

Ronja Matilainen

Herrainklubi

lääkäiden muistisairaiden miesten toiminnallinen ryhmä
Palvelukeskus Onnelanpolulla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

26.1.2017

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Ronja Matilainen Herrainklubi – iäkkäiden muistisairaiden miesten toiminnallinen ryhmä Palvelukeskus Onnelanpolulla</p> <p>30 sivua + 2 liitettä 26.1.2017</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Toimintaterapeutti AMK</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Toimintaterapian koulutusohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Toimintaterapia</p>
<p>Ohjaaja(t)</p>	<p>Lehtori Riitta Keponen Lehtori Jennie Nyman</p>
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää minkälaiset toiminnot kiinnostavat Herrainklubin miesten toiminnallisen ryhmän jäseniä, ja mikä motivoi heitä osallistumaan kyseiseen ryhmään. Näiden tulosten pohjalta tavoitteenani oli suunnitella ryhmään sopivia toiminnan muotoja ja toteuttaa suunnittelemani ryhmä. Herrainklubi on Lahden kaupungin tehostetun palveluasumisyksikön Palvelukeskus Onnelanpolulla toimiva iäkkäille muistisairaille miehille suunnattu toimintaterapiaryhmä.</p> <p>Työn teoreettisena pohjana oli inhimillisen toiminnan malli sekä tutkimuskirjallisuutta geriatrian, gerontologian ja kuntoutuksen saralta. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää haastattelemalla ryhmän jäseniä sekä havainnoimalla heidän toimintaansa ryhmän aikana. Aineiston analysoinnissa käytettiin teoriaohjautuvaa sisällönanalyysia.</p> <p>Tehtyjen haastattelujen perusteella ryhmän jäsenet olivat kiinnostuneet terveyteen ja urheiluun liittyvistä toiminnoista, luovista toiminnoista sekä kodin ulkopuolella tapahtuvista viihteellisistä toiminnoista. Näiden pohjalta suunnittelin kuusi ryhmätoimintaa, joihin ryhmän jäsenet osallistuivat mielellään.</p> <p>Muistisairaiden osallistaminen ryhmätoimintaan ja heidän omien mielenkiinnon kohteiden kartoitus auttaa heitä sitoutumaan ja motivoitumaan toimintaan. Opinnäytetyöstä hyötyy yhteistyökumppanin lisäksi kaikki ne tahot, jotka toteuttavat ja kehittävät muistisairaiden ryhmätoimintaa sekä itse muistisairaat.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>muistisairas, mies, mielenkiinnon kohteet, inhimillisen toiminnan malli, ryhmätoiminta</p>

Author Title	Ronja Matilainen The Gentlemen's Club – Occupational Group for Elderly Men with Dementia in Senior House Onnelanpolku
Number of Pages Date	30 pages + 2 appendices January 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Riitta Keponen, Senior Lecturer Jennie Nyman, Senior Lecturer
<p>The aim of this thesis was to examine what kind of activities interest elderly men with dementia and what motivates them to take part in a group called Gentlemen's Club. This Club is an occupational therapy group for elderly men with dementia run by City of Lahti service house Palvelukeskus Onnelanpolku. Based on the results, my objective was to plan and carry out suitable activities for the members of the Club.</p> <p>The theoretic basis of my study is The Model of Human Occupation. Research literature is from the areas of geriatrics, gerontology and rehabilitation. In thesis I used qualitative research method by interviewing members of the group and observing their occupations during the activities. I analysed this material using theory-based content analysis.</p> <p>According to the interviews, the members of the group were interested in health and sports activities, creative activities and entertainment activities outside their homes. Based on their answers I planned six group activities which the members of the group happily took part in.</p> <p>Encouraging dementia patients to participate in group activities and mapping their interests helps them to motivate themselves and engage in the activities. My thesis is of use for patients with dementia and for anyone involved in dementia care and rehabilitation. This thesis is especially dedicated to the professionals who want to enhance group work with dementia patients.</p>	
Keywords	dementia, elderly men, interests, The Model of Human Occupation, group work

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tausta	3
2.1	Työelämän yhteistyökumppani	3
2.2	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	3
3	Teoreettiset lähtökohdat	5
3.1	Inhimillisen toiminnan malli	5
3.2	Muistisairaus	7
3.3	Mies ja ikääntyminen	8
3.4	Ryhmän koheesion merkitys sitoutumisessa ryhmään	9
4	Opinnäytetyön toteutus	12
4.1	Teemahaastattelu	12
4.2	Haastattelun analyysi	14
4.3	Ryhmän suunnittelu	15
4.4	Ryhmän toteutus	16
4.4.1	Ensimmäinen ryhmäkerta: musiikki	17
4.4.2	Toinen ryhmäkerta: luonto	17
4.4.3	Kolmas ryhmäkerta: urheilu	18
4.4.4	Neljäs ryhmäkerta: pelailu ja visailu	18
4.4.5	Viides ryhmäkerta: kädentaidot	18
4.4.6	Kuudes ryhmäkerta: retki	19
5	Tulokset ja johtopäätökset	20
6	Pohdinta	24
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Saatekirje	
	Liite 2. Haastattelurunko	

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheena on ikääntyville muistihäiriöstä kärsiville miehille suunnatun toimintaterapeuttisen ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus tehostetussa palveluasumisyksikössä Palvelukeskus Onnelanpolulla Lahden kaupungissa. Tein keväällä 2015 pitkän harjoittelujakson Onnelanpolulla ja huomasin, että harvoin on tarjolla pelkästään iäkkäille miehille suunnattua ryhmää ja heille räätälöityä toimintaa. Monet ryhmät ovat useimmiten naisille suunnattuja ja mielestäni erityisesti miehet jäävät usein paitsi ryhmätoiminnasta, koska toiminta ei heidän mielestään ole välttämättä mielekästä. Pääkaupunkiseudun ikäihmisten palvelujen kehittämisverkoston GeroMetron blogissa (2016) kerrotaan Vantaan Hakunilan päivätoimintakeskuksen ryhmätoiminnasta, jonne luotiin muistisairaiden miesten ryhmä. Heidän kokemustensa mukaan ryhmän onnistuminen edellytti hyvää asiakasvalintaa ja ihmisen persoonan, vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden kartoittamista.

Väestön ikääntymisen myötä myös erilainen palveluasuminen lisääntyy ja ihmiset toivovat mielekästä tekemistä arkeensa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän selvityksen mukaan vuoden 2014 lopussa tehostetussa palveluasumisyksikössä oli asukkaita 37 130, asukasmäärä oli noussut lähes 7 % edellisvuoteen verrattuna. Yli 75-vuotiaiden miesten osuus asukkaista oli 4,5 % ja yli 85-vuotiaita miehiä asukkaista oli noin 10 %. (THL 2015)

Palvelukeskus Onnelanpolulla työskentelevä toimintaterapeutti Raija Lind toivoi opinnäytetyön myötä saavansa vinkkejä heille sopivan ryhmätoiminnan suunnitteluun. Ryhmän toimintoja voi mielestäni hyödyntää myös muissa ryhmissä soveltamalla niitä erilaisille ryhmäläisille sopiviksi.

Kyseessä on tapaustutkimus, sillä toteuttamaani ryhmätoimintaa on haastavaa samantapaisena sijoittaa muuhun ympäristöön. Tarkoitukseni on havainnoinnin ja haastattelujen kautta löytää miehiä kiinnostavaa toimintaa. Vastausten pohjalta suunnittelen kuusi ryhmäkertaa, jotka myös toteutan Palvelukeskus Onnelanpolulla yhdessä ohjaaja Marja Hietasen kanssa. Tavoitteenani on suunnitella ryhmäkerrat niin, että toiminta kiinnostaa osallistujia. Ryhmässä on viisi osallistujaa ja se on pääsääntöisesti suljettu, mutta tarvittaessa ryhmään voi tulla pari osallistujaa, jos toimintaterapeutti kokee asukkaan sopivan ryhmäkertaan.

Työni toimintaterapian teoreettisena taustana toimii Gary Kielhofnerin inhimillisen toiminnan malli. Mallin tarkoituksena on selittää yksilön osallistumista ja mukautumista elämän toimintojen alueella. Sen luomien käsitteiden, kuten tahdon, avulla voidaan ymmärtää ihmisen motivoitumista toimintaan ja miten henkilön mielenkiinnon kohteet vaikuttavat toimintaan. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2013: 235.)

Itse koen saavani tästä opinnäytetyöstä työkaluja tulevaan työhöni toimintaterapeutina, sillä työ antaa varmasti kokemusta haastattelun toteuttamisesta sekä ryhmän suunnittelemisesta ja toteuttamisesta. Toimiminen yhdessä muistisairaiden miesten kanssa antaa minulle arvokasta tietoa heidän elämästään ja toivon oppivani heiltä myös uusia asioita.

2 Opinnäytetyön tausta

2.1 Työelämän yhteistyökumppani

Työelämän yhteistyökumppanina toimii toimintaterapeutti Raija Lind, joka työskentelee Lahden kaupungin tehostetun palveluasumisen yksikössä Palvelukeskus Onnelanpolulla. Raija on toiminut työharjoittelussa ohjaajanani ja sanoi harjoittelun aikana, että voisin tehdä opinnäytetyöni hänen työpaikalleen. Palvelukeskus Onnelanpolku on Lahden kaupungin tehostetun palveluasumisen yksikkö, joka on suunnattu paljon apua tarvitseville lahtelaisille yli 65-vuotiaille henkilöille.

Palvelukeskuksen toiminta on alkanut syksyllä 2014, joten toiminta hakee vielä paikkaansa ja muotoaan. Olin harjoittelussa kyseisessä paikassa keväällä 2015. Silloin toiminta oli vieläkin tuoreempaa ja toimintaterapiaa sai monesti perustella palvelukeskuksen työntekijöille ja esimiehille.

Palvelukeskus Onnelanpolulla työskentelee sairaanhoitajia, lähihoitajia, fysioterapeutti, toimintaterapeutti sekä ohjaaja. Asukkaat asuvat rakennuksen kahdessa kerroksessa. Jokaisessa kerroksessa on yhteinen ruokailutila, olohuone ja katettu terassi/parveke. Lisäksi rakennuksessa on kuntosali, kerhotilat ja suuri lasikatettu sisäpiha. Tavoitteena on asiakaslähtöinen, asukkaan ja hänen läheisensä osallisuutta ja osallistumista korostava toiminta.

Toimin yhteistyössä Raija Lindin kanssa siten, että hän on valinnut ryhmäänsä sopivat henkilöt. Minä toteutan haastattelun, tulosten analysoinnin sekä suunnittelen ja toteutan ryhmätoiminnan Palvelukeskus Onnelanpolulla. Palvelukeskus Onnelanpolun toimintaterapeutti Raija Lind voi käyttää ideoitani jatkossa ryhmätoiminnassaan.

2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää minkälaiset toiminnot kiinnostavat miesten toimintaterapeutin ryhmän jäseniä, ja mikä motivoi heitä osallistumaan kyseiseen ryhmään. Näiden tulosten pohjalta tavoitteenani on suunnitella ryhmään sopivia toiminnan muotoja ja toteuttaa suunnittelemani ryhmä.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä toiminnot kiinnostavat/motivoivat ryhmäläisiä?
- Mitkä tekijät motivoivat ryhmäläisiä osallistumaan ryhmään?
- Mitä yhtäläisyyksiä mielenkiinnon kohteissa on?
- Mitä eroja mielenkiinnon kohteissa on?

3 Teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyön viitekehikseksi valikoitui Gary Kielhofnerin inhimillisen toiminnan malli eli MOHO (The Model of Human Occupation), koska sen avulla voi saada tietoa asiakkaan toimintaan motivoitumisesta ja erityisesti hänen mielenkiinnon kohteistaan. Asiakasryhmänä opinnäytetyössäni on iäkkäät muistisairaavat miehet, joten tulen käsittelemään myös muistisairauksia ja sitä miten toimintaterapiassa tulisi huomioida heidät. Lisäksi valaisin ikääntymistä miehisyuden näkökulmasta. Ryhmätoimintaa käsittelem lähinnä koheesion ja motivaation näkökulmasta.

3.1 Inhimillisen toiminnan malli

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toiminta on ihmisen perustarve. Malli on lisäksi asiakaslähtöinen, jossa asiakasta tarkastellaan kokonaisuutena. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen toimintaan vaikuttaa sekä henkilön sisäiset tekijät että ympäristötekijät. Mallin muodostaa yksilö eli ihminen, ympäristö ja toiminta, jotka ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. (Hautala ym. 2013: 234–235.)

Ihminen (person) sisältää mallin mukaan tahdon (volition), tottumuksen (habituation) ja suorituskyvyn (performance capacity). Nämä kolme osa-aluetta ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Tahdon osa-alue sisältää henkilökohtaisen vaikuttamisen (personal causation), arvot (values) ja mielenkiinnon kohteet (interests). Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus keskittyä ihmisen tahtoon, mielenkiinnon kohteisiin ja sitä kautta motivaatioon. (Hautala ym. 2013: 234–235.)

Kielhofnerin (2008: 12-15) mukaan tahto on toimintaan motivoitumista, minkä perustana ihmisillä on sisäsyntyinen tarve toimia sekä tietoisuus toimintakyvystä. Tarpeen tai halun lisäksi ajatukset ja tunteet ohjaavat toimintaa ja ne ovat yhteydessä ihmisen nautintoon ja tyytyväisyyteen, kykyihin ja tehokkuuteen sekä siihen, mitä tämä pitää tärkeänä. Tahto nähdään prosessina, joka perustuu henkilön ennakkointiin, valintaan, kokemukseen ja tulkintaan. Maailma tarjoaa meille erilaisia vaihtoehtoja, joista ihminen havaitsee ja valitsee mielenkiintonsa ja kyvykkyytensä mukaan sopivat vaihtoehdot. Valinnat tehdään suhteessa yksittäisiin arjen toimintoihin tai osana laajempaa elämäkokemusta. Tekemämme valinnat luovat henkilölle kokemuksia erilaisista toiminnoista ja siitä millaisia tunteita ne ovat henkilössä herättäneet. Esimerkiksi tekeminen, jonka

henkilö kokee nautittavana vaikuttaa hänen koettuun elämänlaatuunsa ja tyytyväisyyteensä. Lisäksi tulkitsemme tekemisiämme ja annamme sen kautta toiminnalle tietyn arvon.

Kielhofner (2008: 42-44) määrittää mielenkiinnon kohteet toimintana, jonka yksilö kokee tyydyttävänä tai nautinnollisena. Ne voidaan myös mieltää mielihyvän kokemuksiksi, jonka yksilö saa toteuttaessaan toimintaa. Nautinnon kokemus koostuu esimerkiksi kehon tuottamasta mielihyvästä fyysisen suorituksen aikana, älyllisistä haasteista, esteettisestä tyydytyksestä ja taitojen käyttämisestä haasteiden aikana. Mielenkiinnon kohteiden lisäksi yksilöillä on mieltymyksiä (interest pattern), jotka voivat liittyä esimerkiksi päivittäisiin tehtäviin, urheiluun tai kulttuuriin.

Erilaisten sairauksien ja vammojen seurauksena yksilön kokema mielihyvä ja nautinto voivat muuttua ja jopa hävitä. Esimerkiksi fyysinen tai psyykinen vamma voi eliminoida tai estää tuntemasta mielihyvää toiminnan aikana. Yksilö voi kokea, ettei enää koe samanlaista nautintoa tietystä tekemisestä kuin ennen sairautta. Lisäksi sairaus voi vaikeuttaa ihmisen mahdollisuuksia osallistua niihin toimintoihin, joista hän on aiemmin nauttinut. (Kielhofner 2008: 44.)

Muistisairailta ihmisillä tahdon ja motivaation näyttäytyminen toiminnassa on haasteellisempaa verrattuna henkilöön, joka osaa ilmaista itseään sanallisesti. Raber, Teitelman, Watts ja Kielhofner (2010: 498-504) ovat tutkineet tahdon merkitystä muistisairaiden ihmisten arjessa ja kuinka se näyttäytyy heidän jokapäiväisessä elämässä. Tutkimustulosten mukaan muistisairaajat ihmiset ilmaisevat tahtonsa useimmiten käytöksen avulla kuin sanallisesti. Ilmeet, eleet, hymy ja lyhyet vastaukset kertovat enemmän kuin sanat. Tulosten mukaan mielenkiinnon kohteet heijastelevat aikaisempia mielenkiinnon kohteita, vaikka ne eivät olisikaan enää realistisia toteuttaa. Toisaalta aiempien ja nykyisten mielenkiinnon kohteiden yhdistäminen on haastavaa, sillä moni muistisairas toteaa, ettei halua tehdä mitään. Tämä luo oman haasteensa tutkimuksen mukaan tahdon havainnoimiseen. Tutkijat tuovat ilmi sen, että muistisairaiden henkilöiden tahdon ja mielenkiinnon kohteiden tulkitseminen on riippuvaista muistisairaiden henkilöiden kanssa toimivista ihmisistä. Heidän tulisi osata huomioida pienistä asioista, mitä muistisairas tahtoo.

3.2 Muistisairaus

Käypä hoito – suosituksen (2010) mukaan Suomessa on jopa 120 000 henkilöä, jolla on lievästi alentunut kognitiivinen toimintakyky, 35 000 henkilöä kärsii lievästä dementiasta, ja keskivaikeasti dementoituneita on 85 000. Muistisairauksien määrä kasvaa vanhemmissa ikäluokissa muuttuvan väestön ikärakenteen takia. Väestötutkimuksen mukaan dementoivat sairaudet olivat sijalla 3.-5. Muistihäiriö on useimpien dementoivien sairauksien ensioire. Tavallisimmat etenevää muistisairautta aiheuttavat taudit ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkiertoperäinen vaskulaarinen dementia sekä Lewyn kappaletauti. (Viramo - Sulkava 2006: 23-29.)

Alzheimerin tautia sairastaa noin 60-70 % kaikista keskivaikeasti tai vaikeasti dementoituneista potilaista (Muistiliitto 2016). Tauti alkaa lievillä muistihäiriöillä, jolloin esimerkiksi ihmisellä on vaikeuksia asioiden mieleen painamisessa ja palauttamisessa. Taudin edetessä lähimuisti heikentyy, mikä näkyy siinä, ettei henkilö muista hetkeä aiemmin tapahtunutta. Myöhemmin myös ajan- ja paikantaju häviävät, sairaudentunto heikkenee ja toiminnallisuus heikkenee. (Sulkava 2010: 123-124.)

Vaskulaarisen dementian yleisyys kaikista etenevistä muistisairauksista on 15-20 % (Muistiliitto 2016). Taustalla on aivoverenkiertohäiriö, joka johtuu tavallisesti pienten valtimoiden tukoksista ja valkean aineen vaurioista. Oireet ovat moninaisia, riippuen siitä missä vaurio sijaitsee. Henkilön voi olla vaikea suunnitella ja suorittaa annettuja tehtäviä. Hänellä voi myös olla häiriöitä puheentuottamisessa, hahmottamisessa sekä toiminnanohjauksessa. Etenkin iäkkäimmillä henkilöillä esiintyy usein yhtä aikaa Alzheimerin tautia sekä vaskulaarista dementiaa. (Sulkava 2010: 126-127.)

Kolmanneksi yleisin (15 %) etenevää muistisairautta aiheuttava sairaus on Lewyn kappaletauti. Taudin kuvaan kuuluu lievä muistihäiriö sekä Parkinsonin taudin piirteitä, yksityiskohtaisia näköharhoja sekä kognitiivisten kykyjen ja tarkkaavuuden ja vireyden vaihtelua. (Sulkava 2010: 128.)

Muistiliiton (2016: 9) mukaan muistisairas ihminen tarvitsee kuntoutusta myös laitoshoidossa. Kuntoutus edistää muistisairaana mielekästä elämää, onnistumisen kokemusten saavuttamista sekä oman päätösvallan käyttämistä. Kyseessä ei ole vain sairauksien hoitoa vaan myös elämänlaadun, toimintakyvyn ja osallisuuden tukemista. Muisti-

sairas henkilö tulisi ottaa mukaan päätöksentekoon. Tällä tavoin tuetaan hänen kykyään tehdä valintoja.

Toimintaterapian tavoitteena muistisairaiden kuntoutuksessa on lisätä tai tukea heidän omatoimista suoriutumista päivittäisissä toiminnoissa, sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä parantaa heidän elämänlaatuaan. Käytännössä tämä tarkoittaa henkilön mielenkiinnon kohteiden, tapojen sekä kykyjen analysointia, kompensoivien toimintatapojen ohjaamista sekä ympäristön muokkaamista helpottavammaksi. (Graff – Vernooij-Dassen – Zajec – Olde-Rikkert – Hoefnagels – Dekker 2006: 506.) Muistisairasta henkilöä ei nähdä vain passiivisena vastaanottajana, vaan hän on aktiivinen toimija, joka tulisi ottaa mukaan kuntoutussuunnitelman laatimiseen. Tämä edistää muistisairaana kuntoutusta ja sitoutumista asetettuihin tavoitteisiin. (Pitkälä – Valvanne – Huusko 2010: 444.)

3.3 Mies ja ikääntyminen

Ikääntymistä on lähestytty yleensä naisten näkökulmasta. Väestön vanhetessa myös sukupuolten osuudet väestössä tasoittuvat. Vanhenemisen katsotaan uhkaavan miesten identiteettiä heikentämällä mieheyttä koskevia ominaisuuksia ja asemia. Tämä edellyttää mieheyden uudelleen määrittelemistä. Ikääntyessään miehen fyysinen suoriutuskyky, autonomia ja oman elämän kontrolli muuttuu rajallisemmaksi. Samalla muuttuu miehen asema sosiaalisessa hierarkiassa, esimerkiksi eläkkeelle siirtymisen takia. Toisaalta ikääntyminen voi vapauttaa miehen miehisyyteen liittyvistä paineista. Hänen ei tarvitse enää jatkuvasti tavoitella uusia saavutuksia hyväksyessään fyysisen suoriutuskyvyn alenemisen. (Ojala – Pietilä 2013: 15, 28-29.)

Ikääntymisen myötä ihmisen terveydentila heikkenee ja toimintakyky vähenee. Lisäksi erilaisten pitkäaikaissairauksien määrä kasvaa. Vanhenemisen myötä ihmisessä esiintyy erilaisia fyysisiä muutoksia elimistön toiminnoissa ja rakenteissa. Nämä yhdessä psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen kanssa vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn. Toimintakyky vaihtelee eri aikoina eläneillä miehillä ja tämä näkyy selkeästi vanhuudessa. Tähän vaikuttaa ympäristötekijät sekä ihmisen elämäntyyli. Esimerkiksi sodassa olleiden miesten toimintakyky on vanhuudessa alhaisempi verrattuna heidän poikiinsa. (Pohjolainen 2013: 118, 129.)

Pohjolainen (2013: 130-136) on koonnut artikkelissaan Vanhenevan miehen toimintakyky tutkimuksia suomalaisten iäkkäiden miesten toimintakyvystä eri osa-alueilla. Itsearvioidun toimintakyvyn perusteella lähes puolet vastanneista piti omaa toimintakykyään erittäin hyvänä tai hyvänä. Myös psyykinen toimintakyky oli tulosten perusteella parantunut verrattuna viime vuosikymmeneen. Fyysinen toimintakyky arvioitiin tutkimusten tulosten perusteella paremmaksi kuin psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Päivittäisten toimintojen selviytymisessä näkyi tulosten perusteella selkeästi eroa siirtyäessä vanhempiin ikäryhmiin. Tämä selittyy toimintojen hidastumisella, mikä on yksi vanhenemismuutos.

Ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu mielenterveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyviä toimintoja. Siihen liittyy olennaisesti ihmisen tiedolliset toiminnot kuten havainto- ja muistitoiminnot sekä kielelliset toiminnot ja ajattelu. (THL 2015.) Ikääntymisen ja yksilön kehittymisen myötä ihmisen psyykinen toimintakyky muuttuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja sosiaalisten suhteiden kanssa. Erityisesti muistisairauksien takia kognitiiviset toiminnot heikentyvät ja hidastuvat. Psyykkistä toimintakykyä voi kuitenkin edistää ja ylläpitää erilaisten harrastusten ja aktiviteettien kautta. Erilaisten tutkimusten perusteella ihmisen syntymäikäluokka vaikuttaa siihen miten ja millaisiin harrastuksiin ihmiset osallistuvat. Tätä perustellaan sillä, että vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistutaan nuoruudessa ja eri aikakausina harrastusmahdollisuudet vaihtelevat. Tutkimustulosten perusteella miehet harrastivat enemmän liikuntaa naisiin verrattuna, osallistuivat järjestötoimintaan, kalastivat sekä metsästäivät. (Ruoppila 2002: 119-140.)

ihmisen sosiaalinen toimintakyky ilmenee hänen toimiessaan yhdessä muiden ihmisten kanssa sekä aktiivisena osallistujana yhteiskunnassa ja yhteisöissä. Iäkkäällä ihmisellä tämä tarkoittaa vuorovaikutussuhteita ystävien ja läheisten kanssa, erilaisten sosiaalisten verkostojen olemassaoloa, sosiaalista osallistumista ja tarvittaessa tuen saantia. (THL 2015.)

3.4 Ryhmän koheesion merkitys sitoutumisessa ryhmään

Jokaisella ihmisellä on tarve kuulua ja liittyä ryhmään. Sen sisällä harjoitellaan erilaisia vuorovaikutustaitoja, jolloin ihminen omaksuu sosiaalisia taitoja muiden kanssa sekä miten niiden käyttö vaikuttaa ympäristöön. Ryhmä omalta osaltaan heijastaa ihmisen

toimintaa ja sosiaalista identiteettiä suhteessa muihin ihmisiin. (Hautala ym. 2013: 162.)

Ihmisten osallistuminen ryhmiin riippuu monesta tekijästä. Ryhmän vetovoima eli koheesio saa ryhmän jäsenet pysymään ryhmässä ja sitoutumaan ryhmään sekä sen tavoitteeseen. Finlay (2001: 77) määrittelee koheesio-ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuutena ja läheisyytenä. Tämä luo turvallisuuden tunnetta, jolloin ryhmän jäsenet uskaltavat kokeilla ryhmässä uusia toimintatapoja ja muuttaa toimintaansa. Toisten ryhmän jäsenten tunteminen, samojen asioiden tunteminen sekä mahdollisuus ongelmanratkaisuun yhdessä lisää ryhmän koheesiota (Borg – Bruce 1991: 77).

Jotta ryhmä nähdään vetoavana, sen tulee vastata ryhmän jäsenten tarpeisiin sekä olla heille merkityksellinen. Usein terapeutit ryhmiä ovat ylhäältä luotuja, jolloin terapeutin on tärkeää luoda ryhmään puitteet, jotka mahdollistavat ryhmän vetovoiman. (Borg – Bruce 1991: 79-80.) Terapeutti voi tukea ryhmän koheesio-ryhmän muodostumista luomalla ryhmäläisiä kunnioittavan ilmapiirin. Rohkaisemalla ja tukemalla avointa keskustelua, ryhmäläiset kokevat olevansa tasavertaisia sekä hyväksytyjä omana itsenään. Myös terapeutin omalla käytöksellä on merkitystä koheesio-ryhmän kehittämisessä. Hänen täytyy osata olla empaattinen, läsnä ja vastata heidän tarpeisiinsa. (Finlay 2001: 79; Cole 2012: 11.)

Suomalaisessa kuntoutuksessa on nykyisin keskeisenä menetelmänä ryhmätoiminnat. Iäkkäiden ihmisten kohdalla erilaiset ryhmätoiminnat voivat lievittää yksinäisyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Kaikki ryhmät eivät kuitenkaan ole osallistujilleen merkityksellisiä ja edistä heidän hyvinvointiaan. Onnistuneesta ryhmästä saadaan vertaistukea, onnistumisen kokemuksia sekä iloa yhteisen tekemisen kautta. Ryhmätoimintaa luotaessa tulisi ottaa huomioon osallistujien aiemmat ryhmäkokemukset sekä odotukset tulevasta ryhmästä. Yhteinen keskustelu ryhmästä ja sen toiminnasta auttaa ryhmäläisiä sitoutumaan ryhmään sekä ryhmäläiset saavat yhdessä ohjaajan kanssa osallistua ryhmän toteutukseen. (Pikkarainen 2013: 52-53.)

Pitkälä, Routasalo, Kautiainen, Savikko ja Tilvis (2005: 50-55) ovat tutkineet psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuutta iäkkäillä ihmisillä. Tulosten perusteella sosiaalisella aktivoinnilla on mahdollista parantaa kognitiivista toimintaa. Tähän vaikuttaa ympäristön virikkeet sekä myönteiset muutokset tunnetiloissa ihmiskontaktien välityksellä. Lisäksi ryhmäkuntoutus paransi psyykkistä hyvinvointia vähentämällä ah-

distuneisuutta ja masentuneisuutta. Sosiaalinen aktivointi lisää iäkkäiden elämänhallintaa ja edistää heidän toimijuuttaan. Edellytyksenä tälle on ryhmäläisten mahdollisuus vaikuttaa ryhmien sisältöön ja tavoitteisiin.

4 Opinnäytetyön toteutus

Työn tutkimukselliseksi lähestymistavaksi valikoitui laadullisen tutkimuksen periaatteet, sillä työn tavoitteena on selvittää ryhmän jäsenten mielipiteitä ja merkityksiä mielenkiinnon kohteen määrittelylle. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on tutkia todellista elämää ja millaisia merkityksiä ihmiset antavat tutkittavalle asialle (Vilkka 2005: 97). Opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla ryhmän jäseniä heidän mielenkiinnon kohteistaan. Näiden haastattelujen perusteella suunnittelin Herrainklubi – ryhmän ja ryhmäkertojen aikana havainnoin ryhmäläisten reaktioita suunniteltuja toimintoja kohtaan.

4.1 Teemahaastattelu

Haastattelun tavoitteena on välittää tietoa tutkittavan kokemuksista, ajatuksista ja tunteista puheen muodossa. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on yksi yleisimmin käytetty haastattelumuoto. Siinä tutkimusongelmasta etsitään aihealueita tai teemoja, jotka vastaavat mahdollisimman hyvin tutkimusongelmaan. Teemahaastattelu antaa tutkijalle ja tutkittavalle vapauden käsitellä kyseisiä teemoja vapaassa järjestyksessä. (Vilkka 2005: 100-102)

Hirsjärvi & Hurme (2010) toteavat, että teemahaastattelu ei luokittele haastattelua kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään eikä se myöskään määrittele aiheen käsittelyn syvyyttä. Teemahaastattelussa tarkoituksena on tuoda haastateltavan ääni kuuluviin ja heidän käsitteille antamat merkitykset voivat vaihdella. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 48.)

Haastateltaessa iäkkäitä ihmisiä tulisi kiinnittää huomiota erityisesti ajankäyttöön, kielten käyttöön sekä haastattelua rajoittaviin tekijöihin. Iäkkäillä ihmisillä on yleensä aikaa ja he ovat tyytyväisiä siihen, että joku on kiinnostunut heidän elämästään. Tämän vuoksi iäkkäitä henkilöitä haastateltaessa haastateltavan tulee varata tarpeeksi aikaa haastattelun tekemiseen. Kohtelias asenne ja hyvä yleiskieli sekä mahdollisuuksien mukaan iäkkään ihmisen teittely luovat haastattelutilanteesta miellyttävän. Iäkkään henkilön sairaudet ja fyysiset rajoitteet voivat vaikuttaa haastattelutilanteeseen. Esimerkiksi huono kuulo tai näkö tulisi ottaa huomioon haastattelussa. (Hirsjärvi – Hurme 2010: 133-134.)

Valitsin teemahaastattelun aineistonkeruun menetelmäksi, koska halusin vapaammin keskustella ryhmäläisten kanssa heidän mielenkiinnon kohteistaan. Lisäksi en tiennyt, millaisista toiminnoista kyseiset ryhmäläiset olivat kiinnostuneet, enkä halunnut antaa heille valmiita vaihtoehtoja. Näin ollen oletin, että haastatteluista tulisi heidän näköisiä.

Ennen haastatteluja annoin ryhmäläisille tiedoksiannon saatekirjeen (Liite 1) muodossa. Kirje oli nähtävissä jokaisen ryhmäläisen huoneessa. Haastattelin kahta ryhmäläistä yksilöhaastatteluna heille tutussa ympäristössä käyttäen haastattelun pohjana Mielenkiinnon kohteiden kartoituslomakkeista suunnittelemani teemahaastattelua. Mielenkiinnon kohteiden kartoituslomakkeen (Modified Interest Checklist) on kehittänyt alun perin Matsutsuyu vuonna 1969. Sitä on sen jälkeen käytetty inhimillisen toiminnan mallin tukena selvittäessä asiakkaan mielenkiinnon kohteita. Lomake antaa tietoa kuinka tärkeitä listatut mielenkiinnon kohteet ovat asiakkaalle, kuinka ne ovat muuttuneet ajan myötä ja onko asiakas kiinnostunut osallistumaan mielenkiintoonsa tulevaisuudessa. Mielenkiinnon kohteiden kartoituslomaketta käytetään vapaa-ajan toimintojen kartoittamisessa aikuisilla. (Kielhofner 2008: 238)

Kyseiset ryhmäläiset valikoituvat yksilöhaastatteluun käytännön syistä. Sovittuna haastattelupäivänä ja -aikana nämä ryhmäläiset olivat käytettävissä. Nauhoitin haastattelut tabletilla käyttäen nauhoitusohjelmaa. Ensimmäinen haastattelu kesti 15 minuuttia ja tämä toteutettiin henkilön omassa huoneessa. Toinen haastattelu kesti 20 minuuttia ja se toteutettiin kerroksen käytävällä, jossa oli pöytäryhmä hieman syrjässä häiriötekijöitä.

Haastattelun teemoiksi valikoituivat terveys ja urheilu, luovat toiminnot, tuottavat toiminnot kotona, vapaa-ajan toiminnot kotona, sosiaaliset toiminnot, ulkona tapahtuvat toiminnot, kodin ulkopuolella tapahtuvat viihteelliset toiminnot sekä koulutukseen liittyvät toiminnot. Nämä teemat toistuivat mielenkiinnonkohdekyselyissä. Liitteessä 2 on liitettyä teemahaastattelussa käyttämäni haastattelurunko.

Seuraavalla viikolla ensimmäisellä ryhmäkerralla haastattelin ryhmähaastattelua käyttäen kolmea ryhmäläistä. Lisäksi haastattelussa olivat läsnä jo aiemmin haastattelemani miehet, toimintaterapeutti sekä ohjaaja. Haastattelu oli lähinnä keskustelua ky-

seisten teemojen pohjalta. Tätä haastattelua en nauhoittanut, vaan kirjoitin käsin paperille ylös asioita, joita ryhmästä nousi esiin.

4.2 Haastattelun analyysi

Analysoin aineistoa käyttämällä teorialähtöistä sisällönanalyysia. Vilkan (2005: 140-142) mukaan teorialähtöisen aineiston analyysi perustuu aikaisempaan teoriaan. Tämä teoria ohjaa käsitteiden ja luokittelujen määrittelyä. Tavoitteena on uudistaa teoreettista käsitystä tutkittavien antamien merkitysten avulla.

Haastattelun jälkeen aineisto muokataan muotoon, jossa sitä voidaan tutkia. Tämä tarkoittaa haastattelun aineiston puhtaaksikirjoittamista eli nauhoituksen muuttamista tekstimuotoon. Tätä kutsutaan litteroinniksi. Litterointi helpottaa aineiston analyysia, ryhmittelyä ja luokittelua. (Vilka 2005: 115.) Litterointi voidaan tehdä joko koko aineistosta tai valikoiden teemojen mukaan (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 217). Litteroinnin jälkeen aineisto teemoitellaan eli pilkotaan ja ryhmitellään aineistoa erilaisten aiheiden mukaan. Teemoittelussa tarkoituksena on vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 93.)

Litteroin molemmat haastattelut yleiskielisesti tekstinkirjoitusohjelmalla heti seuraavana päivänä. Litteroinnin tarkkuuteen vaikuttaa tutkimuksen tavoite ja se mitä litteroinnilla halutaan saada aikaan. Esimerkiksi tutkittaessa haastateltavan mielellisiä merkityksiä voi litteroinnin tehdä myös osittaisena. Sen voi toteuttaa teemahaastattelun osalueiden mukaan. (Vilka 2005: 115-116.) Tähän opinnäytetyöhön liittyvien haastattelujen litteroinnissa en näin ollen käyttänyt erillisiä litterointisymboleita enkä huomioinut haastateltavan äänenpainoja tai taukoja. Haastattelun tavoitteena oli selvittää ryhmän suunnittelua varten haastateltavien mielenkiinnon kohteita, joten yleiskielinen litterointi sopi mielestäni tähän tilanteeseen.

Litteroinnin jälkeen etsin haastatteluista niitä mielenkiinnon kohteita, jotka haastateltavat olivat tuoneet esiin haastattelun aikana. Taulukoin haastatteluista lauseita ja toimintoja, jotka viittasivat teemahaastattelussa käytyihin teemoihin. Näistä toiminnoista etsin yhteisiä tekijöitä muodostaen lopulta näistä isomman ryhmän. Taulukossa 1 on koottuna esimerkkinä teemaan Terveys ja urheilu liittyvät haastatteluissa ja ensimmäisen ryhmäkerran aikana esiin nousseet toiminnot ja mielenkiinnon kohteet.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston teemoittelusta.

Teema	Haastattelu 1	Haastattelu 2	Ensimmäinen ryhmäkerta
Terveys ja urheilu	<p>”Siellä oli hevosia, joilla minäkin sain ratsastaa silloin nuorena.”</p> <p>”Kyllä minä oon urheillu.”</p> <p>”Ajoin polkupyörällä.”</p> <p>”Kävin melkein päivittäin uimahallissa.”</p> <p>”Ei ole erityistä lajia, jota seuraan.”</p> <p>”Kun olen loukannut jalkani niin se ei kestä kovin pitkiä vaelluksia.”</p> <p>”Minä nyt oon jo niin vanha että ei tässä niin kauheasti enää lennetä paikasta toiseen.”</p>	<p>”Minä kuuntelen ja katselen mielelläni urheilua, mutta en minä itse.”</p> <p>”Tykkään eri urheilulajeista, kun radiosta tai televisiosta tulee ja siitä, että sen kun tuijottaa ja katsoo ja siinä on rasittamatta aivojaan.”</p> <p>”Tämä on semmoinen homma (punehäiriö), että minä en tiä että mistä se johtuu eikä lääkärinkään.”</p> <p>”Sitten meni näkösen verran huonoksi.”</p> <p>”Mulla on vieny niin paljon tämä muistinmenetys sanoista että minä en oikein enää muista.”</p> <p>”Mulla meni terveys.”</p>	<p>Pesäpallo</p> <p>Hiihto</p> <p>Soutaminen</p> <p>Uinti</p> <p>Yleisurheilu</p> <p>Jalkapallo</p> <p>1000m rata-ajo</p>

Laskin myös haastatteluista lukumäärällisesti, kuinka monta kertaa haastateltavat toivat esille teemoihin liittyviä asioita. Näin sain selville nousiko joku teemoista muita suosittumaksi ja mikä teema ei herättänyt haastateltavissa kiinnostusta.

4.3 Ryhmän suunnittelu

Yhdessä Palvelukeskus Onnelanpolun toimintaterapeutin ja ohjaajan kanssa sovimme, että syys-lokakuun 2016 aikana Herrainklubi kokoontuu kuusi kertaa maanantai-iltapäivisin puolentoista tunnin ajan. Minä toimin ryhmässä ohjaajana ja suunnittelen

ryhmäkerrat, Onnelanpolun ohjaaja on mukana avustamassa ohjaustilanteissa työpaikan puolesta.

Haastatellun aineiston analyysin pohjalta löysin helposti kuusi teemaa jokaiselle ryhmäkerralle. Ensimmäisen ryhmäkerran teemaksi valikoitui musiikki, toisella kerralla teemana oli luonto, kolmannella kerralla urheilu, neljännen ryhmäkerran teemana oli pelailu ja visailu, viidennellä kerralla kädentaidot ja viimeisellä kuudennella kerralla retki.

Teemojen pohjalta suunnittelin sopivia toimintoja ryhmään, jotka olisi mahdollista toteuttaa annetussa ajassa ja kyseisessä paikassa. Oman haasteensa suunnitteluun tuotti valinnan vaikeus, sillä mahdollisia toimintoja oli todella paljon, mutta toiminnoiksi valikoitui helposti toteutettavissa olevat toiminnot.

4.4 Ryhmän toteutus

Ryhmä toteutettiin Palvelukeskus Onnelanpolulla suljettuna ryhmänä, jossa ryhmäläisten määräksi vakiintui viisi miestä, ikähaarukaltaan 80–90-vuotiaita. Ryhmäläiset olivat valittu ryhmään toimintaterapia-arvioinnin perusteella. Heidän oletettiin hyötyvän ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta. Ryhmätilana toimi kerroksen olohuone, jossa oli sohvaryhmä, nojatuoleja, pöytä ja televisio. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen joimme yhdessä päiväkahvit pöydän ääressä. Taulukkoon 2 olen koonnut yhteenvetona jokaisen ryhmäkerran teeman ja toiminnan.

Taulukko 2. Ryhmäkertojen yhteenveto

	Teema	Toiminta
1. Ryhmäkerta	musiikki	musiikkiaiheinen tietovisa
2. Ryhmäkerta	luonto	tutustuminen luontoon aistien avulla
3. Ryhmäkerta	urheilu	Mölkky-peli
4. Ryhmäkerta	pelailu ja visailu	Ristisanatehtävä ja Ristiseiska-korttipeli
5. Ryhmäkerta	kädentaidot	tarjottimen maalaus
6. Ryhmäkerta	Retki	Elokuvan katsominen

4.4.1 Ensimmäinen ryhmäkerta: musiikki

Ennen ryhmää kävimme ohjaajan kanssa kutsumassa kokoon ennalta sovitut ryhmäläiset ja ohjasimme heidät olohuoneeseen. Ryhmän jäsenet tunsivat toisensa entuudestaan. Ryhmän alkaessa esittelin itseni ja kerroin lyhyesti ryhmästä. Tämän jälkeen ryhmäläiset kertoivat itsestään sen mitä halusivat kertoa.

Heti ryhmän alussa haastattelin ryhmää ja kyselin heiltä mitä he haluaisivat jatkossa ryhmässä tehdä. Tämä viritti paljon keskustelua ja toi uusia näkökulmia esille. Myös ne kaksi ryhmäläistä, joita olin aikaisemmin haastatellut, saivat uusia ideoita muilta.

Ryhmäkerran aiheena oli musiikki ja minulla oli mukana tietovisa, jossa ryhmäläisten piti muistella miten laulu jatkuu ja mahdollisesti tietää mikä laulu oli kyseessä. Laulut olivat valikoituneet ryhmäläisten iän perusteella niin, että ne olivat vanhoja tuttuja suomalaisia iskelmiä tai kansanlauluja. Osa lauluista oli helppo arvata, mutta oman haasteensa tuotti se, että piti muistaa laulun alku eikä esimerkiksi kertosaettä. Oikean arvauksen jälkeen kuuntelimme laulun television kautta käyttäen YouTube -ohjelmaa. Ryhmän jäsenet saivat itse valita kenen tulkinnan halusivat kuulla. Tämä lisäsi keskustelua, sillä ryhmäläiset innostuivat muistelemaan tiettyjen artistien muuta tuotantoa ja millaisia muistoja kappaleet heissä herättivät.

Ryhmäkerran lopuksi kokoonnuimme pöydän ääreen juomaan päiväkahvit. Samalla ryhmäläiset saivat vapaasti jutustella keskenään ja kerroin heille mitä olin seuraavan ryhmäkerran teemaksi suunnitellut.

4.4.2 Toinen ryhmäkerta: luonto

Ryhmän toiselle kokoontumiskerralle valikoitui teemaksi luonto. Sääolosuhteiden vuoksi meillä ei ollut mahdollisuutta lähteä ryhmäläisten kanssa ulos, joten halusin tuoda luontoa ryhmäläisille sisälle. Olin aikaisemmin etsinyt metsästä syksyn lehtiä, sieniä, marjoja ja puutarhasta omenoita. Tarkoituksena oli tunnistaa ryhmäläisten kanssa sienilajikkeita, puiden lehtiä sekä maistella puolukoita ja omenoita. Lisäksi kuuntelimme kasettisoittimella luontoääniä ja katselimme kuvakortteja.

Ryhmäläiset olivat todella innostuneita ja yllättyneitä siitä, että olin tuonut heille konkreettisesti nähtäville syksyn lehtiä. Erityisen mukavaa heistä oli maistella puolukoita ja

omenoita. Näiden maistelu sai yhden ryhmäläisen havahtumaan ryhmähetkeen. Eräs ryhmäläinen totesi ryhmäkerran aikana huvittuneena, että tähän on kuin koulun biologian oppitunti.

4.4.3 Kolmas ryhmäkerta: urheilu

Kolmannelle ryhmäkerralle, jossa teemana oli urheilu, minun oli yllättävän vaikeaa valita sopivaa toimintaa ryhmälle. Halusin aktivoida ryhmäläisiä osallistumaan ja toimimaan yhdessä. Palvelukeskus Onnelanpolulla oli paljon erilaisia urheiluun liittyviä välineitä, joita pystyi toteuttamaan sisätiloissa. Valitsin ryhmäkerralle Mökky-pelin, jota pelasimme soveltaen sitä liikuntarajoitteiden ja toimintakyvyn mukaisesti. Ryhmäläiset innostuivat kannustamaan toisiaan ja jokainen ryhmäläinen koki onnistumisen kokemuksia, vaikkei aina onnistunutkaan kaatamaan keiloja.

4.4.4 Neljäs ryhmäkerta: pelailu ja visailu

Poikkeuksellisesti neljäs ryhmäkerta pidettiin aamupäivällä. Tämä vaikutti selkeästi ryhmäläisten vireystilaan ja osallistumisaktiivisuuteen, sillä ryhmäläiset olivat hieman väsyneen oloisia. Ryhmäkertaa varten olin suunnitellut alkuun pienen ristisanaruudun, jota täytimme yhdessä ryhmänä. Yksi ryhmäläinen innostui kyseisestä toiminnasta ja oli innokkaana täyttämässä ristikkoo. Muut ryhmäläiset osallistuivat kyllä toimintaan, mutta antoivat tälle innokkaalle ryhmäläiselle tilaisuuden onnistua.

Ristisanatehtävän jälkeen ryhmäläiset pelasivat yhdessä Ristiseiska – korttipeliä. Peli ei ollut entuudestaan tuttu kaikille ryhmäläisille, mutta jokainen oppi pelin aikana pelin idean. Kahdella ryhmän jäsenellä oli vaikeuksia käsien käytössä aiemman halvaantumisen takia. Heille annoimme pelikortteja varten erillisen telineen. Pelaamisen aikana havainnoin pientä leikkimielistä kilpailua ryhmäläisten välillä ja häviämisen sietokyvystä selviämistä.

4.4.5 Viides ryhmäkerta: kädentaidot

Viidennen ryhmäkerran aiheeksi valikoitui kädentaidot. Ryhmäläiset maalasivat puiset tarjottimet myyntiin joulumyyjäisiin. Maalaaminen vaati ryhmäläisiltä kykyä valita mieleinen väri tarjottimelle. Lisäksi heidän tuli kyetä hahmottamaan tarjottimen ulottuvuuk-

sia sekä pitelemään maalipensseliä kädessä. Toiminta osoittautui onnistuneeksi, vaikka ajattelimme ohjaajan kanssa sen vaativan todella paljon manuaalista ohjausta. Yhdelle ryhmän jäsenelle värin valitseminen ja tarjottimen maalaaminen oli haastavaa. Hän oli aiemmin maalannut tauluja ja käytti samaa tekniikkaa tarjottimen maalaamisessa. Muut ryhmäläiset onnistuivat hyvin hahmottamaan tarjottimen ulottuvuuksia ja kääntelemään sitä, jotta saivat sen maalattua kokonaan.

4.4.6 Kuudes ryhmäkerta: retki

Ryhmäläiset olivat toivoneet, että tekisimme retken johonkin ryhmän aikana. Haastattelujen ja ryhmän havainnoinnin perusteella pohdin yhdessä toimintaterapeutin ja ohjaajan kanssa millaisen retken voisimme ryhmän puitteissa toteuttaa. Vaihtoehtoina olivat museovierailu, teatteri tai elokuvissa käynti. Tein selvitystä Lahden kaupungin tarjoamista museoista, teattereista ja elokuvista, mutta harmiksemme Lahden museot olivat remontissa eikä elokuvissa tai teatterissa näytetty ryhmäläisille sopivia näytöksiä.

Lopulta päädyimme yhdessä toimintaterapeutin ja ohjaajan kanssa siihen, että näyttäisimme ryhmäläisille vanhan suomalaisen elokuvan alakerran kerhohuoneessa. Elokuvasi valikoitui Esa Pakarisen Lentävä kalakukko. Sen pituus oli sopiva ryhmän ajankohtaan nähden ja elokuva oli herättänyt ryhmäläisissä keskustelua neljännellä ryhmäkerralla.

Kerhohuone järjesteltiin niin, että pystyimme isolta valkokankaalta näyttämään elokuvan ryhmäläisille. Elokuvan valikosta löytyi myös tekstitys huonokuuloisille, jonka otin käyttöön. Ennen elokuvan alkua jokaiselle ryhmäläiselle jaettiin elokuvakaramellit. Elokuvan katsomisen aikana kaikki ryhmän jäsenet keskittyivät toimintaan ja nauttivat siitä. Lopuksi keskustelimme elokuvan sisällöstä, ryhmästä ja sen päättymisestä kahvipöydän ääressä.

5 Tulokset ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tässä osiossa esittelen tulokset haastattelujen pohjalta käyttäen runkona mielenkiinnon kohde kyselylomakkeiden pohjalta laatimiani teemahaastattelun osaluokkia. Peilaan näitä tuloksia aiemmin esittämiini tutkimuskysymyksiin ja opinnäytetyön tavoitteeseen. Analyysivaiheessa luokittelin haastatteluvastaukset kahdeksan teeman ympärille. Nämä teemat ovat terveys ja urheilu, luovat toiminnat, tuottavat toiminnat kotona, vapaa-ajan toiminnat kotona, sosiaaliset toiminnat, ulkona tapahtuvat toiminnat, kodin ulkopuolella tapahtuvat viihteelliset toiminnat sekä koulutukseen liittyvät toiminnat.

Suosituimmaksi teemaksi nousi **terveys ja urheilu**, johon liittyi 20 viittausta. Ryhmän jäsenet toivat esille heidän mielenkiinnon kohteekseen erilaiset urheilulajit kuten hiihdon, yleisurheilun, pesäpallon ja jalkapallon. Näitä urheilulajeja ryhmäläiset seuraavat lähinnä television kautta. Aikaisemmin he olivat harrastaneet esimerkiksi uintia, soutamista, moottoripyörällä ajoa ja ratsastamista.

Tällä hetkellä urheilun merkitys korostuu ryhmän jäsenille penkkiurheilun muodossa, sillä suurin osa haastateltavista kertoi seuraavansa urheilua televisiosta. Haastatelluista ei käynyt ilmi syvällisempiä syitä urheilulajien valikoitumiseen tai siihen, miksi ne ovat mielenkiintoisia. Terveystieteen ryhmäläiset toivat ilmi suhteessa omaan terveydentilaansa, joka heidän mielestään rajoittaa heidän osallistumistaan erilaisiin toimintoihin. Esimerkiksi eräs haastateltava totesi, että ” Kun minä oon loukannut tämän jalkani niin se ei vielä kukaan kestä kovin pitkiä vaelluksia. Se on, kun tuo lonkkanivel on vähän huonossa kunnossa.” Hänellä oli siis lonkassa tekonivel, mikä rajoittaa liikkumista.

Vastauksista löytyi yhteisten tekijöiden lisäksi myös eroavaisuuksia eri urheilulajeissa. Tämä johtuu mielestäni haastateltavien kokemuksista ja juuri mielenkiinnon kohteista. Jokainen valitsee omien mieltymystensä ja aiempien kokemusten perusteella hänelle sopivan urheilulajin. Toinen pitää vauhdikkaammasta urheilusta kuten esimerkiksi moottoriurheilusta, kun taas toiselle sopii paremmin uinti tai muu rauhallisempi laji. Viidennen ryhmäkerran aikana, jossa teemana oli urheilu, myös mielenkiinnon kohteet tulivat esille selkeästi. Kaikkia ryhmäläisiä ei Mölky-peli innostanut samalla tavalla eikä heidän kilpailuviettinsä tullut ilmi verrattuna muihin ryhmäläisiin.

Toiseksi suosituin teema oli erilaiset **luovat toiminnat**, joihin haastateltavat toivat 11 erilaista viittausta. Haastateltavat kertoivat olevansa kiinnostuneita musiikin kuuntelemisesta, osa heistä oli aikaisemmin soittanut jotakin soitinta. Lisäksi haastateltavien joukosta löytyi kiinnostusta kädentaitoihin, lähinnä maalaamisen ja metallitöihin liittyen. Yksi haastateltavista toi myös esille sen, ettei ole itse kiinnostunut kyseisistä toiminnoista, mutta luovat toiminnat muiden tuottamana kyllä kiehtovat häntä.

Kodin ulkopuolella tapahtuvat viihteelliset toiminnat nousivat kolmanneksi suosituimmaksi teemaksi. Niihin viitattiin haastattelujen aikana 10 kertaa. Haastateltavat kertoivat aikaisemmin matkustelleensa esimerkiksi Lapissa, käyneensä lavatansseissa ja vierailleensa erilaisissa museoissa. Lisäksi elokuvissa käynti oli kuulunut heidän vapaa-ajan toimintoihinsa.

Ulkona tapahtuvat toiminnat saivat 7 viittausta. Näistä toiminnoista haastateltavat nostivat esille kalastuksen, metsästyksen ja luonnossa liikkumisen. Kalastusta harrastettiin sekä kesällä että talvella pilkkimisen muodossa. Luonnossa liikkumiseen kuului olennaisena marjojen ja sienien kerääminen sekä vaeltaminen Suomessa.

Erilaiset seura- ja korttipelit sekä ystävyys-suhteet tulivat ilmi sosiaalisten toimintojen alaisuudessa. **Sosiaalsiin toimintoihin** haastateltavat viittasivat 6 kertaa. Yhdellä haastateltavalla oli aikaisemmin ollut peliporukka, jonka tärkeys korostui myös ystävyystenä. Hän kertoi että: ”Ne (peliporukka) on mun ystäviä. Siinä sai suutaan soittaa tai olla soittamatta.”

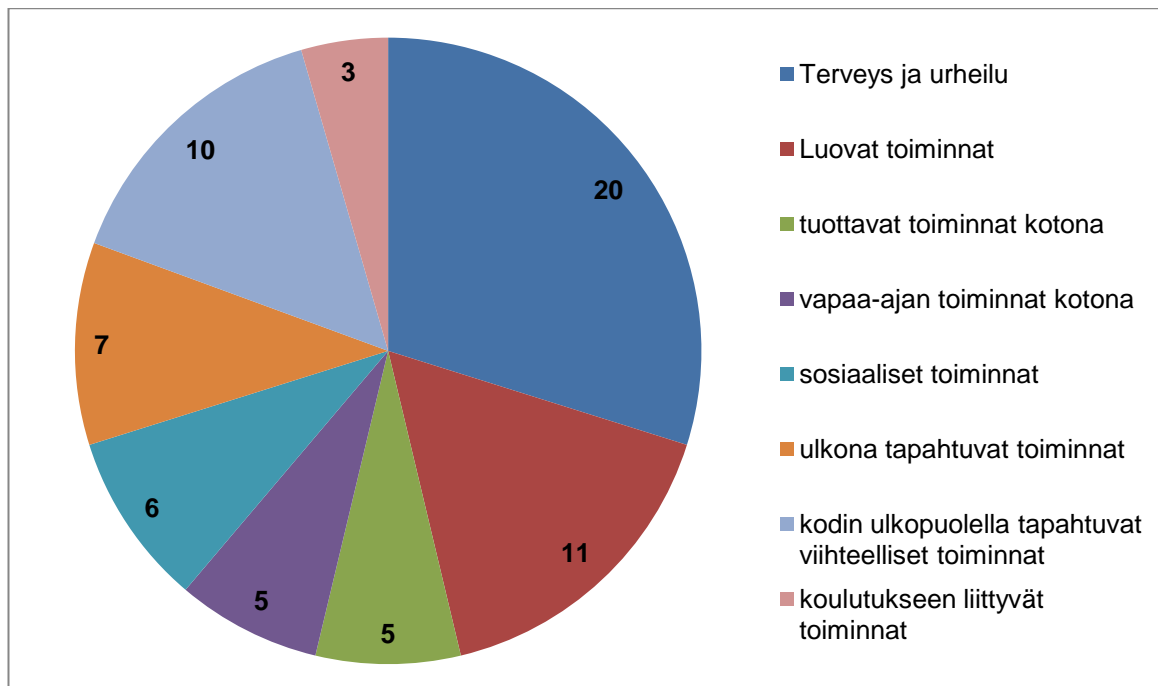
Kotiloissa haastateltavat kertoivat tehneensä pieniä kodin remontointitöitä ja omakotitalon tai mökin pihatöitä sekä hoitaneensa perheen koiraa. Nämä toiminnot luokittelin **tuottaviin toimintoihin kotona**, joihin haastateltavat viittasivat kuusi kertaa. Vapaa-aikanaan kotona haastateltavat kertoivat katselevansa televisiota ja lukevansa. Haastateltavat viittasivat näihin **vapaa-ajan toimintoihin kotona** 5 kertaa.

Koulutukseen liittyviin toimintoihin haastateltavat viittasivat kolme kertaa tuodessaan haastattelun alussa esille aiemman ammattinsa. Haastateltavat olivat aiemmin työskennelleet varastotyöntekijänä ja kaivosmiehenä. Oman ammatin tärkeys oli mielestäni yllättävää, sillä en ajatellut koulutuksen nousevan esille haastattelujen vastauk-

sisä. Toisaalta ammatin kautta voi rakentua myös ihmisen identiteetti ja näin ollen se voi merkitä henkilölle paljon.

Kuvioon 1 olen koonnut yhteenvetona haastatteluista saatujen vastausten lukumäärät.

Kuvio 1. Haastatteluista saatujen vastausten lukumäärä teemoittain.



Tulosten perusteella sain käsityksen siitä, mitkä toiminnot kiinnostavat haastateltavia. Haastateltavien keskuudesta löytyi yhteisiä kiinnostuksen kohteita kuten urheilu, musiikki ja erilaiset retket tai tapahtumat. Tämän opinnäytetyöni haastattelun tulokset tukevat Ruoppilan (2002) tekemää tutkimusta miesten mielenkiinnon kohteista. Jokainen haastateltava on kuitenkin oma yksilönsä ja hänen suhtautumisensa toimintoihin vaihtelee juuri aiempien kokemusten ja onnistumisten kautta.

Muistisairaana voi olla vaikea tuottaa sanallisesti tietoa omista mielenkiinnon kohteistaan ja tuloksista näkyy aiempien mielenkiinnon kohteiden korostaminen. Kuitenkin he tuovat selkeästi esille, että ovat lopettaneet kyseisen harrastuksen tai ovat aiemmin olleet siitä kiinnostuneita. Tämä esiintyy myös Raberin, Teitelmanin, Wattsin ja Kielhofnerin (2010) tutkimuksessa.

Haastatteluiden perusteella miehiä motivoi ryhmään osallistumisessa mielenkiintoinen toiminta sekä muiden ihmisten tapaaminen. Eräs haastateltavista totesi, että ”On tär-

keää kysellä, eihän se muuten oo kiva osallistua ryhmäänkään”. Näin ollen mielenkiintoiset toiminnot ryhmässä olivat yksi motivaation tekijä. Lisäksi huomasin ryhmäkertojen aikana kuinka ryhmän sisällä kasvoi yhteishenki ja jokainen sitoutui ryhmään osallistumalla toimintaan. Miesten väliset ystävyys-/tuttavuussuhteet kasvoivat ryhmäkertojen aikana. He kyselivät toistensa kuulumisia ja keskustelivat avoimemmin kuin ensimmäisillä kerroilla. Aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin viitaten kyseinen ryhmätoiminta edisti kyseisten miesten toimijuutta ja osallisuutta sekä paransi heidän toimintakykyään erityisesti sosiaalisesta näkökulmasta.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaisista toiminnoista Herrainklubin ryhmän jäsenet ovat kiinnostuneita ja mikä motivoi heitä osallistumaan kyseiseen ryhmään. Tarkoituksena oli haastattelumenetelmän avulla kerätä tietoja ryhmän jäsenten mielenkiinnon kohteista. Näiden haastattelujen pohjalta tavoitteenani oli suunnitella ja toteuttaa Herrainklubi – ryhmä Palvelukeskus Onnelanpolulla. Sain opinnäytetyöprosessin aikana tietoa ryhmän jäsenten mielenkiinnon kohteista ja pystyin niiden pohjalta suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmän. Kuitenkin työn syvemmän tarkastelun kannalta olisin voinut kerätä enemmän haastattelutietoa, erityisesti siitä, mikä motivoi ryhmään osallistumiseen.

Opinnäytetyöprosessi eteni lopulta yllättävän nopeasti, mikä vaikutti suunnitellun työn kulkuun. Alkuperäisenä suunnitelmanani oli haastattelujen avulla kartoittaa mielenkiinnon kohteet ja esittää ehdotuksia ryhmään, jonka opinnäytetyön tilaaja Palvelukeskus Onnelanpolun toimintaterapeutti Raija Lind voisi työssään hyödyntää. Muuttuvien olosuhteiden takia, toteutin itse suunnittelemani ryhmän, sillä muussa tapauksessa ryhmäprosessi olisi jäänyt keskeneräiseksi. Tämä äkillinen muutos vaikutti hyvin paljon siihen, että haastattelut jäivät suppeiksi, sillä ryhmätoiminta ja sen suunnittelu piti aloittaa suunniteltua aikaisemmin.

Haastattelu aineistokeruumenetelmänä osoittautui haastavaksi. Minulla on aiempaa kokemusta haastattelun toteuttamisesta, mutta iäkkään muistisairaahan ihmisen haastattelu toi oman haasteensa siihen. Havaitsin, että haastateltavien oli vaikea omaaloitteisesti tuottaa materiaalia haastatteluun, jossa käytin puolistrukturoituja kysymyksiä. Usein kysyin haastateltavilta suoria kysymyksiä ja ehdotin heille eri vaihtoehtoja, sillä heidän oli muistisairauden takia vaikeaa tuoda esiin omia mielipiteitään. Tämä vaikutti selkeästi työn tulosten luotettavuuteen. Toisaalta pohdin olisiko kysely aineistokeruumenetelmänä ollut sitten parempi vaihtoehto. Ryhmän aikana havainnoinnin osuus jäi todella pieneksi, sillä minun oli vaikea samaan aikaan ohjata ryhmää sekä havainnoida toimintaa tarkasti. Ryhmien aikana minulla oli työparina Palvelukeskus Onnelanpolun ohjaaja, mutta hänen roolinsa ryhmässä oli avustaa ryhmän jäseniä. Tässä kohtaa opinnäytetyötä työpari olisi ollut hyödyllinen. Näin ryhmäprosessista olisi saanut enemmän irti toisen ohjattaessa ryhmää ja toisen toimiessa havainnoitsijan roolissa.

Opinnäytetyön tuloksena selvisi, että Herrainklubi – ryhmän miehet ovat kiinnostuneet terveyteen ja urheiluun, luoviin toimintoihin sekä kodin ulkopuolella tapahtuviin viihteellisiin toimintoihin liittyvistä toiminnoista ryhmässä. Lisäksi heitä motivoi ryhmässä sosiaalisten suhteiden luominen sekä mielenkiintoiset toiminnat. Jäin pohtimaan tulosten luotettavuutta, sillä teemahaastattelurungossa terveys ja urheilu – osio käsiteltiin ensimmäisenä ja miehet tarttuivat sen tarjoamiin vaihtoehtoihin helposti. Muistisairas voi jäädä toistamaan samaa asiaa useampaan otteeseen, mikä myös vaikuttaa tulosten lukumäärään. Pysin kuitenkin työssäni huomioimaan tämän, vaikka toisaalta saman asian toistaminen voi merkitä asian tärkeyttä ihmiselle.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli minulle haastava, sillä koulunkäynnin ja perheen yhteensovittaminen oli todella haastavaa. Oman haasteensa työhön toi vielä työelämän puolelta muuttunut aikataulu. Toisaalta elämä tuo aina muutoksia, joihin tulee löytää sopivia ratkaisuja. Opinnäytetyön toteuttaminen opetti minulle, että työ kannattaa suunnitella huolella ja perehtyä tarkoin teoriapohjaan ennen työn toteutusvaihetta. Raportin kirjoittaminen on tällöin varmasti helpompaa ja aineiston käsittely ja sen tulkinta onnistuneempaa.

Toteutin opinnäytetyöni käyttämällä hyvän tieteellisen toiminnan periaatteita sekä eettisiä sääntöjä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan hyvään tieteelliseen toimintaan kuuluu tutkijan rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyön tekemisessä sekä muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen. Lisäksi tutkijan tulisi käyttää työssään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Tuomi – Sarajärvi 2009: 132.) Käytännössä tämä tarkoittaa, että opinnäytetyössä olen toiminut rehellisesti ja huolellisesti ilmoittaen selkeästi lähdeviittauksilla työssäni käyttämät lähteet. Olen lisäksi tuonut työssäni esille työelämän yhteistyökumppanin, jolta olen asianmukaisesti anonut ja saanut tutkimusluvan opinnäytetyön toteuttamiseen. Palvelukeskus Onnelanpolun henkilökunnalle olen esittänyt opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteet. Herrainklubin ryhmäläisille kerroin suullisesti sekä saatekirjeen kautta opinnäytetyöstäni. Huomioin työssäni muistisairauden eri piirteitä ja niiden vaikutukset henkilön toimintaan ja toimintakykyyn. Kerroin opinnäytetyöhön osallistuville henkilöille ettei heidän henkilötietoja tulla käyttämään työssä ja lopullisessa raportissa heidän anonymiteetti säilyy. Työssä tarvitsemani kirjalliset tiedot ryhmän jäsenistä hävitin asianmukaisesti työn valmistuttua sekä poistin nauhoittamani haastattelut nauhurista. Huomioin työni aikana vaitiolovelvollisuuden.

Laadullista tutkimusta voidaan arvioida tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden perusteella. Tutkimuksen luotettavuus eli reliabelius tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta, yleistettävyyttä ja puolueettomuutta. Pätevyydellä eli validiudella tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 226; Vilkkä 2005: 157-162.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta edistää tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteutuksesta ja sen kaikista vaiheista (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2007: 227). Opinnäytetyöni kirjallisessa raportissa olen kertonut mahdollisimman tarkasti ja selkeästi työn toteutuksesta, kuvannut haastattelutilanteen kulkua sekä ryhmäkertoja. Tämän kaltainen avoimuus edistää tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuteen vaikuttaa lisäksi oma kokemukseni tutkimuksen toteuttamisesta sekä se, että kyseistä työtä ei sellaisenaan voi yleistää koskemaan kaikkia iäkkäitä muistisairaita miehiä. Teemahaastattelun luotettavuuteen ja validiuteen vaikuttaa olennaisesti se, miten haastateltavat ymmärsivät kysymykseni ja niiden tarkoituksen. En ole täysin varma, ymmärsivätkö miehet muistisairautensa takia sen, mitä heiltä kysyin. Lisäksi vastausten tulkintaan vaikutti se, mihin kategoriaan luokittelin haastattelussa esiin tulleet vastaukset. Haastateltavat itse eivät osanneet luokitella vastauksia muistisairauden takia. Lisäksi teemahaastattelun kautta ei selvinnyt mitkä tekijät motivoivat miehiä osallistumaan ryhmään. Havainnoinnin kautta sain asiasta pienen käsityksen. Havainnoinnin suunnitteluun olisin voinut kiinnittää enemmän huomiota, jotta olisin osannut havainnoida tarvittavia asioita tarkemmin.

Mielestäni aihe kaipaa jatkotutkimuksia, sillä miesten osuus muistisairaiden keskuudessa lisääntyy väestön ikääntymisen myötä. Olisi mielenkiintoista selvittää eroavatko miesten ja naisten mielenkiinnon kohteet toisistaan tässä ikäryhmässä sekä millainen vaikutus ryhmän aloitusajankohdalla on muistisairauden etenemiseen.

Lähteet

Borg, Barbara – Bruce, Mary Ann 1991. The Group System. The Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy. Thorofare: Slack Incorporated.

Cole, Marilyn B. 2012. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 4th edition. Thorofare: Slack Incorporated.

Finlay, Linda 1993. Groupwork in Occupational Therapy. Reprinted 2001: Nelson Thornes Ltd United Kingdom.

Graff, Maud J.L – Vernooij-Dassen, Myrra J.M. – Zajec, Jana – Olde-Rikkert, Mercel G.M – Hoefnagels, Willibrord H.L. – Dekker, Joost 2006. How can occupational therapy improve the daily performance and communication of an older patient with dementia and his primary caregiver? A case study. Dementia vol 5 (4). 503-532.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kielhofner, Gary 2008. Model of Human Occupation - Theory and Application 4. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Käypähoito. Verkkodokumentti: <
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50044>>. Luettu 15.1.2017.

Muistiliitto 2016. Hyvän hoidon kriteeristö. Työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Muistiliiton julkaisusarja 2/2016. Helsinki: Grano. Saatavissa myös sähköisesti osoitteessa:

<http://www.muistiliitto.fi/files/7014/7815/8737/Hyvan_hoidon_kriteeristo_2016_tulostettava_sivuittain.pdf>. Luettu 17.1.2017.

Muistiliitto 2016. Muistisairaudet. Verkkodokumentti: <<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/>>. Luettu 22.1.2017.

Ojala, Hanna – Pietilä, Ilkka 2013. Maksuliinisuuden hegemoniasta monenkirjaviin eroihin: kriittisen miestutkimuksen avauksia vanhenemisen tutkimukseen. Teoksessa Ojala, Hanna – Pietilä, Ilkka (toim): Miehistä puhetta. Miehet ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy. 17-37.

Pikkarainen, Aila 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja, osa 1. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64864/JAMKJULKAISUJA1592013_web.pdf?sequence=1>. Luettu 24.1.2017.

Pitkälä, Kaisu – Valvanne, Jaakko – Huusko, Tiina 2010. Geriatriinen kuntoutus. Teoksessa Tilvis, Reijo – Pitkälä, Kaisu – Strandberg, Timo – Sulkava, Raimo – Viitanen, Matti (toim.): Geriatria. 2. uudistettu painos. Porvoo: Duodecim. 438-456.

Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko – Kautiainen, Hannu – Savikko, Niina – Tilvis, Reijo 2005. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Geriatriksen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry.

Pohjolainen, Pertti 2013. Vanhenevan miehen toimintakyky. Teoksessa Ojala, Hanna – Pietilä, Ilkka (toim): Miehistä puhetta. Miehet ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy. 117-140.

Pääkaupunkiseudun ikäihmisten palvelujen kehittämisverkosto 2016. Gerometron kyydissä. Muistisairaille miehille oma ryhmä Vantaalla. Verkkodokumentti. <http://www.socca.fi/kehittaminen/vanhustyö_gerometro/gerometron_kyydissa_blogi/muistisairaille_miehille_oma_ryhma_vantaalla.7066.blog>. Luettu 19.1.2017.

Raber, Christine – Teitelman, Jodi – Watts, Janet – Kielhofner, Gary 2010. A phenomenological study of volition in everyday occupations of older people with dementia. *British Journal of Occupational Therapy* November 2010 73(11). 498-505.

Ruoppila, Isto 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Heikkinen, Eino – Marin, Marjatta (toim.): *Vanhuuden voimavarat*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. 119-150.

Sulkava, Raimo 2003. Muistisairaudet. Teoksessa Tilvis, Reijo – Pitkälä, Kaisu – Strandberg, Timo – Sulkava, Raimo – Viitanen, Matti (toim.): *Geriatría*. 2. uudistettu painos. Porvoo: Duodecim. 120-138.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2014. Tilastoraportti 21/2015, 30.10.2015. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127104/Tr21_15.pdf?sequence=4>. Luettu 15.1.2017

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Sosiaalinen toimintakyky. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>>. Luettu 20.1.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>>. Luettu 20.1.2017.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkodokumentti. <<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>>. Luettu 22.1.2017.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Hanna Vilka ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viramo, Pentti – Sulkava, Raimo 2006. Muistihäiriöiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa Erkinjutti, Timo – Alhainen, Kari – Rinne, Juha – Soininen, Hilikka (toim.): Muistihäiriöt ja dementia. 2. uudistettu painos. Hämeenlinna: Duodecim. 23-39.

Saatekirje

Tiedoksi asukkaille ja heidän omaisilleen!

Opiskelen Metropolia ammattikorkeakoulussa toimintaterapeutiksi opiskeleva Ronja Matilainen ja teen opinnäytetyötäni Herrainklubi – ryhmästä. Opinnäytetyötäni ohjaavat Metropolia ammattikorkeakoulun puolelta lehtorit Riitta Keponen ja Jennie Nyman. Lahden kaupungin kanssa toimin yhteistyössä Palvelukeskus Onnelanpolun toimintaterapeutti Raija Lindin kanssa. Olen saanut Lahden kaupungilta tutkimusluvan opinnäytetyön tekemiseen 13.9.2016.

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää millaisista toiminnoista ryhmään osallistuvat miehet ovat kiinnostuneet ja vastausten pohjalta suunnittelen ryhmään sopivia teemoja. Tutkimusmenetelminä käytän haastattelua ja havainnointia. Kerättävän aineiston käsittelen luottamuksellisesti ja nimettömänä. Aineistoa tullaan käyttämään ainoastaan opinnäytetyöhöni ja työn valmistuttua aineisto tuhotaan. Lopullisesta julkaistavasta opinnäytetyön raportista ei voida tunnistaa ryhmään osallistujia. Opinnäytetyöni julkaistaan asianmukaisesti Theseus-tietokannassa.

Mikäli teillä on kysyttävää opinnäytetyöhöni liittyen, vastaan kysymyksiinne mielelläni.

Ystävällisin terveisin,

Ronja Matilainen
toimintaterapeuttiopiskelija
Metropolia AMK
xxxxx.xxxxxxxx@metropolia.fi
XXX-XXXXXX

Haastattelurunko

TAUSTATIETOJA

- Mitä kaikkea olet tehnyt aiemmin? Mitä haluaisit nyt / tulevaisuudessa tehdä?
 - o Koti ja kotityöt, perhe-elämä, asuinympäristö
 - o Työ
 - o Vapaa-aika ja harrastukset

TEEMAT

1. Terveys ja urheilu
 - Esim. kävely/juoksu, kuntosali, rentoutumisharjoitus, uinti, ryhmäliikunta, jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo, hiihto, mäkihyppy, pyöräily, yleisurheilu, tikan heitto, koripallo, golf
2. Luovat toiminnat
 - Esim. askartelu, kirjoittaminen, käsityöt, puutyöt, valokuvaus, laulaminen, soittaminen, maalaaminen, pienoismallit
3. Tuottavat toiminnat kotona
 - Esim. lepäily, asioiden pohdiskelu, auton korjaus, ruuanlaitto, kodin korjaustyöt, pihatyöt, eläinten hoito, lasten hoito
4. Vapaa-ajan toiminnat kotona
 - Esim. elokuvat, musiikin kuuntelu, ristisanat, television katselu, radion kuuntelu, sauna, erilaiset pelit, lukeminen, keräily, kukkien hoito/puutarhan hoito, tietokoneen käyttö
5. Sosiaaliset toiminnat
 - Esim. ystävien tapaaminen, kirkon toiminta, vaikuttamistoiminta (järjestöt, politiikka), vapaaehtoistoiminta, muut ryhmät, ravintolassa ruokailu
6. Ulkona tapahtuvat toiminnat
 - Esim. kalastus, luonnossa liikkuminen, marjastus, sienestys, metsästys, soutaminen, retkeily, telttailu, lintubongaus, ratsastus, vaellus
7. Kodin ulkopuolella tapahtuvat viihteelliset toiminnat
 - Esim. elokuvat, teatteri, konsertit, kaupat, matkailu, mökkeily, taidenäytelyt, kilpailujen seuraaminen paikan päällä, kirjasto, bingo, lavatanssit, museot

8. Koulutus

- Esim. itseopiskelu, antiikki, historia, tieteet, politiikka