hur projektarbetarna upplever att de har lyckats engagera de äldre att ta ansvar över sitt välmående för att leva ett hälsosamt liv. Dessutom är empowerment en utgångspunkt för hela stödverksamhetens metodik, eftersom idén är att deltagarna skall inse styrkan i att vara aktiva och ha egenmakt att förändra sina liv.

Empowerment har sitt ursprung i det engelska begreppet power. I svenskan finns det inte ett enda ord som man kunde översätta begreppet till. Power kan översättas till styrka, kraft och även makt. Empowerment i sig har två innebörd, det är både fråga om en målsättning men även om ett medel som behövs för att nå dessa mål (Askheim&Starrin 2007 s 18).

Empowerment betyder att ta till sig styrka, kraft och makt. Personer som befinner sig i en situation som de inte kan ta sig ur behöver skaffa sig styrka som kan ge dem kraft att

komma ur maktlösheten och på så vis få mer kontroll över sina egna liv. Empowerment kan ses som en process var det är fråga om att mobilisera personer som är i behov av hjälp till självhjälp (Askheim&Starrin 2007 s 18).

Empowerment används globalt inom flere olika vetenskaper, administrationer och livsområden. Under den senaste tiden har man börjat använda empowerment som utgår från mänskliga värden allt mer inom utvecklings- och förändringsprojekt som siktar till åstadkomma hållbara förändringar när det gäller tillvägagångssätt och handlingsmönster. Detta har man träffat på i olika nivåer av frågor gällande förändringar för individer, samhällen och även globala frågor. Perspektivet som möjliggör människovärdelig empowerment passar både för proaktivt stöd och förebyggande av problem och även rehabiliterande verksamhet (Siitonen 2007 s 1)

Förutom att begreppet har dubbel innebörd så har det även två perspektiv: individuell empowerment och samhällelig empowerment. Med individuell empowerment hänvisar man till individens möjligheter att ha kontroll över sitt eget liv. Detta innebär att individen har sådana färdigheter, självförtroende, socialt kapital och omringad av sådan omgivning som stöder till makt och status i livet. Samhällelig empowerment kan definieras som en social process, där individer och grupper aktiveras för att ta makt över sina liv för att förändra deras sociala eller politiska omgivning. Detta innebär en interaktiv process av förändringar där institutioner och samhällen förändras av individer som blivit transformerade under processen. Samhällelig empowerment bygger på focus av både individuell och samhällelig förändring. Individuell och samhällelig empowerment är alltså inte varandras motpoler utan de går in i varandra dvs att begreppet har flera dimensioner (Tones & Tilford 2001 s 101-103).

När det gäller empowerment så kan man finna både i tidigare forskningar och i teorier kring referensramen kopplingen till att empowerment är en individuell och samhällelig och även social process där man inte kan ge kraft eller styrka till den andra. Processen utgår från individen och dennes egna mål och möjligheter. Man kan se empowerment som en katalyt när det gäller individens vilja att förbinda sig till förändringsprocessen, en stark katalyt innebär empowerment och en svag katalyt leder till disempowerment. Enligt Siitonens teori (1999) så är empowerment starkt förbundet till människans

välbefinnande. En viktig aspekt att uppmärksamma är att empowerment inte är ett permanent tillstånd (Siitonen 2007 s 2).

5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta arbete är att forska projektarbetarnas upplevelser om hälsofrämjande arbete med stödverksamhetsmodellen Intoa elämään och om möjligt sammanställa förslag till hälsofrämjande verksamhet för äldre i framtiden.

Valet att avgränsa forskningen till att studera temat ur projektarbetarnas synvinkel gjordes eftersom det redan fanns ett examensarbete ur de äldres synvinkel på Intoa elämään projektet av Niittymäki & Torkkeli (2012) och dessutom kändes det som ett viktigt område inom arbetslivet att lyfta fram projektarbetarnas tankar och ideér gällande utvecklande av hälsofrämjande verksamhet för äldre i framtiden.

Forskningsfrågorna för detta arbete är:

1. Hur har Intoa elämään modellen fungerat i Finland?
2. Empowerment perspektivets betydelse för projektarbetet?
3. Vilka möjligheter finns det att utveckla stödverksamhetsmodellen, kontexten i Intoa elämään?

6 METOD

Forskningsfrågorna är meningen att besvara med kvalitativ forskningsmetodik genom att välja temaintervju som data-insamlingsmetod och genom att analysera datat med hjälp av innehållsanalys.

6.1 Kvalitativ forskningsmetodik

Enligt Bryman (1997) är det mest grundläggande draget i kvalitativ forskning den uttalade viljan att se eller uttrycka händelser, handlingar, normer och värden utifrån de studerade personers eget perspektiv (Bryman 1997 s 77).

I kvalitativ forskning är man inriktad på att studera saker i deras naturliga omgivning och gör försök för att förstå eller tolka fenomenen utifrån den innebörd som individerna ger dem. Förutom att man utgår från studie subjektets perspektiv är det inom kvalitativ forskning också ett kriterium att man beaktar och fokuserar på en öppen och mångtydig empiri (Alvesson & Sköldberg 2008 s 17).

6.2 Temaintervju som insamlingsmetod

När man använder tema-intervju betyder det att man inriktar sig på vissa tema-områden som skall diskuteras. Tema-intervju kan användas som en halvstrukturerad datainsamlingsmetod där endast de förutsagda tema-områdena är samma för alla informanter. Diskussionen avgör vilka följdfrågor intervjuen ger. Då man väljer tema-intervju som datainsamlingsmetod har man som mål att man genom metoden kan studera individens alla upplevelser, tankar, antaganden och känslor (Hirsijärvi&Hurme 2011 s 47-48).

Frågorna för tema-intervjun är följande:

Upplevelser av projektarbete, heltid, deltid eller vid sidan av eget arbete? Hur involverades Ni i detta projekt?

Upplevelser av arbetsfaserna före gruppträffarna (innebär även allt arbete som gjorts för att starta upp en ny grupp och alla förberedelser före varje gruppträff 6 st).

Upplevelser av arbetet under gruppträffarna, den egna rollen i gruppen, empowerment-perspektivet.

Tankar om hälsofrämjande arbete bland äldre i framtiden?

I relation till forskningsfrågorna så var tanken att temaintervjuernas frågor kring själva projektarbete och arbetsfaserna kring projektet skulle svara på forskningsfrågan hur modellen fungerar som hälsofrämjande arbetsmetod. Forskningsfrågan om empowerment perspektivet var tanken bakom temat om den egna rollen i gruppen, handledarskapet. Tredje forskningsfrågan och intervjuens sista tema handlar båda om utvecklande av hälsofrämjande arbete med äldre. Forskningsfrågan är mera preciserad än temafrågan för att ge informanterna möjlighet att även lyfta fram andra tankar om hälsofrämjande arbete med äldre än bara tankar om utvecklande av Inta elämään modellen.

6.3 Beskrivning av datainsamlingen

Min utgångspunkt för undersökningen var projektet Intoa elämään och min arbetsgivares önska att studera projektets möjligheter med tanke på framtiden. Efter diskussioner med både handledare och arbetsgivare kontaktades kontaktpersonerna i Esbo, Sibbo, Kouvola som var med i projektet. Genom kontaktpersonerna valdes informanterna för tema-intervjuerna som kontaktades personligen för att bestämma tid och plats för intervjuerna. Intervjuerna gjordes under perioden december 2013 och mars 2014. Samplet består av sex stycken individuella tema-intervjuer med kvinnor i ålder ca 30 till 60 år. Alla intervjuer gjordes på finska och därmed är även transkriberingen och bearbetningen av datat gjorda på finska. Alla citat som finns i analysen är fritt översatta av respondenten.

7 ANALYS

Resultatet av studien har analyserats med kvalitativ innehållsanalys.

7.1 Kvalitativ innehållsanalys

Innehållsanalys består bl.a av tematisering, räknande och granskande av samband. I kvalitativ forskning handlar det t.ex. om att räkna hur många gånger något tema visar sig i materialet. Med tematisering menas sådana teman eller särskilda drag som uppstår då materialet analyseras. Ofta kan dessa grunda sig på temaintervjuens ursprungliga teman men ofta uppstår andra teman som kan visa sig vara intressantare för forskaren än de ursprungliga teman. Teman som forskaren plockar fram från analysen bildas genom forskarens tolkningar om vad informanterna sagt och därmed är det forskaren som koodar ihop informanternas svar till teman. Granskande av samband är en viktig del av analysen eftersom forskaren då granskar olika helheter i jämförelse med varandra och försöker på så vis finna samband eller kontraster som kan vara viktiga för forskningens resultat (Hirsjärvi & Hurme 2011 s 153, 171-175).

I kvalitativ innehållsanalys har man fokus på att tolka och granska texter. Det finns möjligen flera olika giltiga tolkningar. Med den kvalitativa innehållsanalysen strävar man att beskriva variationer genom att identifiera likheter och skillnader i innehållet. Dessa likheter och skillnader uttrycks sedan i kategorier och teman på olika tolkningsnivåer. Man kan skilja mellan manifest innehåll eller latent budskap. Det manifesta innehållet är det uppenbara innehållet i texten och uttrycks på beskrivande nivå i form av kategorier. Textens underliggande budskap, det latent budskapet som uttrycks på en tolkande nivå i form av teman. Kontexten får på så vis betydelse när man skapar kategorier och teman (Granskär & Höglund-Nielsen 2012 s 187-189).

Analysprocessen började egentligen i samma skede som intervjuerna gjordes eftersom respondenten hela tiden fick åt sig mer information om ämnet och på så vis skedde det även omedveten analys vid sidan om intervjuerna. Den skriftliga analysen påbörjades då intervjuerna var gjorda med transkribering av det insamlade materialet som respondenten i detta skede hade lyssnat och reflekterat över. Efter transkriberingen följde läsning av de transkriberade intervjuerna för att hitta likheter och skillnader. Genom att använda färgkoder för liknande teman kunde respondenten börja

kategoriseringen. Tanken var att finna övergripande kategorier och underkategorier i relation till forskningsfrågorna. I samband med detta kunde respondenten även notera egna tolkningar och iakttagelser som uppstått vid läsning och reflektion av materialet.

7.2 Etiska överväganden

Ett forskningsetiskt perspektiv innebär bl.a följande centrala utgångspunkter: Hederlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet bör stå i fokus för forskningen, dokumenteringen och presentationen av resultaten. Metoderna som används i forskningen skall vara etiskt hållbara och följa kriterier för vetenskaplig forskning. Forskningen skall planeras, genomföras, rapporteras och materialet lagras på sådant sätt som kraven för vetenskaplig fakta förutsätter. Forskningens karaktär avgör om forskningstillstånd är nödvändigt (Forskningsetiska delegationen i Finland).

All forskning berörs av etiska val. Hela forskningsprocessen möter etiska överväganden men med tanke på intervjuerna så skall dessa etiska aspekter beaktas: anonymitet, konfidentiellitet och lämplig förvaring av datamaterialet. Enligt Kvale (1996) så börs etiska överväganden göras i följande skeden: forskningens syfte i relation till att förbättra det humana som studeras, forskningsplanen skall fungera som en etisk redovisning för informanterna, själva intervjusituationen, transskriberingens tillförlitlighet, analysen och tolkning av materialet, forskarens skyldighet att redovisa information som är så fastställt som möjligt och som sista skede rapporteringens konfidentiellitet (Hirsijärvi & Hurme 2011 s 19-20).

Informanterna är anonyma, endast Intoa elämään projektets kontaktpersoner i de kommuner/städer som deltog vet vilka projektarbetare som deltog i intervjuerna. I resultatet presenteras inte sådant material som avslöjer på vilket område intervjun är gjord. Allt intervju material förstörs när masterarbetet är skrivet.

Detta masterarbete är ett beställningsarbete av respondentens nuvarande arbetsplats samkommunen för grundtryggheten Karviainen, enheten för äldre omsorgen, därmed

finns det ett avtal om projekterat examensarbete. Detta betyder att organisationen har möjlighet att utnyttja forskningens resultat i sin verksamhet.

Eftersom beställningarbetet går till min egen arbetsplats och på grund av att en del av datainsamlingen är gjord där så är detta en etisk aspekt jag måste ta hänsyn till med tanke på att en del av informanterna känner mig och detta kan påverka deras svar.

8 RESULTAT

Resultaten presenteras skilt för de tre forskningsfrågorna i löpande text och i tabeller som finns som bilagor, var det framgår tematiserade kategorier och underkategorier av analysen. Citat används i löpande text för att tydliggöra resultaten. Respondeten har fritt översatt citaten från finska till svenska.

8.1 Hur har Intoa elämään modellen fungerat i Finland?

Med den första forskningsfrågan är det mening att kartlägga hur projektarbetet har fungerat i praktiken. Tema-intervjuns alla tema-områden berörde denna fråga mer eller mindre. Det centrala i texten som berörde hur projektarbete har fungerat har lyfts fram till övergripande kategorier. I underkategorierna finns samlade sådana teman som har bildats av deras gemensamma teman som finns i den övergripande kategorierna.

<u>Övergripande kategorier</u>	<u>Underkategorier</u>
Projektarbete vid sidan av eget arbete	Arbetsgemenskapens press Projektarbete värdesätts inte Stress faktor
Färdig och användbar modell	”Tacka och ta emot, och i väntan på forts”
Möjlighet att skjuta på servicebehov	Medvetandet om hälsan ökar

<p>Intoa elämään kursens fofäste</p> <p>Teori</p>	<p>Kunskapen ökar</p> <p>Verksamheten fortsätter /</p> <p>Verksamheten fortsätter inte</p> <p>Plan, do, study, act - konceptet fungerar</p>
---	---

Alla intervjuade projektarbetade vid sidan om eget arbete. Upplevelserna kring projektarbetet var mångfaldiga beroende på hurdant det egna arbetet var. I något fall hade det uppstått känslan av att kollegerna inte värdesatte projektarbetet och detta gjorde att det uppstod känslor av stress och att man inte hade tillräckligt med tid och utrymme för projektet. Vissa andra upplevde att arbetsgemenskapen stötte projektarbete väldigt bra med positiv inställning. En informat uttryckte sig följande: ” *Projektarbete vid sidan av eget arbete är krävande men också mycket givande*”. Eftersom kursen inte är lång, sex gruppträffar en eller två gånger i månaden så är det möjligt att projektarbeta vid sidan av eget arbete. Beroende på hurdant det egna arbetet är så påverkar det möjligheterna att satsa på projektarbetet.

Som modell tyckte alla intervjuade att konceptet var bra och användbart. Visserligen fanns det också en känsla av att kursmedlemmarna tackar och tar emot och väntar på att få mera eftersom allting var gratis för dem under projektets gång. Även transporterungen var ordnad på projektets kostnader.

En viktig observation var att alla informanter konstaterade att när det blivit insatta i ämnet så hade de själv också börjat tänka mer hälsofrämjande personligen och detta hälsofrämjande synsätt hade de också kunnat ta tillvara i sitt dagliga arbete.

De hälsofrämjande förändringarna kursmedlemmarna gjorde under kursen följs inte upp eftersom kursen tar slut efter sex gruppträffar, men det kunde informanterna konstatera att under kursens gång fungerade modellen och förändringar gjordes bland kursmedlemmarna.

Projektet avslutades i slutet av 2013, Intoa elämään verksamheten som sådan fortsätter endast i Esbo. Projektets möjligheter att få fotfäste har tydligt haft att göra med vilka fortsättningsmöjligheter som funnits på området. Vissa informanter lyfte fram känslan av att det har att göra med om projektet och temat värdesattes av beslutsfattarna på området. En grundidé i projektet är att projektet fortsätter genom att det från gruppen inspireras seniorer som vill fortsätta som handledare för kommande kurser/grupper. I Esbo har detta fungerat koordinerat från första början och det är säkert en orsak till att arbetsmodellen har fått ett gott fotfäste i verksamheten för äldre i Esbo.

En informant sade följande om modellens teori: *"PDSA-modellen fungerar som utgångspunkt i vilken som helst förändring", "dvs att man planerar och prövar och sen utvärderar man och gör förändringar och sen kör man igång på nytt"*

8.2 Empowerment perspektivets betydelse för projektarbetet?

Denna forskningsfråga är nyckelfråga i hela arbetet eftersom empowerment kan ses som en röd tråd som genomsyrar hela studien.

<u>Övergripande kategorier</u>	<u>Underkategorier</u>
Handledar rollen	Bemötande, att kunna lyssna
Utbildning	- grupphandledar utbildningen viktig - egen erfarenhet av grupphandledning
Förbinda sig till projektet	Aktivt deltagande
Respekt och jämställdhet	Olika synsätt på arbetssätt o. innehåll

Hälften av projektarbetarna arbetade som handledare som konkret handledde grupper i sitt dagliga arbete, de tre andra var mindre bekanta med rollen som grupphandledare. Projektet erbjöd projektarbetarna handledarutbildning, den var varken lång eller bred men alla tyckte den var viktig med tanke på handledning av grupperna. Efter utbildningstillfället fick alla en handledarmapp med viktig information om verksamhetsmodellen och schema för hur tidtabellen skall planeras för kurserna och de enskilda grupptillfällen.

Vid en intervju konstaterade informanten att "Handledar-utbildningen och sammanträffarna som ordnades senare med andra handledare har varit sporrande, uppmuntrande och entusiasmen att föra projektet vidare och sprida det positiva budskapet har vuxit".

En annan projektarbetare konstaterade att själva handledarutbildningen som bara var en dag var inte tillräcklig utan det krävde egen insats att verkligen sätta in sig i ämnet.

Alla intervjuade lyfte i detta sammanhang upp funderingar kring den egna rollen i gruppen och som handledare. Och även vilken rollfördelning och växelverkan det uppstod mellan handledarna. I de flesta grupperna fanns det 2-3 handledare, nästan alla intervjuade tyckte att 2 handledare är det passliga antalet. "*Växelverkan och dialogen mellan gruppen och handledaren är i fokus, det krävs aktivt lyssnande i gruppen*", konstaterade en informant.

En av informanterna berättade att "*det är på handledarens ansvar att möta alla gruppmedlemmar som individer och att se till att alla har möjlighet att delta i diskussionerna, allas röst skall bli hörd*". I samband med detta kan man också konstatera att storleken av grupperna påverkar gruppdiskussionerna, om gruppen var för stor blev tillfället oroligt.

Flere av de intervjuade konstaterade att som handledare är det nyckeluppgiften att inspirera men att då måste man själv också vara inspirerad. "*Man blir själv som handledare också inspirerad av sin egen hälsa och gruppen sporrar till att sträva efter förändringar*". Med andra ord: "*Budbärarna måste vara entusiastiska*".

Handledarens roll upplevdes på olika sätt och man kan kort säga att varje handledare upplever sitt handledarskap på eget sätt. Därför är det viktigt att det råder respekt och

jämställdhet bland handledarna. Eftersom det också fanns gruppmedlemmar som efter kursen blivit seniorhandledare så var det viktigt att det även i detta sammanhang fanns respekt och jämställdhet. T.ex i Esbo fungerar det nu kurser var ena handledaren är anställd av Esbo stad och den andra handledaren är en frivillig seniorhandledare.

Projektarbetarna har insett vilken betydelse de har haft som inspirerare och förändringsagenter för de äldre som har tagit del i projektet. Stödverksamhetsmodellen kan konstateras vara en kurs där empowerment används som redskap för att nå empowerment.

8.3 Vilka möjligheter finns det att utveckla stödverksamhetsmodellen, kontexten i Intoa elämään?

Projektarbetarnas möjlighet att ge förbättringsförslag om kontexten i modellen och övriga utvecklingsförslag om hälsofrämjande arbete med äldre i framtiden.

<u>Övergripande kategorier</u>	<u>Underkategorier</u>
Fungerade tema-områden (kost, motion, säkerhet i hemmet, sociala relationer)	”info om socialskyddet borde tilläggas” Föreläsningarna och experterna viktiga utgångspunkter för diskussion
Omgivningen	Var ordnas kursen, betydelsefull sak
Kursmaterialet	Arbetsboken har bearbetats
Feedback	Feedback av kursmedlemmarna, feedback av projektarbetarna

Alla intervjuade konstaterade att stödverksamhetsmodellens tema-områden i det stora hela är fungerande som det nu är. Vissa informanter förslog att man kunde ”baka in” ett och annat i de nuvarande teman. Man kunde gå djupare in i ämnen men visserligen skulle detta kräva mer tid också.

De olika experterna som höll föreläsningarna upplevdes som nyckelpersoner i att sprida aktuell kunskap om de olika teman. En stor del av experterna kom från den egna organisationen, vilket var en fördel eftersom det då inte uppstod extra kostnader.

Förbättringsförslag som inte direkt hade att göra med kursinnehållet men som upplevdes som viktiga för framtida planering var: den fysiska kursplatsen och hur annat arrangemang kring den fysiska omgivningen är planerad. Det fanns redan nu stora skillnader i hur och var kursen var ordnad. Vissa kurser samlades alltid på samma ställe och andra kurser cirkulerade på området i olika lokaliteter. En informant konstaterade att en grupp tydligt påverkades av att lokalen där grupptillfällena tog plats var alldeles för liten för den gruppen på nästan 20 deltagare.

Utvecklingsförslagen hade att göra med att utvidga målgruppen t.ex att ordna en kurs för närståendevårdare. Det har också funnits diskussion om andra målgrupper som kunde ha nytta av denna typ av kurs.

Efter varje grupptillfälle samlades feedback av gruppmedlemmarna, handledarna gick tillsammans igenom feedbacken efter tillfällena. En av de intervjuade berättade att: *”Nästan varje gång så kommer det feedback på att handledarnas entusiasm syns”*.

Handledarna hade möjlighet att ge feedback till projektledningen först i slutet av projektet. Som utvecklingsförslag kunde man tänka sig att även handledarna har behov att ge respons av grupptillfällena. Vissa informanter beskrev situationer då de kunde ha behövt vägledning av projektledningen eller åtminstone kunde det ha varit på sin plats med en grundlig diskussion där projektarbetarna skulle ha möjlighet att vädra sina känslor. Projektarbetarna upplevde att de hade det stora ansvaret över att projektet gick vidare.

Flera informanter föreslog att det vore på sin plats med en så att säga sjunde träff, en uppföljningsträff där man kunde konstatera att har förändringarna hållit eller har man fallit tillbaka på gamla vanor. *” En uppföljningsträff kunde sporra de äldre att hålla fast vid de förändringar de gjort”*.

En av informanterna summerade hälsofrämjande arbete med äldre med följande ord: *”I framtiden måste var och en ta bättre hand om sig själv och det innebär att de behöver den här typens handledning för att lyckas med det”*.

8.4 Sammanfattning av resultatet

Sammanfattningsvis kan man konstatera att projektarbetarnas upplevelser av stödverksamhetsmodellen Intoa elämään har varit positiva. Alla intervjuade lyfte fram hur viktig Esbo stads arrangerade handledarutbildningen var. Alla konstaterade att personerna som ansvarade för utbildningstillfället var så motiverade och ivriga att sprida budskapet vidare att det var orsaken till att de själva också blev inspirerade att förbinda sig till projektet. Man kan i detta sammanhang konstatera att det även för handledarna skett en empowerment process då de blivit inspirerade och förbundet sig till projektet. De flesta projektarbetare hade kommit med i projektet genom att förmannen hade berättat om projektet och erbjudit möjligheten att delta.

De flesta informanterna tyckte att ju flera grupper de hade haft, desto bättre löpte projektarbetet i sig. I början behövdes det mer planering och organisering men sen när man kommit igång så blev det lättare. Detta är en orsak till varför det fanns ett stort intresse att fortsätta med verksamhetsmodellen efter att projektet avslutades.

Alla deltagande städer och kommuner hade som tanke att fortsätta med verksamheten då projektet slutar. Tyvärr gick det inte så och som en slutsats kunde man konstatera att en av projektets grund idéer att få de äldre med i fortsatt verksamhet blev inte av just på grund av att fortsättningen inte var självklar. Som tidigare nämnt fungerar verksamheten enligt denna modell nu endast i Esbo stad. Vissa av informanterna tyckte det var synd att beslutsfattarna inte såg möjligheterna i att använda projektets frukter och ta tillvara det färdiga paketet.

Endast en av de intervjuade kopplade stödverksamhetsmodellen till lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre. Man kunde ha förväntat sig att kopplingen till lagen hade varit större på grund av att ämnet står som ett centralt tema i lagen (Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre).

En av informanterna konstaterade att man velat följa den ursprungliga Passion för livet modellen från Sverige till punkt och prick och därför har det varit viktigt att alla handledare, anställda och frivilliga, gått handledarutbildningen som ordnas regelbundet. Samma budskap konstateras i ESTER-projektets slutrapport (Palojärvi 2013).

9 DISKUSSION

I följande stycke diskuteras studiens genomförande, metodval, teoretisk referensram och kopplingen till arbetslivet.

Syftet med detta arbete var att samla projektarbetarnas synpunkter och upplevelser om stödverksamhetsmodellen Intoa elämään. Genom forskningsfrågorna var det meningen att belysa hur projektarbetet hade lyckats ur projektarbetarnas synvinkel, hur empowerment perspektivet syntes i projektarbetet och vilka förslag projektarbetarna hade med tanke på utvecklande av hälsofrämjande arbete med äldre.

Avsikten med den här studien var även att göra en sammanfattning på finska till uppdragsgivaren av forskningens resultat. Resultaten kan användas som utgångspunkt för planeringen av hälsofrämjande arbetet med äldre i framtiden. På så vis kan man konstatera att kopplingen till arbetslivet finns.

9.1 Metoddiskussion

Valet av metod kan alltid diskuteras, kunde man ha nått bättre resultat på annat sätt? Och vad menar man då med bättre, ur vems synvinkel? Valet att göra en kvalitativ studie kändes som ett naturligt val eftersom uppdragsgivaren inte var intresserad av kvantitativ data kring ämnet.

Forskningsfrågorna och tema-områden funderade jag länge på redan i planskedet av detta arbete, forskningsfrågorna var länge otydliga och egentligen utarbetade jag tema-områden för intervjuerna förrän forskningsfrågorna preciserades. Forskningsfrågorna beskriver vad det är som är det egentliga syftet med detta arbete. Tanken bakom har varit att utreda hur projektet fungerat i Finland, vilket förfäste arbetsmodellen Intoa elämään har fått och hur empowerment perspektivet syns i just det här projektarbetet. Som jag redan i tidigare kapitel konstaterat så kan man se att det finns ett samband i projektarbetarnas upplevelser om arbetsmodellens framtid och i det befintliga möjligheterna att försätta att arbeta med modellen.

Valet att använda tema-intervju som datainsamlingsmetod gjordes för att ge informanterna utrymme för diskussion men med hjälp av tema-områden fanns det

möjlighet att styra intervjun så att forskningsfrågorna besvarades. Tanken bakom att göra tema-intervjuer berodde till en del på att det var så länge oklart hur många informanter jag kommer att få, så därför kändes det säkrare att börja intervjuerna när tema-områden för intervjuerna var fastslagna. Studiens tillförlitlighet i hänsyn till materialet kan diskuteras eftersom en del av datainsamlingen gjordes på min arbetsplats. Med detta syftar jag till att vissa informanter kände mig och det syns även i datainsamlingen. I vissa intervjuer kunde jag tolka sådana budskap som egentligen inte hade direkt med tema-området att göra men som i den nonverbala kommunikationen visade sig på grund av att jag kände de personer som inom den egna organisationen var involverade i projektet. Detta har jag varit medveten om då jag analyserat datat och medvetet lämnat bort från resultaten. Dessutom hade jag en större förförståelse för hur projektet hade ordnats på det område där jag jobbar i förhållande till de andra områden. Men eftersom uppdragsgivaren hade önskan att även det egna områdets projektarbetare skall representeras så bestämde jag att gå vidare med tanken att intervju villiga projektarbetare. Efter sex temaintervjuer kunde man konstatera att samma svar upprepades och ingen ny information uppstod egentligen mera, visserligen hade varje intervju nyansskillnader men i det stora hela kan man konstatera att för just denna studie var sex intervjuer tillräcklig för att åstadkomma en beskrivning av ämnet. Intervjuerna tog ca 40 min var i anspråk. Tyvärr fick jag inte informanter från alla områden vilket var min ursprungliga önskan. Det skulle ha varit intressant att jämföra om projektet fungerat på alla områden på samma sätt men eftersom samplet blev så få så var det inte möjligt att göra någon sådan jämförelse.

Transkriberingsprocessen tog mest tid och processen var arbetsdryg. Processen började med att lyssna till de inspelade intervjuerna och efter det skriva ut materialet i text. Det tog en bra stund förrän man kunde börja analysera texten.

Innehållsanalys innebär att dra slutsatser från data till dess kontext (Bell 2000 s 97). Som analys metod valde jag innehållsanalys för att tolka och granska texten så att jag kunde beskriva innehållet i likheter och skillnader som kunde kategoriseras och därefter bilda övergripande teman. I analysen som gällde den första forskningsfrågan formades teman som hade att göra med själva projektarbetet, t.ex att vara med i projektarbete vid sidan om sitt eget arbete och vad detta kan medföra med tanke på arbetsmängd och hur det påverkar arbetsgemenskapen. Här fanns det stor skillnad mellan informanternas

svar, vissa upplevde stress och press från arbetskollegerna och vissa andra upplevde att arbetsgemenskapen var uppmuntrande och stödjande. Andra teman som formades kring den första forskningsfrågan handlade om själva modellen, teorin bakom Intoa elämään konceptet och modellens fotfäste i Finland. Ett tema bildades kring vad projektet kan medföra med tanke på äldre omsorgen dvs skjuta på servicebehov då de äldre är mer medvetna om frågor som påverkar hälsa och välbefinnande. Den andra forskningsfrågan gällande empowerment perspektivt formade följande teman: handledarrollen som hade mycket att göra med bemötande och kommunikation. I det här sammanhanget kan man koppla detta tema till tidigare forskning där man också poängterat de professionellas färdigheter när det gäller empowerment. Det behövs av handledaren medel för att inspirera och motivera och på så vis ge den stöd och uppmuntran som den äldre behöver för att förbinda sig till förändringsprocessen när det gäller upphållande av hälsa eller förändrande av levnadsvanor. Andra teman gällande den andra forskningsfrågan var utbildningen för projektets handledare och projektarbetarnas vilja och möjligheter att förbinda sig till projektarbetet. Respekt och jämlikhet bildade även ett tema eftersom detta visade sig också vara ett tema som visade skillnader i intervjuerna på så vis att det fanns upplevelser om att olika projektarbetare hade olika syn på arbetssätt och projektets innehåll och det speglade över hur projektarbetet utfördes konkret. Den tredje forskningsfrågan hade att göra med utveckling av modellen Intoa elämään. Teman som uppstod kring denna fråga hade att göra med konstateringar om att projektets temaområden i nuläge var fungerande, det som uppstod som förbättringsföreslag hade att göra med information om socialskyddet, enligt projektarbetarna så finns det stor brist av vetskap om vilka förmåner äldre har möjlighet att ansöka om. Andra observationer angående förbättring var gällande var man fysiskt ordnar kursen, projektarbetarna hade upplevt att den fysiska omgivningen och gruppens storlek hade betydelse för kursens framgång. Även kursmaterialet diskuterades mycket i intervjuerna därför blev det även ett tema kring kursmaterialet, arbetsboken som använts i projektet var direkt utarbetad av den svenska versionen som nu efter projektet bearbetades och tagits i bruk i Esbo. Feedback lyfter jag även upp som ett tema eftersom det i många sammanhang kom fram att deltagarna gav regelbundet efter varje sammanträff feedback av dagen men projektarbetarnas möjlighet till att ge feedback eller överhuvudtaget processera dagens innehåll var minimalistiskt och enligt min åsikt en klar punkt för förbättring med tanke

på att ge projektarbetarna möjlighet att uttrycka tankar och känslor som en så intensiv dag kan medföra.

9.2 Diskussion i förhållande till tidigare forskning och referensram

Den tidigare forskning som lyftes fram i början kan inte direkt jämföras med resultaten av denna studie. För det första är denna studie ett försök att beskriva och samla upplevelserna av de projektarbetare som deltagit i projektet Intoa elämään. Den tidigare forskning jag nämnt handlar om äldre och hälsofrämjande, personalens syn på hälsofrämjande arbete och empowerment. Visserligen kan man finna likheter även i den tidigare forskning jag lyft fram t.ex. examensarbetet (Ollikainen & Palomäki, 2009) där empowerment konstaterades som ett viktigt mål och medel i hälsofrämjande arbete på sjukhus. Samma konklusion kan göras i samband med detta arbete. Även om informanterna inte direkt använde sig av begreppet empowerment så kunde man finna empowerment perspektivet i svaren de gav och i deras arbetssätt och som redskap och mål för projektets arbete. Informanterna beskrev sitt arbete med de äldre med en respektfull ton och framhävde jämlikhet och betydelsen av att ge tid och utrymme för de äldre att göra saker och ting själva. Man kunde tolka att i den här aspekten finns det likheter med barnvården, man ger inte möjligheter för barn och äldre att själva försöka sig på att utföra något eftersom det ofta tar mer tid än om vårdaren eller handledaren gör det istället. Detta var något som alla informanter lyfte fram, man skall ge de äldre möjligheter att själva bestämma, det som behövs är stöd och information.

Det övergripande temat i denna forskning är hälsofrämjande och empowerment. En intressant observation är att alla informanter som deltog i detta projekt vid sidan om sitt eget arbete, arbete som inte har direkt att göra med hälsofrämjande, så hade alla under projektets gång upplevt ett djupare medvetande om hälsofrämjande och även tagit till sig av informationen personligen och professionellt. Dock arbetar alla inom äldre omsorgen så visserligen borde alla ha någon inblick i ämnet hälsofrämjande men genom detta projekt hade ämnet blivit allt viktigare även i det vardagliga arbetet.

Tones & Tillford (2001) konstaterar att empowerment är både något individuellt och samhälleligt. Stödverksamhetsmodellen Intoa elämään är ett utmärkt exempel på en samhällelig, social process som strävar till att öka individens möjligheter att ha kontroll över sitt eget liv i hälsofrämjande bemärkelse.

Intoa elämään projektets sammandrag av kurserna (Vuokko, 2013 s 6) visar att 88 % av kursdeltagarna har ansett att handledarna var kunniga. Detta är något som projektarbetarna värdesätter och detta genomsyrade även resultaten av denna studie. Alla de intervjuade projektarbetarna hade upplevt att de hade lyckats väl i projektarbetet och alla konstaterade att hälsa och välbefinnande hos äldre kan främjas med hjälp av stödverksamhetsmodellen Intoa elämään.

Som Gadamer (2003 s 8) säger: *”De ständigt stigande kostnaderna kräver ofrånkomligen att hälsovården åter börjar uppfattas och erkännas som en allmän uppgift för befolkningen själv”*. Detta är något som vi måste acceptera och börja leva efter. Den stigande mängden äldre kommer att själv bära ett stort ansvar över hur hälso- och sjukvården ser ut för dem. Ju tidigare man själv engagerar sig för sin egen hälsa och välbefinnande desto bättre förutsättningar har man att påverka i livets slutskede.

Anna-Maija Pietilä (2002) citerar Ivar Wilskman från 1919 *”Jokaisen velvollisuus on pitää huolta terveydestään ja säilyttää se hyvänä. Hyvä terveys ja korkea ikä ovat kalliita aarteita joita voi ja täytyy itse hankkia – niitä ei meille lahjaksi anneta”*. Dessa båda ovannämnda citat har samma budskap. Det är bara man själv som kan göra sina egna val för sin egen hälsa. Vissa av oss behöver mera stöd, råd och uppmuntran på vägen men det är ändå slutligen ditt eget val hur du väljer att leva.

10 KRITISK GRANSKNING

En kritisk granskning av forskningsprocessen och resultaten. Karl Poppers (1997) tankar om kritik som metod betecknar hans kunskapssyn. Hans tankar om kunskap och verklighet kännetecknas av realism. Det finns alltså ett realistiskt synsätt i hans tankar som betyder att det finns en verklighet som man kan få kunskap om. Kunskapssökande betyder att man fortsättningsvis utvecklar och ökar kunskapen om verkligheten. Popper säger att man måste inse att all mänsklig kunskap är mänsklig. Observationernas, förnuftets, intuitionernas och fantasins centrala uppgift är att stöda den kritiska undersökningen av hypotetiska påståenden och tolkningar. Det enda man kan göra är att försöka nå sanningen även om den inte är pålitlig (Stenbock-Hult 2004, s 25).

Detta arbete var ett beställningsarbete vilket till en viss del påverkat det val som måste göras gällande avgränsning av ämne och det är även en aspekt som genomsyrat hela forskningsprocessen. Valet av kvalitativ studie och temaintervju är ändå respondentens val. Forskningsfrågorna är utarbetade med uppdragsgivaren, intervjuernas teman har respondenten själv utformat. I transkriberingsprocessen konstaterade respondenten att ovanan att göra intervjuer var synlig. I flere tillfällen uppstod det situationen där man kunde ha gått vidare inom temat genom att ställa tillägsfrågor men eftersom respondenten inte var van vid att göra intervjuer så förbigick dessa möjligheter att gå mera in på djupet i vissa teman. I det stora hela kan man ändå vara nöjd med datainsamlingens innehåll. Tema-områden gav möjlighet till sådan diskussion som besvarade forskningsfrågorna.

11 FINSK SAMMANFATTNING AV RESULTAT / YHTEENVETO

Olen tehnyt sopimuksen hankkeistetusta opinnäytetyöstä työnantajani Perusturvakuntayhtymä Karviaisen kanssa. Siitä syystä tämän tutkimuksen tulokset on koottu tähän kappaleeseen jotta toimeksiantajan on mahdollista hyödyntää tutkimustuloksia toiminnan suunnittelussa. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut tutkia projektityöntekijöiden kokemuksia Intoa elämään ryhmätoiminnasta.

Tutkimusaineisto on kerätty teemahaastatteluilla joita on tehty kuusi kappaletta. Eettisistä syistä tutkimuksesta ei käy ilmi millä alueella mikäkin haastattelu on tehty. Kaikkiin hankkeessa mukana olleisiin kuntiin oltiin yhteydessä ja haastatteluihin valikoitui ne projektityöntekijät jotka olivat suostuvaisia haastatteluun.

Tutkimuskysymyksiin on pyritty vastaamaan teemahaastattelun vastausten pohjalta tehdyn analyysin mukaan. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Miten Intoa elämään malli toimii Suomessa?
2. Voimaantumisen merkitys Intoa elämään projektityössä?
3. Miten Intoa elämään mallia tai sen sisältöä voisi kehittää?

Esittelen seuraavaksi tutkimusaineistoa ja tutkimustuloksia. Ensimmäisenä tarkasteltiin mallin toimivutta Suomessa projektityöntekijöiden kokemusten pohjalta.

Kaikki haastatellut henkilöt olivat projektityössä oman työn ohella. Projektityön yhdistäminen omaan työhön vaihteli oman työn luonteesta riippuen. Joku oli kokenut ettei oma työyhteisö ollut kovin kannustava, eikä projektityöhön tämän takia tuntunut olevan tarpeeksi aikaa. Myös kokemus ettei projektityötä arvosteta nostettiin esille. Projektityö oman työn ohella koettiin myös stressitekijäksi mutta samalla tuotiin myös esille että vaikka yhdistäminen oli haasteellista niin se oli samalla myös antoisaa.

Haastatteluissa kävi ilmi että kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä että Intoa elämään malli toimii käytännössä terveyden edistämisen menetelmänä. Kaikki olivat myös kokeneet että projektin myötä he olivat myös itse henkilökohtaisesti alkaneet pohtimaan omia valintojaan ja ajattelemaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen hengessä. Kuten yksi haastateltavista totesi: ”Huomaa että se oma ajatus on virittäytynyt tälle

taajuudelle, näihin teemoihin hyvin vahvasti". Projektin teemoja ja kokemuksia oli myös pystytty hyödyntämään omassa työssä.

Toimintamallin teoriasta, PDSA (Plan Do Study Act) kuvailtiin seuraavaa: *"PDSA toimii lähtökohtana mihin tahansa muutokseen, et suunnitellaan ja kokeillaan ja sitten arvioidaan ja tehdään korjauksia ja mennään uudestaan"*.

Kurssin vaikutuksia ei pystytä seuraamaan koska kurssin päättymisen jälkeen kurssilaisiin ei olla enää yhteydessä, moni on toki esittänyt toiveen seitsemännestä tapaamiskerrasta ns seurantatapaaminen. Tämä voisi kannustaa pitämään kiinni tehdyistä muutoksista. Yksi haastateltavista kuvaili kurssin vaikutuksia seuraavalla tavalla: *" Pieniä tekoja, suuria muutoksia – palveluntarve siirtyy myöhäisemmäksi kun asioita ennaltaehkäistään"*.

Projektin päättymisen jälkeen Intoa elämään mallia käytetään ainoastaan ryhmätoimintamuotona Espoossa. Projektin aikana useampi hankekunta piti mahdollisena jatkaa toimintaa projektin päättymisen jälkeen. Valitettavasti toimintamallille ei ole löytynyt jalansijaa muualta, tästä projektityöntekijätkin olivat pahoillaan koska toimintamallina Intoa elämään on todettu toimivaksi ja käyttökelpoiseksi. Yhtenä projektin lähtökohtina on ollut löytää kurssilaisista vertaisohjaajia eli ikäihmisiä jotka kurssin käytyään olisivat vapaaehtoisia toimimaan kurssin vetäjinä. Espoossa tässä on onnistuttu hienosti ja yksi syy tähän on varmasti ollut Espoon kaupungin sitoutuminen toimintamallin käyttämiseen jatkossa.

Voimaantumisen merkitystä projektityössä pyrittiin kartoittamaan kysymyksillä ohjaajan roolista ja työskentelytavoista.

Osa vastaajista ohjaa ryhmiä työkseen ja heille itse ryhmäohjaajana toimiminen oli kovin luontevaa, toisille ryhmätilanteen ohjaaminen oli aivan uutta ja täysin erilaista omasta työstä. Kaikki vastaajat kokivat että projektin puitteissa järjestetty koulutustilaisuus ja verkostoitumistilaisuudet olivat todella tärkeitä projektityön onnistumisen kannalta. Koulutustilaisuudessa kaikille osallistujille jaettiin ohjaaja kansio joka oli varsinkin alkuun tärkeä työkalu. Yksi vastaajista kertoi seuraavaa:

”Ryhmäohjaajakoulutus ja tapaamiset muiden ohjaajien kanssa olivat kannustavia, rohkaisevia ja innoittivat viemään tätä projektia eteenpäin ja levittämään positiivista sanomaa”.

Osa vastaajista kokivat että koulutus oli melko suppea ja vaati itsenäistä paneutumista asiaan. Tässä yhteydessä myös kaikki vastaajat nostivat esille ohjaajan roolin, työn jaon ohjaajien kesken ja vuorovaikutuksen merkityksen. Ryhmissä oli nyt ollut vaihtelevasti ohjaajia 2-4 ohjaajaa mutta kaikki vastaajat olivat sitä mieltä että 2 ohjaajaa oli paras vaihtoehto, roolijako oli silloin selkeimmillään.

Yksi vastaajista kuvaili ohjaajan tärkeintä tehtävään näin: *”Ohjaajan vastuulla on että kaikki pääsevät ääneen”.*

Useampi vastaajista korostivat että ohjaajana toimiessa avaintekijä on innostaminen, silloin täytyy toki itsekkin olla innostunut. *”Itsekin ohjaajana innostuu terveydestä ja ryhmä tsemppaa tekemään muutoksia”.* *”Sanansaattajien oltava itsekkin innostuneita”.*

Ohjaajan rooli koettiin eri tavoin ja voidaan todeta että jokaisella ohjaajalla oli oma näkemys ohjaajan roolista ja ohjaamisesta. Kunnioitus ja tasa-arvo ohjaajien kesken koettiin hyvin tärkeiksi. Varsinkin kun ohjaajaparina toimi ikäihminen niin koettiin tärkeäksi että työpari oli oikeasti tasavertainen. Espoossa tämä työntekijä vertaisohjaaja työpari-malli on toiminut hyvin.

Projektityöntekijät ovat omaksuneet roolinsa innostajina ja muutosagentteina ja huomanneet mikä merkitys tällä roolilla on ollut projektiin osallistuneille ikäihmisille. Intoa elämään työskentelymalli voidaan todeta kurssiksi jossa innostamista ja voimaannuttamista käytetään työkaluna jotta saavutetaan innostumista ja voimaantumista.

Jos tätä osakokonaisuutta peilaa teoria osuuteen niin Tones & Tilford (2001) ovat todenneet että empowerment on jotain sekä yksilöllistä että yhteisöllistä. Toimintamalli Intoa elämään on loistava esimerkki yhteisöllisestä, sosiaalisesta prosessista jonka tavoitteena on luoda yksilölle mahdollisuuksia hallita omaa elämää ja voimavaroja tehdä valintoja jotka parantavat terveyttä ja hyvinvointia.

Kolmas tutkimuskysymys käsitteli toimintamallin kehittämistä, Intoa elämään hankkeen sisältöä. Tässä yhteydessä projektityöntekijöillä oli myös mahdollisuus tuoda esille muita ajatuksia terveyttä ja hyvinvointia edistävästä työstä ikäihmisten parissa tulevaisuudessa.

Kaikki haastateltavat totesivat että toimintamallin nykyiset teema-alueet ovat nykyisessä muodossaan toimivia. Muutama haastateltava ehdotti että nykyisiin aihe-alueisiin voisi lisätä joitain pienempiä kokonaisuuksia. Tämä muutos toki tarkoittaisi että aikaa toteuttamiseenkin tarvittaisi lisää.

Asiantuntijat ja asiantuntija luennot oli koettu avaintekijöiksi kun mietittiin ajankohtaisen tiedon jakamista. Osa asiantuntijoista oli kunkin organisaation omia työntekijöitä – toimintamallin juurruttamisen kannalta tämä oli tietysti hieno asia koska se tarkoittaa että asiantuntijoista ei synny ylimääräisiä kuluja.

Parannusehdotuksia jotka eivät varsinaisesti liittyneet kurssin sisältöön mutta koettiin kuitenkin tärkeiksi jatkon suunnittelemisen kannalta oli kurssin fyysinen toimintaympäristö. Tutkimuksen hetkellä oli eri tapoja toimia siinä miten ja missä kurssi järjestettiin.

Tulevaisuuden näkymiä oli kurssin räätälöiminen tietyille kohderyhmälle esim omaishoitajat. Myös muista kohderyhmistä oli keskustelua ja pohdintaa kenelle sopisi tämän kaltainen ”tee se itse-kurssi”.

Jokaisen ryhmätilaisuuden jälkeen osallistujilta kerättiin palautteet ja ohjaajat kävivät yhdessä palautteet läpi. Yksi vastaajista kommentoi seuraavasti: *”Lähes joka kerta tulee palautetta siitä että ohjaajien innokkuus näkyy”*. Haastattelujen perusteella projektityöntekijöillä ei ollut mahdollisuuksia suunnitellusti antaa palautetta projektin johdolle ennen projektin loppuarviointia. Kokemuksista päätellen voisi tulkita että myös projektityöntekijöillä olisi ollut tarve purkaa ryhmätilanteissa esiintyneitä tilanteita ja niihin liittyviä tuntemuksia. Osa vastaajista kuvailivat sellaisia tilanteita jolloin he olisivat voineet tarvita tukea projektin johdon suunnalta tai ainakin tilaisuuden perusteelliseen keskusteluun projektiin liittyvistä haasteista.

Osa vastaajista ehdotti että malliin voisi lisätä seitsemännen tapaamiskerran, ns seuranta tapaamisen. Tämä voisi kannustaa kurssilaisia pitämään kiinni tehdyistä muutoksista.

Yksi vastaajista summasi terveyttä edistävän työn ikäihmisten parissa seuraavasti: *”Tulevaisuudessa jokaisen pitää huolehtia paremmin itsestään ja ihmiset tarvitsevat tämän kaltaista ohjausta onnistuakseen siinä”*.

Kuten aikasemmin todettu Intoa elämään malli on käytössä Espoossa ryhmätoimintamuotona. Malli on osoitettu toimivaksi ja sille löytyisi varmasti jalansijaa muualtakin. Vanhuspalvelulain hengen mukaisesti tässä mallissa avainhenkilöt ovat ikäihmiset itse ja heidän valtaistaminen jotta he voivat vaikuttaa omaan elämään. Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta projektiin on onnistuttu valitsemaan sellaiset teema alueet jotka ovat lähellä jokaisen arkea ja siten niihin on helppo vaikuttaa pienilläkin muutoksilla.

Kuten kurssiarviointienkin yhteenvedossa (Vuokko 2013 s 6) on todettu 88 % kurssilaisista olivat sitä mieltä että ohjaajat olivat asiansa osaavia. Tämän opinnäytteen tulosten perusteella tämä arvostus kävi ilmi myös haastatteluissa. Annetuissa vastauksissa projektityöntekijät kuvailivat ohjaajien ja osallistuneiden keskinäistä vuorovaikutusta hyväksi ja tasa-arvoiseksi. Projektityöntekijät olivat kaikki kokeneet onnistumisen tunteita projektin myötä ja kaikilla oli vahva näkemys siitä että terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää ikäihmisten parissa nimenomaan tämän kaltaisella toiminnalla.

Taulukossa on esitelty otsikon alla esiin nousseet pääteemat ja alaotsikossa näihin liittyvät alaryhmät.

1. Miten Intoa elämään malli toimii Suomessa?

<u>Otsikko</u>	<u>Alaotsikko</u>
Projektityö oman työn ohella	Työyhteisön luomat paineet Projektityötä ei arvosteta

Valmis ja käyttökelpoinen malli	Stressitekijä
Palvelutarpeen siirtäminen	”otetaan parhaat palat ja odotetaan lisää”
Intoa elämään kurssin jatkumo	Tietoisuus terveydestä lisääntyy
	Tieto lisääntyy
	Toiminta jatkuu /
	Toiminta ei jatku
Teoria	Plan, do, study, act – konsepti toimii

2. Voimaantumisen merkitys Intoa elämään projektityössä?

<u>Yläotsikko</u>	<u>Alaotsikko</u>
Ohjaajan rooli	Kohtelu ja kuuntelu
Koulutus	- ryhmäohjaajakoulutus tärkeä - oma kokemus ryhmän ohjaamisesta
Sitoutuminen projektiin	Aktiivinen osallistuminen
Kunnioitus ja tasa-arvo	Eri näkemyksiä työtavoissa ja sisältöön nähden

3. Miten Intoa elämään mallia tai sen sisältöä voisi kehittää?

<u>Yläotsikko</u>	<u>Alaotsikko</u>
Toimivat teema alueet	”sosiaaliturvasta tulisi antaa tietoa”
(ravitseminen, liikkuminen, sosiaaliset suhteet, turvallisuus)	Luennot ja asiantuntijat tärkeitä keskustelun lähtökohta
Ympäristö	Missä ja miten kurssi on järjestetty
Kurssimateriaali	Työkirjaa on muokattu
Palaute	Palaute kurssilaisilta, palaute projektityöntekijöiltä

KÄLLOR

Alvesson, Mats & Sköldberg, Kaj. 2008. *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. 2:ndra uppl., Lund: Studentlitteratur, 597 s.

Askheim, O.P & Starrin, B. 2007. *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups, 234 s.

Bell, Judith. 2000. *Introduktion till forskningsmetodik*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur, 265 s.

Bryman, Alan. 1997. *Kvantitet och kvalitet i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur, 229 s.

Etelä-Suomen terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen (Kaste) 2011-2013.
Tillgänglig: <http://www.ester.fi/web/page.aspx?refid=18> Hämtad 5.9.2013

Forskningsetiska delegationen. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: <http://www.tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis-anvisningar/god-vetenskaplig-praxis> Hämtad: 16.5.2014

Gadamer, Hans-Georg. 2003. *Den gåtfulla hälsan*. Falun: Scandbook, s 221.

Granskär, Monica & Höglund-Nielsen, Birgitta. 2012. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. 2:ndra uppl., Lund: Studentlitteratur, 249 s.

Halonen, Janett. 2012. *Bo bra hemma. Interventioner som förstärker delaktighet bland de äldre och förbättrar förutsättningarna för att bo hemma*. Arcada. Tillgänglig: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47836/halonen_janett.pdf?sequence=1
Hämtad: 26.5.2014

Huhtakangas, T., Hotakainen, Emilia., Lemponen, U. 2010. *Terveysten edistäminen sairaalassa: Hoitohenkilökunnan näkemyksiä asiakkaiden ja potilaiden terveyden edistämisestä*. Keski-pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Tillgänglig: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25673/hotakainen_emilia.pdf?sequence=1. Hämtad: 10.4.2014

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2011. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki:Gaudeamus, 213 s.

Jakartadeklarationen.1997.

Tillgänglig:http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_swedish.pdf Hämtad 12.9.2013

Lagen om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980> Hämtad 9.9.2013

Lundman, Berit & Hällgren-Graneheim, Ulla. 2008. *Kvalitativ innehållsanalys*. I: Granskär, M & Höglund-Nielsen, B. 2008. *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur, 249 s.

Nilsson, Anette. 2006. *Passion för livet projektrapport*. Jönköping: Tillgänglig: http://www.lj.se/info_files/infosida32903/passion_for_livet_projektrapport.pdf
Hämtad 31.5.2013

Niittymäki, P & Torkkeli, J. 2012. *PDSA-kehän käytettävyys ikääntyneiden Intoa elämään- ryhmän toiminnassa Espoossa*. Metropolia. Tillgänglig:
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51041/Niittymaki_Paula_Torkkeli_Jasmin.pdf?sequence=1 Hämtad 5.9.2013

Ollikainen Satu & Palomäki Milla. 2009. *Asiakkaan ja hoitajan voimaantuminen ja asiakaslähtöisyys sekä niihin yhteydessä olevat tekijät*. Metropolia. Tillgänglig:
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2628/Asiakkaa.pdf?sequence=1> Hämtad 13.4.2014

Palojärvi, Elina et al. *ESTER-projektets slutrapport*. 2013. Tillgänglig:
http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Hyvinvointi_ja_terveys/ESTERhanke Hämtad: 28.4.2014

Palojärvi, Elina. 2013. *Passion för livet i Finland. Presentationsmaterial för Nordisk samlings Passion för livet / Lyst på livet*: Sandefjord 15.10.2013. s 4

Pietilä, Anna-Maija. 2002. *Terveysten edistäminen: uudistuvat työmenetelmät*. Helsinki: WSOY

Rantanen, Miika. 2013. *Potilaan valtaistumista tukeva hoidonohjaus hoitajan ja omaisen tuki potilaan valtaistumisessa*. Laurea ammattikorkeakoulu. Tillgänglig:
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54960/Miika_Rantanen.pdf?sequence=1 Hämtad 2.6.2014

Siitonen, Juha. 2007. *Voimaantumisen viitekehys*. Tillgänglig:
<http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf> Hämtad 13.5.2014

Social- och hälsovårdsministeriet. 2012. *Folkhälsoprogrammet Hälsa 2015*. Tillgänglig:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-7169.pdf
Hämtad 16.5.2014

Social- och hälsovårdsministeriet. 2008. *KASTE 2011 – 2013*. Tillgänglig :
http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste Hämtad 6.5.2014

Stenbock-Hult, Bettina. 2004. *Kritiskt förhållningssätt. En vetenskaplig, etisk attityd och ett högskolepedagogiskt mål*. Lund:Studentlitteratur, 237 s

Tones, Keith & Tilford, Sylvia. 2001. *Health Promotion, effectiveness, efficiency and equity*. Third edition. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd, 524 s

Vertio, Harri. 2003. *Terveiden edistäminen*. Jyväskylä: Gummerus Oy, 181 s

Vuokko, Iida. 2013. *Intoa elämään hyvinvointikurssit. Kurssiarviointien yhteenvetoa*. Espoo: 9/2013 ESTER, 10 s.

Äldreinstitutet. 2010. *Kraft i åren, hälsomotionsprogrammet*. Tillgänglig:
<http://www.voimaavanhuuteen.fi/se/programmet+kraft+i+aren/> Hämtad 10.4.2014

BILAGOR

Bilaga 1: Anhållan om forskningslov från deltagande kommun/samkommun

Tutkimuslupahakemus

Anon lupaa haastatella ESTER-hankkeen, Intoa Elämään osakokonaisuuden projektityöntekijöitä jotka ovat Teidän kunnan/kuntayhtymän palveluksessa.

Suoritan Master-opintoja Ammattikorkeakoulu Arcadassa, ja teen opinnäytetyöni terveyttä ja hyvinvointia tukevasta työstä projektityöntekijöiden näkökulmasta Ikäihmisten vertaistoiminnassa – Intoa elämään. Ohjaajana toimi yliopettaja Jukka Piippo Arcadasta. Tarkoitukseni on tutkia projektityöntekijöiden kokemuksia Intoa elämään ryhmätoiminnasta. Aikomukseni on kerätä tietoa terveyttä ja hyvinvointia tukevasta projektityöstä ikäihmisten parissa työntekijöiden näkökulmasta.

Tutkimukseni on kertaluonteinen ja sen tarkoitus on tuoda jotain lisäarvoa kun tavoitteena on kehittää terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä ikäihmisten parissa.

Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja seuraavilla teemoilla:

Kokemuksia projektityöstä - koko-aikaista, osa-aikaista työtä vai oman työn ohella. Kuinka päädyitte mukaan k o projektityöhön?

Kokemuksia työvaiheista ennen ryhmätapaamisia.

Kokemuksia itse ryhmätoiminnasta, oma rooli ryhmässä.

Ajatuksia terveyttä ja hyvinvointia edistävästä työstä ikäihmisten parissa tulevaisuudessa.

Kaikki tiedot pidetään salassa vaitiolovelvollisuuden merkeissä ja tiedot hävitetään tutkimuksen päättyessä.

Ystävällisin terveisin,

Annika Nyman-Koskinen

Toukolantie 9 A

03300 Otalampi

040 5352281

Jukka Piippo

Arcada, Jan-Magnus Janssonin aukio

Helsinki

020769948