

Riikka Dillström

TIKANPESÄN
KUNTOUTTAVAN
PÄIVÄTOIMINNAN
TOIMINTASUUNNITELMA

Opinnäytetyö
Sosionomi AMK

Huhtikuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MAMK University of Applied Sciences	Opinnäytetyön päivämäärä 27.4.2015
Tekijä(t) Riikka Dillström	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi (AMK)
Nimeke TIKANPESÄN KUNTOUTTAVAN PÄIVÄTOIMINNAN TOIMINTASUUNNITELMA	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön aihe syntyi mielenkiinnosta ikääntyneiden ihmisten päivätoimintaa kohtaan. Työn tavoitteena oli tuoda esiin päivätoimintaa ja sen kuntouttavia elementtejä. Työ on kehittämishanke työpaikalleni. Kehittämishankkeen tavoitteena oli laatia toteuttamiskelpoinen toimintasuunnitelma Tikanpesän päivätoimintaan vuodelle 2015.</p> <p>Opinnäytetyöni koostuu teoriaosuudesta, toimintasuunnitelman laatimisprosessin kuvauksesta ja pohdinnasta. Työn teoriaosuudessa tarkastellaan ikääntyneen ihmisen toimintakyvyn tukemista ja kuntoutumisen prosessia päivätoiminnan tarjoamien aktiviteettien näkökulmasta. Opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen muodostavat ikääntyneiden toimintakyvyn ja kuntoutumisen käsitteet sekä elämänlaatu ja toimijuus.</p> <p>Kehittämishankkeen tuloksena syntyi ikääntyneen eri toimintakyvyn osa-alueita huomioiva toimintasuunnitelma. Suunnitelmassa on huomioitu vuoden aikojen vaihtelut sekä perinteiset suomalaiset juhlapyhät ja paikalliset tapahtumat. Toimintasuunnitelman tavoitteena oli olla helppokäyttöinen ohjekansio, joka vastaa Tikanpesän ikääntyneiden toimintakykyä kuntouttavan päivätoiminnan tarpeita.</p>	
Asiasanat (avainsanat) ikääntyneiden toimintakyky, kuntoutuminen, elämänlaatu, toimijuus	
Sivumäärä 34	Kieli Suomi
Huomautus (huomautukset liitteistä) 	
Ohjaavan opettajan nimi Tiina Kuru	Opinnäytetyön toimeksiantaja

DESCRIPTION

 MAMK University of Applied Sciences	Date of the bachelor's thesis 27.4.2015
Author(s) Riikka Dillström	Degree programme and option Bachelor of social services
Name of the bachelor's thesis Rehabilitative plan of daytime activities forTikanpesä	
Abstract <p>The subject of the thesis emerged from an interest in day activities for elderly people. The objective of this thesis was to highlight day activities and their rehabilitative elements. The thesis was a development project for my work. The goal of this development project was to draw up a viable plan of action for the day activities at Tikanpesä for the year 2015.</p> <p>This thesis consists of a theoretical part, description of creating the activity plan and discussion. The theoretical framework discusses supporting elderly peoples' functional ability and the process of rehabilitation through daily activities. The theoretical framework is based on the concepts of elderly peoples' functional ability, rehabilitation, quality of life and agency.</p> <p>The result of this development project was a plan for daytime activities for the elderly. The plan takes into consideration different elements of elderly peoples' functional ability, the seasons, traditional Finnish holidays and local events. The aim of this activity plan was to be a user-friendly folder corresponding to the requirements of Tikanpesä rehabilitative day activities for elderly people.</p>	
Subject headings, (keywords) elderly peoples' functional ability, rehabilitation, quality of life , agency	
Pages 34	Language Finnish
Remarks, notes on appendices	
Tutor Tiina Kuru	Bachelor's thesis assigned by

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA	2
2.1	Tausta.....	2
2.2	Kehittämishankkeen tavoitteet.....	2
2.3	Aiemmat kehittämishankkeet	3
3	IKÄÄNTYMINEN SUOMESSA	4
3.1	Ikääntyneiden määrä.....	4
3.2	Ikäosaaminen	5
4	PÄIVÄTOIMINTA.....	7
5	TIKANPESÄN PÄIVÄTOIMINTA.....	8
6	IKÄÄNTYNEEN KUNTOUTUMISEN PROSESSI.....	9
6.1	Kuntoutumisen prosessi.....	9
6.2	Kuntouttava työote.....	11
7	ELÄMÄNLAATU JA TOIMIJUUS PÄIVÄTOIMINNASSA.....	11
7.1	Elämänlaatu	11
7.2	Sosiokulttuurisuus päivätoiminnassa.....	12
7.3	Sosiaalipedagogiikka päivätoiminnassa	13
7.4	Asiakkaan osallisuuden tukeminen.....	14
7.5	Asiakkaan toimijuuden tukeminen	15
8	IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN.....	16
8.1	Ikääntyneen toimintakyvyn määritelmä	16
8.2	Toimintakyvyn arviointi	17
8.3	Fyysinen toimintakyky	18
8.4	Psyykkinen toimintakyky	19
8.5	Kognitiivinen toimintakyky.....	20
8.6	Sosiaalinen toimintakyky.....	22
8.7	Hengellinen toimintakyky	25
9	PÄIVÄTOIMINNAN TOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN.....	27
9.1	Sosiokulttuurisuus ja sosiaalipedagogiikka toimintasuunnitelmassa	27
9.2	Fyysisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa	27

9.3	Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa	29
9.4	Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa.....	30
9.5	Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa	31
9.6	Osallisuuden ja toimijuuden tukeminen toimintasuunnitelmassa.....	32
9.7	Hengellisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa	32
10	POHDINTA	32
	LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Työ on kehittämishanke työpaikalleni Tikanpesän päivätoimintaan. Aiheena on ikääntyneiden kuntouttavan päivätoiminnan toimintasuunnitelma. Näkemykseni on, että jos päivätoiminnan halutaan olevan kuntouttavaa toimintaa, toiminnan tulee silloin olla etukäteen suunniteltua, tavoitteellista ja toiminnan sisällön täytyy perustua tutkittuun tietoon.

Päivätoiminnan toiminta-ajatuksena on tukea kotona asumista ja tarjota monipuolista kuntouttavaa toimintaa kunnan ikäihmisille. Opinnäytetyön tuotoksen eli toimintasuunnitelman on tarkoitus olla apuväline ja työkalu jokapäiväisen työn suunnittelussa. Lisäksi haluan tehdä näkyväksi toiminnan kuntouttavan puolen, jotta päivätoiminnan jatkamiselle olisi tutkittuun tietoon pohjautuvat perustelut.

Työpaikkakuntani vanhuspoliittisen ohjelman mukaan ikääntyneellä tulee olla mahdollisuus itsenäiseen elämään, sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten kanssa ja mahdollisuus liikunta- ja kulttuuripalveluiden käyttämiseen. Ikääntyneellä on oikeus toiminnalliseen ja mielekkääseen arkeen. Tavoitteena on kotihoidon ja omaishoidon kehittäminen ja tukeminen. (Imatra 2012.) Näihin tarpeisiin kuntouttavalla päivätoiminnalla voidaan vastata tulevaisuudessa.

Työn tuotoksena tulee olemaan kirjallisuuspohjainen teoriaosuus sekä vuodenaikoihin ja juhlapyhiin perustuva toimintasuunnitelma, jota päivätoiminnan työntekijät voivat hyödyntää viikoittaista työtään suunnitellessa. Vuodenajat ja juhlapyhät nostan esiin, koska minulle on tärkeää sitoa toiminta kiinni ihmisten arkeen ja vuoden kiertokulkuun, samalla orientoidutaan aikaan ja paikkaan, eletään yhtä aikaa kuluvassa hetkessä hyödyntäen eletyn elämän kokemuksia ja muistoja monipuolisesti. Toimintasuunnitelmassa huomioidaan päivätoiminnan asiakkaan toimintakyvyn kaikki osa-alueet ja niiden ylläpitäminen ja mahdollinen parantaminen.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA

2.1 Tausta

Pohjana tälle työlle on ollut muistihoitajaopinnoissa vuonna 2009 tehty virikesuunnitelma tehostettuun palveluasumiseen. Laatiessani sitä vakuutuin siitä, että suunnitelmallisella, virikkeellisellä ja kuntouttavalla toiminnalla on positiivinen vaikutus palveluasumisen asukkaiden mielialaan, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Sosionomiopintojen alussa tarkoitukseni oli tehdä tämä kehittämishanke ja toimintasuunnitelma silloiselle työpaikalleni tehostettuun palveluasumiseen. Halusin saada teoriapohjan sille toiminnalle, jonka olin käytännön työssä huomannut palkitsevaksi sekä itselleni että palveluasumisen asukkaille. Työpaikkani kuitenkin vaihtui kesken opintojen päivätoimintaan, joten tuntui järkevältä muuttaa kehittämishankkeen kohdetta ja tehdä kehittämishanke päivätoimintaan, josta puuttui toimintasuunnitelma.

Työssäni päivätoiminnassa koin selkeänä puutteena sen, että käytössä ei ollut minkäänlaista suunnitelmaa toiminnalle. Toisaalta suunnitelman puuttuminen antoi hyvin vapaat kädet työn ja toiminnan suunnitteluun, mutta koin myös hyvin haasteellisina tehdä viikoittain ja välillä päivittäin toiminnan suunnitelmaa. Käytimme kalenteriin merkityjä juhlapyyhiä ja vuodenaikojen vaihteluja toiminnan runkona. Siitä lähti ajatus tehdä kuntouttaviin elementteihin pohjautuva toimintasuunnitelma, joka perustuu asiakkaille tuttuihin tapahtumiin.

Opintojeni ajan tämä opinnäytetyö teorioineen sekä toimintasuunnitelma ovat olleet työn alla. Opiskeluihin liittyviä tehtäviä tehdessäni sekä tentteihin lukiessani olen tehnyt samalla muistiinpanoja ja kerännyt teorialietoa opinnäytetyötäni varten. Ja jos on ollut mahdollista itse valita tehtävien sisältöä, niin olen pyrkinyt tekemään ne niin, että pystyn hyödyntämään niitä jollain tavalla joko tässä opinnäytetyössä tai konkreettisesti työssäni päivätoiminnassa.

2.2 Kehittämishankkeen tavoitteet

Työpaikkakuntani vanhuspoliittisen ohjelman mukaan ikääntyneellä tulee olla mahdollisuus itsenäiseen elämään, sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten kanssa ja mahdolli-

suus liikunta- ja kulttuuripalveluiden käyttämiseen. Ikääntyneellä tulee olla oikeus toiminnalliseen ja mielekkääseen arkeen. Tavoitteena on kotihoidon ja omaishoidon kehittäminen ja tukeminen. (Imatra 2012.) Näihin tarpeisiin kuntouttavalla päivätoiminnalla voidaan vastata tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda apuväline ja työkalu jokapäiväisen työn suunnitteluun laatimalla toimintakyvyn eri osa-alueet huomioon ottava toimintasuunnitelma. Tavoitteenani on, että toimintasuunnitelmasta tulee helposti hyödynnettävä ja muunneltava. Teoriaosuudella haluan tehdä näkyväksi päivätoiminnan kuntouttavan puolen, jotta päivätoiminnan jatkamiselle olisi tutkittuun tietoon pohjautuvat perustelut tulevaisuutta ajatellen. Työni teoriaosuus käsittelee ikääntyneiden kuntoutumista ja toimintakykyä sekä niiden tukemista päivätoiminnassa ja päivätoiminnan vaikutuksia ikääntyneiden elämänlaatua.

2.3 Aiemmat kehittämishankkeet

Viime vuosina ikäihmisille suunnattua päivätoimintaa on kehitetty ympäri Suomea sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämisohjelma Kasteessa, jossa yhtenä osa-alueena oli ikäihmisten palvelujen rakenteen ja sisällön uudistaminen. (STM 2014.) Esimerkiksi Kanta-Hämeen alueella on toteutettu Polkka-hanke, jonka painotus on ollut ennalta ehkäisevässä työssä, kuntoutuksellisessa viriketoiminnassa ja sosiokulttuurisessa työssä ja Espoon ja Vantaan kaupunkien yhteistyössä vuosina 2008–2011 toteutettava Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen hanke (Ikäkaste 2011). Siinä ovat olleet mukana myös Aalto-yliopiston Kauppakorkeakoulu ja Tikkurilan Laurea. Tavoitteena tällä hankkeella oli ikäihmisten avopalveluiden kehittäminen, verkosto-osaamisen ja verkostojohtamisen kehittäminen, uuden ikääntymispoliittisen strategian tekeminen, uusien menetelmien, innovaatioiden sekä työntekijöiden osaamisen kehittäminen. (Niiniö ym. 2011.)

Opinnäytetöitä on tehty ammattikorkeakouluissa eri koulutusohjelmissa myös useita, esimerkiksi vanhustyön koulutusohjelman opiskelijat Mikkola ja Vatto (2014) selvittivät työssään Kouvolan kaupungin päivätoiminnan vaikutuksia ikääntyneiden kotona asumisen tukemisessa ja kehittämismahdollisuuksia vuonna 2014. Sosiaalialan koulutusohjelman opiskelijoiden tekemässä työssä Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voi-

mavarana tavoitteena oli nostaa esiin päivätoiminnan merkitystä ja hyötyjä selvittämällä asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksia (Niemistö ym. 2010). Liiketalouden koulutusohjelman opiskelijat ovat tehneet opinnäytetyön ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan ulkoisesta tuotteistamisesta. Työn tavoitteena on ollut määritellä päivätoiminnan sisältöä teorian ja tapaustutkimuksen pohjalta. Työn taustalla on vaikuttanut Lahden kaupungissa käynnissä ollut Pätevä-hanke, joka on osa Ikäkaste-hanketta. (Ruotanen 2012.) Sosiokulttuurisen toiminnan kehittämiseen palveluasumiseen on tehty vuonna 2013 opinnäytetyö, jossa tuotoksena on ollut virikekansio ja tavoitteet työlle ovat olleet samansuuntaiset kuin itsellänikin. Virikekansion runkona työssä olivat vaihtuvat vuoden ajat. (Santa ym. 2013.)

3 IKÄÄNTYMINEN SUOMESSA

3.1 Ikääntyneiden määrä

Tilastokeskuksen ennusteen mukaan Suomessa ikääntyneiden yli 75 vuotiaiden osuus väestöstä kaksinkertaistuu vuoteen 2040 mennessä (Vauramo 2013, 2). Väestön ikääntyessä myös muistisairaiden määrä kasvaa (STM 2012). Muistisairaiden osuus 75–84 vuotiaista oli vuonna 2014 11,7 % ja yli 85 – vuotiaista muistisairaita oli 35 % (Muistiliitto 2014). THL:n asiantuntijalääkäri Tiia Ngandun (2014) mukaan muistisairaiden määrä tulee Suomessa jopa viisinkertaistumaan vuoteen 2065 mennessä. Imatralla ikääntyneiden yli 75 vuotiaiden määrä oli vuonna 2013 12 % asukkaista ja vuoteen 2040 mennessä yli 75 vuotiaita arvioidaan Imatralla olevan jopa 22 % väestöstä. Vuonna 2012 Imatralla oli 604 keskivaikeaa tai vaikeaa dementiaa sairastavaa yli 65 vuotiasta ja heidän määränsä arvioidaan kasvavan vuoteen 2040 mennessä 1091 sairastuneeseen. (Imatra 2014.)

Iän kertyminen lisää useimmissa tapauksissa sekä palveluiden tarvetta että niiden käyttöä. Tämä johtuu siitä, että korkea ikä tuo mukanaan toimintakyvyn laskua. (Verner 2014.) Ikääntymisen vaikutukset toimintakykyyn alkavat muuten terveillä ihmisillä näkyä 80–85 vuoden iässä (Niemi 2012, 5). Ikääntyneiden määrän kasvaessa, nykyinen järjestelmä ei riitä hoitamaan heitä. Ongelma tulisi ratkaista pyrkimällä pois ikääntyneiden laitoshoidosta ja kehittämällä ikääntyneille tarjottavia palveluita ja lisäämällä heille suunnattua kuntoutusta. (Vauramo 2013, 29.) Sosiaali- ja terveyspalveluiden määrän tarpeisiin ja kustannuksiin vaikuttavat suoraan ikääntyneiden ihmisten hyvinvointi ja

terveys. Ikääntyneiden ihmisten terveyteen, hyvinvointiin, kuntoutukseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen panostaminen olisi siis taloudellisesti kannattavaa. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008.)

Vuonna 2013 julkaistun uuden laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi mukaan yhteiskunnan on mukauduttava entistä enemmän iäkkään väestön tarpeisiin tarjoamalla oikea-aikaisia ja yksilöllisesti suunniteltuja palveluita, joiden avulla tuetaan ikääntyneiden mielekästä tekemistä, sosiaalisia suhteita ja toimijuutta. Kyse on hyvän elämän laadun ja toimivan arjen turvaamisesta. Mielekkään tekemisen puute, liikkumisen hankaluus, yhteiskunnan kielteiset asenteet, yksinäisyys, turvattomuus, elämänlaadun huonontuminen, palvelujen vähyys ja vähäinen ennalta ehkäisevä toiminta vaikuttavat heikentävästi ikäihmisten hyvää arkeen. (STM 2013, 15–19.)

Vanhuspalvelulain mukaan kuntien on järjestettävä iäkkäiden henkilöiden arvokasta elämää tukeva pitkäkestoinen hoito ja huolenpito henkilön kotiin annettavilla palveluilla ja muilla sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla. Nämä palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkäiden ihmisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itseenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Muiden palvelujen tarpeen ennalta ehkäisemiseksi on kuntien kiinnitettävä huomiota kuntoutumista edistäviin sekä kotiin annettaviin palveluihin. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012). Ongelmana ovat kuntien avopalveluiden liian pienet voimavarat sekä kuntouttavien ja ennaltaehkäisevien palveluiden vähyys (Ala-Nikkola ym. 2001, 114). Kotona asumisen tukemisessa on huomioitava asiointimahdollisuudet, osallistumismahdollisuudet sekä osallisuus yhteisöön ja yhteiskuntaan (Jämsen ym. 2014, 39). Päivätoiminta ei ole kuntien lakisääteistä palvelua vaikka päivätoiminnan merkitys ikäihmisten kotona asumisen tukemisessa ja kotona selviytymisessä on huomattava (Kerava 2013).

3.2 Ikäosaaminen

Sosiaali- ja terveysalalla ikäosaamisella tarkoitetaan monipuolista ihmiskäsitykseen ja vanhenemiseen liittyvää osaamista. Ikäosaamista eli ikääntyvän ihmisen tarpeiden huomioimista tarvitaan laaja-alaisesti kaikkialla missä ihmiset yleensäkin arkeaan elävät, kuten työpaikoilla, eri koulutusaloilla sekä elin- ja asuinympäristöjen suunnittelussa ja

kulttuurin piirissä. Ikäosaamista on myös ikääntyneillä itsellään, yksilöillä sekä ryhmillä. Ikäosaaminen voi olla sosiaalista ja yhteiskunnallista osallistumista, elämäkokemusta, kykyä, halua, tietoa ja tekemisen osaamista. Ikäosaamisessa ikääntyminen nähdään mahdollisuutena yhteiskunnassa. Se perustuu ajatukseen siitä, että ikäihminen on osallistuja, yhteiskunnan aktiivinen toimija ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskevaan päätöksen tekoon. (Nuutinen ym. 2011, 10.) Ikäosaamista tarvitaan, jotta pystytään ennakoimaan ikääntymisen aiheuttamia vaikutuksia ja kyetään näkemään ikääntyneiden kohdalla entistä enemmän osaamista, mahdollisuuksia ja voimavaroja (Jämsen ym. 2014, 32).

Ikäosaamista tarvitaan kaikkialla yhteiskunnassa, erityisesti nyt väestön ikääntyessä. Ikäosaamisen ydin ja perusta on sosiaali- ja terveysalalla, se muodostuu tiedosta, ymmärryksestä sekä osaamisesta ikään ja ikääntymiseen kuuluvista ilmiöistä. Ikäosaamiseen kuuluu ikäihmisten oma osallistuminen heille suunnattujen palvelujen ja tuotteiden suunnitteluun ja arvioimiseen. (Jämsen ym. 2010.)

Laatusuosituksessa Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi keskeiseksi asiaksi nousee elämän laatu, parempi arki ja ikäihmisen osallisuus ja toimijuus. Osallisuus voi olla kokemuksellista eli tunnetta yhteenkuulumisesta ja konkreettista eli mahdollisuutta osallistua, toimia ja vaikuttaa. Kuntien eri toimialojen pitää tehdä yhteistyötä keskenään ja myös eri järjestöjen, yritysten ja seurakuntien kanssa, jotta ikäihmisten aito osallisuus toteutuu. Lisäksi niiden laadittava suunnitelma millä tavoin ikääntyneen väestön tukeminen hoidetaan kunnissa. Suunnitelmassa pitää olla myös näkyvissä miten kuntien asumis-, kulttuuri-, liikunta-, sivistys- ja tekninen toimi osallistuvat ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemiseen. (STM 2013.)

Vaaraman (2013) mukaan ihmisarvoiseen vanhenemiseen kuuluvat oleellisesti ikääntyneiden arvostaminen ainutkertaisina ihmisinä ja yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä. Tärkeää on, että ikääntyneet kokisivat oman elämänsä mielekkäänä ja säilyttävät sekä arvostavat omaa sosiaalista ja kulttuurista identiteettiään. Ikääntyneiden emotionaalinen hyvinvointi, itsensä hyväksyminen ja läheiset ihmissuhteet edesauttavat ihmisarvoista vanhenemista. Ikääntyneiden elinympäristön ympäristön tulee olla toimintakykyä tukeva ja heille tulee olla tarjolla tarvittavat palvelut, hoito ja tuki.

4 PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoiminnan tulisi olla suunnitelmallista, tavoitteellista, kuntouttavaa ja säännöllistä toimintaa. Toiminnan tavoitteena on tukea asiakkaiden toimintakykyä ja vastata yksilöllisesti asiakkaiden tarpeisiin. (Aalto ym. 2008, 72.) Jos päivätoiminnan halutaan olevan kuntouttavaa toimintaa ja tukevan asiakkaiden toimintakykyä, toiminnan tulee silloin olla suunnitelmallista ja tavoitteellista (Moilanen ym. 2015). Suomen vanhuspolitiikan perustana on vanhusten kotona asumisen tukeminen ja tavoitteena on ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn tukeminen (Pohjolainen ym. 2009, 2).

Päivätoimintapäivän aikana aktivoidaan aivotoimintoja, edistetään asiakkaiden omien kykyjen käyttöön ottoa ja tuodaan sisältöä elämään pitämällä yllä päivittäisen elämän taitoja ja liikuntakykyä. Kaikessa toiminnassa tuetaan asiakkaiden identiteettiä, itsetuntoa ja itsensä toteuttamista ja pidetään yllä mielen virkeyttä sekä tutustutaan uusiin ihmisiin. Tarvittaessa käsitellään erilaisia tunnetiloja, helpotetaan vuorovaikutusta, edistetään sosiaalisia taitoja. Tehdään mahdolliseksi yhdessä olo ja tunne ryhmään kuulumisesta seurustelemalla ja yhdessä tekemällä. On tärkeää rakentaa toiminnan kuntouttavat elementit asiakkaiden olemassa olevien taitojen ja kykyjen varaan, jotta asiakkaat saisivat päivän aikana onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia. (Kuikka 2014, 11.)

Hohenthal-Antinin (2006, 47) kokemuksen mukaan ikäihmisten toiminnallisessa ryhmässä syntyy sellainen sisäinen vuorovaikutusverkosto, jonka luoma ilmapiiri tarjoaa kaikille osallistujille virikkeitä. Ikäihmisille suunnattu ryhmä on turvallinen ja se ei luo osallistujilleen liian suuria suorituspaineita. Osallistujat saavat toisiltaan vertaistukea ja ymmärtävät toisiaan, koska jokaisella on samantapaisia kokemuksia takanaan.

Ikäihmisen sosiaalisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn ylläpitäminen on gerontologisen sosiaalityön tavoite. Monimuotoinen päivätoiminta ja toiminnalliset ryhmät tukevat tähän tavoitteeseen pääsyä. (Seppänen ym. 2007, 89.) Opinnäytetyössä Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana tekijät nostavat esiin päivätoiminnan kuusi ulottuvuutta: ajan, paikan, vetäjät, elämänlaadun, sosiaalisuuden ja tekemisen sekä toiminnan. Päivätoiminta kokonaisuutena on asiakkailleen elämän laatua parantavaa toimintaa. (Niemistö ym. 2010, 45.)

5 TIKANPESÄN PÄIVÄTOIMINTA

Tikanpesän päivätoiminta toimii Imatran kaupungin Tikanpesän tehostetun palveluasumisen yksikön alakerrassa. Samassa kerroksessa päivätoiminnan kanssa hoidetaan sekä jaksohoidossa että pitkäaikaispaikalla olevia asiakkaita/asukkaita. Päivätoiminta Tikanpesän tiloissa on alkanut 1.11.2014 kokeiluna, jonka tarkoituksena oli tarjota vaihtoehtoisia palvelua omaishoidettaville sekä ehkäistä ympärivuorokautisen asumisen tarvetta. Kokeilun alkaessa asiakkaita oli päivätoiminnassa 4 aamuisin ja 2 iltaisin. Kokeilun vastuuhenkilönä toimi Tikanpesän johtaja. Toiminnassa on tapahtunut muutos Mansikkalan päivätoiminnan loputtua Imatralla vuodenvaihteessa. Tammikuun 2015 alusta alkaen ainoastaan Tikanpesä tarjoaa ikääntyneille päivätoimintaa Imatralla.

Tikanpesän päivätoiminta kokeilun tarkoituksena oli luoda uusi palvelumuoto ensisijaisesti omaishoitoperheille. Toiminnan tavoitteena oli lisätä omaishoitajien valinnan mahdollisuuksia vapaapäivien pitämiseen, ehkäistä hoidettavien ympärivuorokautisen hoidon tarvetta ja tukea omaishoitajia jaksamaan työssään. Päivätoimintaan tulevien asiakkaiden suhteen tavoitteena oli asiakkaiden sosiaalisen kanssakäymisen ja elämisen lisääminen ja arjen hallinnan sekä toimintakyvyn säilymisen tukeminen. (Auvinen-Leitsamo 2014.) Alun perin Tikanpesän päivätoiminnan ja Mansikkalan päivätoiminnan oli tarkoitus toimia rinnakkain, mutta tällä hetkellä päivätoimintaa järjestetään vain Tikanpesässä.

Tikanpesän päivätoiminnan toiminta-aika on arkipäivisin klo 8.00–21.00. Asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden mukaan toimintaa järjestetään sekä aamu- että iltavuorossa. Asiakkaiden toiminta-aika sovitaan yksilöllisesti, samoin tuloaika ja kuinka usein toiminnassa käydään. Pääsääntöisesti asiakkaat tulevat omilla kyydeillään klo 8.00 – 10:00 välillä. Asiakkaita on päivisin 10–12 ja iltaisin on ollut enimmillään 3 asiakasta. Osa asiakkaista on omaishoidettavia, jotka tulevat päivätoimintaan omaishoitajan vapaapäivien ajaksi tai omaishoitajan työpäivien ajaksi. Suurin osa asiakkaista on yksinäisiä itsekseen asuvia, joiden on arvioitu hyötyvän päivätoiminnan tarjoamasta sosiaalisesta kanssakäymisestä, lisäksi on muutama asiakas veteraanikuntoutuksessa. Päivätoimintaan tulijoita olisi enemmänkin, mutta tällä hetkellä päivätoiminnan ryhmät ovat täynnä ja uusia asiakkaita ei pystytä ottamaan.

Asiakkaat päivätoimintaan valitaan tarveharkintaa käyttäen, omaishoidettavat ovat etusijalla valintoja tehtäessä. Valittaessa asiakkaita huomioidaan asiakkaan kotona selviytyminen, jaksohoidon tarve, pesupalveluiden tarve ja asiakkaan yksinäisyys. Tarvittaessa asiakas pääsee toimintapäivän aikana saunaan tai pesulle, saa hoidollisia palveluita esimerkiksi haavahoitoja, verikokeita, injektioita, marevan-annoksien ohjelmoinnin ja erilaisia tarvittavia seurantoja. (Auvinen-Leitsamo 2014.)

Toiminnan tavoitteena on tukea asiakkaiden itsenäistä selviytymistä arjen toiminnoista, ylläpitää ja vahvistaa toimintakyvyn eri osa-alueita. Pyrkimys on myös lisätä yhteisöllisyyttä, sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutusta ja vähentää yksinäisyyttä. Kaikessa toiminnassa tavoitteena on mahdollistaa asiakkaille onnistumisen kokemuksia ja tukea omanarvontunteen säilymistä. (Auvinen-Leitsamo 2014.)

Työntekijöitä päivätoiminnassa on kaksi lähihoitajaa ja yksi osa-aikainen lähihoitaja, lisäksi on tukityöllistettyjä avustajia, jotka auttavat toiminnan järjestämisessä päivittäin. Toiminnan sisällöstä vastaa Tikanpesän johtaja yhdessä työntekijöiden kanssa. Toimintamalli on todettu hyväksi ja toiminta jatkuu edelleen.

6 IKÄÄNTYNEEN KUNTOUTUMISEN PROSESSI

6.1 Kuntoutumisen prosessi

Vuonna 2002 julkaistun Kuntoutusselonteon (STM 2002) mukaan kuntoutus on: *”suunnitelmallista ja monialaista, usein pitkäjänteistä toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa”*. Kuntoutuksesta voidaan puhua monessa rinnakkaisessa merkityksessä. Kuntoutus voi olla kokonaisuus, joka muodostuu erilaisista toimenpiteistä, tavoitteita kohti etenevä prosessi tai yhteiskunnallinen toimintajärjestelmä. (Järvikoski ym. 2004, 17.) Tässä työssä kuntoutuksella tarkoitetaan asiakkaan tavoitteisiin suuntaavaa toimintaa.

Yksilölle kuntoutus on sitoutumista yhteistyöhön, jonka tarkoituksena on tukea itsenäistä selviytymistä, osallistumista ja hyvinvointia (Kuntoutusportti 2014). Ikääntyneiden kohdalla kuntoutumisen prosessissa on tärkeää hoitajilta saatu tuki ja ohjaus sekä hoitajan usko kuntoutumisen mahdollisuuteen sekä sitoutuminen kuntouttavan työt-

teen käyttöön (Vähäkangas 2010). Kuntoutus merkitsee muutosta, kasvua ja oppimisprosessia erilaisia toimintamenetelmiä käyttäen. Seurauksena voi olla voimavarojen, toimintakyvyn, voimaantumisen, elämänhallinnan ja itsemääräämisoikeuden lisääntymistä ja turvallisemman sekä tasapainoisemman elämäntilanteen saavuttaminen. (Kuntoutusportti 2014.)

Kuntoutumisprosessin tavoitteena on, että ihminen ottaa elämänsä taas hallintaansa, kun kuntoutumisprosessin aikana elämänhallinta sekä selviytymismahdollisuudet paranevat (Malm ym. 2006, 49). Prosessin aikana pyritään yhteistyössä kuntoutujan kanssa kohentamaan hänen voimavarojaan ja toimintakykyään sekä vaikuttamaan ympäristössä tarjolla oleviin toimintamahdollisuuksiin (Järvikoski ym. 2002). Kuntoutumisen alussa määritellään tavoitteet, arvioidaan kuntoutumistarpeet sekä mahdollisuudet yhdessä kuntoutujan kanssa ja laaditaan toteutumissuunnitelma. Prosessin aikana arvioidaan toimintaa sekä tuloksia, tarkastellaan tavoitteita ja asetetaan uusia tavoitteita. (Malm ym. 2006, 49.)

Kuntoutumisen tavoitteet on mahdollista nähdä myös keinoina. Kuntoutus ei ainoastaan palauttaisi toimintakykyä ennalleen vaan kuntoutuksella autettaisiin kuntoutujaa etenevän elämässään uudella tavalla ja saamaan lisää vaihtoehtoja sekä mahdollisuuksia itselleen. Tässä tapauksessa kuntoutumisen prosessi pitäisi sisällään ajatuksen kuntoutujasta aktiivisena toimijana. (Suvikas ym. 2013, 152.)

Ikäihmisille suunnattu kuntoutus eli gerontologinen kuntoutus perustuu vanhenemismuutosten tuntemiseen. Gerontologinen kuntoutus on moniammatillista diagnosointia, arviointia sekä toimenpiteitä, joiden tavoitteena on palauttaa toiminnallinen aktiivisuus ja jäljellä olevan toimintakyvyn parantaminen (Halminen 2014.) Kuntoutus jaotellaan perinteisesti neljään osa-alueeseen, lääkinnälliseen, ammatilliseen, sosiaaliseen ja kasvatukselliseen kuntoutukseen (Kuntoutusportti 2013). Gerontologisessa kuntoutuksessa ensisijaiseksi nousevat toimintakyvyn ulottuvuuksista sosiaalinen, psyykinen, kognitiivinen sekä hengellinen puoli. Fyysisen toimintakyvyn mahdollisuudet parantua heikenevät, jos muita toimintakyvyn osa-alueita ei huomioida. (Halminen 2014.) Fyysisten voimavarojen heiketessä sosiaaliset ja psyykkiset tekijät nousevat tärkeämmiksi (Dunderfelt 1999, 191).

6.2 Kuntouttava työote

Kuntouttavaa työtettä käytettäessä avustettava tai ohjattava asiakas nähdään aktiivisena toimijana. Kaikissa arjen toiminnoissa ja tilanteissa hyödynnetään asiakkaan ja ympäristön voimavaroja. (Harri-Lehtonen ym. 2006.) Kuntouttavalla työotteella edistetään sekä tuetaan asukkaan liikkumis- ja toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, oma-toimisuutta ja elämänhallintaa. Kuntouttava työote muodostuu sallivuudesta, ihmisen ymmärtämisestä ja muistuttamisesta, valvomisesta, palautteen antamisesta sekä vastaanottamisesta, oivaltamisista ja mahdollisuuksien etsimisestä. Perustana ovat asiakkaan ja hänen ympäristönsä voimavarojen hyväksi käyttäminen ja ajatus, että asiakas on aina aktiivinen toimija. (Suvikas ym. 2013, 356.)

Asiakkaan ja työntekijän yhdessä tekeminen ja toimiminen ovat kuntouttavan työotteen perusta. Yhdessä tekeminen on tavoitteellista toimintaa, jolle antavat suuntaa yhdessä sovitut konkreettiset tavoitteet. Pohjana on asiakkaan yksilöllinen kokemus omien voimavarojensa ja taitojensa riittävydestä ja avun tarpeesta. Tavoitteet asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa. Edellytyksenä kuntouttavan työotteen toimimiselle ja tavoitteiden saavuttamiselle on asiakkaiden ja työntekijöiden sitoutuminen yhteisesti sovittuihin toimintamalleihin. (Holma ym. 2002, 44.)

7 ELÄMÄNLAATU JA TOIMIJUUS PÄIVÄTOIMINNASSA

7.1 Elämänlaatu

Elämänlaatu on käsitteenä hyvin moniulotteinen. Useimmissa määritelmissä elämänlaadun katsotaan pitävän sisällään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden, lisäksi ympäristön katsotaan usein kuuluvan elämänlaadun käsitteeseen. Ympäristöön kuuluvat esimerkiksi ympäristön turvallisuus ja esteettömyys, taloudelliset resurssit ja saatavilla olevat palvelut. (THL 2014.) Karlsonin (2013) elämänlaatu tarkoittaa sitä ihmisen oman arvion mukaan hänelle tärkeät asiat ovat hänelle tärkeillä elämän osa-alueilla. Tärkeää elämänlaadun määrittelyssä on ihmisen oman kokemuksen kunnioittaminen (Luoma 2014). Vaaraman (2013) mukaan ikääntyneen oma kokemus hyvästä elämänlaadusta antaa suunnan voimavaralähtöiseen vanhustyöhön.

Elämänlaatua voidaan mitata siihen kehitetyillä mittareilla, jotka ovat helppokäyttöisiä kyselylomakkeita (Karlsson 2013). Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari - lyhyt versio esimerkiksi on viiden sivun pituinen itsearviointilomake ja lomakkeen käyttämiseen ei tarvita erillistä koulutusta (Toimia 2013). Luoman (2013) mukaan mittareita voi helposti hyödyntää ihmisten hyvinvoinnin kartoittamisessa ja ne ovat hänen mukaansa hyvä keino ottaa elämänlaatu puheeksi. Jos kyselystä saatu pistemäärä jää alle vertailuarvojen niin voidaan alkaa selvittämään mikä heikentää elämänlaatua ja kohdentaa mahdollinen tuki sille alueelle, josta matalat pisteet tulivat.

7.2 Sosiokulttuurisuus päivätoiminnassa

Sosiokulttuurisesta työotteesta puhuttaessa voidaan tarkoittaa yksinkertaisesti arjen elävöittämistä (Salonen 2010). Sosiokulttuurista työtettä käytettäessä asiakkaat nähdään aktiivisina toimijoina ja heidät osallistetaan toimintaan mukaan (Arolantila 2015). Kulttuuri, taide ja luovuus nähdään kaikkien asiakkaiden ominaisuutena (Nuutinen 2008). Sosiokulttuurisella työotteella tuetaan asiakkaiden osallistumista ja kuulluksi tulemistä. Sosiokulttuurisia menetelmiä ovat esimerkiksi taiteelliset ja kulttuuriset toimintamenetelmät ja sosiaalinen virkistävä toiminta. (Korkalo ym. 2012, 5.) Sosiokulttuurisuuden saamisessa työyhteisön toimintatavaksi on ensisijaisen tärkeää, että työyhteisössä oivalletaan taiteen ja luovuuden käytön työtä rikastava merkitys (Jämsen ym. 2013b, 46). Sosiokulttuurisella työotteella pyritään saamaan aikaan sosiaalista muutosta suunnitelmallisella ja tavoitteellisella toiminnalla, jota myös arvioidaan (Nuutinen 2008). Tavoitteena on saada sisältöä arkeen ja mielekkyyttä ajankäyttöön (Arolantila 2015).

Ikäihmisten palveluissa sosiokulttuurisuus tarkoittaa ajatustavan muutosta. Toimintakyvyn sijaan tulisi ajatella ikäihmisen toimijuutta eli sitä, miten ja mistä toimintakyky rakentuu ja ymmärtää toimintakyvyn käsite laajemmin sosiaalisena kokonaisuutena. Pitäisi siis ottaa huomioon ikäihmisen olemassa olevia arjen voimavaroja sekä pyrkiä vahvistamaan ihmisellä jo olevaa sosiaalista ja kulttuurista osaamista eli kompetenssia. Ikäihmisten palveluiden sosiokulttuurisuutta pohdittaessa olisi enemmän käytettävä voimavarakäsitettä ja otettava huomioon sen eripuolet, fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä kollektiiviset voimavarat. (Lumpo ym. 2009.) Sosiokulttuurista työtettä käyttämällä pystytään vahvistamaan asiakkaiden yksilöllisiä ja yhteisöllisiä voimavaroja (Aalto ym. 2008, 31).

Teatterin, tanssin, kuvataiteen, musiikin, elokuvan, sanataiteen ja valkokuvien avustuksella voidaan tukea yhteisöllisyyttä, parantaa itsetuntemusta sekä sosiaalisia taitoja ja samalla tarjota elämyksiä ja nautintoa. (Malte-Colliard ym. 2013). Osallistava taide saa aikaan dialogisen suhteen ympäröivään maailmaan, tätä voidaan sanoa myös sosiaalisiksi innostamiseksi (Häkämies 2013). Sosiokulttuurisuus ei ole pelkästään kulttuuri- tai taidetoimintaa vaan se voi liittyä myös ihmisen arkeen ja elämäntapaan (Lumpo ym. 2009). Kaiken ikäisten ihmisten sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin keskeisinä tekijöinä ovat taide ja kulttuuri, joihin pitäisi jokaisella olla oikeus. Vanhustyöhön taiteen ja kulttuurin luontevasti mukaan tuominen onnistuu, jos asenteita ja toimintaedellytyksiä muokataan, ymmärretään sen tärkeys sekä annetaan tilaa. (Bruun ym. 2007.)

Arjen toiminnan sekä osallisuuden jäsentäminen luovien menetelmien avulla on osa sosiokulttuurisen innostamisen metodeja. Erilaisia ilmaisun keinoja käyttäen voidaan kehittää kommunikointitapoja, stimuloida aistitoimintoja sekä ylläpitää kognitiivisia taitoja, joita ovat muistaminen, hahmottaminen, oppiminen ja oman toiminnan ohjaus. (Semi 2007, 144.)

7.3 Sosiaalipedagogiikka päivätoiminnassa

Sosiaalipedagogisella työotteella pyritään vaikuttamaan asiakkaiden toimintaedellytyksiin sekä edistämään asiakkaiden voimaantumista. (Sosiaalipedagogiikka 2015.) Taavoitteena on tukea ja ohjata asiakasta sekä vaikuttaa yhteiskunnassa niin, että asiakkaalla on mahdollisuus olla oman elämänsä subjekti. Asiakasta on tuettava etenevässä prosessissa niin, että hän löytää ne välineet, joiden avulla hän pystyy elämään omaa elämäänsä, tuntemaan itsensä merkitykselliseksi, vaikuttamaan oman elämänsä muotoutumiseen sekä kantamaan vastuuta itsestään, valinnoistaan ja suhteestaan toisiin ihmisiin ja yhteisöön. (Viinamäki 2008, 44.)

Sosiaalipedagogisen työotteen pohjana on työntekijän ammattitaito, joka jakautuu tuottavaan, ilmaisulliseen, kommunikatiiviseen ja analyttiseen, synteisiä luovaan pätevyyteen ja osaamiseen. Tuottavaa osaamista on muokata ympäristö ja työvälineitä luovasti sekä taitoa organisoida ja suunnitella. Ilmaisullista osaamista on taito asettua toisen ihmisen asemaan sanallisen viestinnän, musiikin, kuvallisen ilmaisun, luovan liikunnan tai draaman avulla. Kommunikatiivista osaamista on taito tehdä yhteistyötä ja solmia

luottamuksellisia vuorovaikutussuhteita sekä organisoida sosiaalista toimintaa. Analyttinen, synteisiä luova osaaminen on kykyä jäsentää toimintaa ja luoda uusia toimintatapoja, yhdistää arkitieto teoriaan. (Kylén 2014.)

Sosiaalipedagogiseen työtoteeseen sopivat hyvin luovat sekä toiminnalliset menetelmät, koska menetelminä ne jättävät tilaa vaihtoehtoisten työtapojen etsimiselle ja luovien ongelmanratkaisumenetelmien kokeilemiselle. Työntekijälle on tärkeää huomata oman persoonan tärkeys työvälineenä sekä voimavarana, luovuus antaa mahdollisuuden kehittää omaa ilmaisua ja kommunikointia. (Viinamäki 2008, 139.) Edelleenkin on työyhteisöissä tapana ajatella, että ensin tehdään niin sanotut oikeat työt tehokkaasti ja sen jälkeen mahdollisesti jotain viihdyttävää. Luova ja elähdyttävä toiminta koetaan usein vähemmän tärkeämpänä kuin ne niin sanotut oikeat työt vaikka näyttöä ja myönteisiä kokemuksia on kulttuurin ja luovuuden vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. (Jämsen ym. 2013, 47.)

7.4 Asiakkaan osallisuuden tukeminen

Laatusuosituksessa ikääntyneiden palveluille osallisuutta on määritelty sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla. Yksilön tasolla osallisuutta lisää osallisuuden esiin nostaminen ikäihmisten palveluissa, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä jäsenyys yhteisössä. Mahdollisuus vaikuttaa yhteiskunnan ja ympäristön kehittämiseen on osallisuutta yhteiskunnan tasolla. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 13.) Ihmisen osallisuus on vastakohta ihmisen osattomuudelle, joka voi pitää sisällään syrjäytymistä, voimattomuutta, köyhyyttä, yksinäisyyttä ja sosiaalisen pääoman puutetta (Heinola ym. 2012,5).

Vuorovaikutus muiden kanssa on tärkeää ihmisen voimaantumisen prosessissa. Voimaantuminen voi näkyä siten, että ihminen rupeaa nauttimaan elämästään enemmän ja mahdollinen ahdistus helpottaa. Asiakkaan voimaantuminen näkyy päivittäisessä elämässä niin, että asiakas on aiempaa myönteisempi ja alkaa ottaa entistä enemmän vastuuta asioistaan. Vertaisryhmän tuki on tärkeä osa jaksamisen ja elämänmielekkyyden säilymisen kannalta (Vilén ym. 2008, 24.)

Konkreettisen osallisuuden tukeminen on ihmisen tukemista ja auttamista niin, että hän voi osallistua sekä toimia yhteisössä, joko laajemmin yhteiskunnassa tai omassa elämässään (Heinola ym. 2012,5). Lisäksi osallisuuteen kuuluu ihmisen mahdollisuus vaikuttaa (Seppänen 2013). Kokemuksellisen osallisuuden tukeminen on ihmisen johonkin kuulumisen tunteen vahvistamista ja ihmisen voimaantumisen edesauttamista (Heinola ym. 2012,5).

7.5 Asiakkaan toimijuuden tukeminen

Toimijuus tarkoittaa ihmisen omaa aktiivisuutta, aloitteellisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia. Se on elämänhallintaa ja mahdollisuutta tehdä valintoja omassa elämässä ja sitä, että ihmisellä on kykyä sekä resursseja tehdä valintoja. (Eteläpelto 2015.) Jyrkämä (2013) määrittelee ikääntyvän ihmisen toimijuutta mukaillen Elderiä, Kirkpatrickia ja Crosnoeta seuraavalla tavalla: *”Ikääntyvät ihmiset tarkkailevat, pohtivat ja rakentavat elämänsä kulkuaan, elämäntilanteitaan ja vanhenemistaan toimien ja tehden valintoja niissä yhteiskunnallisissa, ajallisissa ja paikallisissa puitteissa, joissa he elämänsä ikääntyessään elävät.”*

Krokforsin (2013) määritelmän mukaan ikääntyneen ihmisen toimijuus on tarkoituksen mukaista, etukäteen harkittua toimintaa arjessa. Toimijalla on ollut mahdollisuus valita toisenlainen toimintatapa, jolloin lopputulos ja tilanne olisivat olleet toisenlaiset. Toimijuus on aina vuorovaikutuksellista, kontekstuaalista ja tilannesidonnaista. Mennyt aika, tämä hetki ja tulevaisuus ovat koko ajan läsnä toimijuudessa.

Uotinen ym. (2004, 122) mukaan aktiivinen toimijuus ja ikäihmisen osallisuus nähdään nykyisin onnistuneen vanhuuden osatekijöinä. Toimija nähdään vapaana ja luovana, mutta yksilön toiminta nähdään erilaisten yhteiskunnallisten rakenteiden kehystämänä toimijuuden teorioissa. Tutkimuksessaan Koivula näkee ikäihmisen toimijuuden osaa-misena, haluamisena, kykenemisenä, täytymisenä sekä voimisenä. (Koivula, 2007, 53.) Ihmisellä on halu olla hyödyllinen, toteuttaa itseään ja olla avuksi muille. Jatkuvassa toisten avun tarpeessa elämisessä on mahdollista, että luonnollinen sosiaalinen verkosto ei yksin riitäkään vaan tarvitaan ulkopuolista tukea. Jokaiselle ihmiselle pitäisi löytyä tila ja rooli, jossa hän voisi tuntea olevansa hyödyllinen sekä käyttäjä jäljellä olevia voimavarojaan. (Vilén ym. 2008, 70.)

Ihmisen oma osaaminen, kykeneminen, haluaminen, voiminen, tunteminen sekä täytyminen ovat sekä toimijuuden toteutumisen edellytyksenä että esteenä (Vaarama 2013). Jyrkämän (2010) määrittelyn mukaan osaaminen on ihmisen taitoja, kykeneminen tarkoittaa ruumiillista pystymistä, haluaminen ihmisen tavoitteita ja päämääriä, voiminen ihmisen mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, tunteminen tunteita ja arvoja ja täytyminen esteitä ja välttämättömyyksiä (Krokfors 2013).

8 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

8.1 Ikääntyneen toimintakyvyn määritelmä

Ikääntyvälle on tärkeää selviytyä päivittäisistä arjen toimista ja kun hän niistä suoriutuu, niin voidaan sanoa, että hänen toimintakykynsä on hyvä eli kaikki toimintakykyyn kuuluvat osa-alueet ovat tasapainossa keskenään (Lähdesmäki ym. 2009, 19). Toimintakyvyttömyyttä ja sairauksien etenemistä, jopa puhkeamista, voidaan estää ja laitoshoidon joutumista voidaan siirtää, jos toimintakykyä alentavat riskitekijät tunnistetaan mahdollisimman varhain (Heinonen 2011). Toimintakykyä alentavia riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi pitkäaikaissairaudet, ylipaino, kokemus huonosta terveydentilasta, vähäinen fyysinen aktiivisuus, alentunut liikkumiskyky, tasapaino-ongelmat, ongelmat muistin kanssa, korkea ikä, alentunut mieliala, tyytymättömyys elämään, väsymys, leskeytyminen, yksinäisyys ja heikko sosioekonominen asema. Lisäksi tupakointi, alkoholin liiallinen käyttö sekä terveyspalveluiden runsas käyttäminen voivat olla merkinä alentuneesta toimintakyvystä. (KEY 2015.)

Lähdesmäki ym. (2009, 50) jaottelee toimintakyvyn fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen toimintakykyyn. On tärkeää ymmärtää toimintakyky kokonaisuudeksi, jossa eri osa-alueet ovat koko ajan vuorovaikutussuhteessa keskenään. Yleisesti puhutaan psykososiaalisesta toimintakyvystä, koska sosiaalinen toimintakyky ja psyykinen toimintakyky ovat vahvasti riippuvaisia toisistaan. (Kettunen ym. 2009, 9.)

Kaikessa toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää läsnäolo, asiakkaan aito kohtaaminen ja arvostaminen. Pyritään luomaan kiireetön ilmapiiri, tehdään asioita yhdessä ja annetaan asiakkaalle aikaa, tilaa ja mahdollisuuksia onnistua, ollaan kärsivällisiä. Onnistumisen kokemukset motivoivat asiakasta. Lisäksi saadut kehut ja kannustaminen lisäävät asiakkaan motivaatiota. Huomioidaan asiakkaan toiveita mahdollisuuksien mukaan

ja otetaan huumori ja ilo työhön mukaan. (Viipuri 2014.) Kaikessa asiakkaaseen kohdentuvassa palvelussa on ensisijaista, että tavoitteena on asiakkaan elämän laadun parantaminen, paras mahdollinen elämänlaatu sekä asiakkaan tukeminen itsenäisyyteen ja riippumattomuuteen (Vaarama 2013).

8.2 Toimintakyvyn arviointi

Toimintakyvyn arvioinnissa pitää ottaa huomioon toimintakyvyn muuttuminen eri tekijöiden, esimerkiksi sairauksien tai elämänkriisien, johdosta. Toimintakyky voi myös kohentua. Toimintakyvyn arviointi edellyttää moniammatillista yhteistyötä sosiaalipuolen, kuntoutuksen, hoitotyön ja lääketieteen työntekijöiden kesken. Asiakkaan oma näkemys ja hänen läheistensä näkemys toimintakyvystä on tärkeä ottaa huomioon. Mittareiden lisäksi pitäisi käyttää lisäksi keskusteluja asiakkaan ja omaisten kanssa, havainnoida päivittäistä toimintaa sekä selvittää ympäristön vaikutukset. (Laine 2014.)

Asiakkaan toimintakyvyllä on usein merkitystä hänen saamiinsa taloudellisiin tukiin kuten esimerkiksi eläkkeensaajan hoitotukeen (Duodecim 2006). Toimintakyvyn arviointia voidaan käyttää asiakkaan hoidon- ja palvelusuunnittelussa ja palvelutarpeen arvioinnissa (THL 2006). Lisäksi asiakkaan kuntoutumisen prosessin seurannassa on tärkeää arvioida toimintakykyä (Duodecim 2006). Kun monipuolisesti toimintakykyä mittaavia menetelmiä käytetään asiakkaan palvelutarvetta selvitettäessä, voidaan puuttua nopeasti toimintakyvyn heikkenemiseen, tukea toimintakyvyn paranemista sekä säilymistä, mahdollistaa mielekäs ja mahdollisimman itsenäinen elämä, ehkäistä palvelutarpeen kasvua ja kohdistaa annetut palvelut oikein. (Laine 2014.)

On olemassa monia erilaisia toimintakyvyn mittaamiseen tarkoitettuja mittareita. Tässä työssä mainitsen nimeltä muutamia, jotka ovat käytössä Imatralla. Päivätoiminnassa emme tee asiakkaille toimintakyvyn mittauksia vaan käytäntönä on ollut, että testaukset tekee oman alansa ammattilainen, esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn mittauksia tekee fysioterapeutti ja muistitestauksia muistihoitaja. Päivätoiminnan työntekijöinä seuraamme asiakkaan toimintakyvyn muutoksia, kirjaamme huomioita ylös, ohjaamme asiakkaan eteenpäin tai asiakkaan luvalla otamme yhteyttä suoraan esimerkiksi muistihoitajaan.

8.3 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky voi tarkoittaa myös elimistön toimintakykyä fyysisissä suorituksissa (Malm ym. 2006b, 59). Elimistön terveydentila vaikuttaa usein ihmisen toimintakykyynkin, esimerkiksi matala hemoglobiinipitoisuus alentaa fyysistä suorituskkyä. Terveydentilan seurantaan ja arviointiin käytetään erilaisia mittauksia ja laboratoriokokeita. Toisaalta parantunut toimintakyky voi vähentää sairauden merkitystä ihmisen elämässä. (Kettunen ym. 2009, 91.)

Ihmisen fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat erityisesti kehon koostumus eli kehossa olevan rasvan määrä ja luukudoksen rakenne, verenkierto- ja hengityselimistön kunto eli verenpaine ja hapenottokyky, lihasvoiman määrä, kestävyys ja liikkuvuus, motorinen kunto eli nopeus ja tasapaino sekä aineenvaihdunnan tila eli insuliiniherkkyys ja glukoosinsietokyky. Näitä kaikkia voidaan mitata erilaisilla mittausmenetelmillä. (Kettunen ym. 2009, 96.)

Fyysisen toimintakyvyn edellytyksenä ovat tuki- ja liikuntaelimistön toiminta, kunto eli fyysinen suorituskky, aistien toiminta ja kivuton tai ainakin mahdollisimman kivuton olotila. Tärkeä osa ihmisen vuorovaikutusta on liike. Liikkeiden välityksellä ihminen toteuttaa itseään ja tarpeitaan, ilmaisee tunteitaan ja on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Liikunta ehkäisee passivoitumista ja masentumista sekä parantaa keskittymiskykyä ja harjoittaa kognitiivisia taitoja esimerkiksi ohjeen ymmärtämistä ja ohjeiden mukaan toimimista. (Inkinen 2000.)

Fyysistä toimintakykyä voidaan mitata esimerkiksi ADL-mittarilla. Mittarin nimi tulee englannin-kielestä ja on lyhenne sanoista Activities of Daily Living. Mittaria voidaan käyttää yksittäisen asiakkaan toimintakyvyn arviointiin. Sen kysymykset käsittelevät liikkumista, kävelemistä, siirtymisiä, wc:n käyttöä, ruokailua, pukeutumista, henkilökohtaisen hygienian hoitoa ja kylpemistä. (THL 2014b.) Lisäksi siihen katsotaan kuuluvan asioiden hoitaminen, esimerkiksi kotiaskareet, kodinulkopuolella asiointi, myös terveydentila ja toiminnan vajavuuksien esiintyminen voidaan katsoa fyysiseen toimintakykyyn kuuluviksi (STM 2006, 4).

Fyysisen toimintakyvyn tukeminen on perustoimintojen ylläpitämistä ja parantamista, terveys- ja kuntoliikunnan ohjaamista, ulkoiluun ohjausta ja liikkumisen apuvälineiden

käytön harjoittelua (Sufuca 2009). Liikunta- ja toimintakyvyn luonnollinen perusta on päivittäisissä toimissa ja niiden yhteydessä tapahtuvassa liikkumisessa. Liikuntaohjelma voi koostua yksinkertaisista perusliikkeistä, joiden toistoa ja liikeratoja muuntelemalla vaikutetaan myös lihaskuntoon, hengitykseen, verenkiertoon, liikkuvuuteen sekä tasapainoon. (Inkinen 2000.) Kyky liikkua on kotona asumisen edellytys (Käyhty ym.2001). Yksilön fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä kohentavia tai ylläpitäviä toimenpiteitä kutsutaan usein lääkinälliseksi kuntoutukseksi. Sitä voidaan nimittää myös toimintakyky kuntoutukseksi. (Järvikoski ym. 2008, 23.) Lääkinällisen kuntoutuksen järjestämisvastuu on kuntien sairaanhoidon vastuulla. Siihen kuuluvat esimerkiksi fysio-, toiminta-, puhe- ja psykoterapiat, apuvälinepalvelut, sopeutumisvalmennus ja kuntoutusohjaus. (Malm ym. 2006, 80.)

Ikääntyneen ihmisen kohdalla liikkumiskyky on tärkeä osa itsenäistä selviytymistä. Liikkumiseen vaikuttavat alaraajojen lihasvoima ja tasapaino. Tasapainoharjoittelulla ja jalkojen lihaskunnan ylläpitämisellä vähennetään merkittävästi kaatumisriskiä. Tasapainoa voidaan testata helpoilla tasapainoliikkeillä ja alaraajojen lihasvoimaa voidaan mitata tuolilta ylösnousulla. (Lähdesmäki ym. 2009, 122.) Ikääntyvän ihmisen hyvän elämänlaadun kannalta on tärkeää tukea fyysistä hyvinvointia ihmisen omatoimisuuden, liikkumiskyvyn ja kuntoutuksen näkökulmista (Vaarama 2013).

8.4 Psyykkinen toimintakyky

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee psyykkisen toimintakyvyn olevan ihmisen elämänhallintaa, tyytyväisyyttä, mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Siihen kuuluvat lisäksi itsearvostus, mieliala, omat voimavarat ja haasteista selviytyminen. (STM 2006,4.) Psyykkinen toimintakyky mahdollistaa ihmisen selviytymisen elämäänsä kuuluvista rooleista niin, että hän tuntee selviytyvänsä ja saavuttavansa elämänhallinnan (Lähdesmäki ym. 2009, 24). Psyykkisen toimintakyvyn määrittelyä voi tehdä useammalla erilaisella tavalla. Psyykkisellä toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa ihmisen psyykkistä hyvinvointia, oppimiskykyä, muistia, luovuutta, psykomotorisia toimintoja, persoonallisia ja älyllisiä ominaisuuksia, käsitystä itsestä, yksilöllisistä voimavaroista, suhteista toisiin ihmisiin ja se voi pitää sisällään ihmisen tunteet, asenteet, itsensä hyväksymisen sekä itsensä arvostuksen. (Malm ym. 2006b, 62.)

Mielenterveys on psyykkisen toimintakyvyn edellytys. Ikääntymiseen liittyvien mementusten ja luopumisen takia se on haastava ajanjakso ihmisen elämässä mielenterveyden kannalta. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat alentavasti esimerkiksi koettu yksinäisyys, masennus ja muistiongelmia. (Heimonen 2007, 16.) Depressio on yleistä ikääntyneillä, jopa 15 % 65-vuotiaista on masentunut ja muistisairailla depressio on vieläkin yleisempää. Masennuksen oireet ovat ikääntyneillä hyvin moninaisia ja epätyypillisiä. Usein ikääntyneen päivärytmi on häiriintynyt ja hän valittaa kipuja, pelkoja, ruuan sulatusvaivoja, muistiongelmia ja alakuloisuutta. Ikääntyneen ihmisen masennusta voidaan selvittää esimerkiksi depressioseulalla. (Muistiasiantuntijat 2015.)

Ihmisen psyykkisiä voimavaroja ovat motivaatio, mielialat ja kyky tiedostaa omat heikoudet sekä vahvuudet. Minäkäsitys ja itsearvostus heijastuvat ihmisen kykyyn arvioida oman toimintansa merkitystä ja lisäksi ne tarkoittavat ihmisen omaa käsitystä itsestään toimijana. (Lähdesmäki ym. 2009, 24.) Psyykkistä hyvinvointia kohentaviksi tekijöiksi Heinola ym. (2012, 4) nimeää itsensä ja elämäntilanteensa hyväksymisen, elämän tarkoituksellisuuden, autonomian, vastavuoroiset ihmissuhteet, elämäntalinnan, henkilökohtaisen kasvun ja itsensä toteuttaminen.

Psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa ikääntyneillä on tärkeää rohkaiseminen ja emotionaalinen tukeminen (Vaarama 2013). Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä kognitiivisten toimintojen ja mielialan ylläpitäminen ovat keskeisiä asioita. Tukemalla psykososiaalista toimintakykyä samalla lisätään elämäntalinnan tunnetta. Omien voimavarojen ja edellytysten etsimisestä ja löytämisestä muodostuu tärkeä osa psyykkisen toimintakyvyn tukemisesta, on annettava mahdollisuus tehdä itse sekä päättää itse asioistaan. Työntekijä voi kannustaa aktiivisuuteen. (Sufuca 2009.) Ikääntyneen subjektuuden tulee olla perustana psyykkisten toimintojen tukemisessa. Ikääntyneellä pitää olla aito mahdollisuus valita millaisia tukikeinoja hän haluaa käyttää. Tämä tukee häntä pääsemään tukitoimien tavoitteeseen eli elämäntalinnan ja oman pätevyiden tunteen lisääntymiseen. (Heimonen 2007, 18.)

8.5 Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat tiedon käsittelyn toiminnot ovat keskeisin osa psyykkisiä toimintoja. Näitä toimintoja ovat havaitseminen, oppiminen, muistaminen, kielelliset toiminnot, ajattelu, ongelmien ratkaisu ja päätöksien tekeminen. Luovuus ja

viisauksin kuuluvat kognitiivisiin toimintoihin. Tärkeä osa näitä toimintoja on se miten ihminen käsittää omat havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoimintansa. (Lähdesmäki ym. 2009, 186.) Toiminnan suunnittelu, arvioiminen ja toiminnan korjaaminen palautteen perusteella eli toiminnanohjaus kuuluu myös kognitiivisiin toimintoihin (Heimonen 2007,15).

Kartoitettaessa millainen on ikääntyneen asiakkaan psyykkinen toimintakyky, tehtävä on laaja. Yhdessä asiakkaan kanssa keskustelemalla selvitetään millaisena asiakas kokee terveytensä ja hyvinvointinsa, toimintakykynsä ja selviytymisensä, millainen käsitys hänellä on itsestään, elämän tarkoituksellisesta ja mielekkyydestä, millaisena hän näkee omat voimavaransa ja kykynsä, millainen eletty elämä hänellä on takanaan, miten arjen hallinta sujuu ja millaisia selviytymiskeinoja hänellä on. Lisäksi mittareiden avulla voidaan testata muistia ja mielialaa. (Heimonen 2007, 18.)

Toimintojen tukemisen taustalla on ajatus siitä, että aivojen hermoyhteyksiä aktivoidaan ja pyritään säilyttämään aivojen muovautumiskykyä. (Paajanen ym.2014, 98.) Aiemmin kognitiivisten toimintojen heikkenemisen, ajateltiin olevan korjautumaton tila. Uusimpien tutkimusten mukaan erilaisilla harjoituksilla voidaan jopa lisätä kognitiivista toimintakykyä tai hidastaa sen heikkenemistä. Kestoltaan lyhyiden, mutta intensiivisten harjoitteiden vaikutus saattaa säilyä vuosia. (Martikka ym. 2010.) Tiedonkäsittelytoimintojen säilymiselle on hyödyllistä harrastaa aktiivisesti virikkeellisiä asioita, tehdä aivoja aktivoivia harjoituksia ja olla sosiaalisesti aktiivinen. Kognitiivisia toimintoja tukee tavallinen aktiivinen elämäkin. (Paajanen ym.2014, 98.) Kognitiivisen toimintakyvyn kuntouttamisella ja tukemisella on paljon etuja. Sen avulla voidaan parantaa ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja, saada aikaan onnistuneita oppimiskokemuksia, edistää positiivista käsitystä itsestä, parantaa itsetuntoa, helpottaa oppimisen haasteissa sekä edistää elämäntaitojen taitoja. (Ahonen 2014.)

Varsinaisessa kognitiivisessa kuntoutuksessa käytettävien harjoitteiden tulisi sisältää vakiintuneita tehtäviä, jotka vaativat tiedonkäsittelyä ja harjoittelujen kohteena tulisi olla ennakkoon määritelty kognitiivinen toiminto. Lisäksi harjoittelun tulee olla toistuvaa, mielekästä ja sopivan haastavaa. (Paajanen ym. 2014, 100.)

Oppiminen, kielen kehittyminen ja liikkuminen ovat toisistaan riippuvaisia ihmisen toimintoja. Oppiminen on mielen ja kehon yhteistyötä. (Lähdesmäki ym. 2009, 193.) Uusien asioiden opiskelu ylläpitää parantaa kognitiivista toimintakykyä (Martikka ym. 2010). Aivojumpalla voidaan parantaa jo olemassa olevia hermoratayhteyksiä aivoissa tai saada aikaan uusia. Aivojumpan takana on ajatus siitä, että ei ole kyvyttömyyttä vaan häiriöitä, jotka estävät esimerkiksi muistamista ja toimimista. (Lähdesmäki ym. 2009, 193.)

Tutkimusten mukaan musiikki on aikuisilla ihmisillä vahvasti mukana emootioiden, minäkuvan ja identiteetin käsittelyssä. Lisäksi musiikkia voidaan käyttää tukena aiempien kokemusten ja muistojen läpikäymisessä. Ikääntyessä musiikista tulee monille tärkeä osa elämää. Musiikin kuunteleminen tai laulaminen voivat auttaa tunteiden säätelyssä ja ilmaisemisessa, vähentää yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunnetta, lisätä yhteenkuuluvuutta, tukevat minäkuvaa ja itseymmärrystä. Lisäksi musiikki tarjoaa nautintoa, kokemuksia ja sisältöä ikääntyneiden elämään. Musiikin on huomattu myös lyhytaikaisesti parantavan ihmisten suoriutumista kognitiivista toimintakykyä vaativista tehtävistä. Säännöllisten viikoittaisten musiikki- ja lauluhetkien on todettu vähentävän ahdistuneisuutta ja tutulla taustamusiikilla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia sosiaaliseen käyttäytymiseen ja vähentävän levottomuutta. (Särkämö ym. 2011, 14–16.)

Jokapäiväisinä kognitiivisia taitoja harjoittavina menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi lukemista, kirjoittamista, seurapelejä, lautapelejä, muistipelejä, sanaristikoita, sudokuja, musiikin kuuntelua, laulamista, soittamista, tanssimista ja muistiharjoituksia (Paajanen ym. 2014, 100). Orientaatioterapiaa voi hyödyntää parantamaan asiakkaan ajan ja paikan tajua, orientaatiota. Näkyvälle paikalle voidaan laittaa kalenteri, josta selviää päivämäärän lisäksi viikonpäivä sekä kuukausi, vuodenaikaan ja juhlapyhiin liittyvillä koristeluteemoilla ja pöytäliinoilla selkeytetään ajan kulkua lisää. (Aejmela-eus ym. 2007, 100.)

8.6 Sosiaalinen toimintakyky

Kyky toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä suhteessa omaisiin ja läheisiin kuuluvat Sosiaali- ja terveysministeriön määritelmään sosiaalisesta toimintakyvystä. Lisäksi siihen kuuluvat harrastukset kotona tai kodin ulkopuolella, osallistuminen, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, mielekäs elämä ja vastuu läheisistä. (STM

2006, 4.) Sosiaalinen toimintakyky on taitoa ylläpitää ihmissuhteita erilaisissa tilanteissa ja se koostuu ihmisen sosiaalisista taidoista. (Lähdesmäki ym. 2009, 19.) Se ilmenee ihmisen kykynä seurata läheisten sekä yhteiskunnan elämää ja mielipiteiden esittämisenä. Toimintakyvyn avulla ihminen kykenee hakemaan ja käyttämään hyväkseen oikeuksiaan ja se auttaa ihmistä hahmottamaan itseään suhteessa toisiin ihmisiin. (Malm ym. 2006b, 65–67.) Sosiaalinen toimintakyky voidaan jakaa kahteen pääulottuvuuteen: vuorovaikutustaitoihin ja yhteisöön kuulumiseen sekä tuen saantiin (Seppänen ym. 2009).

Kielteisenä asiana koettu yksinäisyys voi aiheuttaa ihmiselle sosiaalisen ongelman. Yksinäisyys voi olla myös tietoinen päätös, jolloin yksinäisyys on positiivinen voimavara. Jos ikääntynyt kokee yksinäisyytensä negatiivisena asiana, se saattaa aiheuttaa masentuneisuutta sekä ahdistusta ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ikääntyneen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Ihmisen tulee päästä liikkumaan myös kodin ulkopuolella, jotta sosiaalisten suhteiden ylläpito mahdollistuu. Tärkeää on ikäihmisen oma kokemus ja tieto siitä, että hänellä on halutessaan mahdollisuus vuorovaikutustilanteisiin, kontakteihin ja ettei häntä ole hylätty. (Näslindh-Ylispangar 2012, 21.) Ikääntyneen sosiaaliselle hyvinvoinnille on tärkeää huomioida hänen kulttuurinen identiteettinsä ja mahdollistaa hänen aktiivisuutensa (Vaarama 2013).

Yksinäisyyttä saattavat vanhukselle aiheuttaa puolison, omaisten ja ystävien kuolemat sekä asuinpaikan muutos. Lisäksi mahdolliset liikkumisen ongelmat ja kommunikoinnin ongelmat altistavat yksinäisyydelle. Yksinäisyyden kokemukset ja ilmenemismuodot ovat ikääntyneilläkin yksilöllisiä. Yksinäisyys voi olla fyysistä yksinäisyyttä, jolloin se koetaan vanhasta ja tutusta ympäristöstä luopumisena ja uusi ympäristö koetaan vieraana. Läheisten puuttuminen ja toimeettomuus koetaan sosiaalisena yksinäisyytenä. Emotionaalista yksinäisyyttä voidaan tuntea, jos itseen kohdistuu epäarvostavaa suhtautumista ja loukkaava käytöstä. (Näslindh-Ylispangar 2012, 23.)

Sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida ihmissuhteiden ja osallistumisen määrän sekä laadun perusteella. Sosiaalista toimintakykyä voidaan mitata esimerkiksi RAI-sovellukseen sisältyvän sosiaalisen osallistumisen mittarilla. (Malm ym. 2006b, 65–67.) Mittaamisessa voidaan käyttää myös Koettu yksinäisyys- kyselyä. Kysely on lyhyt, viisi kysymystä sisältävä itsearviointilomake ja sitä on saatavilla useille eri kielille käännettyä. (Toimia 2011.)

Kaiken toiminnan sosiaalinen ulottuvuus korostuu tehtäessä asioita yhdessä toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. (Tolonen 2013). Ihmisen sosiaalinen ja toiminnallinen toimintakyky ovat vuorovaikutuksellisessa suhteessa toisiinsa. Yhdessä oleminen ja yhdessä toimiminen tukee sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalinen kanssakäyminen tuottaa myös toimintaa ja tukee fyysistä toimintakykyä. (Niemistö ym. 2010, 46.) Ihmisen sosiaalista toimintakykyä pyritään parantamaan helpottamalla liikkumista ja osallistumista sekä tukemalla ihmisellä olevia sosiaalisia verkostoja (Leino 2014). Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään poistamaan mahdollisten toimintakyvyn rajoitusten aiheuttamia haittoja sekä mahdollistamaan ihmisen selviytyminen arkielämässä sekä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ja osallistuminen yhteiskunnalliseen toimintaan. Kuntien sosiaalitoimella on vastuu sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisessä. Sosiaalinen kuntoutus on usein osa muuta ihmisen saamaa kuntoutuspalvelua. (Malm ym. 2006, 105.)

Ikäihmisten toimintakyvyn osa-alueiden ylläpitäminen ja mahdollisesti myös tavoitteellinen toimintakyvyn paraneminen ovat suoraan yhteydessä sosiaaliseen aktiivisuuteen ja sosiaaliseen tukeen. Osallistuminen ryhmätoimintoihin lisää itsearvostusta ja vahvistaa merkityksellisyyden tunnetta. (Lähdesmäki ym. 2009, 197.) Ihmisen elämänhallinnan kannalta tärkeä vertaistuki mahdollistetaan, kun ihminen pystyy osallistumaan ryhmätoimintoihin (Metteri ym. 2004, 60).

Sosiaalista tukea ihminen voi saada sosiaalisilta verkostoiltaan. Niiden olemassa olo saattaa lisätä ihmisen hyvinvointia, lievittää stressitilanteissa koettua uhan tunnetta ja antaa konkreettista tukea arkielämästä selviämisessä. Sosiaalisella tuella on merkitystä ihmisen terveyteen sekä hyvinvointiin (Järvikoski ym. 2008, 90.) Sosiaalisella tuella tarkoitetaan ihmisen sosiaalisten suhteiden määrää, sosiaalisen verkoston rakennetta, saadun tuen laatua (Metteri ym. 2004, 56). Käsitettä sosiaalinen tuki käytetään viittaamaan ihmisen tuntemukseen siitä, että hän on arvostettu ja rakastettu, että hänestä välitetään ja pidetään huolta (Järvikoski ym. 2008, 90). Jos ihmisellä on tuntemus siitä, että hänellä on sosiaalista tukea saatavilla, hän pystyy ennakoimaan tilanteita ja selviytymistapojaan ilman, että tuntee joutuvansa liian usein stressaaviin tilanteisiin. Saatavilla oleva sosiaalinen tuki tukee ihmisen omia selviytymistaitoja. (Metteri ym. 2004, 55.)

Sosiaalinen tuki voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen annetun tuen mukaan. Tuki voi olla emotionaalista. Emotionaalisessa tuessa jaetaan tunteita sekä kokemuksia asiakkaan kanssa, annetaan kannustavaa palautetta. Emotionaalinen tuki ilmaisee luottamuksellisuutta ja kertoo mahdollisuudesta saada apua ja tukea (Sufuca 2009.) Metteri ym. (2004,56) nimittävät tällaista tukea henkiseksi tueksi ja määrittelevät sen tarkoittavan arvostamista, välittämistä, luottamista ja kuuntelemista. Tuki voi informatiivista, siinä jaetaan tietoa, neuvotaan sekä ohjataan (Sufuca 2009). Informatiivista tukea voidaan kutsua myös arviointitueksi, johon sisältyy tasavertainen kohtaaminen, neuvominen, ehdotusten tekeminen ja ohjeiden sekä tiedon antaminen (Metteri ym. 2004, 56). Instrumentaalinen tuki on konkreettista auttamista. Työntekijän tehdessä puolesta, antaessa väärää neuvoja, vaatiessa tai antaessa negatiivista palautetta on kyseessä negatiivinen tuki. (Sufuca 2009.)

8.7 Hengellinen toimintakyky

Hengellinen toimintakyky on uskoa ja luottamusta toisiin ihmisiin, Jumalaan tai muunlaisiin omiin arvoihin ja elämäkatsomukseen (Lähdesmäki ym. 2009, 19). Hengellinen toimintakyky pitää sisällään ihmisen elämäkatsomuksen, uskonnollisuuden, arvot, aatteet, elämänfilosofian ja ihmisen suhteen elämään ja kuolemaan (Pekkala 2010). Katie Erikssonin mukaan ihminen saa lohtua ja toivoa ulkoisena ilmenevästä uskonnollisuudesta. Ihmiselle hengellisyys on tapa elää ja usein siihen kuuluu toive jonkinlaisen pyhyiden kokemuksesta. (Näslindh-Ylispangar 2012, 192.) Hengellinen toimintakyky ja ihmisen hengellisyys ovat intiimejä ja hyvin yksityisiä asioita (Lähdesmäki ym. 2009, 86).

Ollessaan sinut itsensä kanssa, ihminen useimmiten pitää elämäänsä mielekkäänä. Ikääntyneellä ihmisellä se voi tarkoittaa sitä, että ihminen on hyväksynyt oman menneisyytensä ja eletyn elämänsä ja on sopeutunut vanhenemiseensa ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin. (Suomifi 2014.) Niin sanottu elämänviisaus sekä maailmaa, yhteiskuntaa ja ihmissuhteita koskeva tieto ja taito säilyvät ikääntyneellä ja lisääntyvät eletyn elämän myötä (Opetushallitus 2015). Ikääntyneellä oleva elämäkokemus, harkinta ja viisaus ovat hänelle voimavaroja ja ne auttavat saavuttamaan koherenssin tunteen eli yhtenäisyyden tunteen (Näslindh-Ylispangar 2012, 110).

Ihmisen ikääntyessä hengellisyydestä voi tulla merkittävä osa ihmisen elämää (Mattila ym. 2011). Ihmisen hengellisten tarpeiden huomioon ottaminen ja niiden tyydyttäminen ovat edellytyksenä ihmisen tasapainoiselle elämälle (Sufuca 2009). Ikääntyneen ihmisen hengellisyyden huomioiminen auttaa ihmistä löytämään sisäisen rauha, tasapainon ja tukee ihmisen tavoitetta päästä sopusointuun oman elämänsä kanssa (Mattila ym. 2011). Nämä tarpeet tulee huomioida riippumatta siitä, mihin uskontokuntaan ihminen kuuluu tai ei kuulu ollenkaan (Lähdesmäki ym. 2009, 210).

Hyvä alku ikääntyneen hengellisen toimintakyvyn tukemisessa on hänen arvostamisensa ja kohtaamisensa vuorovaikutuksellisin keinoin kunnioittavassa ilmapiirissä. Luottamuksellisuus kohtaamisissa sekä aito läsnä oleminen ovat myös tärkeitä. Oikeudenmukaisuus lisää ikääntyneen ihmisen tasa-arvon sekä arvokkuuden tunnetta (Lähdesmäki ym. 2009, 211.)

Hengellisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää tuntea ihminen ja hänen vakaumuksensa, jotta osataan tukea oikealla tavalla tarvittavissa asioissa. Jos ihmisen hengellisen tuen tarpeisiin ei osata vastata oikealla tavalla, se voi näkyä esimerkiksi levottomana käyttäytymisenä, ahdistuksena ja jopa masennuksena. (Kivikoski ym. 2002, 31.) Ihmisellä oleva vakaumus antaa omalle tunnolle rauhan ja vakaumus vähentää myös kuoleman pelkoa (Suni 2010,114). Hengellisen toimintakyvyn tukemisella voidaan tuoda iloa, toivoa sekä voimaa arkielämään. Sen avulla voidaan tukea ikääntyvää ihmistä huolissa, jotka liittyvät luopumiseen ja menettämiseen ja etsiä yhdessä ratkaisua elämän tarkoitukseen. (Lähdesmäki ym. 2009, 213.)

Hengellisyyteen kuuluvaa uskonnollisuutta tai vakaumusta voidaan tukea pitämällä hartaushetkiä, laulamalla virsiä, lukemalla hartauskirjoja ja Raamattua, rukoilemalla yhdessä (Lähdesmäki ym. 2009, 213). Hengellistä tukea on myös rauhallinen läsnäolo, kädestä kiinni pitäminen ja keskusteleminen (Aejmelaeus ym. 2007, 309). Myös muisteleminen ja omien elämäkokemusten läpikäyminen on hengellisyyden tukemista (Mattila ym. 2011). Lukemalla muistelmia ja elämäntarinoita voidaan aktivoida keskusteluja, joissa käydään läpi elettyä elämää (Lähdesmäki ym. 2009, 213).

9 PÄIVÄTOIMINNAN TOIMINTASUUNNITELMAN LAATIMINEN

9.1 Sosiokulttuurisuus ja sosiaalipedagogiikka toimintasuunnitelmassa

Päivätoiminnan tavoitteena on elävöittää asiakkaiden arkea, tuoda sisältöä elämään ja tukea asiakkaiden omia voimavaroja ja sen kautta tukea asiakkaiden pärjäämistä ja asumista omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Asiakkaat saavat mahdollisuuden vuorovaikutukseen toisten asiakkaiden kanssa, saaden samalla vertaistukea ja mahdollisuuden tukea toinen toisiaan.

Sosiokulttuurisen toiminnan teoriasta nousee ajatus ihmisen omien voimavarojen löytämisestä, esiin tuomisesta ja hyödyntämisestä kaikkia ihmisen toimintakyvyn osa-alueita käyttäen. Kannustamalla ihmistä aktiiviseen toimijuuteen auttamalla tätä huomaamaan, mitä kaikkea hän vielä osaa, pystyy ja kykenee tekemään, tuetaan samalla ihmistä huomaamaan oma merkityksellisyytensä ja hyödyllisyytensä.

Sosiaalipedagogiseen työotteeseen kuuluvat teoriatiedon mukaan olennaisesti toiminnalliset menetelmät. Nämä antavat työntekijöille vapautta kokeilla vaihtoehtoisia ja luovia työtapoja ja ongelmanratkaisukeinoja yhdessä asiakkaiden kanssa. Kulttuuriin ja taiteeseen pohjautuvat toiminnalliset ja luovat menetelmät ovat sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin osatekijöitä.

Näitä menetelmiä käyttämällä tuetaan asiakkaiden elämän laadun kohenemista, edistetään heidän voimaantumistaan ja tunnetta omasta merkityksellisyydestä ja tuetaan onnistuneen vanhuuden toteutumista. Näiden teoriatietojen pohjalta aloitin toimintasuunnitelman laatimisen eri toimintakyvyn osa-alueisiin pohjautuen.

9.2 Fyysisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa

Päivittäisten toimintojen eli syömisen, juomisen, pukeutumisen, peseytymisen ja liikumisen tukemista tapahtuu koko päivätoimintapäivän ajan. Asiakkaat huomioidaan yksilöinä ja jokaisella on voimassa oleva ja ajantasainen hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa nämäkin asiat on huomioitu. Asiakkaiden toimintakyky vaihtelee viikoittain ja välillä päivänkin aikana. Asiakkaan tarvitsema tuen ja kannustuksen määräkin vaihtelee

usein. Asiakkaalle annetaan kuntouttavan työotteen hengessä aina ensin mahdollisuus suoriutua itse, mutta apua ja tukea saa tarvittaessa.

Asiakkaan liikkumiskyvyn kannalta tasapainon ylläpitäminen on tärkeää. Tätä harjoitellaan yksilöllisten tarpeiden mukaan päivittäin liikkumalla mahdollisimman paljon ja tehden helppoja harjoitteita yhdessä toisten asiakkaiden kanssa. Asiakkaiden apuvälineiden kuntoa seurataan ja ehdotetaan uusia tai erilaisia apuvälineitä asiakkaalle liikkumisen tueksi. Ylönousuharjoitteita tehdään asiakkaiden kanssa päivän aikana useita kertoja. Tavoitteena on, että asiakkaat saataisiin motivoitua tekemään ylönousuharjoituksia myös kotona, jotta reisilihakset vahvistuisivat ja kotona pärjääminen helpottuisi. Kävelyä tuetaan liikkumalla päivän aikana säännöllisesti sisällä ja mahdollisuuksien mukaan myös päivittäin ulkoilemalla. Oma toimiseen harjoitteluun kannustetaan ja ohjataan.

Paljon käytetään myös ohjattuja liikuntatuokioita, jotka on jaoteltu aihealueidensa mukaan. Päivätoiminnalla on valmiina kansiots, joihin on koottu erilaisia jumppia, kuten keppijumppia, hernepussijumppia, mielikuvajumppia, pallojumppia, liikuntaleikkejä ja pelejä, joita ikäihmisten kanssa voidaan käyttää. Erikseen ovat vielä harjoitteet eri lihasryhmiä varten, tasapainoa varten ja lisäksi on vielä valmiita rentoutusohjelmia. Asiakkaiden kunnon mukaan voidaan pelata mukaillusti koripalloa, sulkapalloa, jalkapalloa ja keilausta. Näihin kaikkiin on päivätoiminnan tiloissa välineet, lisäksi palloja ja hernepusseja käytetään myös apuvälineinä, esimerkiksi laiva on lastattu pelissä.

Fyysisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää käyttää kuntouttavaa työotetta järjestelmällisesti. Asiakkaan kanssa on yhdessä arvioitava hänen toimintakykynsä, asetettava tavoitteet ja yhdessä yrittäen suunnattava tavoitteita päin. Asiakkaan motivoiminen ja rohkaiseminen yrittämään omien voimavarojensa rajoissa on ensisijaista. Luovuutta ja huumoria, sekä henkilökunnan että asiakkaan, käytetään mahdollisten eteen tulevien ongelmien ratkaisemiseksi. Henkilökunnan on tärkeää kommunikoida ja tiedottaa toisiaan asiakkaan edistymisestä ja toimia samalla tavalla kaikissa tilanteissa. Kirjaamisella on myös iso osa toimintakyvyn edistämisen arvioinnissa ja tiedonkulussa.

Yhdessä ryhmänä tekemällä ja harjoittelemalla fyysisistä harjoitteluista tulee mukavaa yhteistä tekemistä. Lisäksi asiakkaat saavat toisiltaan vertaistukea ja kannustusta ja hetimitäin pientä kilpailuhenkeä tulee esiin jumppahetkissä ja se kannustaa yrittämään.

9.3 Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa

Asiakkaiden persoonallisuutta tuetaan antamalla jokaiselle mahdollisuus olla oma itsensä normaalit käyttäytymissäännöt ja hyvät tavat muistaen ja toisia asiakkaita kunnioittaen. Tavoitteena on, että jokainen saa ilmaista itseään ja saa itsensä kuuluviin oli persoonaltaan sitten hiljaisempi tai ulospäin suuntautuneempi. Keskusteluihin ja muisteluhetkiin jokainen saa osallistua omana itsenään ja huomioitavaa on, että seuraaminen ja mukana oleminenkin on osallistumista. Kaikkien muistot ja kokemukset ovat yhtä arvokkaita ja kaikille annetaan mahdollisuus niistä kertoa. Joskus asiakkaat haluavat kertoa muistoistaan vain työntekijöille, siihenkin annetaan mahdollisuus, koska on tärkeää käydä läpi elettyä elämää.

Asiakkaiden mielialaa seurataan ja otetaan huomioon asioita, jotka siihen vaikuttavat, päivittäin. Elämään kuuluu mielialojen vaihtelu ja jokaisella on oikeus tunteisiinsa. Asiakkaita autetaan käsittelemään tunteitaan sekä sanoittamaan niitä tarvittaessa. Pyrkimyksenä on järjestää jokaiselle asiakkaalle onnistumisen kokemuksia päivän aikana, onnistumisista iloitaan yhdessä. Yleisiä juhlapäiviä ja asiakkaiden merkkipäiviä juhlistetaan, odotus ja juhliin valmistautuminen ovat tärkeä osa päivätoiminnan arkea. Osa asiakkaista ei jaksa enää kotonaan juhliin valmistautua tai viettävät juhlapäiviä yksin, joten pyhien juhlistaminen päivätoiminnassa on heille hyvin tärkeää, koska suomalaiseen kulttuuriin kuuluu vahvasti juhlapäivien viettäminen.

Mielialaan vaikuttaa myös asiakkaan oma tuntemus yksinäisyydestään, arvottomuudestaan ja osattomuudestaan. Päivätoiminnan yhtenä tavoitteena on ennaltaehkäistä ja vähentää yksinäisyyttä ja osattomuutta tuomalla asiakkaille merkitystä ja sisältöä elämään ja tarjoamalla mahdollisuuksia vuorovaikutussuhteisiin. Merkkipäivien ja pientenkin saavutusten huomioiminen ja positiivisen palautteen saaminen päivätoimintapäivän aikana ovat tärkeitä asioita asiakkaille.

Asiakkaiden minäkäsitystä tuetaan kohtaamalla arvostavasti ja tasa-arvoisesti jokainen päivätoiminnassa kävijä. Huomioidaan yksilöllisesti asiakkaiden toiveet esimerkiksi ulkonäön suhteen ja annetaan aikaa sekä autetaan vaikkapa hiusten laitossa. Päivätoiminnan asiakkailla on kaikilla jonkinlainen toimintakyvyn vaje, joka useimmilla vaikuttaa negatiivisesti heidän käsitykseen omasta itsestään, omista taidoistaan ja kyvyistään.

Päivittäisten tekemisten ja onnistumisen kokemusten kautta tuetaan asiakkaita ja heidän käsitystään itsestään edelleen osaavina ja pystyvinä, arvokkaina ihmisinä.

Havaitsemisen tukeminen lähtee siitä, että huomioidaan asiakkaiden yksilölliset avun tarpeet ja apuvälineet ja huolehditaan, että ne ovat oikeanlaisia ja toimivia. Havaitsemisen apuvälineinä useilla asiakkailla on silmälaseja, suurennuslaseja ja kuulokojeita. Puhutaan selkeällä ja kuuluvalla äänellä ja varmistetaan, että kaikki kuulivat sekä ymmärsivät. Käytetään selkokieltä apuna asioiden selittämisessä. Varmistetaan, että kaikki materiaalit sekä opaskyltit ovat selkeitä ja tarpeeksi isolla fontilla. Asiakkaiden paikoilleen ohjaamisessa huomioidaan huonokuuloiset ja huononäköiset istumapaikkoja valittaessa. Sisustukseen ja kattauksiin valitaan sellaisia värejä ja kontrasteja, jotta niiden näkeminen helpottuu.

9.4 Kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa

Muistin tukemisessa apuna on selkeä ja pääsääntöisesti muuttumaton päivärytmi. Päivällä on alku ja loppu, aamu alkaa kahvilla ja päivä loppuu iltapäiväkahviin. Lounas rytmittää päivää myös ja auttaa asiakkaita orientoitumaan ajan kulkuun. Muistia harjoitetaan päivän aikana useilla erilaisilla tehtävillä ja muistelua käytetään työssä sekä spontaanisti keskusteluissa, että suunnitelmallisina muistelutuokioina. Aikaan ja paikkaan orientoituminen rauhoittaa ja tuttu päivärytmi lisää turvallisuuden tunnetta. Kun asiakkailla on turvallinen olotila, on kaikkien harjoitusten tekeminen helpompaa ja ne onnistuvat paremmin.

Kognitiivisia toimintoja harjoitetaan monipuolisilla tehtävillä, joita sovelletaan niin, että jokainen kykenee niitä tekemään. Kansioissa on koottuna erilaisia ja vaikeusasteeltaan erilaisia sanaristikkoja ja sanasokkeloita, joita tekemällä harjoitellaan myös kynän käyttöä. Kansioissa on myös valmiina paljon erilaisia muita kirjoittamista ja lukemista harjoituttavia tehtäviä. Yhdessä isolla taululla pelattavilla hirsipuu- ja laiva on lastattu -leikeillä harjoitetaan muistia myös. Muistelu eri muodoissaan on paljon käytetty menetelmä sen helppouden takia. Ruokailun aikana voidaan muistella, miten itse kukin on tehnyt kotonaan lounaalla tarjottavaa ruokaa tai voidaan muistella, miten lorut tai laulun sanat jatkuvat. Muistelua käytetään myös suunnitelmallisesti ja ennakoon valmistautuen ja innovatiivisesti. Muistelun apuna käytetään kuvia, esineitä, tarinoita, juhlapyyhiä,

elokuvia, valokuvia ja PowerPoint-esityksiä. Osa muistelumateriaaleista on päivätoimintaan hankittu muualta, osan työntekijät ovat tehneet itse.

Laulaminen on päivittäin käytössä oleva menetelmä. Laulamisen apuna on olemassa paljon laulujen sanavihkoja, karaoke-levyjä ja tavallisia cd-levyjä. Laulua ja musiikkia on helppo käyttää päivittäin, sillä se ei vaadi etukäteisvalmistuja. Lisäksi kaikki pystyvät osallistumaan laulamiseen vaikka ainoastaan kuuntelemalla. Musiikilla ja tutuilla lauluilla on tutkitusti paljon positiivisia vaikutuksia kuulijoille. Musiikki herättää tunteita ja tuo muistoja pintaan ja sen avulla on helppo rytmittää liikettä esimerkiksi kävellessä.

9.5 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa

Asiakkaiden vuorovaikutuksen onnistumista tuetaan yksilöllisesti tarpeen mukaan. Keskusteluissa tuetaan asiakkaita auttamalla löytämään kadonneita sanoja ja selittämällä vaikeasti ymmärrettävät asiat niin, että kaikki ymmärtävät ne. Hiljaisella äänellä puhuvan asiakkaan puhetta toistetaan kovemmalla äänellä, samoin huonokuuloiselle voidaan asia selittää kovemmalla äänellä ja selkeämmällä puheella. Tarvittaessa edesautetaan keskustelua apukysymyksillä tai sanoilla, jotta vältetään juuttuminen samaan asiaan.

Sosiaalisia taitoja useimmilla asiakkailla tukee jo päivätoimintaan tuleminen ja toisten tapaaminen. Ryhmiä muodostettaessa mietitään tarkkaan ryhmän toimivuutta ja asiakkaiden keskinäisiä vuorovaikutussuhteita jo ennakolta. Erityisesti miesasiakkaille yritetään löytää ryhmä, josta heille löytyisi keskustelukumppani ja vertaistukea. Mahdollisuus käydä päivätoiminnassa säännöllisesti tuo yksin asuville asiakkaille mahdollisuuden saada seuraa ja vertaistukea toisilta samassa tilanteessa olevilta.

Asiakkaiden yhteisössä toimimista tuetaan tiedottamalla ikäihmisille suunnattujen tapahtumien järjestämisestä ja kehoitetaan osallistumaan mahdollisuuksien sekä mielenkiinnon mukaan. Päivätoimintaan kutsutaan vierailijoita ja esiintyjä asiakkaiden toiveiden ja ajankohtaisuuden mukaan. Säännöllisiä ja hyvin pidettyjä vierailijoita ovat esimerkiksi kaverikoirat.

9.6 Osallisuuden ja toimijuuden tukeminen toimintasuunnitelmassa

Päivätoiminnassa vallalla olevaan työtapaan kuuluu perustavana ajatuksena se, että annetaan mahdollisuus tehdä itse ja tehdä yhdessä toinen toistamme tukien. Asiakkaiden osallisuutta päivittäiseen arkeen tuetaan ottamalla heidät mukaan arjen askareisiin ja valmisteluihin, kuten esimerkiksi leipomiseen ja pöytien kattamiseen. Mahdollistamalla asiakkaille osallistuminen vuodenaikojen vaihtumisen kokemiseen ja perinteisiin, juhlapyyhiin liittyviin valmisteluihin tuetaan asiakkaiden tunnetta siitä, että he ovat osa ympäröivää yhteiskuntaa.

Vaikuttamisen mahdollisuuksia helpotetaan keskustelemalla esimerkiksi vaaliehdokkaista ja kertomalla ennakko- ja kotiaänestysmahdollisuuksista ja esimerkiksi tuomalla ajankohtaisia kyselyitä päivätoiminnan asiakkaiden ulottuville. Yhteistyötä on tehty myös vanhusneuvoston kanssa ja he pyydettyinä tulevat mielellään vierailemaan päivätoimintaan ja keskustelemaan asiakkaiden kanssa.

9.7 Hengellisen toimintakyvyn tukeminen toimintasuunnitelmassa

Päivätoiminnassa asiakkaiden hengellisyyttä tuetaan viettämällä perinteisten tapojen mukaan vuoden pyhäpäiviä. Pyhäpäivät näkyvät toiminnassa etukäteen valmistautumisella yhdessä asiakkaiden kanssa. Päivätoiminnan tilat koristellaan yhdessä asiakkaiden kanssa heille entuudestaan tutuilla, perinteisillä tavoilla. Käymme eritavoilla läpi pyhäpäivien merkitystä ja niiden viettoon liittyvien perinteiden muuttumista aikojen saatossa.

Seurakunnan kanssa tehdään yhteistyötä ja hartaushetki järjestetään ryhmäkodilla keran kuukaudessa ja halukkaat päivätoiminnan asiakkaat voivat osallistua hartauteen. Virsiä ja muita hengellisiä lauluja lauletaan kirkollisten juhlapyyhiin aikoihin, esimerkiksi Lucian päivänä ja joulun aikaan.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessin aikana selkiytyi oma ajatukseni siitä, että laadukasta ja kuntouttavaa päivätoimintaa ohjatakseni tarvitsen teoriapohjan sekä suunnitelman, jonka mukaan toimintaa toteutetaan. Päivätoiminnassa käytetyt menetelmät, tehtävät, pelit,

leikit ja laulut ovat jo toiminnassa hyviksi todettuja ja asiakasryhmälle sopivia. Opin-
näytetyön yhtenä ajatuksena oli löytää teorial tietoa käytettävien toimintojen tueksi.

Työn tarkoituksena oli olla kehittämishanke, jonka konkreettisena tavoitteena oli tuot-
taa käytännön päivätoimintatyöhön toteutettavissa oleva toimintasuunnitelma ja kehi-
tystavoitteena oli toimintasuunnitelman käyttöönoton avulla tuottaa laadukkaampaa ja
vaikuttavampaa päivätoimintaa ikäihmisille. Toimintasuunnitelman on tarkoitus olla
suuntaviivoja antava ja muokattavissa kaikkien päivätoiminnan asiakkaiden kanssa
hyödynnettäväksi. Haasteita toimintasuunnitelman tekemiseen toivat asiakkaiden eri-
laiset tuen tarpeet, henkilökuntaresurssit sekä päivätoiminnan rajallinen budjetti. Ajan-
kohta työn tekemiselle oli luonteva sekä ajankohtainen päivätoiminnan muutoksen ja
työssä esiin tulleen selkeän puutteen kannalta.

Työn pohjimmaisena lähtökohtana oli työssä havaittu toimintasuunnitelman tarve ja
halu kehittää työn laatua sekä vaikuttavuutta toimintakyvyn edistämisen kannalta.
Suuntaviivoja työhön saatiin Imatran kaupungin vanhuspoliittisesta ohjelmasta vuosille
2013–2020 jossa linjataan, että ikääntyneen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistä-
misen painopiste on ennaltaehkäisevissä ja hyvinvointia lisäävissä laadukkaissa avopal-
veluissa, joiden avulla tuetaan ikääntyneiden voimavaroja ja mahdollisuutta asua ko-
tona (Imatra 2012). Lisäksi työtä ohjasivat vanhuspalvelulaki ja laatusuositus hyvän
ikäntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi.

Näiden suuntausten lisäksi työssä nostettiin esiin ihmisen toimintakyky ja sen tukemi-
nen kokonaisvaltaisesti, koska laaja-alaisella toimintakyvyn ylläpitämisellä tuetaan
ikäntyneiden ihmisten elämän laatua, entistä itsenäisempää elämää sekä kotona asu-
mista ja mielekästä arkea. Työn tavoitteena olleen toteuttamiskelpoisen toimintasuun-
nitelman perustana on toimintakyvyn eri osa-alueiden päivittäinen harjoittaminen eri-
laisten toimintamenetelmien avulla. Työn kirjallisessa osuudessa perustellaan kaikkien
toimintakyvyn osa-alueiden ylläpitämisen tärkeyttä teorial tiedon pohjalta.

Päivätoiminnasta on viime vuosina tehty useita opinnäytetöitä, joissa on tutkittu laatua
ja vaikuttavuutta, myös toimintasuunnitelmia sekä viriketoimintaohjeita on tehty useita.
Monissa tutkimuksissa oli käytetty apuna asiakas- ja työntekijäkyselyitä.. Alun perin
tarkoituksena oli tähänkin työhön kyselyn avulla saada asiakkailta tietoa, mikä heidän
miehestään päivätoiminnassa on kuntouttavaa ja toimintakykyyn vaikuttavaa toimintaa

sekä millaiseen toimintaan he haluavat päivän aikana osallistua. Kyselyn avulla olisin saanut kerättyä hyvin tärkeää tietoa asiantuntijoilta eli päivätoiminnan asiakkailta ja lisännyt omalta osaltani heidän mahdollisuuksiaan vaikuttaa heille kohdennettuun palveluun ja palvelun sisältöön. Mahdollisesti toteutan asiakaskyselyn myöhemmin ja seuraava toimintasuunnitelma voidaan laatia siitä saatujen tulosten perusteella.

Päivätoiminta työpaikallani Mansikkalan hyvinvointiasemalla loppui joulukuussa 2014 ja työpaikkani vaihtui taas. Siirryin huhtikuussa 2015 töihin Tikanpesän Vanhusten päivähoito palveluun, joka alkoi kokeiluna 1.11.2014. Opinnäytetyöni toimintasuunnitelman kohteeksi vaihtui Tikanpesän päivätoiminta, jonka toimintaan olen vasta perehtymässä ja tämä sai minut jättämään asiakaskyselyn pois ja pohjautumaan ainoastaan teoriatietoon ja työstä saatuun kokemukseen.

Teoriatietoa oli saatavilla paljon, joten oli haasteellista rajata käytettävän materiaalin määrää. Painotus teoriaosiossa on toimintakyvyn osa-alueissa ja niiden tukemisessa sekä työntekijöiden työmenetelmien pohjalla olevassa teoriassa. Teoriaosuudesta tuli laaja, mutta kaikki siinä käsitellyt asiat vaikuttivat toimintasuunnitelman luomiseen. Teoriaosuudella oli myös tarkoitus perustella päivätoiminnan järjestämisen tärkeyttä ikäihmisten kotona asumista tukevana toimintana sekä nostaa esiin toiminnan on toimintakykyä kuntouttavat elementit.

Toimintasuunnitelman on tarkoitus olla ns. punainen lanka, jonka avulla toimintaa toteutetaan. Viikoittaiset teemat nousivat vuodenajoista ja perinteisistä juhlapyhistä, joiden on toiminnassa aiemmin todettu olevan asiakkaille tärkeitä. Päivittäisessä toiminnassa on tarkoituksena ammentaa ideoita toimintaan näistä sekä muista ajankohtaisista aiheista ja uutisista sekä asiakkailta esiin nousevista ideoista ja toiveista. Suunnitelmaan ei ole kirjattu päivätoiminnan retkiä tai vierailuita, koska niitä ei ole pystytty kovin paljon etukäteen sopimaan. Suunnitelmaa muutetaan aina tarpeen vaatiessa, koska sen on tarkoitus olla työväline, joka ohjaa työtä eikä työtä rajoittava tai määrittelevä kansio.

Toimintasuunnitelmassa olevat viikoittaiset teemat ovat olleet päivätoiminnassa käytössä tämän vuoden alusta saakka. Teemat on valittu päivätoiminnan toisen työntekijän kanssa yhdessä ja ne on todettu tämän kevään aikana työssä hyviksi. Niistä voi ammentaa ideoita toimintaan ja niiden ympärille on helppo rakentaa toiminnan runko. Loppu kevään aikana on tarkoitus ottaa käyttöön lopullinen toimintasuunnitelma. Tarkoitus on,

että vuoden vaihtuessa toimintasuunnitelma päivitetään seuraavaa vuotta varten ja päivityksessä huomioidaan asiakkaiden kokemukset sekä toiveet toiminnan sisällöstä.

Kehittämishankkeen teoriaosiesta nousee esiin asiakkaiden osallisuus ja asiakkaiden äänen kuuleminen, mutta tuotoksena syntyneessä toimintasuunnitelmassa ne eivät kumpikaan näy. Toimintasuunnitelmaa tehdessäni käytin pohjana teorialietoa toimintakyvyn tukemisesta ja työssä nähtyä asiakkaiden kiinnostusta eri toimintamuotoja kohtaan. Työn lopullisina hyödynsaajina ovat päivätoiminnan asiakkaat, joiden toimintakykyä pyritään ylläpitämään sekä kuntouttamaan päivätoiminnan avulla. Välittöminä hyödynsaajina ovat päivätoiminnan työntekijät, joiden käyttöön toimintasuunnitelma on tehty huomioiden päivätoiminnan toimintaresurssit. Päivätoiminnan kehittymisestä ja työn vaikuttavuuden parantumisesta hyötyvät sekä asiakkaat että Imatran kaupungin hyvinvointipalvelut. Tarkoitus on seurata jatkossa toimintasuunnitelman toteutuksen ja asiakkaiden yksilöllisten tavoitteiden kohtaamista ja muuttaa sekä soveltaa toimintasuunnitelmaa tarpeen vaatiessa.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuutena mielenkiintoinen ja antoisa oppimisen kannalta. Sain paljon hyödyllistä tietoa sekä ideoita omaan työhöni, innostus vei välillä mukanaan ja mielenkiintoisia tutkimuksia sekä kirjoja löytyi paljon. Haasteellisen prosessista teki työpaikkojeni vaihtuminen ja kehittämishankkeen kohteen vaihtuminen kesken prosessin, valmis suunnitelma pitikin muuttaa aivan toisenlaiseksi ja toisenlaiseen, itselle vieraaseen toimintaympäristöön sopivaksi. Asiakaskyselyn pois jättäminen oli pitkän harkinnan tulos ja vaikutti huomattavasti opinnäytetyön sisältöön. Motivaatio ja mielenkiinto olivat hetkittäin hyvin vähissä ja kehittämishankkeen merkityksellisyttä oman työn kannalta täytyi pohtia moneen kertaan. Innostus työhön löytyi kuitenkin lopulta, työtoverilta saamani kannustus ja palaute autoivat motivoitumisessa.

LÄHTEET

Aalto, Satu & Marjakangas, Satu 2008. Ikääntymisen resurssikeskusopas. Saarijärvi: Saarijärven offset oy.

Aejmelaeus, Riita, Kan, Suvi, Katajisto, Kaija-Riitta & Pohjola, Leena 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Ahonen, Elisa 2014. PääOma-projektin kokemuksia ja tuloksia kognitiivisen toimintakyvyn harjoittamisesta. WWW-julkaisu. <http://www.luustoliitto.fi/sites/default/files/tiedostot/avokuntoutus/Pa%CC%88a%CC%88Oma%20-Avokuntoutusfoorumi%202015%20diat.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 25.3.2015.

Ala-Nikkola, Merja & Metteri, Anna (toim.) 2001. Apua arjen tilanteisiin. Vanhusten kotona asumisen tukeminen Nääsville-projektissa. Tampere: Eräsalon kirjapaino oy.

Arolantila 2015. Sosiokulttuurisuus ja kuntouttava työte. WWW-julkaisu. <https://sites.google.com/site/karhukankaanarola/sosiokulttuurisuus>. Ei Päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

Auvinen-Leitsamo, Tiina 2014. Vanhusten päivähoito palvelun –pilotti. 1.11.2014-31.1.2015 Tikanpesä. Tiedote 1.9.2014. Ryhmäkodinjohtaja. Imatran kaupunki.

Bruun, Päivi & Laakkonen, Mari 2007. Palvelukoti Karpalon hoitohenkilökunnan ennakkoajatuksia sosiokulttuurisesta työotteesta.. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Duodecim 2006. Toimintakyvyn arviointi. WWW-julkaisu. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00522#R8. Ei päivitystietoja. Luettu 20.4.2015.

Dunderfelt, Tony 1999. Elämäntarkkailu. Helsinki: WSOY.

Eteläpelto, Anneli 2015. Mitä on toimijuus ja mihin sitä tarvitaan? WWW-julkaisu. <https://www.jyu.fi/hankkeet/interaktiivinen/yleisluentodiat/etelapelto>. Ei päivitystietoja. Luettu 25.3.2015.

Halminen, Markus 2014. Ikäihmisten kuntoutuksen nykytilanne –haasteita ja mahdollisuuksia. WWW-julkaisu. <http://www.satshp.fi/tutkijoille/tutkimus-ja-kehittamistoiminta/kaynnissa-olevat-hankkeet/yhteisvoiminkotona/Dokuments/Ik%C3%A4%20ihmisten%20kuntoutus%20Markus%20Halminen.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.11.2014.

Harri-Lehtonen, Oili, Numminen, Heli & Vesala, Hannu 2006. Toimintakykyä ylläpitävä työote. WWW-julkaisu. <http://verneri.net/yleis/toimintakyky-yllapitava-tyoote>. Päivitetty 25.7.2014. Luettu 21.3.2015.

Heimonen, Sirkkaliisa 2007. Näkökulmia ikääntyvän psyykkiseen toimintakykyyn. Esityksessä (toim.) Pohjolainen, Pertti, Sarvimäki, Anneli & Syrén, Ilkka Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa esityksiä VI ge-

rontologian päivillä 4.-5.5.2007. WWW-julkaisu. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/>. Ei päivitystietoja. Luettu 24.3.2015.

Heinola, Reija & Helo, Katja 2012. Eloisa ikä –ohjelma (2012-2017). WWW-julkaisu. https://www.ray.fi/sites/default/files/emmi_me-diabank/Eloisa%20ik%C3%A4%202012-2017%20ohjelmasuunnitelma%20VTKL.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 24.3.2015.

Heinonen, Heikki 2011. Ikääntyneiden laaja-alainen toimintakyvyn edistäminen, perusterveydenhuollon, sosiaalihuollon ja kolmannen sektorin yhteistyönä. WWW-dokumentti. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/ebea156c-7832-40aa-bd93-7b50222928a4>. Ei päivitystietoja. Luettu 16.4.2014.

Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhuksissa. Juva: WS Bookwell.

Holma, Tupu, Heimonen, Sirkkaliisa & Voutilainen, Päivi 2002. Kuntouttava työote. Teoksessa Voutilainen, Päivi, Vaarama, Marja, Backman, Kaisa, Paasivaara, Leena, Eloniemi-Sulkava, Ulla & Finne-Soveri, Harriet U. (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Häkämies, Annukka 2013. Osallistavaa taidetta tarvitaan. Julkaisussa Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. WWW-dokumentti. http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_tauteesta.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 22.4.2014.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008. WWW-julkaisu. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 20.11.2014.

Ikäkaste 2011. POLKKA (Palvelujen, Osaamisen ja Laadun kehittäminen Kanta-Hämeessä asiakaslähtöisesti) 1.3.2009 – 31.10.2011. WWW-julkaisu. <http://www.ikakaste.fi/ikakaste-1-vaiheen-aineistot/polikka>. Ei päivitystietoja. Luettu 29.3.2015.

Imatra 2012. Vanhuspoliittinen ohjelma. Imatran kaupunki. WWW-julkaisu. http://www.hyvinvointikertomus.fi/user_uploads/1867/Vanhuspoliittinen_ohjelma_vuosille_2013_2020.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 25.3.2015.

Imatra 2014. Vanhuspoliittinen ohjelma vuosille 2014 – 2020. WWW-julkaisu. <http://www.imatra.fi/djulkaisu/kokous/20142070-4-1.PDF>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.4.2015.

Inkinen, Marita 2000. Fysioterapian mahdollisuudet dementoituvien hoidossa. Teoksessa Heimonen Sirkka-Liisa & Voutilainen, Päivi (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä, 52-53.

Jyrkämä, Jyrki 2013. Ikäihmiset ja toimijuus. WWW-julkaisu. http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/docs/ikaihminen/jyrki_jyrkama.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 26.3.2015.

Jämsen, Arja & Kukkonen, Tuula 2010. Ikäosaaminen innostaa. Monikulttuurisista kohtaamisista innostavaan ikäosaamiseen. . Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisu. WWW-dokumentti. http://kronos.pkamk.fi/tietopalvelut/pdf/C41_verkkoversio.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 15.4.2014.

Jämsen, Arja & Kukkonen, Tuula 2013. Koti syrjässä, mutta palvelut lähelle. Julkaisussa Kukkonen, Tuula (toim.) Ikäosaamista voimalasta. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B:29. WWW-julkaisu. <http://issuu.com/karelia-amk/docs/ikaosaamista-voimalasta>. Ei päivitystietoja. Luettu 28.3.2015.

Jämsen, Arja & Kukkonen, Tuula 2013b. Laulava lähihoitaja elähdyttää. Julkaisussa Kukkonen, Tuula (toim.) Ikäosaamista voimalasta. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B:29. WWW-julkaisu. <http://issuu.com/karelia-amk/docs/ikaosaamista-voimalasta>. Ei päivitystietoja. Luettu 28.3.2015.

Jämsen, Arja & Kukkonen, Tuula 2014. Mitä se ikäosaaminen oikein on? Julkaisussa Kukkonen, Tuula (toim.) Ikäosaamista voimalasta. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisu B:29. WWW-julkaisu. <http://issuu.com/karelia-amk/docs/ikaosaamista-voimalasta>. Ei päivitystietoja. Luettu 28.3.2015.

Järviskoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 1995. Kuntoutuksen ulottuvuudet. Teoksessa Suikkanen, Asko, Härkäpää, Kristiina, Järviskoski, Aila, Kaharanta, Tapani, Piirainen, Keijo, Repo, Marjatta & Wikström, Juhani (toim) Mitä kuntoutus on? Helsinki: WSOY. 12–28.

Järviskoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Järviskoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2008. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karlson, Mirja 2013. Elämäläatu mittariin. WWW-julkaisu. <http://tesso.fi/artikkeli/elamanlaatu-mittariin>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.4.2015.

Kettunen, Reetta, Kähäri-Wiik, Kaija, Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Krokfors, Ylva 2013. Mitkä tekijät rajaavat toimijuutta iäkkäiden laitostuntoutuksessa? WWW-julkaisu. http://www.lahdenyliopistokampus.fi/easydata/customers/lahdenyliopistokeskus/files/lahden_tiedepaiva/lahden_tiedepaiva_2013/esitykset_2013/krokfors.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 26.3.2015.

Kerava 2013. Keravan vanhuspoliittinen ohjelma vuoteen 2020. WWW-julkaisu. <http://www.kerava.fi/Documents/P%C3%A4%C3%A4t%C3%B6ksen-tek%C3%B6ja%20hallinto/Vanhuspoliittinen%20ohjelma.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

Kivikoski, Tuija & Voutilainen, Päivi 2002. Ikäihmisten kielen, kulttuurin ja vakaumuksen kunnioittaminen –avain aitoon kohtaamiseen. Teoksessa Voutilainen, Päivi, Vaarama, Marja, Backman, Kaisa, Paasivaara, Leena, Eloniemi-Sulkava, Ulla & Finne-Soveri, Harriet U. (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koivula, Riitta 2007. Ikääntyvän toimijuutta tutkimassa. Ikääntyvän toimijuus pitkäaikaisosastolla lounasruokailun aikana. Esityksessä (toim.) Pohjolainen, Pertti, Sarvimäki, Anneli & Syrén, Ilkka Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työn-tekijöiden arjessa esityksiä VI gerontologian päivillä 4.-5.5.2007. WWW-julkaisu. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/17/>. Ei päivitystietoja. Luettu 24.3.2015.

Korkalo, Tuija & Mustanoja, Minna 2012. Sosiokulttuurinen toiminta osaksi arkea. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialankoulutusohjelma. Opinnäytetyö. KEY 2015. Kuntoutusneuvolan asiakkaat. WWW-julkaisu. <http://www.keynet.fi/index.php/kuntoutusneuvola/asiakkaat>. Ei päivitystietoja. Luettu 22.3.2015.

Kuikka, Anu (toim.), Brand, Sari & Holmi, Markku 2014. Avain osallisuuteen. Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 2. Helsinki: Sahalan kirjapaino Oy.

Kuntoutusportti 2013. Kuntoutusmuotoja. WWW-julkaisu. <http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusmuotoja/>. Päivitetty 18.11.2013. Luettu 9.10.2014.

Kuntoutusportti 2014. Yleistä kuntoutuksesta. WWW-julkaisu. http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/yleista_kuntoutuksesta/. Päivitetty 22.9.2014. Luettu 10.10.2014.

Ky`len, Anja 2014. Tätä se sosiaalipedagogiikka sitten on! WWW-julkaisu. http://www.talentia.fi/files/577/Mita_sosiaalipedagogiikka_on.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

Käyhty, Maija & Ahvo, Leea 2001. Tasapaino-ongelmat ja kaatuilu. Viramo, Petteri (toim.) Teoksessa Kuntoutusratkaisuja dementoituneen ihmisen arkeen. Jyväskylä: Masanpaino Oy, 35-40.

Laine, Katja 2014. Toimintakyvyn arviointi. WWW-julkaisu. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/palvelutarpeen-selvittaminen/toimintakyvyn-arviointi#ots6>. Päivitetty 16.9.2014. Luettu 6.4.2015.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/28.12.2012. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi>. Ei päivitystietoa. Luettu 21.14.2055.

Leino, Eeva 2014. Kuntoutuksen määritelmiä. WWW-julkaisu. <http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/kuntoutus/kuntoutuksen-maaritelmia#sosiaalinen>, Päivitetty 23.6.2014. Luettu 10.10.2014.

Lumpo, Virpi & Valtanen, Anneli 2009. Ikäihmisten voimavarat käyttöön. Savonia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Luoma, Minna-Liisa 2014. Elämänlaatu. WWW-julkaisu. http://www.kela.fi/documents/10180/1888395/KELA_WHO_BREF_Luoma_27.10.14.pdf/51a33c94-1335-4d3e-a4bd-1d7f7c964e0b. Ei päivitystietoja. Luettu 21.4.2015.

- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima
- Malm Marita, Matero, Marja & Repo, Marjo 2006. Kuntoutuksen ja kuntoutumisen muodot, 80-129. Teoksessa Malm Marita, Matero, Marja, Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa Esteistä mahdollisuuksiin. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Malm Marita, Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2006b. Kuntoutuminen. Teoksessa Malm Marita, Matero, Marja, Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa Esteistä mahdollisuuksiin. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. WWW-dokumentti. http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 22.4.2014.
- Martikka, Eliisa, Pitkänen, Heli, Orrain, Henna & Partanen, Sirkku 2010. Toimintaterapian toteuttaminen ikääntyneen henkilön kanssa. WWW-julkaisu. [ikaantyneet.wikispaces.com/file/view/Ikääntyminen+ja+kognitio.docx](http://www.ikaantyneet.wikispaces.com/file/view/Ikääntyminen+ja+kognitio.docx). Ei päivitystietoja. Luettu 25.3.2015.
- Mattila, Iina & Niemi, Katja 2011. Koti on paras paikka asua. WWW-julkaisu. http://terveysnetti.turkuamk.fi/seniorinetti/kotona_asuminen_salo/tekijat.html. Ei päivitystietoja. Luettu 23.3.2015.
- Metteri, Anna & Haukkala-Wacklin, Tuula 2004. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mikkola, Tarja & Vatto, Sari 2014. Päivätoiminta ikääntyvien kotona selviytymisen ja kotihoidon tukena. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Vanhustyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Moilanen, Aija, ARvire Ky & Laine, Maarit 2015. Kannattavaa kumppanuutta ja kuntouttavan työotteen hyviä käytäntöjä. WWW-julkaisu. http://www.terveyskunto.fi/PDF/Kuntouttava%20tyoote_KKKT_hankkeen%20hyvia%20kaytantoja2.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 21.4.2014.
- Muistiasiantuntijat 2015. Myöhäisiän depressioseula GDS-15. WWW-julkaisu. <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/testit/GDS-15.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 18.4.2015.
- Muistiliitto 2014. Muistisairaudet Suomessa. WWW-julkaisu. http://www.muistiliitto.fi/files/2214/2649/2387/Muisti15_-_Muistisairaudet_suomessa.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.
- Ngandu, Tiia 2014. Muistisairaiden määrä moninkertaistuu – onko ehkäistävissä? WWW-julkaisu. <http://www.studio55.fi/terveys/article/muistisairaiden-maara-moninkertaistuu-onko-ehkaistavissa/4475264>. Ei päivitystietoja. Luettu 22.3.2015.
- Niemistö, Heidi & Niemistö, Katja 2010. Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana asiakkaiden ja työntekijöiden kokemuksia päivätoiminnan merkityksestä

ja sosiaalisuudesta. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Niiniö, Hannele & Toikko, Anne (toim.) Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen hankkeen raportti vuodet 2008-2011. WWW-julkaisu. <http://muutosvoimaa-hanke.fi/wp-content/uploads/2011/04/Loppuraportti.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 29.3.2015.

Niemi, Ville 2012. Turvallisia vuosia ikääntyneille – Selvitys ikääntyneiden turvallisuustilanteesta Suomessa. WWW-julkaisu. http://www.intermin.fi/download/34419_272012.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 22.3.2015.

Nuutinen, Teija & Jämsen, Arja 2011. Ikäosaamisen askelmerkit –Muutostalkoisiin Pohjois-Karjalassa. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisu. Tampere: Juvenes Print.

Nuutinen, Teija 2008. Luovuus ja sosiokulttuurinen työote. WWW-julkaisu. <http://www.isonet.fi/documents/10510/45215/Nuutinen+Teija/3527878f-a939-4a9f-98a5-a0e11d03a403>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

Näslindh-Ylispangar, Anita 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Opetushallitus 2015. "Kun ne kysyis mitä mä haluan"– vanhuksen valinnat voimavaraksi. WWW-julkaisu. <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/henkiset/henkiset-aineistoa.html>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.3.2015.

Paajanen, Teemu & Hänninen Tuomo 2014. Muistisairaankognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Hallikainen, Merja, Mönkäre, Riitta, Nukari, Toni & Forder, Marjo (toim.) Muistisairaankuntouttava hoito. Porvoo: Boowell Oy.

Pekkala, Alice 2010. Kannattavaa kumppanuutta kuntouttavalla työtöteellä. WWW-julkaisu. http://www.sotergo.fi/files/10/alice_pekkala_10062010.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

Pohjolainen, Pertti & Heimonen, Sirkkaliisa 2009. Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. WWW-julkaisu. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/379>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.4.2015.

Ruotanen, Jaana-Margit 2012. Ikäihmisten kuntouttavan päivätoiminnan ulkoinen tuotteistaminen. Lahden ammattikorkeakoulu. Taloushallinto. Opinnäytetyö.

Salonen, Jaakko 2010. Multisenso-verkostopäivä v. 2010. WWW-julkaisu. <http://papunet.net/sivu/multisenso-verkostop%C3%A4iv%C3%A4-v-2010>. Päivitetty 25.5.2012. Luettu 21.3.2015.

Santa, Taru & Venäläinen, Hanne 2013. ”Uusia juttuja, siinäpä se tärkein onkin!” Sosiokulttuurisen toiminnan kehittäminen Pappilanpuiston palvelutalossa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö.

Semi, Taina 2007. Polkuja ilmaisulliseen vapauteen –Sosiokulttuurinen innostaminen vanhustyön yhteisössä. Teoksessa Tulva, Taina, Uusitalo, Ilkka & Harra, Kimmo (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Seppänen, Marjaana 2013. Vanha, mutta ei käyttökelvoton – kysymyksiä hankkeen alkaessa. WWW-julkaisu. http://setlementti-fi-bin.di-recto.fi/@Bin/754e095d917ebc87e5a11b4e8f407c55/1427209680/application/pdf/360776/Marjaana%20Sepp%C3%A4nen_Esitys_18%2010%202013.pdf. Ei päivitys-tietoja. Luettu 24.3.2015.

Seppänen Marjaana, Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: WS Bookwell Oy.

Seppänen, Marjaana, Simonen, Mika & Valve, Raisa 2009. Ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn arviointi. WWW-dokumentti. http://www.palmenia.helsinki.fi/iki-hyva/Sosiaalinen_toimintakyky_raportti_031109.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 16.4.2014.

Sosiaalipedagogiikka 2015. WWW-julkaisu. <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/opiskelu/>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

STM 2002. Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntoutusselonteko: valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. WWW-julkaisu. <http://www.julkari.fi/handle/10024/114250>. Ei päivitystietoja. Luettu 9.10.2014.

STM 2006. Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalilihuollossa. WWW-julkaisu. <http://www.thl.fi/documents/470564/817072/ik%C3%A4ihmisten%2Btoimintakyvyn%2Barviointi%2Bstm.pdf/c83229a7-1869-4378-bbf9-3814970a220b>. Ei päivitystietoja. Luettu 11.10.2014.

STM 2012. Kansallisella muistiohjelmalla varaudutaan muistisairaiden määrän kasvuun. WWW-julkaisu. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1800809>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

STM 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. WWW-julkaisu. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 13.4.2014.

STM 2014. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste). WWW-julkaisu. http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/kaste. Ei päivitystietoja. Luettu 28.3.2015.

Sufuca 2009. Vanhusten toimintakyvyn tukeminen taidolla ja laadulla. WWW-julkaisu. http://www.sufuca.fi/fi/methods_and_activities_for_supporting_fi.html. Ei päivitystietoja. Luettu 12.10.2014.

Suni, Arja 2010. Masentuneet vanhukset haavoittuvana ryhmänä. Teoksessa Sarvimäki, Anneli, Heimonen, Sirkkaliisa & Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (toimittaneet) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima.

Suomifi 2014. Ikääntyvän palveluopas. WWW-julkaisu. http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantuvan_palveluopas/henkinen_hyvinvointini/?print=true&recursive=true. Päivitetty 7.5.2014. Luettu 21.3.2015.

Suvikas, Annukka, Laurell, Lea & Nordman, Pia 2013. Kuntouttava lähihoito. Porvoo: Bookwell Oy.

Särkämö, Teppo, Laitinen, Sari, Numminen, Ava, Tervaniemi, Mari, Kurki, Merja & Rantanen, Pekka 2011. Muistaakseni laulan: musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. WWW-julkaisu. http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni_laulan-tutkimusraportti.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 25.3.2015.

THL 2006. Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. WWW-julkaisu. <https://www.thl.fi/documents/470564/817072/ik%C3%A4ihmisten%2Btoimintakyvyn%2Barviointi%2Bstm.pdf/c83229a7-1869-4378-bbf9-3814970a220b>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.4.2015.

THL 2014. Elämänlaatu. WWW-julkaisu. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipoliikka/elinolot-ja-hyvinvointi/elamanlaatu>. Päivitetty 3.12.2014. Luettu 21.4.2015.

THL 2014b. Pitkä ADL-mittari. WWW-julkaisu. <http://www.thl.fi/fi/web/ikaantymisen/palvelujen-ja-hoidon-laatu/rai-vertailukehittaminen/tietoa-rai-jarjestelmasta/rai-jarjestelman-yleisimmat-mittarit/arjesta-suoriutuminen/pitka-adl-mittari>. Päivitetty 24.9.2014. Luettu 9.10.2014.

Toimia 2011. Koettu yksinäisyys. WWW-julkaisu. <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/92/>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.4.2015.

Toimia 2013. WHOQOL-BREF: Maailman terveysjärjestön elämänlaatumittari - lyhyt versio. WWW-julkaisu. http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/mittariversio/2013/10/29/WHOQOL_BREF_kyselylomake_FIN_131029.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 21.4.2015.

Tolonen, Taina 2013. Kotona asuvat vanhukset ja päiväpalvelujen tarjoama sosiaalinen tuki. WWW-julkaisu. <http://some.lappia.fi/blogs/ikaehyt/2013/04/02/kotona-asuvat-vanhukset-ja-paivapalvelujen-tarjoama-sosiaalinen-tuki/>. Ei päivitystietoja. Luettu 12.10.2014.

Uotinen, Virpi, Suutama, Timo, Raitanen, Tarjaliisa 2004. Persoonallisuuspsykologian näkökulmia ikääntymiseen. Teoksessa Raitanen, Tarjaliisa, Hänninen, Tuomo, Pajunen, Hannu, Suutama, Timo 2004. Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: WSOY.

Vaarama, Marja 2013. Ihmisarvoinen vanhuus. WWW-julkaisu. http://www.sosiaali-kollega.fi/hankkeet/pakaste2/sakaste/sakasteen-tapahtumakalenteri/saamelaisen-vanhustyon-kehittamispaivat-iii-22-5-2013-sajos-inari/Vaarama_220513.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 26.3.2015.

Vauramo, Erkki 2013. Miten Suomi selviää ikääntymisestä nykyisellä työvoimalla? WWW-julkaisu. https://www.sitra.fi/sites/default/files/u489/erkki-vauramo_2013-2-5_1.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

Vernerin 2014. Ikääntyminen Suomessa. WWW-julkaisu. <http://verneri.net/yleis/ikaantyminen-suomessa>. Päivitetty 23.6.2014. Luettu 22.3.2015.

Viinamäki, Leena 2008. 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. WWW-julkaisu. http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Hakutoimisto/Kev%C3%A4t_2011_NUKO/sote/Viinamaki_A_2_2008.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 21.3.2015.

Viipuri, Anna 2011. Toimintakyvyn edistäminen osana kotihoidon perustehtävää. WWW-julkaisu. https://kotonakokonainenelama.files.wordpress.com/2013/09/velamo_viipuri.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 23.3.2015.

Vilén, Marika, Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki:WSOY.

Vähäkangas, Pia 2010. Ikääntyneiden kuntoutumista edistävä hoitotyö on tuloksellista. WWW-julkaisu. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=tku14103. Ei päivitystietoja. Luettu 22.4.2015.

