

Maiju Akkanen ja Riitta-Liisa Hutri

”Voittaa arjen yksinäisyyden”

TOIMINTATUOKIOT VANHUKSEN SOSIAALISUUDEN TUKEMISEEN



Terveystenhoitaja
(AMK)

Kevät 2016



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Akkanen Maiju & Hutri Riitta-Liisa

Työn nimi: Toimintatuokiot vanhuksen sosiaalisuuden tukemiseen

Tutkintonimike: Terveystoimintatutkinto (AMK)

Asiasanat: vanhuus, yksinäisyys, sosiaalinen toimintakyky, askartelu, laulaminen, leivonta

Vanhenemisen myötä ihmisen elämässä tapahtuu paljon suuria muutoksia ja sitä sanotaankin yhdeksi elämänsä kriisiksi. Usein menetetään läheisiä ja ystäviä, sekä lisäksi perheen nuori sukupolvi voi muuttaa töiden perässä eri paikkakunnille. Sitä kautta ikäihminen jää mahdollisesti asumaan yksin, joko kotiin tai palveluasumisen piiriin. Tämä tuo mukanaan yksinäisyyttä, masentuneisuutta, elämänhalun vähenemistä, sekä toimintakyvyn heikkenemistä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla vanhuuteen liittyvää yksinäisyyttä ja sen vaikutusta sosiaaliseen toimintakykyyn. Tavoitteena opinnäytetyöllämme oli tukea vanhusten sosiaalista toimintakykyä sukupolvien välisillä yhteisillä toimintatuokioilla. Opinnäytetyömme tutkimustehtävät olivat: Miten vanhuksen yksinäisyys vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn? Miten sukupolvien välinen toimintatuokio tukee vanhuksen sosiaalista toimintakykyä?

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Ristijärven kotihoito. Nykypäivän kotihoidon resurssit ovat niukkoja ja aikaa viriketoiminnalle ei aina löydy. Tämän vuoksi kotihoito halusi opinnäytetyön, jonka avulla voimme tukea vanhuksen sosiaalista, henkistä, sekä hengellistä puolta, jotka ovat tärkeä osa ihmisen kokonaisuutta.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka muotoutui tapahtumaksi, jolla halusimme yhdistää meille läheiset kohderyhmät, eli vanhukset ja lapset. Tapahtuma koostui kolmesta toiminnallisesta tuokiosta, johon sisältyi askartelu, leivonta ja laulaminen. Tuokioihin osallistui noin 10 henkilöä, ja niiden kesto oli yleensä 1 tunti. Tapahtuman toteutus oli joulukuussa 2015.

Keräsimme tapahtumasta palautetta vanhuksilta teemahaastattelun ja havainnoinnin avulla ja käytimme tulosten tarkastelun apuna sisällönanalyysiä. Johtopäätöksenä vanhuksille on todella tärkeää järjestää erilaista toimintaa säännöllisesti, sillä se parantaisi mielialaa ja sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi tulisi huomioida, että vanhukset tykkäävät yleensä lapsista, ja tämän perusteella sukupolvien välinen yhteinen tekeminen on antoisaa. Kaiken kaikkiaan ryhmässä toimiminen ja sen rakentuminen sekä ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus takasivat onnistuneen toimintatuokion.

ABSTRACT

Authors: Akkanen Maiju & Hutri Riitta-Liisa

Title of the Publication: Activity Sessions to Support Elderly People's Social Functioning

Degree Title: Bachelor of Health Care, Public Health Nursing

Keywords: elderly, loneliness, social functioning, crafts, singing, baking

Many significant changes are associated with aging, and aging is said to be one of the life crises. Elderly people can lose family members and close friends. In addition, the younger generation often moves to another town because of work. Therefore, elderly people are often left to live alone either at home or in care homes, which brings loneliness, depression, loss of interest in life and deteriorating functional capacity into their lives.

The purpose of this thesis was to describe the loneliness of the elderly and its impact on their social functioning. The aim of the study was to support the social interaction between different generations by creating group activity sessions. The research questions were the following: how did the loneliness experienced by the elderly affect their social functioning, and how did intergenerational activity sessions support elderly people's social functioning?

The commissioner of this functional thesis was Ristijärvi Home Care. Presently home care resources are scarce, and there is not always time for mental stimulation. Therefore, the commissioner wanted to have tools to support elderly people's social, mental and spiritual sides which are an important part of the human entity.

An event was organized for two target groups, i.e. elderly people and children who are both close to our hearts. The event, organized in December 2015, consisted of three activity sessions which included crafts, baking and singing. About 10 persons participated in the event, and one session took about an hour.

Feedback from the event was collected with theme interviews and through observation and analyzed with content analysis. As a conclusion it can be said that it is very important to organize different activities for the elderly on a regular basis, because they improve the elderly's mood and social functioning. It should also be noted that the elderly usually like children, and thus intergenerational activities are rewarding. Group activities and interaction between group members guaranteed a successful activity session.

ALKUSANAT

Joulu

*Iloiset lapset vanhassa leikissä
pyörivät kuusen ympärillä.
Kynttilät hymyilevät hiljaa loistaen,
kirkkaat äänet kaikuvat:
Ole tervetullut, lempeä vieras,
rakkauden ja rauhan juhla!*

*Jokainen katse on täynnä iloa,
jokainen silmä loistaa.
Tonttu katsoo pankolta tyytyväisenä
ja hymyilee salaperäisesti:
kuka on sorvannut Gunnarin hevosen,
äidin jakkaran - sen tietää tonttu parhaiten. -*

*Pian on iloinen ilta mennyt,
pimeänä yö laskeutuu,
ja vain yksinäinen tähti
tuikkii ikkunan lävitse.
Kuusi seisoo tummana salissa;
tonttu kulkee siellä hiljaa.*

-Eino Leino-

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VANHUSTEN YKSINÄISYYS JA SEN VÄHENTÄMINEN	3
2.1 Vanhuus	3
2.2 Sosiaalinen toimintakyky	5
2.3 Yksinäisyys ja keinot sen vähentämiseen.....	6
2.4 Taide, musiikki ja ruokakulttuuri.....	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .	13
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	14
4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi	14
4.2 Ideointi ja luonnosteluvaihe	16
4.3 Tuokioiden toteutus	18
4.4 Tuotteen arviointi.....	24
5 TULOSTEN TARKASTELU, JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	29
5.1 Tulosten tarkastelu	29
5.2 Johtopäätökset.....	34
5.3 Jatkotutkimusaiheet.....	34
6 POHDINTA.....	36
6.1 Luotettavuus.....	36
6.2 Eettisyys.....	38
6.3 Ammatillinen kehittyminen.....	40
LÄHTEET	43
LIITTEET	

1 JOHDANTO

” Nauru pidentää ikää! ” on vanhan kansan sananlasku. Tämän sananlaskun saattelemana toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön Ristijärven kotihoidon piirissä asuville vanhuksille.

Ukkonen-Mikkola (2011 11, 33, 160) toteaa väitöskirjassaan, että isovanhempien asema perheissä on muuttunut ja sukupolvien kohtaaminen on samalla vähentynyt yhteiskunnan muuttuessa. Usein välimatkat isovanhempiin ovat pitkiä ja he ovat myös mukana työelämässä. Yhteiskunta on myös muuttunut siten, että eri ikäryhmät toimivat entistä enemmän oman ikäryhmänsä parissa, vanhukset ja lapset omissa ryhmissään. Hänen tutkimuksensa tuloksissa merkityksellistä oli tieto siitä, että lasten ja vanhusten vuorovaikutuksen mahdollistaminen tuottaa kaikille osallistujille myönteisiä merkityksiä. Ukkonen-Mikkola kirjoittaa myös, että lasten oppiessa ymmärtämään ja hyväksymään vanhusten erilaisuutta, voi olla yhteiskunnallisia ja yleismaailmallisia merkityksiä, etenkin kun asia on ajankohtainen nyt, kun suuret ikäluokat alkavat eläköityä.

Vanhenemisen myötä ihmisen elämässä tapahtuu paljon suuria muutoksia ja usein vanhuus onkin yksi elämänkriisi. Usein menetetään läheisiä ja ystäviä, sekä lisäksi perheen nuori sukupolvi voi muuttaa töiden perässä eri paikkakunnille. Sitä kautta ikäihminen jää mahdollisesti asumaan yksin, joko kotiin tai palveluasumisen piiriin. Tämä tuo mukanaan yksinäisyyttä, masentuneisuutta, elämänhalun vähenemistä, sekä toimintakyvyn heikkenemistä. Eristäytyminen alkaa usein leskeksi jäämisestä, toimintavajeesta, sairastumisesta tai masennuksesta. (Ryhmästä apua vanhuksen yksinäisyyteen, 2015.)

Ihmisen psykososiaalista hyvinvointia voi tukea Sosiaali- ja Terveysministeriön tekemän laatusuosituksen mukaan lisäämällä tiedottamista ja neuvontaa kunkin alueen harrastus- ja muista ryhmistä, sekä kannustamalla ihmisiä osallistumaan monenlaisten yhteisöjen toimintaan. Lisäksi sosiaalisen median käyttöä suositellaan tietoyhteiskuntavalmiuksien vahvistamiseen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2013.)

Hoitotyön kannalta opinnäytetyömme on tärkeä, sillä se ennaltaehkäisee yhtä nyky-yhteiskunnan ongelmaa, yksinäisyyttä. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, sillä yhteiskunnallisesti ikäihmisten kokema yksinäisyys on todella yleistä. Jopa kolmannes ikäihmisistä kärsii yksinäisyydestä. Se tuo mukanaan myös muistisairauksia ja heikentää elämänlaatua ja toimintakykyä. Yksinäisyys voi myös johtaa enenaikaiseen kuolemaan tai laitoshiitoon. (Valkonen 2011.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla vanhuuteen liittyvää yksinäisyyttä ja sen vaikutusta sosiaaliseen toimintakykyyn. Tavoitteena opinnäytetyöllämme oli tukea vanhusten sosiaalista toimintakykyä sukupolvien välisillä yhteisillä toimintatuokiolla. Tutkimustehtävämme olivat: 1. Miten vanhuksen yksinäisyys vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn? 2. Miten sukupolvien välinen toimintatuokio tukee vanhuksen sosiaalista toimintakykyä?

Olemme miettineet yhdessä, mitkä kompetenssit tukevat parhaiten ammatillista kehittymistämme ja kyseisiksi kompetensseiksi nousivat: eettinen osaaminen, hoitotyön asiakkuusosaaminen, ohjaus- ja opetusosaaminen, tutkimus- ja kehitysosaaminen, työyhteisöosaaminen ja terveyden edistämisen osaaminen. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 63.)

Toimeksiantajamme on Ristijärven Kotihoito, joka on Kainuun Sosiaali- ja Terveystenhuollon kuntayhtymän toimipiste vanhuspalveluissa. Toimeksiantajan mielestä opinnäytetyömme on tärkeä, koska kotihoidon resurssit ovat niukkoja ja aikaa viriketoiminnalle ei aina löydy. Lisäksi hän perustelee, että ihmisen sosiaalinen, henkinen, sekä hengellinen puoli ovat tärkeä osa ihmisen kokonaisuutta, jota opinnäytetyömme pyrkii tukemaan, esimerkiksi laulu- ja laulutuokioiden kautta. Opinnäytetyöltämme odotettiin uusia ideoita yhdistää arkityötä ja virike- ja kuntoutustoimintaa. Myös tulevaisuudessa opinnäytetyöstämme tulee mahdollisesti olemaan hyötyä toimeksiantajallemme, sillä he ovat jo panostaneet kuntoutustoimintaan uudella tavalla. Aiheemme liittyy läheisesti kuntouttamiseen ja ikäihmisten virikkeiden luomiseen, joten toivomme kehittävämmä uusia ideoita kotihoidolle.

2 VANHUSTEN YKSINÄISYYS JA SEN VÄHENTÄMINEN

2.1 Vanhuus

Milloin ihminen on vanhus? Millaisena vanhus nähdään? Onko vanhus yhtä arvokas kuin nuori? Näitä asioita nousee mieleen, kun ihminen rupeaa miettimään vanhusta käsitteenä ja muodostamaan omaa mielipidettään. Jokainen meistä vastaa näihin kysymyksiin eri tavalla, joku toinen saattaa jo havahtua vanhus -käsitettä nimenä ja toiselle se merkitsee arvokkaita vuosia. Jokainen meistä toivoo oman isovanhempansa vanhenevan turvallisesti ja arvokkaasti. Nykyään meillä ihmisillä on valmiiksi toiveita ja odotuksia siitä, miten vanhenemisen tulisi edetä tai mitä sen tulisi pitää sisällään. Vanheneminen ja vanhuus nähdään suurimmaksi osaksi negatiivisena eli kielteisenä ilmiönä, jota leimaavat fyysinen hidastuminen, toimintakyvyn heikkeneminen, muistisairaudet ja muut yleissairaudet, sekä yksinäisyys ja jopa syrjäytyminen. Vanhenemistä ei tulisi ainoastaan nähdä negatiivisena asiana, vaan myös positiivisena. Vanheneminen on positiivista oman itsensä kasvua ja kehitystä, jossa elämän kokemus ja viisaus lisääntyy. (Kivelä 2012, 13; Tulva, Uusitalo & Harra 2007, 39.)

Vanhuus määritteen rinnalla kulkevat sanat esimerkiksi ikääntynyt, seniori ja iäkäs. Käytämme opinnäytetyössämme sanaa vanhus. Suomessa on niin sanottu ikäjaottelu, joista yksi on vanhuus. Vanhuus tulee kolmannen iän jälkeen, siirtyminen kolmannesta iästä vanhuuteen on yksilöllistä, numeroina sitä ei ole määritelty. Kolmannen iän käsitettä käytetään väestötasolla, kun taas vanhuudesta puhutaan enemmän yksilötasolla. (Karisto 2004, 91.) Kolmas ikä on positiivinen kuvaus vanhuudesta, sillä nyky-yhteiskunnassa vanhusten määrä lisääntyy jatkuvasti ja he ovat myös terveempiä, sekä toimintakykyisempiä ja odottavat eläkevuosiltaan enemmän kuin ennen vanhaan. (Kolmasikä – mahdollisuus? 2015).

Vanheneminen jaetaan Peter Lasletin tekemän tutkimuksen mukaan kolmanteen ja neljänteen ikään, jolla tarkoitetaan vanhuutta. Laslett on kehittänyt iän viisijaon menetelmän, jonka mukaan ikää voidaan tarkastella kronologisena eli kalenteri-

ikänä, biologisena, sosiaalisena, persoonallisena sekä subjektiivisena kokonaisuutena. Laslett perustelee: ”Keskeisiä teemoja uuden vanhuuden määrittämiseksi ovat olleet juuri pyrkimys paljastaa kronologisen iän kapea-alaisuus sekä myöhemmän iän itsensä toteuttamismahdollisuudet.” (Uutela & Ruth 1994, 85.)

Milloin ihmisestä tulee vanhus? Sosiaalipolitiikka on jakanut vanhenemisen kalenteri-ikään. 64–74 vuotiaista käytetään nimitystä ”nuori vanhus”, yli 75-vuotiaista ”vanhus” ja yli 85-vuotiaita ”vanhoina vanhuksina”. Vanheneminen ei ole ainoastaan poikkileikkaus ihmisen elämästä, vaan se kuvataan kumulatiivisena ja sen sisälle kätkeytyy kerroksia. Vaikka ihmistä sanotaan vanhukseksi, hän on samaan aikaan vanhempi, nuori, lapsi eli kaikkia niitä minän muotoja, mitä hän on aikaisemmin ollut. Ikävuodet eivät myöskään ole enää sidoksissa tiettyyn käsitteeseen ja kronologinen ikä on myös väistynyt nykyajan tieltä. Oikeastaan ihmisestä ei voi sanoa onko 60-vuotias vanhus tai 10-vuotias lapsi. Ikäsidonnaiset käsitteet, kuten lapsuus, nuoruus, työelämä ja eläkeläinen ovat vähentyneet puhekielestä. Ihminen pitää sisällään nykyään monta eri käsitettä ja elämänvaiheet eivät erotu enää niin selkeästi. Ihminen voi olla samanaikaisesti osa-aikaeläkeläinen, että töissä käyvä. (Tulva ym. 2007, 13 – 14.)

Tulevaisuudessa ikääntymiskäsitteitä aletaan muodostaa niin, että niitä lähestytään myönteisemmästä näkökulmasta. Enää ei haluta kuvata vanhenemista negatiivisesta näkökulmasta, vaan tuodaan esille vanhenemisen voimavaralähtöisyys eli vahvuudet ja hyvät puolet. Tämän näkökulman ovat tuoneet esille tutkijat Baltes ja Smith 2003 omalla artikkelillaan ”Hyviä uutisia vanhenemisestä”. Artikkelissa painotetaan ikääntymisen myönteisiä puolia, kuten elinajan lisääntymistä, parempaa psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä sekä kognition säilymistä korkeana. Artikkelissa tuodaan esille myös vanhenemisen huonoja puolia, kuten dementian yleistymistä ja epäinhimillisen kuoleman kohtaamista. Väestötasolla yhä useampi ikääntyy onnistuneesti, mutta joukossa on vielä niitä, joiden vanheneminen ei suju ongelmitta. (Tulva ym. 2007, 44 ; Baltes & Smith 2003.)

Vanhukset tulisi toisaalta nähdä voimavarana yhteiskunnassa. Yksin jäävä tuntee suurta tarvetta puhua omasta elämästään sekä halua toimia ja olla yhdessä toisten vanhusten kanssa. Nykyään ihmisten elinikä on korkea, jolloin vanhemmalla iällä

voi luoda sukupolvien välisiä yhteyksiä. Vaarana on kuitenkin nähty, että yhteiskuntakehitys voi johtaa sukupolvien välisen siteen ohenemiseen. (Lindehag 1993, 19 – 21.)

2.2 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kykyä suoriutua sosiaalisista tilanteista toisten ihmisten kanssa eri ympäristöissä ja yhteiskunnassa. Se tarkoittaa myös ihmisen kykyä toimia eri rooleissa, jotka määräytyvät kunkin yksilön elämän mukaan. Tärkeää sosiaalisen toimintakyvyn kannalta on fyysinen- ja psyykinen toimintakyky. (Tervaskari 2006, 60.)

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen tärkeä voimavara. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee ikäihmisten sosiaalisen toimintakyvyn eri osa-alueet sosiaalisten verkostojen olemassaoloon, vuorovaikutukseen ihmisten ja yhteisöjen kanssa, tuen saantiin, sosiaaliseen osallistumiseen ja yksinäisyyden kokemiseen. THL kertoo internetsivuillaan tutkimuksen tuloksista, jossa lähes 20 % yli 80-vuotiaista naisista kokee itsensä yksinäiseksi jatkuvasti tai melko usein. Harrastukset todetaan myös edistäväksi tekijäksi sosiaalisen toimintakyvyn säilymisen suhteen. THL toteaa tavoitteeksi myös sen, että järjestöillä ja kunnilla on suuri vastuu mahdollistaa ikäihmisten osallistuminen eri aktiviteetteihin yksinäisyyden ehkäisemiseksi. (Sosiaalinen toimintakyky 2014.)

Sosiaalinen toimintakyky liittyy myös läheisesti ihmisen psyykkiseen toimintaan ja vanhusten kohdalla psyykinen toimintakyky usein alkaa heiketä iän myötä. Suurimpia muutoksia vanhuudessa ovat uuden oppimisen hidastuminen, lähimuistin heikkeneminen ja yleisen tiedonkäsittelyn nopeuden muuttuminen. Toisaalta lähimuistin heikkenemistä ja suoritusnopeutta korvaa hieman se, että elämäkokemusta, käsitteellistä ajattelukykyä ja laajaa yleistietoa on kertynyt elämän varrella paljon. Nämä edellä mainitut vanhuuden mukanaan tuomat muutokset vaativat usein ajattelua, sopeutumista ja hyväksymistä. Joskus näitä asioita on myös vaikea hyväksyä, mikä voi helposti johtaa eristäytymiseen muista ihmisistä ja jopa masennukseen. (Ijäs 2006, 17 - 19.)

Sosiaalisten suhteiden merkitystä on myös tutkittu ja on havaittu, että sosiaalinen verkosto vaikuttaa terveyden moniin eri osa-alueisiin. Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä kuolleisuuteen ja sairastuvuuteen vaikuttava asia. Tutkimusten mukaan hyvä sosiaalinen integraatio vaikuttaa myös ikäihmisillä matalaan kuolleisuuteen. (Heikkinen & Rantanen 2003, 321.)

Sosiaaliset verkostot ovat ihmisille tärkeitä. Sosiaaliset suhteet voivat olla vapaaehtoisten valintojen tuotosta, eli informaaleja verkkoja tai vastaavasti esimerkiksi yhteiskunnallisesti muodostettuja erilaisia ”pakkosuhteita”, joita kutsutaan formaaleiksi verkoiksi. Formaaleja verkkoja voivat esimerkiksi olla toimintakyvyn vajeesta johtuvat ryhmät, tai muut asiakas – työntekijä – suhteet. Informaalit verkot voivat taas olla esimerkiksi perhe- ja ystävyysuhteita ja verkostoja. Sosiaalisen verkon ydin muotoutuu kahden ihmisen välisestä suhteesta, jolloin osapuolilla on odotuksia toistensa toiminnasta ja näitä odotuksia pyritään tiettyyn rajaan asti toteuttamaan. Luottamus ja tasavertaisuus ovat myös tärkeitä piirteitä toimivan sosiaalisen verkon kannalta, joten esimerkiksi asiakassuhteissa vanhusten kanssa, tärkeää on luoda luottamus, jolloin yhteinen toiminta paremmin onnistuu. (Heikkinen & Rantanen 2003, 68.)

Vanhuksille olisi tärkeää pystyä ylläpitämään luottamuksellisia, turvallisia, niin sanottuja turvaverkkoja. Turvaverkon ylläpitäminen on ongelmallista iäkkäälle ihmiselle, kun ympärillä on paljon vieraita ihmisiä, esimerkiksi hoitajia, jotka eivät entuudestaan ole tuttuja. Vieraat ovat sosiaalisissa verkostoissa helposti korvattavissa toisilla vierailta ihmisillä, mutta ystävien, perheen ja tuttavien korvaaminen on vaikeampaa. Ongelmana vanhuudessa on juuri tämä informaalien sosiaalisten verkostojen pieneneminen ja formaalien verkostojen muotoutuminen, jolloin iäkkään ihmisen verkko muotoutuu vieraaksi ja ulkopuoliseksi. (Heikkinen & Rantanen 2003, 68 - 69.)

2.3 Yksinäisyys ja keinot sen vähentämiseen

Yksinäisyydellä tarkoitetaan seuran puutetta, jolloin ihmisellä ei ole sosiaalisia suhteita, tai hän eristyy muista. Tämän seurauksena ihmisellä ei välttämättä ole

konkreettista tekemistä, jolloin terveys ja toimintakyky heikkenevät. Usein yksinäisyys johtuu puolison kuolemasta, tai muusta suuresta elämänmuutoksesta. (Uotila 2011, 253.)

Tarkastelemme opinnäytetyössämme vanhusten yksinäisyyttä ilmiönä. Yksinäisyys käsitteenä jaetaan kahteen eri alaluokkaan: myönteiseen ja kielteiseen yksinäisyyteen. Opinnäytetyössämme tarkastelemme kielteisen yksinäisyyden ilmenemistä vanhuksilla. Kielteisessä yksinäisyydessä vanhukset ovat jääneet yksin ilman omaa vapaata tahtoaan. Yksinäisyyden vanhukset kokevat yleensä ahdistavana ja sitovana, eivätkä he pääse siitä omin avuin pois. Pelko ja kärsimys liittyvät vahvana osana kielteistä yksinäisyyttä, jolloin vanhukset joutuvat kohtaamaan yksin suuret elämän kriisitilanteet, kuten esimerkiksi läheisensä kuoleman tai toimintakykynsä heikkenemisen. (Ebeling, Tilvis, Pitkälä, Standberg, Sulkava & Viitanen 2010, 411.) Tiivistettynä vanhuksen yksinäisyys on vanhusten henkilökohtainen kokemus, johon vaikuttaa tyydyttävien ihmissuhteiden puuttuminen, mikä johtaa vanhuksen kärsimykseen ja ahdistukseen. (Ebeling, ym. 2010, 411–412; Lindehag 1993, 20.)

Terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttavat vanhusten yksinäisyyden kokemiseen siten, että vanhukset eivät enää osallistu yhteisiin toimintoihin. Kuvon, näön ja kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen johtavat myös vahvasti yksinäisyyteen. Yksinäiset ihmiset käyttävät runsaammin alkoholia ja lääkkeitä, mikä voi johtaa muihin toimintakyvyn ongelmiin. Uniongelmat, heikentynyt ravitsemus sekä kohonnut itsemurhariski ovat yhteydessä vanhusten yksinäisyyteen. (Ebeling, ym. 2010, 413 - 414.) Vanhuksien yksinäisyyteen vaikuttaa myös elinympäristö, sillä maalla asuvat ovat yksinäisempiä kuin kaupungissa asuvat sekä laitoshoidossa olevat vanhukset ovat myös yksinäisempiä muihin verrattuna (Ebeling, ym. 2010, 411–412; Lindehag 1993, 20).

Yksinäisyys vahvistaa muun muassa toimintakyvyn heikkenemistä, sairastelua ja edellä mainittua sosiaalista eristäytyneisyyttä. Jokainen näistä voi johtaa omaan alalajiinsa. Esimerkiksi sosiaalinen eristäytyminen voi johtaa edellä mainitun tavoin masennukseen ja itsemurhaan. Toimintakyvyn heikkeneminen taas sairasteluun ja sitä kautta avun tarpeen lisääntymiseen, mikä lopulta johtaa vanhuksien laitoshoidon ja kuolemaan. (Ebeling, ym. 2010, 415.)

Yhtenäisesti koottuna altistavia tekijöitä yksinäisyydelle ovat naissukupuoli, korkea ikä, leskeys tai yksin jääminen. Lisäksi asuinympäristö, alhainen koulutus- ja tulotaso ovat riskejä yksinäisyydelle. Naissukupuolta perustellaan riskinä yksinäisyydelle siksi, että naiset ovat yleensä miehiä sosiaalisempia ja ilmaisevat tunteensa avoimemmin. Ikä taasen liitetään siksi, että mitä iäkkäämpi on, sitä useammin kohtaa omien ystäviensä ja läheisten kuolemia, mikä voi johtaa yksinäisyyteen. Leskeys ja yksin jääminen sekä asuminen lisäävät jo itsessään yksinäisyyden kokemusta. (Ebeling, ym. 2010, 413 - 414.)

Suomalaisille vanhuksille toteutettiin Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimuksen toteutti Jansson (2012) gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielmana. Hankkeen avulla tutkittiin suomalaisten vanhusten yksinäisyyttä, sen yleisyyttä ja syitä yksinäisyyden kokemuksen lievittämistä ryhmätoiminnan avulla. Tulosten hankkimisessa käytettiin apuna kyselylomaketta. Vanhustyön keskusliiton toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan 75 vuotta täyttäneistä suomalaisista reilu kolmannes kärsii yksinäisyydestä vähintään toisinaan ja 5 % jatkuvasti. (Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke (2002 - 2006) Ystäväpiiri-toiminnan lähtökohtana, 2015; Jansson 2012.)

Janssonin (2012) tutkimuksesta nousi esille kahdeksan eri selittävää tekijää yksinäisyydelle, jotka ovat masentuneisuus, negatiivinen elämänasenne, pettyminen ystävien tapaamisen odotuksiin, yksin asuminen, leskeys, tarpeettomuuden tunne, pettyminen lasten tapaamisen odotuksiin sekä heikentynyt henkilökohtainen terveydentila (Ebeling, ym. 2010, 413 - 414; Jansson 2012).

Aikaisemmat lukemamme suomalaiset opinnäytetyöt aihealueeseen liittyen, tutkivat vanhusten yksinäisyyttä ilmiönä, joko palvelutalossa tai kotihoidon piirissä. Tutkimuksissa nousee esille vanhusten yksinäisyyden kokeminen arjessa, kuten esimerkiksi Kehälinnan ja Matilaisen (2013) opinnäytetyössä. He tutkivat yksinäisyyden syitä ja sitä, miten sitä voitaisiin vähentää ja ehkäistä yhteisöllisyyttä tuke-
malla.

Aho (2013) tutki opinnäytetyössään yksinäisten vanhusten löytämistä ja yksinäisyyden tunnistamista ja lieventämistä. Tässäkin opinnäytetyössä esille nousi yksinäisyyden mukanaan tuomat ongelmat, kuten masennus. Tärkeänä osana tuloksissa oli yksinäisyyden lievittämisen keinot, esimerkiksi sosiaalinen toiminta ja ehkäisevät kotikäynnit.

Eilolan ja Kallion (2012) opinnäytetyössä tutkittiin kotona asuvien vanhusten yksinäisyyttä. Tutkimuksessa tutkittiin erään kaupungin kotihoidon piirissä olevien vanhusten yksinäisyyttä, sen eri muotoja ja vaikuttavia tekijöitä. Tässä Eilolan ja Kallion tekemässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on haastattelujen perusteella tutkittu vanhusten yksinäisyyttä nimenomaan ilmiönä.

Kaiken kaikkiaan edelliset opinnäytetyöt aiheesta vanhusten yksinäisyys, ovat keskittyneet enemmän yksinäisyyden kokemiseen ja sen ennaltaehkäisyyn. Suurin osa lukemistamme opinnäytetöistä oli kvalitatiivisia tutkimuksia, missä tutkimuksen aineisto oli kerätty haastattelujen ja kyselylomakkeiden avulla. Opinnäytetöissä ei myöskään tullut esille toiminnallinen puoli, missä olisi konkreettisesti tehty jotakin vanhusten yksinäisyyden vähentämiseksi. Työt keskittyivät keräämään teoretietoa vanhusten yksinäisyydestä.

Vanhusten yksinäisyyttä on mahdollista vähentää monella eri tavalla. Laitoksessa asuvien vanhuksien yksinäisyyttä voidaan lievittää kotielämien avulla, esimerkiksi kissojen ja koirien läsnäolo muistuttaa heitä omasta elämästä ja voi luoda turvallisuuden tunnetta. Lisäksi monissa vanhainkodeissa on järjestetty muun muassa ystävätoimintaa vanhuksen yksinäisyyden lievittämiseksi. Vanhustyön keskusliitto, Suomen Punainen Risti sekä seurakunnat tukevat ystävä- ja lähimmäistöimintaa. Se on myös tehokas keino vanhuksen sosiaaliseen aktivointiin, psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen, kognition parantamiseen ja terveyspalveluiden käytön vähentämiseen. (Savikko 2014.)

Yksinäisyyttä voidaan lievittää niin yksilö kuin myös ryhmäinterventioilla. Interventioissa voidaan hyödyntää esimerkiksi erilaisia aktiviteetteja, kuten esimerkiksi musiikkia ja taidetta. Näillä voidaan kohentaa vanhuksen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Interventiot ovat tavoitteellisia, voimavaroja tukevia sekä aktivoivia. Savi-

kon (2014) mukaan: ”yksilöön kohdistuvista interventioista ei ole vahvaa tutkimusnäyttöä.” Meidän opinnäytetyömme toiminnallisissa tuokioissa painotetaan enemmän ryhmäinterventioita. Tämä siksi, koska suomalaisessa ikääntyneiden yksinäisyyden lievittämiseen pyrkivissä satunnaisissa tutkimuksissa, esimerkiksi Johanssonin (2012) tutkimuksessa, käytettiin psykososiaalista ryhmäkuntoutusinterventioita. (Ebeling, ym. 2010, 415 – 416.)

Vanhustyön keskusliiton Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tuloksina oli, että yksinäisyyttä kokevien vanhuksien yksinäisyys lievittyi jopa 95 %:lla. Sosiaalisesta eristäytyneisyydestä kärsivistä vanhuksista 40 % jatkoi ryhmäinterventioissa vuoden jälkeen sekä 45 % heistä löysi jopa uusia ystäviä. Tutkimuksen ryhmäinterventiot pitivät sisällään kolme erilaista yksinäisyyden lievittämiskeinoa: taide- ja virikeryhmiä, ryhmäliikunnan ja terveystieteellisen keskustelujen ryhmiä, jotka sisälsivät terapeuttista kirjoittamista ja ryhmäterapian ryhmiä. Tutkimuksessa oli myös vertaisryhmä, joiden tuloksia verrattiin interventioyryhmäläisiin. Ryhmäintervention jälkeen kahdeksan kymmenestä (86 %) kyselylomakkeeseen vastanneesta koki yksinäisyyden tunteen lievittyneen ryhmätoiminnassa. Tutkimuksista kävi myös ilmi, että ryhmäinterventioon osallistuneiden vanhuksien eliniän kerrotaan lisääntyneen kolmella ikävuodella sekä heidän psyykinen hyvinvointi ja kognitio olivat parantuneet suhteessa vertaisiin. (Ebeling, ym. 2010, 415–416; Jansson 2012, 30; Savikko 2014.)

2.4 Taide, musiikki ja ruokakulttuuri

Askartelu, jota olemme ohjaamassa ryhmälle, on omalla tavallaan taidetta. Taiteen on todettu Francois Matarasson tekemässä tutkimuksessa (vuosina 1995-1997) saamaan ihmiset tuntemaan itsensä terveemmiksi, voimaan paremmin ja tuntemaan olonsa onnellisemmaksi. Samassa tutkimuksessa on tullut myös esille, että taiteen vaikutuksesta ihmiset ovat löytäneet uusia ystäviä ja he ovat samalla oppineet uutta eri kulttuureista. (Hyypä & Liikanen 2005, 125.)

Taide- ja kulttuuritoiminta voi Hyypän & Liikasen (2005, 134) mukaan olla keino kehittää hoitotyön keinoja ja katkaista laitoshoidon arkea. Heidän mukaansa esimerkiksi kuvataide ja musiikki voivat uusina mahdollisuuksina vaikuttaa kuntoutumisen tukena asiakkaan sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ikäihmisten kohdalla voidaan taiteen keinoin vaikuttaa myös virkeyteen ja muistiin.

Hyypä & Liikanen (2005, 136) ovat tehneet tutkimuksen taiteen määrästä, eri muodoista ja taidetoiminnan lisäämisestä neljässä eri sosiaali- ja terveysalan yksikössä. Tutkimuksessa nousi esille, että hoitohenkilöstö ja asiakkaat kokivat arjen rikastuneen kulttuuritoiminnan lisäämisen ansiosta. Lisäksi tuloksissa nousi esille yhteisöllisyyden kokemisen lisääntyminen ja samalla se, että yhdessä tekeminen on merkityksellisempää, kuin taiteellinen lopputulos.

Toisessa toimintatuokiossa laulamme joululauluja osallistujien kanssa. Musiikki on yksi keino ennaltaehkäistä ikääntymisen mukanaan tuomaa liikunta- ja toimintakyvyn heikkenemistä. Sen on myös todettu auttavan muistisairaita ja masentuneita ihmisiä, mutta myös helpottavan yksinäisyydestä kärsiviä. (Lilja, Lillandt, Rannikko & Numminen 2010, 10.)

Tärkeää on muistaa, että muistisairaalla on vahvuuksia, elämäkokemusta ja osaamista, joita tulisi ylläpitää. Musiikki ja laulaminen lisäävät hyvinvointia, vuorovaikutusta ja kommunikointia. Musiikilla voidaan edistää muistisairaahan hyvinvointia, sillä se vaikuttaa aivotoimintaan ja tuo myös muita fyysisiä vaikutuksia. Tuttu musiikki yleensä tuo mieleen muistoja ja laulaessa kokemus oman elämän hallinnasta paranee. (Lilja ym. 2010, 11.)

Vanhala (2013, 47 - 53) on tehnyt tutkimuksen musiikin vaikutuksesta ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. Tuloksissa merkityksellistä oli se, että musiikki vaikuttaa positiivisesti asukkaiden hyvinvointiin. Tulosten mukaan musiikki lisää fysiologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Myös yhteisöllinen ja sosiaalinen toiminta toteutuvat musiikin myötä. Sosiaalisen toimintakyvyn osalta musiikin kuunteleminen, laulaminen ja musiikkiesitysten kuunteleminen on oivallinen tapa tukea sosiaalista toimintakykyä.

Kolmas toimintatuokio sisältää joulutorttujen leivontaa ohjattuna. Leipominen ja ruoanlaitto ovat tärkeä osa ruokakulttuuria, mutta erityisesti syömisellä on sosiaalinen merkitys (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2007, 230). Hintsala (2015, 54 - 59) tutkii leipomisen merkitystä omaelämäkerrallisissa tarinoissa. Tuoksissa nousee esille yhteisöllisyys, leipomisen ja erityisesti leipojan arvostaminen muiden keskuudessa. Leivonnaiset tuottavat iloa leipojalle ja sen ilon jakaminen läheisten kanssa on todettu olevan tärkeä osa leipomisprosessia. Leipominen myös kehittää identiteettiä, henkistä hyvinvointia ja itsetuntoa. Ruoanlaitolla ja leivonnaisten valmistuksella on myös erilaisia merkityksiä eri elämänvaiheissa. Esimerkiksi lasten muuttaessa pois kotoa, usein leivotaan enemmän omaksi iloksi, koska aikaa jää enemmän. Lasten kannalta leipomiskokemukset vanhempien tai isovanhempien kanssa taas usein vahvistavat omaa identiteettiä ja itsetuntoa.

Joulutortut ovat osa suomalaista joulua pipareiden ohella. Joulutorttujen taikinan voi leipoa itse, tai ostaa valmistaikinaa. (Bergius 2006, 33.) Valmistamme leipomistuokiassa siis joulutorttuja, sillä ne ovat riittävän yksinkertaisia toteutettavaksi kohderyhmämme ja lasten kesken. Lisäksi niiden valmistusaika sopii toimintatuokion keston.

Kaiken kaikkiaan tuokioidemme sisällöt pyrkivät tukemaan vanhuksen sosiaalista toimintakykyä, hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja itsetuntoa. Laulamisella, leipomisella ja taiteella on positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja pyrimme näiden sisältöjen avulla tukemaan eri elämän osa-alueita vanhuksilla. Olemme myös suunnitelleet tuokiot ajallisesti niin, että osallistujat jaksaisivat tai pystyisivät tuokioiden ajan osallistumaan ja olemaan paikalla. Lisäksi ohjaaminen on helpompaa, kun kyseessä on monille tuttuja toimintamuotoja ja perinteisiä aktiviteetteja.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvailla vanhuuteen liittyvää yksinäisyyttä ja sen vaikutusta sosiaaliseen toimintakykyyn.

Tavoitteena opinnäytetyöllämme on tukea vanhusten sosiaalista toimintakykyä sukupolvien välisillä yhteisillä toimintatuokioilla.

Opinnäytetyömme tutkimustehtävät ovat:

1. Miten vanhuksen yksinäisyys vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn?
2. Miten sukupolvien välinen toimintatuokio tukee vanhuksen sosiaalista toimintakykyä?

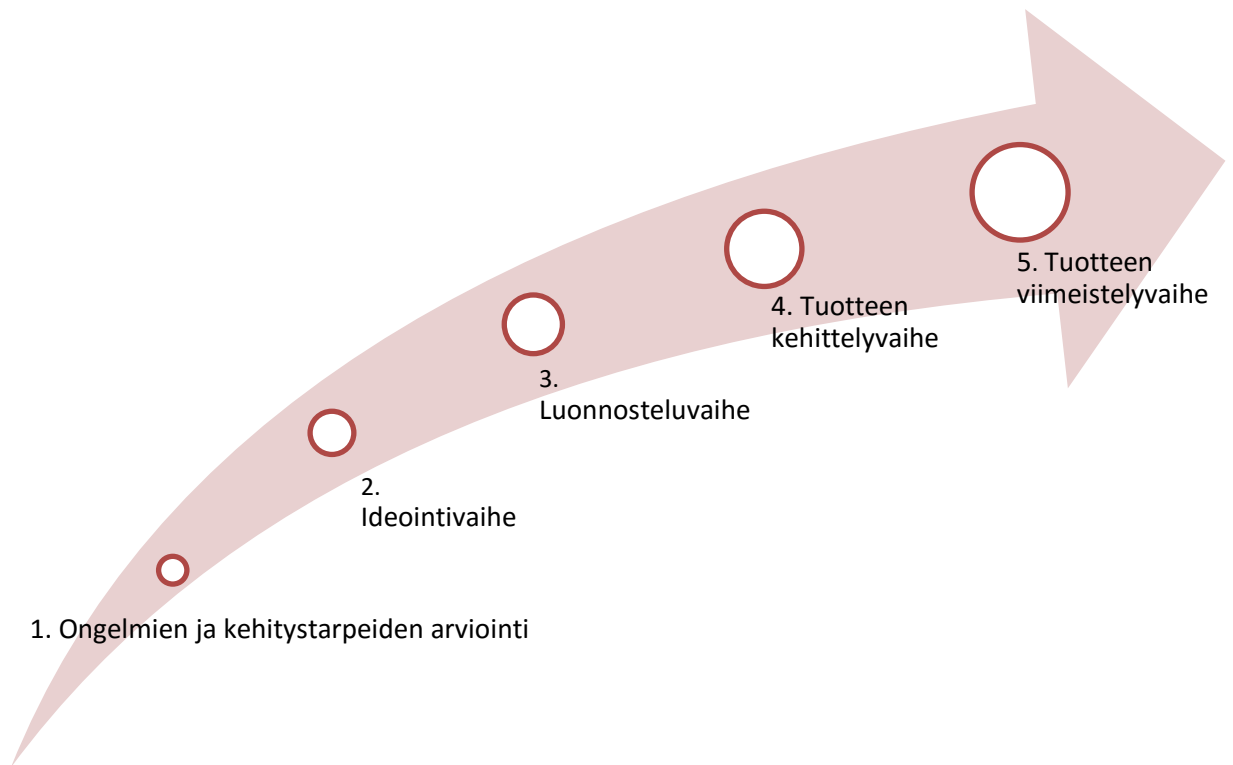
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

Toiminnallinen opinnäytetyö on erilainen tapa tehdä opinnäytetyötä. Se ei ole perinteinen kvalitatiivinen, eikä kvantitatiivinen tutkimus, vaan nimensä mukaan toiminnallinen työ, missä ohjeistetaan tai opastetaan käytännön toimintaa tai järjestetään sitä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla yhtä hyvin opas tai muu kirjallinen tuotos, tai vastaavasti esimerkiksi tapahtuma. Toteutustapa valitaan tuotoksen mukaan. Ammattikorkeakouluopinnoissa koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija osaa toimia alan asiantuntijatehtävissä, sekä osaa kehittää oman alan ammatikulttuuria. Myös tutkimuksen tekeminen on osa ammattikorkeakouluopintoja. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisesti toteutettu. Siinä täytyy myös osoittaa hallitsevansa tietoja ja taitoja omaan alaan liittyen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9 - 10.)

Opinnäytetyön aihe tulee työelämästä toimeksiantajalta. Tarkoituksena on näyttää oma osaaminen työelämän kontakteille ja saada näin ollen yhteyksiä työelämään. Hyvä aihe nousee yleensä koulutuksen aiheista ja liittyy jollain tavalla ajankohtaiseen tilanteeseen työelämässä. Työelämälähtöinen opinnäytetyöaihe myös kehittää opiskelijoiden ammatillisuutta ja lisää opiskelijan työelämävalmiuksia, kuten esimerkiksi projektinhallintaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 16 - 17.)

Opinnäytetyömme on samalla tuotteistettu prosessi, johon kuuluu Jämsän & Mannisen (2000) mukaan viisi eri vaihetta (kuva 1.). Heidän mukaansa pääpaino tulee tuotteen valmistukselle, kun päätös tuotteen ominaisuuksista on tehty prosessin alkuvaiheessa. Kehitimme opinnäytetyössämme uuden tuotteen, eli toimintatuokiot sosiaalisuuden tukemiseen. Prosessi eteni tuotteen kehittämistarpeen tunnistamisesta, tuotteistamisprosessin kautta valmiiseen tuotteeseen.



Kuva 1. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi (Jämsä & Manninen 2000, 28 - 92).

Olemme edenneet toiminnallisessa opinnäytetyössämme näiden vaiheiden mukaisesti. Opinnäytetyössämme ongelmien ja kehittämistarpeiden arviointivaihe oli keväällä 2015, jolloin saimme toimeksiannon Ristijärven kotihoidolta. Lähdimme aluksi miettimään vanhusten yksinäisyyttä ja sen tuomia vaikutuksia heidän elämänsä sekä tietysti työn merkitystä toimeksiantajalle. Määritimme tarkoituksen ja tavoitteen opinnäytetyöllemme, jonka jälkeen rajasimme aihetta ja mietimme tutkimustehtäviä, joihin pyrimme opinnäytetyöllämme saamaan vastauksia.

Ideointivaiheessa tiedämme kehittämistarpeen (Jämsä & Manninen 2000, 35). Arvioimme keinoja, miten voimme vaikuttaa opinnäytetyöllämme tunnistamiimme ongelmiin ja kuinka vaikuttaa niihin käytännössä. Tässä vaiheessa keräsimme jo paljon teoretietoa, mihin perustaa päätöksemme toimintatuokioiden järjestämisestä ja vaihtoehtoja niiden sisällöstä.

Luonnosteluvaiheessa päätetään, millainen tuote on aikomuksena suunnitella ja valmistaa (Jämsä & Manninen 2000, 43). Olimme toimeksiantajan kanssa yhteydessä ja suunnittelimme tuokiota sekä mietimme niiden sisältöä lisää. Lisäksi keräsimme teoriaa erityisesti vanhusten yksinäisyydestä, sosiaalisesta toimintakyvystä ja itse vanhuudesta. Tässä vaiheessa mietimme osallistujien määrää ja realiteetteja, jotka ohjasivat ja toisaalta myös rajoittivat työtämme.

Kehittelyvaiheessa nimensä mukaisesti kehitimme toimintatuokioiden sisältöä ja päätimme käytännön asioista, kuten esimerkiksi kustannuksista ja aikatauluista. Lähtökohdana oli kohderyhmä, osallistujien määrä ja syyt, miksi heille toteutetaan toimintaa. Luonnosteluvaiheessa valitut menetelmät otettiin käytäntöön tässä vaiheessa. (Jämsä & Manninen 2000, 65, 85.)

Tuotteen viimeistelyvaiheessa viimeistelimme tuotetta ja korjasimme mahdollisia esille tulleita asioita. Suunnittelimme myös tuotteen markkinointia, kun olimme kehittäneet valmiin tuotteen. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Tuotteen testaamisen jälkeen viimeistelimme tuotetta ja pohdimme tuokioiden onnistumista ja analysoimme esille tulleita tuloksia ja johtopäätöksiä palautteiden avulla. Huomasimme esimerkiksi, että lopulliseen tuotteeseen tulisi askartelun tilalle ottaa jokin muu aktiviteetti.

4.2 Ideointi ja luonnosteluvaihe

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme Ristijärvellä kotihoidon piirissä asuville vanhuksille ja paikallisille lapsille. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, joka oli käytännönläheinen, josta hyötyi meille itsellemme läheinen kohderyhmä, eli vanhukset. Työmme sisälsi kolme erilaista toiminnallista tuokiota, joiden avulla pyrimme täyttämään opinnäytetyömme tavoitteet ja vastaamaan tutkimustehtäviimme.

Ajatuksemme opinnäytetyön aiheeseen lähti liikkeelle siitä, kun nykyään vanhusperheet ja lapsenlapset voivat asua kaukana. Vanhukset eivät näin ollen pääse enää välttämättä tapaamaan lapsia yhtä paljon, kuin aikaisemmassa yhteiskunta-

rakenteessa. Lisäksi lasten isovanhemmat voivat olla myös kaukana lastenlapsistaan, kun taas toisaalta he voivat olla niin nuoria, että lapset eivät välttämättä pääse näkemään ”oikeaa” vanhusta, oikeasti iäkästä ja toimintakyvyltään rajoittunutta ihmistä. Tämä luo lapsille ymmärrystä vanhuudesta. (Ukkonen-Mikkola 2011, 11, 33, 160.)

Valitsimme vanhukset kohdejoukoksi opinnäytetyöhömme sillä perusteella, että nykyään vanhusten yksinäisyys on mediassa ja käytännössä todella yleistä. Pyrkimyksenämme oli luoda sukupolvien välisiä siltoja vanhusten ja lasten välille, jotta saisimme tuettua vanhuksen sosiaalista toimintakykyä ja vähennettyä yksinäisyyttä. Myös lasten näkökulmasta työmme oli tärkeä, sillä lapset voivat oppia jotain vanhuksilta tuokioiden aikana ja kohdata vanhempia ihmisiä.

Haasteita kohdejoukkomme valinnassa ja käytännön järjestelyissä tuotti vanhusten liikuntakyvyn rajoitteisuus ja sosiaalisen toimintakyvyn aleneminen. Autoimme itse vanhuksia paikan päälle, sillä moni tarvitsi apua liikkumiseen. Päiväkodin hoitajat tulivat paikan päälle lasten kanssa ja olivat mukana tuokioissa, joten he huolehtivat lapsista.

Kainuun Sosiaali- ja Terveystieteiden kuntayhtymän vanhustaluiden arvoja ovat turvallisuus, itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys, tasa-arvo, sekä oikeudenmukaisuus. Tavoitteena on vanhusten itsenäinen selviytyminen turvallisesti omassa kodissa mahdollisimman pitkään, mutta tarvittaessa järjestetään ympärivuorokautinen hoiva vanhuksen toiveita kunnioittaen. (Kainuun vanhustalut – turvallisesti kotona tukien, 2015.)

Henkilökunta Ristijärven kotihoidossa on pääasiassa lähihoitajia ja sairaanhoitajia, jotka toimivat asiakkaiden kotona. Kaikki asiakkaat asuvat omassa asunossaan, joissa hoitajat käyvät sovittujen käyntikertojen mukaisesti auttamassa asiakkaita erinäisissä arjen asioissa ja esimerkiksi lääkehoidossa.

Vanhusten valinta tapahtui kotihoidon toimesta, eli toimitimme kutsut heille ja he kriteereidemme mukaan toimittivat kutsut osallistujille. Kutsut toimitettiin vanhuksille, jotka asuvat rivitalossa ja tarvitsevat kotihoidon palvelua. Liitteenä kutsut tapahtumiin vanhuksille Liite 1 sekä vanhemmille Liite 2. Tapahtuman toteutus-

paikka oli rivitalojen lähellä, missä vanhukset asuvat (kuva 2.). Kriteereinä osallistumiseen olivat siis vanhuus, yksinäisyys ja riittävä toimintakyky, voidakseen toimia tuokioissa. Tuokiot olivat vapaaehtoisia, joten vanhukset saivat itse päättää osallistuvatko toimintaan. Lasten valinta tapahtui päiväkodin hoitajien toimesta sillä perusteella, kuka on sopivan ikäinen ja jaksaa kävellä tuokioiden järjestämispaikkaan. Myös lasten vanhempien suostumus lasten osallistumiseen täytyi olla.

Lapset, jotka osallistuivat toimintatuokioihin, olivat noin 5-vuotiaita. Tyypillisesti tämän ikäiset ovat aktiivisia, verbaalisesti riittävän kehittyneitä, motoriikaltaan kykeneviä, sekä jaksavat keskittyä melko pitkiä aikoja eri toimintoihin. He myös ymmärtävät ohjeita, sekä osaavat ajatella syy-seuraus-suhteita, joka mahdollistaa lasten toimimisen vanhusten kanssa. Lisäksi he ymmärtävät ihmisten erilaisuutta ja ikäryhmien eroja. Tämän ikäiset lapset nauttivat konkreettisesta tekemisestä ja aktiviteetista, joten toimintatuokiomme sopivat hyvin tälle ikäluokalle. (5-6 –vuotias, 2015.)

4.3 Tuokioiden toteutus

Opinnäytetyössämme kohderyhmämme vanhukset toimivat lasten kanssa toimintatuokioissa, joten tuokiot olivat yhteisöllistä toimintaa. Sosiaalinen toimintakyky oli suuressa roolissa, kun toimitaan ryhmässä, joten pystyimme ohjaajina huomaan, jos osallistujilla oli vaikeuksia yhteisessä toiminnassa. Toivomme, että tuokioiden sisällöt rohkaisivat yksinäisiä vanhuksia toimimaan yhdessä lasten kanssa ja näin vanhukset saivat mahdollisuuden sosiaalisiin suhteisiin sukupolvien välillä.

Opinnäytetyömme toiminnallisissa tuokioissa toteutimme osallistujien kanssa kolme erilaista aktiviteettia, jotka jokainen omalla tavallaan tukivat osallistujien sosiaalista toimintakykyä ja vähensivät jo itsessään yksinäisyyttä. Toimintatuokiot olivat pienen ryhmän kesken järjestettäviä tapahtumia positiiviseen henkeen. Ne todennäköisesti vaikuttivat kohderyhmämme yksinäisyyden kokemiseen ainakin sillä hetkellä vähentäen sitä.

Olimme itse ohjaamassa toiminnalliset tuokiot vanhusten asuin talojen yhteisessä kerhotilassa (kuva 2.), joka toimi tuokioiden pitopaikkana. Lapsilla oli mahdollista

tulla kävellen päiväkodilta hoitajien kanssa. Vanhukset taas pääsivät paikalle, joko omin avuin tai hoitajien ja meidän avustamana esimerkiksi pyörätuolilla. Itse kuljimme paikalle omilla kulkuneuvoillamme.



Kuva 2. Tapahtumien toteutuspaikka

Jokainen tuokio kesti noin tunnin kerrallaan. Pehdyimme kohderyhmäämme koskevaan kirjallisuuteen ja kehitimme sitä kautta erilaista toimintaa jokaiselle toimintatuokiolle. Rajasimme toiminnalliset tuokiot kolmeen kertaan, sillä näiden kolmen kerran aikana pystyimme toteuttamaan monipuolisia aktiviteetteja, lisäksi se mahdollisti meitä seuraamaan paremmin lasten ja ikäihmisten yhteistä toimintaa sekä mietteitä tuokioista. Jos kertoja olisi ollut enemmän, olisi se ollut meille opiskelijoina vaikeampaa toteuttaa ja myös päiväkodin lasten ja ikäihmisten aikataulut olisi pitänyt suunnitella eri tavalla. Nämä kolme kertaa olivat hyvä alku sukupolvien välisen sillan rakentamiselle ja toivommekin, että toiminta saisi jatkoa.

Askartelutuokiossa 16.12.2015 kello 9:30 ohjasimme lapsille ja vanhuksille helppoja joulukortteja (kuva 3.). Askartelu tapahtui pöydän ääressä, jossa vanhukset ja lapset toimivat yhdessä. Sijoitimme lapset ja vanhukset kahteen eri ryhmään, jotta toiminta olisi sujuvampaa ohjata. Toisessa ryhmässä oli yksi lapsi ja kolme vanhusta ja toisessa kolme lasta ja kaksi vanhusta. Ryhmistä muodostui toimivia.

heistä oli kuorolaisia. Varsinaisesti kutsuttuja vanhuksia oli mukana kuusi ja lapsia oli seitsemän. Oli hienoa huomata, että kuorolaiset halusivat osallistua tuokioomme.

Olimme valmistelleet laulutuokiota jo edellisenä iltana, sillä tulostimme valmiiksi joululaulujen sanoja osallistujille. Käytimme myös valmiita Kauneimpien Joululaulujen lehtisiä tuokioissa. Valitsimme lauluja, joiden oletimme olevan tuttuja osallistujille. Ennen tuokiota, menimme paikan päälle aikaisemmin ja järjestelimme jälleen tuokiotilan valmiiksi. Tämän jälkeen autoimme vanhuksia tilaan ja odotimme lapset päiväkodilta, ennen kuin aloitimme tuokion. Myös kuorolaiset saapuivat paikan päälle. Tämän jälkeen aloitimme laulutuokion.

Oli hienoa huomata, kun lapset leikkivät laululeikkejä heille tuttuihin joululauluihin, niin vanhukset alkoivat myös leikkiä samaa laululeikkiä. Tuokiossa oli hyvin yhteisöllinen tunnelma ja laulua ei haitannut säestyksen puuttuminen, sillä osallistujia oli niin paljon. Laulutuokion kannalta oli erittäin hyvä, että osallistujia tuli paikalle paljon. Kerkesimme laulaa yhteensä noin 40 minuuttia laulutoiveita, kunnes lapset kertoivat, että alkaa väsyttää.

”Ei ole itsellä isoja, eikä pieniä lapsia. Mukava nähdä lapsia kun ei oo niitä kotona.” – vanhus toteaa

Lasten lähdettyä takaisin päiväkodille, keskustelimme vanhusten kanssa tuokion kulusta ja kirjasimme palautteet opinnäytetyöpäiväkirjaamme. Autoimme heidät myös takaisin asuntoihinsa ja sen jälkeen itse pidimme oman loppupalaverimme. Tuokio meni kaiken kaikkiaan hyvin ja henkilömäärä oli lopulta mielestämme sopiva tuokion aiheeseen nähden.

”Tulen seuraavallakin kerralla!” – vanhus iloisena tuumaa

Leivontatuokiassa 22.12.2015 kello 9:00 ohjasimme osallistujia joulutorttujen teossa. Menimme paikalle valmistelemaan tilaa ennen leivontatuokiota ja järjestelimme pöydät niin, että osallistujat voivat toimia pienissä ryhmissä. Laitoimme myös leivontatarvikkeet ja – välineet valmiiksi. Tämän jälkeen autoimme vanhuk-

set paikan päälle kodeistaan ja odotimme lapset päiväkodilta, ennen kuin aloitimme tuokion. Leivontaan osallistui viisi vanhusta ja neljä lasta, jotka jakautuivat pöytiin siten, että molemmissa pöydissä oli vanhuksia, sekä lapsia.

Oli iloista huomata, että osa lapsista kertoi vanhuksille, miten työvaiheet etenevät ja toisaalta myös vanhukset osasivat kertoa lapsille eri vaihtoehtoja joulutorttujen teossa. Yhdessä lapset ja vanhukset saivat tehtyä nopeasti joulutorttuja, sillä he jakoivat itse työvaiheet esimerkiksi siten, että lapset leikkasivat torttujen nurkat taikinapyörällä ja vanhukset laittoivat luumuhillon. Toiminta oli nähdäksemme mieleistä molemmille osallistujaryhmille, sillä leipominen olisi kuulemma voinut kestää pidempäänkin.

Sen jälkeen kun osallistujat olivat saaneet tortut tehtyä, me ohjaajat paistoimme tortut. Paistamisen aikana lauloimme muutamia joululauluja ja muistelimme leipomista. Laulamisen jälkeen tarjoilimme osallistujille kahvia ja mehua, sekä maistelimme osallistujien tekemiä joulutorttuja (kuva 4.). Kahvittelun aikana vanhukset ottivat kontaktia lapsiin kyselemällä kuulumisia ja kertomalla omia muisteloita joulusta.

”Leivoin ensimmäisen joulutortun elämässäni!” – herrasmies kertoo

Kun päiväkodin lapset olivat lähteneet takaisin päiväkodille, keskustelimme vanhusten kanssa vielä tuokion kulusta. Teimme yhteenvedon yhdessä siitä, miltä vanhuksista on tuntunut olla mukana tuokioissa, sillä suurin osa osallistujista oli mukana jokaisessa kolmessa tuokiossa. Tämän jälkeen autoimme heidät takaisin koteihinsa ja kiitimme osallistumisesta tuokioihimme. Osalle vanhuksista jäi hakea mieli tuokioiden päättymisestä.



Kuva 4. Kahvihetkiä

Pyrimme luomaan rennon ja mukavan ilmapiirin tuokioissa, mikä onnistuikin hyvin. Jokaisessa tuokiossa oli omanlaisensa teema, joten kerroimme tuokioiden aluksi myös kyseisen tuokion toiminnasta ja kyselimme osallistujien toiveita. Osallistujat ottivat mielellään kantaa tuokion aiheeseen ja saimme heiltä positiivista palautetta tuokioiden onnistumisesta. Käsittelemme tuloksia kohdassa 5. (Tulosten tarkastelu, johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet).

Lapset olivat tuokioissa aktiivisia, keskittyneitä ja kiinnostuneita tuokioissa tehtävistä asioista. He tulivat myös hyvin toimeen vanhusten kanssa. Aluksi lapset ujosittelivat enemmän, mutta toiminnan kautta lapset reipastuivat. Lapset kertoivat kovasti omia mietteitään ja vanhukset nauttivat heidän läsnäolostaan. Turvallisuutta

lapsille loi tuttu hoitaja sekä kaverit ympärillä. Kuitenkin, mitä pidemmälle tuokiokerrat etenivät sitä reippaampia ja puheliaampia lapset olivat. Päiväkodin hoitaja oli hyvin mukana tuokion kulussa muun muassa ohjaamalla lapsia. Lapset sopivat täydellisesti tuokioiden toimintaan mukaan ja vanhukset odottivat lapsia joka kerralla mukaan tuokioihin, se oli ikään kuin tuokioiden kohokohta, että sai olla lasten kanssa. Huomasimme, että vanhuksille oli tärkeää lasten läsnäolo tuokioissa, joten he olivat avainasemassa tuokioiden onnistumisessa. Vanhukset nauttivat silmin nähden lasten kanssa yhdessä tekemisestä.

4.4 Tuotteen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin mukaisesti arvioimme tuotteen onnistumista palautteiden pohjalta, jotta tuotetta olisi mahdollista myöhemmin kehittää ja viimeistellä. Palautteen keräsimme teemahaastattelulla ja havainnoinnilla tuokioon osallistuneilta vanhuksilta. Arvioimme tuokioiden onnistumista myös kotihoiton henkilökunnan huomioista, mitä he näkivät vanhusten mielentilasta tai asenteesta esimerkiksi tuokioidemme jälkeen.

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa käytettävät teemat kohdentuvat teoreettisesta viitekehyksestä. Haastattelun tarkoituksena on saada vastauksia tutkimusongelmaan- sekä tehtävään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 97; Teemahaastattelu 2016.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tutkimusotetta, vaan tuote. Käytimme teemahaastattelua, jotta saisimme palautteen tuokioiden onnistumisesta eli tulokset sekä vastauksia tutkimustehtäviimme eli johtopäätökset.

Valitsimme teemahaastattelun, koska sen avulla vanhukset pystyivät paremmin ilmaisemaan omia tuntemuksiaan tuokioista. Emme voineet etukäteen tietää, mitä vanhukset pitivät tuokioistamme, jolloin tarkkojen kysymyslomakkeiden laatiminen oli mahdotonta. Teemahaastattelu mahdollisti myös emotionaalisesti haastavien aiheiden keskusteluun, joita nousi haastattelun aikana esimerkiksi yksinäisyydestä keskusteleminen sekä tuokioissa tulleiden muistojen kertominen. Teemahaastattelu mahdollisti vapaaseen keskusteluun, jossa me pystyimme esittämään

lisäkysymyksiä vanhusten kokemuksesta tuokiossa. Tärkeää oli myös saada vastauksia tutkimuskysymyksiimme, jotta pystyimme arviomaan tuotettamme. (Tutkimusmenetelmät/empiirisen tutkimuksen perusratkaisut/empiirisen aineiston kerääminen/kyselevät tutkimustavat 2016.)

Käytimme teemahaastattelussa opinnäytetyöpäiväkirjaa. Meillä molemmilla oli omat opinnäytetyöpäiväkirjat eli ruutuvihot, johon kirjasimme teemat ylös ennen haastatteluja. Lisäksi merkitsimme tuokiokerran aiheen ylös sekä päivämäärän, josta tiesimme, mikä haastattelukerta oli ollut kyseessä. Teemahaastattelussa käyttämiämme teemoja olivat: tunnetila tuokiosta, muistelu, tuokioiden aihe, lapset tuokiossa ja vanhuksen kokema anti tuokiosta.

Teemahaastattelun toteutus oli vanhuksille kaikkien kolmen tuokioiden jälkeen, kun lapset olivat lähteneet ja saimme rauhallisen hetken keskusteluun. Jokaista tuokioon osallistunutta vanhusta haastateltiin, jotta saimme mahdollisimman kattavan kuvan tuokioiden onnistumisesta. Esimerkiksi teemana oli tunnetila tuokiosta, jonka ympärille rakensimme avoimia kysymyksiä, kuten millainen tunne tuokiosta jäi. Mitään tarkkoja ja ennalta suunniteltuja kysymyksiä meillä ei ollut valmiina, vaan muotoilimme kysymyksemme tilanteeseen sopivalla tavalla niin, ettei aihe lähtenyt rönsyilemään. Halusimme vapaata keskustelua, mutta tarkensimme omat kysymyksemme teemoihin ja pidimme keskustelun raiteilla niin, ettei se hypännyt sivuraiteille. Jos aihe lähti liikaa rönsyilemään, palasimme takaisin aiheeseen omalla teemaan kohdennetulla kysymyksellä.

Haastattelu tapahtui pienryhmissä pöydän ääressä, jossa jokainen vanhus sai tuoda oman kokemuksensa esille. Tämä oli nopeampi tapa, sillä kunkin vanhuksen haastattelu erikseen olisi vienyt enempi aikaa, lisäksi yhtenäinen haastattelu herätti paljon muistelua ja keskustelua vanhuksissa. Haastattelu tapahtui esimerkiksi niin, että toinen haastatteli kolmea vanhusta pienryhmässä toisessa päässä pöytää ja kirjasi samalla, ja toinen kahta vanhusta sekä kirjasi samalla. Haastattelupaikka oli sopivan kokoinen, jolloin molemmat pienryhmät pystyivät myös keskustelemaan keskenään. Kirjasimme myös yksittäisten haastattelukertojen palautteita opinnäytetyöpäiväkirjaan tarkemmin, koska osa vanhuksista saattoi yhtäkkiä sanoa lisää omia kokemuksiaan tuokiosta, tuolloin haastattelutilanne oli jo päättynyt, esimerkiksi pukemisen hetkellä tai kotiin saattaessa. Vanhusten vastaukset

kirjoitimme päiväkirjaan kunkin teeman alle. Vastaukset eivät olleet vanhuksilta lyhyitä, esimerkiksi tuokio oli hyvä tai mukava, vaan vastaukset muotoituivat lauseiksi esimerkiksi: *”on mukava jutella muille vanhuksille ja lapsille, kun kotona ei ole juttukaveria”* tai *”olipa mukavaa vaihtelua!”*

Ensimmäisen tuokion jälkeen haastattelimme viittä vanhusta, toisen tuokion jälkeen kuutta ja kolmannen eli viimeisen tuokion jälkeen viittä. Saimme 16 eri palautetta tuokioistamme. Kolme vanhusta osallistui jokaiselle haastattelukerralle ja loput vanhuksista olivat kahdessa haastattelukerrassa mukana, koska samat vanhukset eivät osallistuneet jokaiseen tuokioon. Kukin haastattelukerta kesti yhteensä noin tunnin sisältäen kaikki haastattelut vanhukset. Tämän jälkeen kävimme noin puoli tuntia läpi tuokiosta saatuja palautteita ilman vanhuksia.

Havainnoinnissa käytimme osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on mukana tutkimustilanteessa. Havainnoinnin aikana tutkijalla voi olla eri rooleja, joiden mukaan havainnointiaste vaihtelee. (Kananen 2010, 50.) Havainnoinnin aikana olimme mukana tuokioiden kulussa. Välillä seurasimme enemmän sivusta tuokioiden kulkua. Havainnoinnin avulla pääsimme paremmin sisälle itse tutkittavaan ilmiöön.

Havainnointikohteenamme oli osallistujien sanaton viestintä, esimerkiksi eleet ja ilmeet sekä sanallinen viestintä. Havainnoinnin kirjaamisen peruslähtökohtana on tutkittavan ilmiön kirjaaminen tutkimuspäiväkirjaan. Tutkimuspäivän aineistosta tulisi tehdä tarkka tiivistelmä, minkä jälkeen se olisi hyvä analysoida ja etsiä siitä vastauksia kysymyksiin, mitä havainnot pitävät sisällään ja mistä se kertoo. (Kananen 2010, 51.) Kirjasimme tutkimuksen havainnoinnit tutkimuspäiväkirjaamme samalla tavoin kuin teemahaastattelun vastaukset vanhuksilta. Lopuksi kävimme ne yhdessä läpi jokaisen tuokion jälkeen. Oli tärkeää yhdistää omat ja toisen havainnoinnit, jotta tuokion onnistumisesta muodostui kokonaiskuva. Havainnoinnissa otimme huomioon muun muassa yksinäisyyden vaikutuksen sosiaalisen toimintakykyyn, esimerkiksi miten vanhukset lähtivät mukaan tuokioon.

Tuomin & Sarajärven (2002, 93,105) mukaan sisällönanalyysillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja

aineistoja. Tutkittavat tekstit voivat olla muun muassa kirjoja, päiväkirjoja, haastatteluita, puheita ja keskusteluita. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin.

Ensimmäiseksi analysoimme tuokioista saamaamme palautetta kunkin tuokion jälkeen noin puolituntia suullisesti. Keskustelimme vanhusten kokemuksista, jotka nousivat teemahaastattelusta sekä havainnoinnista esille. Tämän jälkeen luimme koko opinnäytetyötämme ja siihen kuuluvan haastattelu ja havainnointiaineiston tammikuun 2016 aikana. Oli tärkeää lukea koko opinnäytetyö ja tuokioiden palaute, jotta saimme kattavan kuvan tapahtumamme onnistumisesta. Kokosimme kaikki haastattelu- ja havainnointimateriaalit opinnäytetyöpäiväkirjasta tietokoneelle tekstimuodossa sähköiselle opinnäytetyöpohjalle. Tekstin kokosimme tiivistettyyn ja yleiseen muotoon tammikuussa 2016, josta nousi esille kokemuksia tuokiosta sekä sen onnistumisesta.

Vanhusten kommentteja olivat muun muassa: *”saa muuta ajattelua”*, *”piristystä arkeen”* ja *”leipomisesta oli kauan aikaan, se oli mukavaa.”* Kirjoitimme kaikki vanhusten kommentit allekkain ja niistä muodostui 1 sivu. Kaiken kaikkiaan vanhuksset pitivät tuokioita positiivisina, arkea piristävinä ja lapset tuokioissa oli heidän mielestään kaikkein parasta antia tuokioista. Tuokioiden loppuminen sai osan vanhuksista surulliseksi ja osa toivoi jatkoa tuokioille.

Kun olimme analysoineet vanhuksien palautteet, analysoimme tapahtumamme onnistumista eli itse tuotetta myös tutkimustehtävien kautta. Yläotsikkona opinnäytetyöpäiväkirjassa oli tutkimustehtävä 1. Miten vanhuksen yksinäisyys vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn. Ja tähän saimme neljä eri osa- aluetta, joita olivat aloituskynnys suuri, vaikea saada vanhuksia mukaan tuokioihin, oman osaamisen aliarvioiminen ja kiireen tuntu. Toisena yläotsikkona oli tutkimustehtävä 2. Miten sukupolvien välinen toimintatuokio tukee vanhuksen sosiaalista toimintakykyä. Löysimme osa-alueiksi seuraavia asioita: vanhuksset innokkaampia lähtemään jatkossa viriketoimintaan ja kynnys lähtemiseen pienenee, lisäksi sosiaalisen toiminnan järjestäminen jatkossa tärkeää, jotta sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky pysyy yllä. Vastaukset tutkimustehtäviin saimme havainnoimalla vanhuksia ja osan myös teemahaastattelusta.

Palautteen saimme haastattelu- ja havainnointiaineiston avulla vanhuksilta, mutta myös hoitohenkilökunnalta. Hoitohenkilökunnan palaute oli suullista ja se toi lähinnä meille itsellemme varmuutta tuokioiden onnistumisesta. Kun palautteet oli analysoitu, kokosimme materiaalin tuloksiin ja johtopäätöksiin. Toimme myös vanhusten suoria lainauksia elävöittämään tulosten tarkastelua ja johtopäätöksiä. Lopuksi yhdistimme alussa etsimämme teorian tulosten tarkasteluun, jonka avulla pystyimme kuvaamaan tuokioiden onnistumista sekä vanhuksen kokemuksia yksinäisyydestä ja sen vaikutusta sosiaaliseen toimintakykyyn.

5 TULOSTEN TARKASTELU, JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

5.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailla vanhuuteen liittyvää yksinäisyyttä ja sen vaikutusta sosiaaliseen toimintakykyyn. Tavoitteena opinnäytetyöllämme oli tukea vanhusten sosiaalista toimintakykyä sukupolvien välisillä yhteisillä toimintatuokiolla. Opinnäytetyömme tutkimustehtävät olivat: 1. Miten vanhuksen yksinäisyys vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn? 2. Miten sukupolvien välinen toimintatuokio tukee vanhuksen sosiaalista toimintakykyä? Pyrimme toteuttamaan kolme täysin erilaista tuokiota sisällöltään, jotta näemme onko ensimmäisen ja viimeisen tuokiokerran välillä eroa siinä, mitä vanhukset ajattelevat sen vaikuttaneen yksinäisyyteen. Tähän vaikutti se, että moni vanhus osallistui useammalle kuin yhdelle tuokiokerralle. Olemme kuvanneet opinnäytetyössämme vanhuutta, yksinäisyyttä ja sosiaalista toimintakykyä teoriapohjan avulla, sillä olemme etsineet paljon tietoa edellä mainituista aiheista.

Löysimme hyvin tietoa ja ymmärsimme pääkohdat, mitkä ovat tyypillisimpiä piirteitä vanhuksen yksinäisyyden ilmenemisessä ja seurauksissa. Vertasimme myös vanhusten yksinäisyyden kokemusta ja sosiaalista toimintakykyä teoriapohjaamme, ja huomasimme, että teoriolla ja vanhusten kokemuksilla oli yhteys. Oli mielenkiintoista toteuttaa opinnäytetyö, missä tuli ottaa kohderyhmä kokonaisuutena jatkuvasti huomioon prosessin aikana. Kuten Tervaskari (2006) toteaa, tärkeää on sosiaalisen toimintakyvyn kannalta myös fyysinen- ja psyykkinen toimintakyky.

Keskustelimme esimerkiksi yksinäisyyden alkamisesta, ja huomasimme, että vanhuksilla oli aivan samoja kokemuksia asiasta, kuin lukemissamme tutkimuksissa ja kirjoissa oli kerrottu. Ebeling, ym. (2010) kirjoittavat, että altistavia tekijöitä yksinäisyydelle ovat naissukupuoli, korkea ikä, leskeys tai yksin jääminen. Lisäksi asuinympäristö, alhainen koulutus- ja tulotaso ovat riskejä yksinäisyydelle. Näitä asioita huomioimme myös vanhuksilla omissa tuokioissamme.

He kokivat yksinäisyyden epämukavana ja arkea varjostavana. Lisäksi huomasimme, että yksinäisten vanhusten sosiaalinen toimintakyky oli selvästi alentunut, sillä he eivät esimerkiksi olleet innokkaita lähtemään tuokioihin aluksi. He kertoivat syyksi vieraiden ihmisten läsnäolon ja pelon siitä, että tuokioista ei pääse pois silloin kun haluaa. Loppujen lopuksi he kuitenkin kävivät ensimmäisessä tuokiossa ja sen jälkeen innokkaina osallistuivat seuraaviin tuokioihin. Tuimme vanhusten sosiaalista toimintakykyä juuri tavoitteemme mukaan, sillä saimme tuokioihin osallistumaan lapsia, joka oli ensiaskel sukupolvien välisen sillan luomiseen. Ahon (2013) opinnäytetyön tärkeänä osana tuloksissa oli yksinäisyyden lievittämisen keinot, esimerkiksi sosiaalinen toiminta ja ehkäisevät kotikäynnit. Myös tuokiot olivat osallistujille sosiaalista toimintaa.

”En ole pitkään aikaan käynyt missään.” – toteaa yksinäinen vanhus

Näiden tuloksien valossa oli tärkeää pystyä tukemaan ja rohkaisemaan ikäihmisten sosiaalisia suhteita ja toimintakykyä. Opinnäytetyömme pääajatus, sukupolvien välisen sillan luominen, tuki hyvin sosiaalisten suhteiden muodostumista. Pystyimme luomaan hyvän pohjan informaalien suhteiden muodostumiseen lasten ja vanhusten välille, ja näin tuimme molempien tapahtumiin osallistuvien osapuolten sosiaalisuutta.

Kaiken kaikkiaan prosessimme eteni johdonmukaisesti ja pysyimme hyvin aikataulussa. Suunnittelimme eri työvaiheet hyvin etukäteen, joka helpotti lopullisten tuokioiden pitämistä ja auttoi pääsemään toivottuun lopputulokseen. Lopullinen tuotteemme oli onnistunut ja palautteiden perusteella voimme todeta, että siitä oli hyötyä vanhuksille. Tuote itsessään oli sopiva kyseiselle kohderyhmälle, mutta esimerkiksi askartelu oli hieman vieras aihealue vanhuksille, joten jatkossa samanlaisia tuokioita suunniteltaessa, olisi hyvä pohtia vanhusten mielenkiinnonkohteita.

”Osaankohan minä?” – vanhus tuumaa askartelusta

Ensimmäinen tutkimustehtävämme oli: Miten vanhuksen yksinäisyys vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn? Saimme tähän kysymykseen vastauksia huomioimalla ja keskustelemalla vanhusten kanssa tuokioissa, lisäksi vertasimme vanhusten

sanomaa teoriapohjaamme. Alussa huomasimme, että vanhuksia on todella vaikea saada mukaan tuokioihin, sillä he olivat passiivisia innostumaan tuokioista ja lähtemään niihin mukaan. Lisäksi he eivät omatoimisesti vastanneet lähettämimme kutsuihin, eivätkä ilmoittaneet itse kotihoidon henkilökunnalle osallistumisestaan. Oikeastaan vasta tapahtumapäivien aamuna hoitajien houkuttelun jälkeen saimme vanhukset innostumaan tuokioihin tulemisesta.

Toimintatuokioissa huomasimme, että vanhuksilla oli haasteita aloittaa ohjaamamme tehtäviä, vaikka olimme kertoneet ohjeet selkeästi ja vanhuksille ymmärrettävästi. Lisäksi osa vanhuksista koki, ettei pysty toteuttamaan esimerkiksi joulukortin tekoa, sillä he kokivat sen liian vaikeaksi. Kuitenkin pieni rohkaisu ja kannustaminen auttoivat heitä alkuun ja lopulta kaikki saivat askarrelltua kortit. Ebeling, ym. (2010) toteaman mukaan terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttaa vanhusten yksinäisyyden kokemiseen siten, että vanhukset eivät enää osallistu yhteisiin toimintoihin.

Huomasimme myös, että vanhuksen yksinäisyys ilmenee myös muistamattomuutena, sillä he unohtivat tuokioiden todella helposti, eivätkä tahtoneet uskaltaa tulla vieraiden ihmisten joukkoon tuokioihin. He kokivat oman kodin turvalliseksi ja olivat kertomansa mukaan oppineet omaan arkeensa, eivätkä osaa kaivata siihen välttämättä virikkeitä. Vanhusten yksinäisyyden vaikutus sosiaaliseen toimintakykyyn näkyi myös siten, että he halusivat tuttujen hoitajien olevan lähettyvillä ja kaipasivat varmuuden esimerkiksi siitä, että heidät autetaan pois paikalta tarvittaessa. Osalla vanhuksista oli myös huoli tuokioissa siitä, että omat päivärutiinit menevät sekaisin, joten sosiaalinen kanssakäyminen heikentyi osalla sen vuoksi. Lisäksi vanhusten yksinäisyys näkyi selvästi siinä, että luotto meihin vieraina ihmisinä ohjaamassa oli heikkoa, mutta luottamus kasvoi tuokioiden edetessä.

Kuten olemme aiemmin maininneet, Heikkisen & Rantasen (2003) mukaan luottamus ja tasavertaisuus ovat tärkeitä toimivan sosiaalisen verkoston luomiseen. Huomasimme tuokioissamme, että yhteinen toiminta onnistuu paremmin, kun luottamus ryhmän kesken syntyy. Jatkossa, mikäli tutut hoitajat pitävät samankaltaisia tuokioita, on toiminta todennäköisesti helpompaa, sillä luottamussuhde on jo muodostunut.

Itse tuokioissa vanhuksen yksinäisyys näkyi keskustelun vähäisyytenä ja hieman vaivaantuneena tunnelmana. Muistin heikkeneminen vaikuttaa Ijäksen (2006) mukaan sosiaalisten suhteiden luomiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tällöin eristäytyminen muista ihmisistä ja jopa masentuminen ovat tyypillisiä seurauksia yksinäisyydestä. Keskustelua oli aluksi vain vanhuksilla keskenään. Oman roolin ottaminen keskustelun aloittajana oli isompaa meillä ohjaajina. Keskustelun aloittaminen ja ylläpitäminen oli myös tärkeä osa sitä, että osallistujat alkaisivat juttelemaan. Loppua kohden tuli enemmän muistelua, miten joulu oli ennen vanhaan ja nyt. Vanhukset ja lapset rupesivat keskustelemaan paremmin keskenään. Toisaalta vanhukset tykkäsivät myös kuunnella lapsen puhetta ja kertomaa rauhassa. Tuokiokertojen edetessä huomasimme selvää keskustelun lisääntymistä osallistujien välillä, joten meidän panosta keskustelun ohjaajina ei enää lopussa tarvittu.

”En ole nähnyt lapsia pitkään aikaan.” - kertoo eräs vanhus

”Pieniä ihmisiä!” – ihmettelevät vanhukset yhteen ääneen

”Olisi mukava kun olisi enemmän touhua lasten kanssa.” – kertoo yksinäinen rouva

”Eihän täältä pois malta olla!” – toteavat vanhukset

Vaikka vanhukset olivat yksinäisiä, he silti olivat kiinnostuneita näkemään lapsia ja kokivat lapset tuokioissa mukavana seurana. He kommentoivat, että eivät ole nähneet lapsia pitkään aikaan ja kuinka harvinaista on olla lasten kanssa. Lisäksi he toivoivat, että touhua olisi lasten kanssa enemmän myös ihan normaalissa arjessa. Yksinäisyys oli siis hidaste vanhusten mukaan lähtemiseen, mutta ei lopulta este. Tuokiot toivat vaihtelua heidän elämäänsä ja heidän mielestään tuokioihin tuleminen oli *”Jännää ja mukavaa ja voittaa yksinäisyyden”*. Ensimmäisen tuokion jälkeen monet vanhukset odottivat innoissaan seuraavia tuokioita ja lapsia. He kertoivat mietteitään kotihoidon henkilökunnalle tuokioista. Esimerkiksi yksi vanhus kommentoi tuokioita näin: *”Mukava mieli jäi loppupäiväksi”*.

Vanhusten yksinäisyys näkyi myös siitä, että tuokioissa ei ollut uutta keskustelun aihetta, sillä pääosassa keskustelua olivat muistelut. Esimerkiksi mitä ovat tehneet ennen vanhaan jouluaikaan ja mitä perinteitä heillä oli. He keskustelivat lasten

kanssa joulusta ja kyselivät lasten joulun odotuksesta. Esimerkiksi, mitä lahjatoiveita lapsilla on tai mitä jouluperinteitä nykyperheillä on. Jonka jälkeen vanhus alkoi peilaamaan kuultuaan omaan lapsuuteen ja nuoruuteen. Vanhukset kertoivat myös, miten ennen vanhaan oli monta lasta perheessä ja lisäksi maatila hoidettavana ja karja, jolloin leikkimiseen ei jäänyt aikaa. Vanhemmat sisarukset hoitivat pikkusisaruksia. Osalla palasi mieleen, kun kerroimme opiskelustamme, miten he menivät kouluun suksilla pitkiä matkoja. Osa jäi koulun jälkeen piiaksi. Työtä oli paljon. Muistelu oli hyvä keino luoda mielestämme sukupolvien välistä siltaa ja auttaa osallistujia toimimaan ryhmässä. Se myös vähensi yksinäisyyttä, sillä vanhukset saivat jakaa omia elämänkokemuksiaan lasten kanssa ja kokivat tulleeensa kuulluksi.

Laulutuokio oli mielestämme kaikkein sosiaalisin tuokio, sillä laulaminen oli kaikkien osallistujien mielestä mukavaa. Laulaminen on perinteikästä toimintaa vanhuksille, sillä he ovat aina laulaneet ja se sisältönä tuki hyvin vanhusten sosiaalista toimintakykyä. Oli hienoa huomata, että laulutuokiossa, alkoi näkyä selvää kehitystä ryhmän toiminnassa. Osallistujilla oli myös paljon keskusteltavaa lauluista, sillä monet joululaulut ovat olleet jo vanhustenkin nuoruudessa mukana. He kertoivat lapsille, mitä olivat ennen aikaan jouluna laulaneet.

Toinen tutkimustehtävämme oli: Miten sukupolvien välinen toimintatuokio tukee vanhuksen sosiaalista toimintakykyä? Tärkeimpiä huomioita, miten tuokiot vaikuttivat vanhusten asenteisiin, olivat esimerkiksi ne, että vanhukset odottivat ensimmäisen tuokion jälkeen seuraavia. Lisäksi he olivat murheissaan, kun tuokiot lopuivat, mutta kuitenkin onnellisia kun lapset osallistuivat toimintaan. Kuulimme myös kotihoidon henkilökunnalta paljon positiivista palautetta pitämistämme tuokioista. Keräämämme teorian mukaan yksinäisyyttä voidaan Ebelingin, ym (2010) mukaan lievittää yksilö, sekä ryhmäinterventioilla. Näissä voidaan hyödyntää esimerkiksi musiikkia ja taidetta. Interventiot ovat tavoitteellisia, voimavaroja tukevia, sekä aktivoivia. Tähän perustuen toteutimme omat tuokiomme ja huomasimme ne myös toimiviksi.

Vanhuksille oli riittänyt puheenaihetta tuokioista pitkäksi aikaa niiden loppumisenkin jälkeen. Toimme tuokioillamme vanhusten arkeen virikkeitä. Myös selkeä pa-

rannus vanhusten aktiivisuudessa tuli esille, sillä jo toisessa tuokiossa osallistuminen oli vanhuksilla innokkaampaa. Tämän seurauksena kynnys kotoa lähtemiseen ja yksinäisyyden kokemiseen voivat vähentyä. Tuolloin myös vanhusten sosiaalinen toiminta voi lisääntyä ja tällä on oletettavasti positiivisia vaikutuksia myös vanhusten sosiaaliseen toimintakykyyn.

5.2 Johtopäätökset

Tulosten tarkastelussa huomasimme, että vanhuksille olisi todella tärkeää järjestää erilaista toimintaa säännöllisesti, sillä se parantaa tulostemme mukaan mielialaa ja sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi tulee ottaa huomioon se, että vanhukset pitävät yleensä lapsista ja meidän tulostemme perusteella vanhusten ja lasten yhteinen toiminta on tuloksellista. On myös tärkeää huomioida tuokioiden sisältö niin, että se vastaa vanhusten mielenkiinnon kohteita, joka näin ollen parantaa myös heidän motivaatiotaan toimintaan. Laajempaan johtopäätökseenä voidaan nähdä, että yksinäisyyden vähentyessä mielenterveyslääkkeiden käyttö voi vähentyä. Tuolloin lääkkeiden haittavaikutusten riski pienenee, jolloin haittavaikutuksista johtuvien tapaturmien määrä voi vähentyä, esimerkiksi kaatumisten osalta. Kun tapaturmien riskiä vähennetään, voi vanhus välttyä tapaturmista johtuvista vuodelepojaksoista, joka heikentää jo itsessään jäljellä olevaa toimintakykyä. Tämä vähentäisi myös yhteiskunnan terveydenhuollon kustannuksia. Kaiken kaikkiaan ryhmässä toimiminen ja sen rakentuminen sekä ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus takaavat onnistuneen toimintatuokion ja tukevat aina vanhuksen sosiaalista toimintakykyä.

5.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheita opinnäytetyöhömmme liittyen ovat esimerkiksi:

1. Minkä ikäisten lasten kanssa vanhukset osaavat parhaiten toimia?
2. Minkälainen toimintatuokion sisältö tukee parhaiten sukupolvien välisten siltojen muodostumista?

Jatkotutkimusehdotuksina ajattelimme myös, että tuokioita voisi jatkossa järjestää pidemmällä aikavälillä ja useampia kertoja, jotta osallistujien kokemuksia voisi vielä paremmin kuvata. Lisäksi tuokioiden vaikutukset yksinäisyyteen selviäisivät todennäköisesti paremmin. Toisaalta myös erilainen ryhmä koko tai tapahtumapaikka voisi antaa erilaisia tuloksia tutkimukseen. Myös erilaisten aktiviteettien koeleminen tuokioissa voisi antaa erilaisia tuloksia, sillä esimerkiksi ulkoilu vaikuttaa varmasti vanhuksen sosiaalisuuteen eri tavalla kuin laulaminen.

Jatkotutkimuksina voisi myös tutkia päiväkodin lasten mielteitä vanhusten kanssa toimimisesta ja tuokioiden sisällöistä. Olisi mielenkiintoista saada lasten näkemys tuokioista esille, kun nyt olemme selvittäneet, miten vanhukset kokivat tuokiomme. Myös lapsiin liittyen voisi tutkia jotakin, sillä olisi mielenkiintoista tietää, miten esimerkiksi lapsen ujouteen vaikuttaa vanhusten kanssa toimiminen. Samankaltaisen tutkimuksen voi toki tehdä myös muissa kunnissa tai kaupungeissa, sillä meidän tapauksessamme ollut pieni kunta ei ole edellytys samanlaisen tutkimuksen järjestämiselle.

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuus

Opinnäytetyön tekijöinä, meidän pitää pystyä todistamaan tutkimuksemme tulokset oikeellisiksi ja luotettaviksi (Kananen 2014, 125). Luotettavuuden arvioinnissa käytämme kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän luotettavuuden kriteerejä soveltaen niitä toiminnalliseen opinnäytetyöhömmme.

Avainasemassa toiminnallisessa opinnäytetyössämme on tuotteen dokumentaatio ja siirrettävyys. Pyrimme näiden kahden kriteerien avulla dokumentoimaan asiat mahdollisimman tarkasti, jotta tuokioid voidaan toistaa samanlaisena ja että lukija voi arvioida luotettavuutta. Siirrettävyyden mukaisesti kuvasimme tuokioiden lähtöasetelmat tarkasti, jotta tuokioiden tulokset soveltuisivat lähtöasetelmiin (Kananen 2014, 134 -135.)

Siirrettävyys on tärkeä luotettavuuden kriteeri toiminnallisessa opinnäytetyössämme. Tärkeää on kuvata tutkimuksen konteksti, eli tutkimusympäristö, sekä osallistujavalinta, taustojen selvittäminen ja aineiston keruu ja analyysi tarkasti. Näiden asioiden kuvaus varmistaa sen, että joku muu voi seurata prosessia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2009, 198.) Pyrimme omassa opinnäytetyössämme kertomaan mahdollisimman tarkasti toimintaympäristöstä, osallistujista, sekä teoriasta, minkä pohjalta toteutimme opinnäytetyömme. Huomioimme myös sen, että osallistujista riippuen tutkimustulokset voivat olla erilaisia, vaikka tutkimus toistettaisiin samanlaisena.

Myös uskottavuus on tärkeä kriteeri, jonka avulla meidän toiminnallisen tuotoksen luotettavuus vahvistui. Uskottavuuden tavoin olemme kuvanneet opinnäytetyöprosessin riittävän selkeästi, jotta lukija voi päätellä analyysin teon, tuotteen vahvuudet ja rajoitukset tuokioissamme (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160). Pyrimme kuvaamaan tutkimuksen tulokset selkeästi, jotta lukija voi ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat olleet vahvuudet ja heikkoudet tuotteessamme. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2009, 198.) Pyrimme kirjoittamaan loppupa-

lautteet, eli teemahaastattelut ja havainnoinnit mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti opinnäytteeseemme. Lisäksi tulosten uskottavuutta lisäsi se, että haastattelimme kohderyhmäämme yhdessä, mikä lisäsi samalla luotettavuutta.

Varmistimme opinnäytetyömme onnistumisen tarkalla aikataulun suunnittelulla ja riskien arvioinnilla. Aineiston keruulla oli tärkeä merkitys. Ensin pitää olla kunnolliset perustiedot, ennen kuin on mahdollista keksiä uusia innovaatioita tai kehittää jotain asiaa parempaan suuntaan ja löytää uusia ratkaisumalleja (Hakala 2004, 111).

Olemme huomioineet lähdekritiikin tärkeyden opinnäytetyötä tehdessä. Kirjallisuudesta olemme saaneet paljon uusia näkökulmia asioihin, joita kohtaamme aivan arkipäivän työssäkin. Arvioidessamme opinnäytetyömme luotettavuutta, meidän tulee huomioida omien näkökulmien ja ajatusten vaikutukset tuokioiden toteutuksessa, havainnoinnissa sekä haastattelun tuloksissa, sillä se olisi voinut vaikuttaa tuokioista saataviin tuloksiin.

Hankimme opinnäytetyöhömme aineistoa työelämästä omien kokemuksiemme kautta, kirjallisuudesta, internetistä, haastatteluista ja yleisistä käsityksistä, mitä esimerkiksi media tuo julkisuuteen. Kirjallisuutta käytimme lähteenä teoriapohjan luomiseen, lisäksi käytimme myös muutamia internet-lähteitä, kuten esimerkiksi väitöskirjojen webversioita. Osa kirjalähteistä olivat yli 10 vuotta vanhoja, mutta asiantuntijan mukaan niiden sisältö ei ole sinänsä muuttunut. Keskustelimme asiasta informaatikon kanssa ja hänen mielestään näiden lähteiden käyttäminen opinnäytetyössämme on sallittua, koska teoria ei ole muuttunut (Hihnala, 2016).

Kirjallisuutta olimme etsineet kirjastoista usealta paikkakunnalta. Toinen meistä kävi opinnäytetyömme toteutuspaikkakunnan kirjastossa, sillä paikkakuntaa tituleerataan "Seniorkyläksi". Sieltä oli löydettävissä aivan erilaisia kirjoja liittyen opinnäytetyömme aiheeseen, kuin kirjastosta, missä yleensä olemme asioineet. Olemme oppineet tätä työtä tehdessä, että aina ei kannata turvautua ainoastaan kotikirjastoon tai lähimpään mahdolliseen vaihtoehtoon. Lisäksi on myös ollut tärkeää huomata, että kokemustiedon lisäksi olemme tarvinneet oikeaa teoretietoa, jotta olemme voineet ymmärtää kohderyhmämme tarpeita paremmin. Näin onnistuimme luotettavan toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä.

6.2 Eettisyys

Tutkijoina meidän tulee ottaa huomioon tutkimusaiheen yhteiskunnallinen sekä osallistujien näkökulma. Hoitotieteessä tutkimusta hahmottavat tarkat ohjeet ja periaatteet. Suomessa tutkimuksen eettisyys turvataan Helsingin julistuksen mukaisesti, joka astui voimaan 1964. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 173.) Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme kirjallisen tutkimusluvan Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän ohjeiden mukaisesti (Tutkimusluvan hakeminen, 2015).

Opinnäytetyöhömmö nivoutuu hoitotieteen eettiset ohjeet. Ne on laadittu American Nurses Association (ANA) mukaan 1995. Hoitotieteen eettiset ohjeet pitävät sisällään yhdeksän eri periaatetta, joita noudatimme opinnäytetyömme tekemisessä. Tekijöinä arvostimme tapahtumaan tietoisesti osallistuneita vanhuksia ja lapsia. Pyrimme estämään tapahtumasta mahdollisesti kertyviä haittoja osallistujille sekä kotihoidolle. Huomioimme vanhusten ja lasten erilaisuuden yksilöllisesti tapahtumassa, muun muassa huomioimalla muistisairaana vanhuksen toimintakyvyn. Tapahtuma oli vapaaehtoinen ja siksi emme voineet velvoittaa vanhusta tai lasta osallistumaan jokaiselle tapahtuma kerralle. Kerroimme myös, että tapahtuma on yksityinen ja ulkopuolisia tapahtumaan ei pääse. (Kankkunen ym. 2009, 176.)

Kerroimme tapahtuman toteutuksesta ja sieltä nousseet tulokset asianmukaisesti ja rehellisesti sepittämättä niitä. Otimme huomioon tapahtuman toteutuksessa ammatilliset kompetenssit. Tapahtumassa pyrimme minimoimaan haittoja, jotka vaikuttaisivat hoitotyön tutkimukseen ja yleiseen hyvinvointiin kotihoidossa. (Kankkunen ym. 2009, 176.) Olemme noudattaneet oikeaa lähdekirjaamista, jolla olemme näyttäneet teorian alkuperän. (Kankkunen ym. 2009, 182.)

Etiikan tueksi, hoitotieteellistä tutkimusta tehdessä, nousivat hoitoalantyöntekijöitä säätelevät lait, joita meidän tuli noudattaa opinnäytetyöprosessimme aikana (Kankkunen ym. 2009, 175). Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 13§ sekä sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 14§, velvoittaa hoitohenkilökuntaa salassapitoon ja vaitiolovelvollisuuteen. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista

785/1992, 13§; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, 14§.)

Lain säädösten mukaisesti, emme ole julkaisseet vanhusten henkilö- tai potilastietoja opinnäytetyössämme. Kutsujen lähettäminen tapahtui osallistujille kotihoidon henkilökunnan kautta, sillä meillä ei ole oikeutta potilastietoihin tai osallistujien muihin henkilötietoihin. Näin varmistimme sen, että luottamussuhde osallistujiin muodostuu ja säilyy koko prosessin ajan.

Meillä on tekijänoikeus omasta opinnäytetyöstämme. Tekijänoikeus suojaa opinnäytetyömme omaperäistä muotoa eli sitä muotoa mihin opinnäytetyömme saamme. Tekijänoikeus ei suojaa opinnäytetyömme ideaa, yksittäisiä tietoja, tutkimustuloksia tai väittämiä. Tässä vaiheessa emme ole luovuttamassa tekijänoikeuksiamme. Opinnäytetyömme on julkinen. Tekijänoikeuden päätöksen mukaan haluamme lahjoittaa kotihoidolle oman opinnäytetyöversion. Ilman kirjallista lupamme oppilaitoksemme ei saa hyötyä taloudellisesti opinnäytetyöstämme. (Vilka & Airaksinen 2003, 162–163.)

Vaikkakin toisella meistä on ollut työsuhde kyseiseen toimeksianto yritykseen, ei tästä kertynyt haittoja opinnäytetyöhömmme. Työsopimuksessa ei tarvitse olla erillistä mainintaa opinnäytetyöhön liittyen ja opinnäytetyömme tuotosta voidaan käyttää jatkossa yrityksen normaalissa toiminnassa. (Vilka ym. 2003, 162–163.)

Toimeksiantajan kanssa olemme sopineet opinnäytetyömme käyttöehdoista suullisesti kuin myös kirjallisesti. Meistä olisi hienoa, jos toimeksiantoyritys ottaisi toiminnalliset tuokiot osaksi hoitotyötään, esimerkiksi kerran kuussa. Toivomuksen olisi sukupolvien välisen yhteisen toiminnan säilyminen. Olemme antaneet luvan kotihoidolle käyttää tulevaisuudessa tapahtumamme tuokioita osana hoitotyötään. Kotihoidon toimi mielti esimerkiksi joulujuhlien yhtenäistämistä päiväkodin kanssa.

Emme käsitelleet opinnäytetyössämme potilasasiakirjoja. Tuokioihin osallistuneiden lasten henkilöllisyys jäi myös salassa pidettäväksi, mikä kuuluu henkilöiden yksityisyyden suojaamiseen hoitotieteen eettisten ohjeiden mukaisesti. Hävitettäviä aineistoja opinnäytetyössämme olivat haastattelut, analysoinnit ja tutkimuspäiväkirja. Hävitimme aineistot polttamalla.

Laajemmin ajateltuna opinnäytetyömme oli eettisesti puhutteleva. Vanhuksen yksinäisyys herättää jokaisessa ihmisessä mietteitä, miten yksilönä voisin vaikuttaa vanhuksen yksinäisyyteen. Eettisestä näkökulmasta olisi oikein puuttua vanhuksen yksinäisyyteen ja järjestää vanhuksille viriketoimintaa, joka tukee sosiaalista toimintakykyä. Kaiken kaikkiaan me omalla toiminnallamme tuimme tätä eettistä näkökulmaa ja vaikutimme vanhuksen sosiaaliseen toimintakykyyn positiivisesti.

6.3 Ammatillinen kehittyminen

Ammattikorkeakouluopinnoissa pyrimme kehittymään oman alamme osaajina ja kehittämään jatkuvasti omaa ammattitaitoamme ja tietoperustaa. Lisäksi ammattikorkeakouluissa edellytetään sidoksia työelämään jo opintojen aikana ja opinnäytetyöt sopivat oivallisesti tähän periaatteeseen. Opiskelun tavoitteena on, että ammattikorkeakouluopiskelija pystyy käsittelemään tutkittua tietoa ja yhdistämään sitä työelämään. Tärkeää on pystyä opinnäytetyötä tehdessä tunnistamaan ajankohtaisia yhteiskunnan kehitystarpeita ja ongelmia sekä kehittää omaa asiantuntijuutta niihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2015.)

Mietimme yhdessä, mitkä kompetenssit tukisivat meidän ammatillista kehittymistämme parhaiten, sekä toiminnallista opinnäytetyötämme ja miten nämä liitettäisiin toiminnallisiin tuokioihin, joiden avulla pyritään lievittämään yksinäisyyttä ja tukemaan sosiaalista toimintakykyä sekä sukupolvien välistä siltaa. Kyseisiksi kompetensseiksi nousivat: eettinen osaaminen, hoitotyön asiakkuusosaaminen, ohjaus- ja opetusosaaminen, tutkimus- ja kehitysosaaminen, työyhteisöosaaminen ja terveyden edistämisen osaaminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2015.)

Eettinen osaaminen on tärkeä osa sairaanhoitajan työtä. Hoitotyön perustana ja päämääränä on sairauksien ehkäisy ja hoito, terveyden edistäminen, sekä kärsimyksen lievittäminen (Terveystieteiden tutkimuskeskus, yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet, 2015). Eettinen osaaminen nousee esille opinnäytetyössämme erityisesti kohdatessamme vanhuksia, sillä sairaanhoitajan täytyy työssään kohdata asiakkaat ja potilaat ammatillisesti ja kunnioittavasti henkilöstä tai sairauksista riippumatta (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet 2014). Toisaalta myös eettiset valinnat,

kuten toimintatuokioihin osallistujien henkilötietojen suoja on tärkeä osa opinnäytetyömme eettisiä valintoja. Olemme opinnäytetyöprosessin aikana joutuneet pohtimaan eettisiä valintoja aivan uusista näkökulmista, joten kehitymme tarkastelemaan asioita monipuolisemmin eettisen osaamisen suhteen.

Hoitotyön asiakkuusosaaminen, sekä ohjaus- ja opetusosaaminen ovat myös ensiarvoisen tärkeitä kompetensseja, kun pidämme ohjattuja toimintatuokioita erikäisille ihmisille. Meillä on mahdollisuus opinnäytetyöprosessin aikana kehittyä erityisesti näiden osa-alueiden suhteen. Hoitotyön asiakkuusosaaminen on esillä silloin, kun meidän täytyy kohdata kohdejoukkona olevat vanhukset sekä myös lapset. Tämä luo haasteita meille ohjaajina, sillä meidän täytyy molempia ikäryhmiä käsitellä omalla tavallaan ja samalla ohjaaminen on erilaista iästä riippuen. Opetus- ja ohjausosaamista kehitimme koko prosessin aikana, mutta erityisesti tuokioissa. Tästä on hyötyä tulevassa ammatissamme. Erityisesti hoitotyön asiakkuusosaaminen nousi esille opinnäytetyöprosessissa, sillä toimimme tuokioissa osallistujien kanssa konkreettisesti. Tämä myös vaati ohjaus- ja opetusosaamista meiltä ohjaajina, sillä jouduimme monin eri tavoin ohjaamaan osallistujia ja auttamaan heitä toiminnassa ilman, että itse teimme puolesta.

Tutkimus- ja kehitysosaaminen on tärkeä osa-alue tehdessä opinnäytetyötä. On tärkeää, että sairaanhoitaja voi nähdä tärkeitä ajankohtaisia kehitystarpeita työssään, kuten meidän opinnäytetyössämme vanhusten yksinäisyys ja siihen puuttuminen. Muutosten käynnistäminen on avainasemassa, kun kehitetään hoitotyötä parempaan suuntaan. Myös projektien toteuttaminen ja läpi vieminen, sekä suunnittelu ja arviointi ovat tutkimus- ja kehitysosaamisessa tärkeää. Mielestämme opinnäytetyötä tehdessä tämä osaamisalue korostui erityisesti. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 66.)

Meille opiskelijoina on tullut paljon kehitystä tutkimus- ja kehitysosaamisen suhteen, sillä olemme joutuneet opettelemaan tutkimusprosessin kulun ja kirjoittamisen vaiheet aivan uudella tavalla opinnäytetyöprosessin edetessä. Olemme oppineet paljon organisointikykyä ja taitoa käsitellä haastavia tilanteita. Myös ajankäytön hallitseminen on korostunut opinnäytetyötä tehdessä, sillä omien harjoittelujen ja muiden asioiden lisäksi olimme luvanneet toteuttaa tuokiot tiettyinä päivinä ja

tiettyyn aikaan. Pysyimme omasta mielestämme hyvin aikataulussa ja osasimme jakaa tehtäviä myös toisillemme.

Myös työyhteisöosaaminen nousee esille toimiessa erilaisten yhteistyötahojen kanssa. Hoitotyössä moniammatillinen yhteistyö ja sosiaaliset taidot ovat tärkeitä osaamisalueita työntekijälle. Toisaalta myös opinnäytetyöprosessissa työyhteisöosaaminen on tärkeää, sillä erilaisten tiimi- ja projektitöiden toteutuksessa yhteistyö-, esiintymis- ja vuorovaikutustaidot nousevat vahvasti esille. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 66.) Työyhteisöosaaminen korostui, kun otimme yhteyttä kotihoitoon, päiväkodin henkilökuntaan, ohjaavaan opettajaan ja moniin eri tahoihin opinnäytetyöprosessin aikana.

Terveyden edistämisen osaaminen on tärkeä kompetenssi, sillä meidän tulevana hoitotyön ammattilaisina pitää pystyä tunnistamaan ja ennakoimaan terveysongelmia ja uhkia. Erityisesti voimavarojen ja toimintakyvyn ylläpitäminen nousee meidän opinnäytetyössämme esille tämän osaamisalueen sisällöistä. (Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon 2006, 64.) Kaikki mitä olemme tehneet opinnäytetyön aikana, on ollut eräänlaista terveyden edistämistä juuri vanhusten kohdalla ja toisaalta myös lasten. Olemme hakeneet paljon tietoa siitä, kuinka yksinäisyys uhkaa vanhusten terveyttä ja mielestämme vaikutimme tuokioillamme vanhusten terveyteen sitä edistäen. Osallistujien mielipiteiden perusteella osasimme ohjata ja neuvoa heitä tuokioissa ja vaikutimme heidän yksinäisyyteensä positiivisessa mielessä.

LÄHTEET

Aho, J. 2013. Yhdessä, Diakoniatyön ja kotihoidon yhteistyön kehittäminen van-
husten yksinäisyyden tunnistamiseksi ja lievittämiseksi, Diakonia ammattikorkea-
koulu, , Pieksämäki, viitattu 22.6.2015, [https://www.theseus.fi/bitstream/han-
dle/10024/22502/Aho_Jonna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22502/Aho_Jonna.pdf?sequence=1)

Ammattietiikka. 2015. Ammattietiikka ja 1ov. Hoitotyö. viitattu: 13.9.2015 [http://hoi-
totyo.wikispaces.com/Ammattietiikka](http://hoi-
totyo.wikispaces.com/Ammattietiikka)

Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. 2006. Koulutuksesta valmistuvien
ammattillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet. Opetusmi-
nisteriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24, viitattu 29.7.2015,
[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liit-
teet/tr24.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liit-
teet/tr24.pdf?lang=fi)

Anttila, K., Kaila-Mattila, T., Kan, S., Puska, E. & Vihunen, R. 2007. Hoitamalla
hyvää oloa. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Baltes, P.B & Smith, J. 2003. New frontiers in the future on aging: From successful
aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. Gerontology 49, viitattu:
7.7.2015. <http://www.karger.com/Article/Abstract/67946>

Bergius, H. 2006. Parhaimmat jouluherkut. Jyväskylä: Gummerus kustannus Oy

Ebeling, P., Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R., & Viitanen, M.,
2010. Geriatria (2. uud. p. ed.). [Helsinki]: Duodecim.

Eilola, H. & Kallio, M. 2012. Kotona asuvan vanhuksen kokemuksia yksinäisyy-
destä, , Oulun seudun ammattikorkeakoulu, viitattu 22.6.2015,
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41402/Kallio_Minna.pdf?se-
quence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41402/Kallio_Minna.pdf?se-
quence=1)

Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke (2002-2006) Ystäväpiiri-
toiminnan lähtökohtana. n.d. Vanhustyön keskusliitto. viitattu: 16.10.2015
http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ystavapiiri_toiminta/ystavapiiri_toiminnan_taustaa/

Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Tampere: Tammer-Paino Oy

Hihnala, A. 2016. Henkilökohtainen tiedonanto, Kajaani.

Hintsala, M. 2015. Leipomisen merkitys omaelämäkerrallisissa tarinoissa. Pro Gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos, viitattu 19.10.2015, https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156447/Pro%20gradu%20tutkielma_Hintsala.pdf?sequence=2

Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2003. Gerontologia, Tampere: Kustannus Oy Duodecim: Tammer-Paino Oy

Hyypä, M. & Liikanen, H. 2005. Kulttuuri ja terveys, Helsinki: Edita Prima Oy

Ijäs, K. 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Kirjapaja, Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Jansson, A. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittämiseen ja ystävystymiseen, Tutkimus Ystäväpiiritoiminnasta. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. viitattu: 16.10.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40422/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201211243066.pdf?sequence=1>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Kainuun Eino Leino –seura ry, 2016, Joulukuukausi, viitattu 6.2.2016, <http://www.kainuuneinoleinoseura.fi/eino-leinon-runoja/joulu/>

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. 2015. Kainuun vanhuspalvelut- turvallisesti kotona tukien, viitattu 8.9.15, http://sote.kainuu.fi/gui/default/fr_frontpage.asp?SelectGroup=5&hide=false

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona, Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä?, Jyväskylä: JAMK

Kankkunen, P. & Vehväläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kehälinna, S. & Matilainen, S. 2012. Vanhusten yksinäisyys palvelutalossa: kokemuksia yksinäisyydestä ja yhteisöllisyyden tukemisesta. Diakonia Ammattikorkeakoulu, Helsinki, http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46796/Kehalinnna_Suvi_Matilainen_Sini.pdf?sequence=1, viitattu 22.6.2015.

Kivelä, S. 2012. Hyviä vuosia, Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kirjapaja.

Kolmasikä- mahdollisuus?, Seniori-info.fi, 2015, viitattu 9.9.15, <http://seniorinfo.fi/kolmas-ika/>

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi, 2013. Neuvonnan ja ohjauksen sisältö. Sosiaali- ja terveysministeriö & Kunta-liitto, viitattu 27.2.2015, <https://www.julkari.fi/handle/10024/110355>

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 785/1992. Finlex: Edita Publishing Oy. Viitattu: 2.8.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20potilaan%20asemasta%20ja%20oikeuksista>

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 812/2000. Finlex: Edita Publishing Oy. Viitattu: 2.8.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20sosiaalihuollon%20asiakkaan%2A>

Lilja, R., Lillandt, J., Rannikko, A. & Numminen, A., 2010. Eläkeliitto, Sävel soikoon-musiikista iloa vapaaehtoistoimintaan, Helsinki: Multiprint

Lindehag, A. 1993. Ikä ja terveys. Keuruu: Otava.

Opetus- ja kulttuuriministerio. 2015. Opiskelu ja tutkinnot ammattikorkeakouluissa, viitattu 15.10.2015, http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/opiskelu_ja_tutkinnot/?lang=fi

Ryhmästä apua vanhuksen yksinäisyyteen. 2015. Terveysportti, viitattu 27.2.2015, [http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo10334&p_haku=vanhusten yksinäisyys](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo10334&p_haku=vanhusten%20yksinaisyys)

Savikko, S. 2014. Vanhuksen yksinäisyys, Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. viitattu: 11.7.2015 <https://remote.kajak.fi/dtk/shk/,DanaInfo=www.terveysportti.fi+koti>

Sairaanhoidajan eettiset ohjeet, sairaanhoitajaliitto. 2014. viitattu 19.10.2015, <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>

Sosiaalinen toimintakyky. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, viitattu 10.7.2015, <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>

Taimi, T., Uusitalo, I. & Harra, K. 2007. Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Teemahaastattelu. 2015. Tilastokeskus. viitattu: 21.10.2015 <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>

Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet, terveydenhuolto ja etiikka. n.d. Valtakunnallinen terveydenhuollon neuvottelukunta (etene), viitattu 19.10.2015, <http://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu-ja+1+Terveydenhuollon+yhteinen+arvopohja,+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>

Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. 2010. Geriatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. 2007. Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Tutkimusluvan hakeminen.2015. Kainuun sosiaali-ja terveydenhuollon kuntayhtymän palvelut. Kainuu. viitattu 21.10.2015 http://sote.kainuu.fi/opinnayte_ja_tutkimustyot

TUTKIMUSMENETELMÄT/Empiirisen tutkimuksen perusratkaisut/Empiirisen aineiston kerääminen/Kyselevät tutkimustavat .n.d. Virtuaaliyliopisto. Taideteollinen korkeakoulu. viitattu 21.10.2015 http://www2.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/1364_empiir.html#teemahaas

Ukkonen-Mikkola,T., Sukupolvien kohtaamisia lasten ja vanhusten yhteisessä palvelukeskuksessa. 2011. Tampere, viitattu 9.7.15, <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66723/978-951-44-8382-0.pdf?sequence=1>

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tampereen yliopisto. viitattu 15.10.2015, <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?se>

Uutela, A. (1994). Muuttuva vanhuus. Helsinki: Gaudeamus.

Valkonen, L. 2011. viitattu 9.7.2015, <http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankoh-taista/arkisto/2011/01/Ystavapiiri-toinnasta-apura-ikaihminen-yksinaisyteen>

Vanhala, K. 2013. Musiikin vaikutus ikääntyneiden asukkaiden hyvinvointiin kahdessa jyvaskyläläisessä palvelutalossa. viitattu 19.10.2015, <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/23182/URN:NBN:fi:ju-201004131511.pdf?sequence=1>

Vanhempainnetti, 5-6 –vuotias, 2015, viitattu 9.9.15, http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/

Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jouluisia tuokioita

Hei!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Opintomme ovat siinä vaiheessa, että teemme opinnäytetyötä Ristijärvellä. Tarkoituksenamme on pitää kolme tuokiota, missä leivomme, laulamme ja askartelemme yhdessä päiväkodin lasten kanssa. Tuokiot pidetään Kotokunnaan päiväsalissa. Osallistujamäärä tuokioihin tulee olemaan noin 10 henkilöä/kerta. Me opinnäytetyön tekijät autamme teitä osallistumisessa, mikäli tarvitsette apua esimerkiksi liikkumisessa.

Päivämäärät tuokioihin:

16.12.2015 klo 9.30 Askartelu

18.12.2015 klo 9.30 Laulaminen

22.12.2015 klo 9.00 Leivonta

Tietoa: Opinnäytetyö on meidän opiskelijoiden opintojen kannalta tärkeä tehtävä, mutta se ei teiltä osallistujana vaadi osallistumismaksua, sitoutumista tai henkilötietojen luovuttamista. Emme julkaise kuvia tai henkilöiden nimiä ilman lupaa. Toivoisimme, että osallistuisitte kaikille kolmelle kerralle, että voisimme arvioida itse paremmin tuokioiden onnistumista.

Tarkoituksena on luoda vanhusten ja lasten välille yhteistä toimintaa ja samalla vähentää vanhusten kokemaa yksinäisyyttä mukavien yhteisten hetkien avulla!

Jokaisen tuokion jälkeen keräämme ikäihmisten mielteitä tuokioiden onnistumisesta ja tunnelmasta keskustellen yhdessä kahvikupposen ääressä.

Tämän toteuttamiseen tarvitsisimme teidän apuanne hyvä ikäihminen! Tervetuloa mukaan!

Osallistumisestasi voit kertoa Kotihoidon henkilökunnalle tai soittaa suoraan meille opiskelijoille. Myös lisätietoja saa alla olevista numeroista. Ota rohkeasti yhteyttä!

Puhelinnumerot:

Maiju Akkanen -----

Riitta-Liisa Hutri -----



Jouluisia tuokioita

Hei!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Opintomme ovat siinä vaiheessa, että teemme opinnäytetyötä Ristijärvellä. Tarkoituksenamme on pitää kolme tuokiota, missä leivomme, laulamme ja askartelemme yhdessä päiväkodin lasten ja vanhusten kanssa. Tuokiot pidetään Kotokunnaan päiväsalissa. Osallistujamäärä tuokioihin tulee olemaan noin 10 henkilöä/kerta.

Päivämäärät tuokioihin:

16.12.2015 klo 9.30 Askartelu

18.12.2015 klo 9.30 Laulaminen

22.12.2015 klo 9.00 Leivonta

Tietoa: Opinnäytetyö on meidän opintojemme kannalta tärkeä tehtävä, mutta se ei osallistujilta vaadi osallistumismaksua, sitoutumista tai henkilötietojen luovuttamista. Emme julkaise missään osallistujien kuvia tai nimiä.

Tarkoituksena on luoda vanhusten ja lasten välille yhteistä toimintaa ja samalla vähentää vanhusten kokemaa yksinäisyyttä mukavien yhteisten hetkien avulla!

Toivoisimme teiltä vanhemmilta suostumuksen lapsenne osallistumisesta tuokioon allekirjoittamalla tämän kutsun ja toimittamalla päiväkodin henkilökunnalle.

pvm: _____ Lapsen nimi: _____

Vanhemman allekirjoitus: _____

Tervetuloa mukaan yhteisiin hetkiin ikäihmisten kanssa!

Lisätietoja saa alla olevista numeroista. Ota rohkeasti yhteyttä!

Puhelinnumerot:

Maiju Akkanen -----

Riitta-Liisa Hutri -----



Teemahaastattelussa käytetyt teemat:

1. tunnetila tuokiosta
2. muistelu
3. tuokioiden aihe
4. lapset tuokiossa
5. vanhuksen kokema anti tuokiosta

Tutkimustehtävä 1. Miten vanhuksen yksinäisyys vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn?

1. Suuri aloitekynnys
2. Vaikea saada vanhuksia mukaan tuokioihin
3. Oman osaamisen aliarvioiminen
4. Kiireen tuntu

Tutkimustehtävä 2. Miten sukupolvien välinen toimintatuokio tukee vanhuksen sosiaalista toimintakykyä?

1. Vanhukset innokkaampia lähtemään jatkossa viriketoimintaan
2. Kynnys lähtemiseen pienenee
3. Sosiaalisen toiminnan järjestäminen jatkossa tärkeää, jotta sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen toimintakyky pysyy yllä