



**Diak**

**Marianne Sarre**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK) diakoni  
Opinnäytetyö, 2019

# IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA VIRKISTYPÄIVISTÄ

---

## TIIVISTELMÄ

Marianne Sarre  
Ikäihmisten kokemuksia virkistyspäivistä  
41+ 4  
Kevät 2019  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK) diakoni

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia ikäihmisten kokemuksia virkistyspäivistä. Virkistyspäivät ovat toteutettu Tuiran seurakunnan ja Caritas-Säätiön yhteistyönä. Tarkoituksena on selvittää vastaako virkistyspäivien toteutus ikäihmisten toiveita ja millaisia toiveita ikäihmisillä on seuraavia virkistyspäiviä toteutettaessa.

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella. Aineiston kerättiin strukturoidulla haastattelulla, jossa aineiston keruussa käytettiin ennalta suunniteltua lomaketta. Tutkimuksen kohteena oli ko. virkistyspäiviin osallistuneet ikäihmiset. Haastattelu toteutettiin ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla, jossa oli paikalla 10 ikäihmistä. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällön analyysillä.

Tutkimuksella haluttiin vastauksia virkistyspäivien sisällön toimivuuteen, muutostoiveisiin ja kehittämisehdotuksiin ikäihmisten näkökulmasta. Tutkimustuloksista käy ilmi, että tyytyväisyyttä tuottivat kyyti järjestelyt, avunsaannin riittävyys ja jumppien sisältö. Ruokailujärjestelyt ja vetäjien osaaminen koettiin seuraavaksi tärkeimmäksi asiaksi. Ehdotuksia seuraaviin virkistyspäiviin päällimmäisenä nousi tarve ja halu osallistua vastaaviin päiviin. Erityisesti toivottiin teatterimatkoja, retkiä merkittäviin kohteisiin ja vaihtoehtoina virkistyspäiville toivottiin kuntosaliryhmää ja apua arjen askareisiin. Tutkimuksen vastauksista ilmeni tarve toiminnalle, joka tarjoaa mielekästä sisältöä päiviin.

Asiasanat: ikäihmiset, virkistyspäivä, kokemus, toimintakyky, hyvinvointi

## ABSTRACT

Marianne Sarre  
Recreation day experiences of the elderly  
41 p.+ 4 appendices  
Spring 2019  
Diaconia University of Applied Sciences  
Social Education Programme  
Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

The goal of this thesis was to research the experiences of elderly people of recreation days. The recreation days have been organized in cooperation with Tuira parish and Caritas-Säätiö, Oulu, Finland. The objective was to gain knowledge on how the expectations of the recreation days come true and what kinds of hopes on next recreation days elderly people have.

The thesis was executed by using a qualitative research method. The research material was collected through structured interviews by using a pre-designed form for the data collection. The thesis was aimed at elderly people who take part in recreational days. The interviews were made during the last meeting and there were ten people. The research material was analyzed by content analysis.

The research aimed to get answers to the questions such as how well the days function, which changes are wished for and what else the recreation days could be in the future. The answers tell that the participants were satisfied with the transport arrangements, getting enough help and enough physical exercise. The next important thing were the eating arrangements and know-how of the instructors. The main proposition was the wish to take part in the next recreation days. Especially they hope for trips to the theatre, trips to important places and as an alternative, they hope for a gym group and somebody to help in everyday chores. The research responses revealed a need for action that provides meaningful content for the day.

Keywords: elderly people, recreation days, experiences, well-being, performance

## Sisällys

1 JOHDANTO .....	4
2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	5
2.1 Tuiran seurakunta ja vanhuksille suunnattu toiminta .....	5
2.2 Caritas-Säätiö .....	6
3 IKÄIHMISET TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	7
3.1 Ikääntyneen määritelmä .....	7
3.2 Ikääntyneen elämänlaadun ulottuvuus .....	9
3.3 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky .....	10
3.4 Hengellinen ulottuvuus .....	12
4 AKTIIVINEN JA OSALLISTAVA TOIMINTA .....	13
4.1 Aktiivinen ja onnistunut arki .....	14
4.2 Osallistumisen esteet .....	16
4.3 Ryhmä vai joukko ihmisiä .....	17
5 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	20
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	21
6.1 Tutkimuksen toimintaympäristö ja kohderyhmä .....	21
6.2 Tutkimuslomake ja tutkimustilanne .....	22
6.3 Aineiston analyysi .....	24
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	26
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	30
8.1 Eettisyys ja luottavuus tässä tutkimuksessa .....	31
9 POHDINTA .....	33
LÄHTEET .....	37
LIITE 1. WHO; Ageing and Health .....	42
LIITE 2. Rauhan Tervehdys nro 28 20.9.2018 .....	43

LIITE 3. Saatekirje .....	44
LIITE 4. Kyselylomake .....	45

## 1 JOHDANTO

Väestön eliniän noustessa ikäihmisten määrä kasvaa koko ajan. Ikääntyvälle väestölle hyvinvointi on tärkeä osa elämää. Hyvinvoinnin merkitystä on tutkittu paljon. Hyvinvointi ja osallisuus ovat ajankohtainen puheenaihe, joiden kehittämiseen halutaan panostaa. Ikääntyville järjestetään paljon erilaista toimintaa, joissa on mahdollisuus tavata muita ikätovereita ja saada mielekästä tekemistä. Kohtaako järjestettyjen tapahtumien sisältö ikäihmisten tarpeet ja saavatko he tapahtumista iloa ja virkeyttä elämäänsä? Oma työ- ja koulutustausta huomioiden ikääntyvän väestön asiat ja hyvinvointi kiinnostavat minua.

Tuiran seurakunta ja Caritas-Säätiö toteuttavat yhteistyössä ikäihmisten virkistyspäiviä. Virkistyspäivien suunnittelussa on huomioitu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä ympäristön merkitys. Virkistyspäiviin osallistujille on järjestetty kuljetus kotoa ja päivät sisältävät sekä lounaan että päiväkahvin. Tällä tutkimuksella halutaan selvittää ikäihmisten kokemus toteutuneista virkistyspäivistä ja saada tietoa ikäihmisten toiveista seuraavien virkistyspäivien toteuttamiseen.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomakkeita. Kohderyhmänä haastateltiin virkistyspäiviin osallistuneita ikäihmisiä. Saatu tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Tuloksista kävi ilmi selkeästi, että toiminta koettiin tarpeelliseksi ja toimintaa tulisi jatkaa ja kehittää eteenpäin. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä virkistyspäivien toimintaa.

## 2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

### 2.1 Tuiran seurakunta ja vanhuksille suunnattu toiminta

Alun perin Tuiran kirkko on rakennettu 1916 rukoushuoneeksi Tuiran ja Ala-laanilan alueen asukkaille. 1966 seurakuntajaossa perustetiin Tuiran seurakunta ja rukoushuoneesta tuli Tuiran Kirkko. (Oulun seurakunnat. Historia ja taide) Tuiran seurakunta on yksi Suomen suurimmista seurakunnista. Tuiran seurakunnassa on jäseniä noin 40 000. (Oulun seurakunnat. Tuiran seurakunta) Vuoden aikana Tuiran seurakunnassa on lukuisia kirkollisia toimituksia. Seurakunnan alueella järjestetään vuosittain 500 jumalanpalvelusta, joihin osallistuu 47000 ihmistä. (Oulun Seurakunnat. Tuiran seurakunta. Toiminta- ja taloustietoja)

Oulun seurakunnissa on diakoniatyöntekijöitä ja pappeja, joiden työn painopiste on vanhustyössä. Oulun seurakuntilla on yhteinen vanhustyönpastori, joka on mukana kehittämässä vanhusten palveluita. Hänen työnsä pääpaino on sielunhoito ja tapaamiset painottuvat ehtoolliseen, rippiin tai keskusteluun. Perinteinen kotikäynti on osa seurakunnan diakoniatyötä, jolloin työntekijä menee asiakkaan kotiin tapaamista varten. (Oulun seurakunnat. Apua ja tukea. Vanhuksille) Ikääntyville järjestetään viikoittain tapahtumia kuten kerhot, retket ja leirit. Tapahtumat ovat kaikille avoimia pääsääntöisesti maksuttomia tapahtumia. Osaan järjestetään kuljetus seurakunnan avulla. Ne sisältävät keskustelua, hartautta, laulua, kahvittelemista ja mahdollisuuden tavata seurakunnan työntekijän sekä alueen ihmisiä. (Oulun seurakunnat. Tule mukaan. Aikuisille. Seurakuntakerho)

Kirkon vanhustyön strategian pohjalta on luotu kirkon vanhustyöhön arvot, joita ohjaa kristillinen ihmiskäsitys. Vanhus on arvokas Jumalan luomana. Ihmisen arvo ei perustu ikään tai sosiaaliluokkaan. Vanhuksella on oikeus hengellisten tarpeiden tyydytykseen sekä sanaan ja sakramentteihin osallistumiseen. Vanhuksella on oikeus käyttää omia voimavaroja ja hänelle on annettava armon ja sovituksen mahdollisuus. Vanhuksen elettyä elämää tulee kunnioittaa ja tarjota hänelle mahdollisuus muistoihin ja perinteisiin. Vanhuksella on oikeus saada

itseään koskevaa tietoa ja päättää asioistaan. Jokaisen tulee saada tarvitsemansa hoito ja turvallisuus sekä pitää yhteyttä ja olla vuorovaikutuksessa tärkeisiin ihmisiin sekä saada rakkautta. Ihmisarvoinen kuolema kuuluu kaikille. Jokaisella tulee olla hyvä loppuelämä ilman turhaa kipua tai yksinäisyyttä. (Sakasti. Evl. Kirkon vanhustyön teesit).

## 2.2 Caritas-Säätiö

Oulun evankelis-luterilainen seurakuntayhtymä on perustanut yhdessä paikallisten säätiöiden ja veteraani- ja vammaisjärjestöjen kanssa Caritas-Säätiön vuonna 1998. Tuolloin sen tehtäväksi määrättiin vanhusten ja vammaisten asuimisolujen, kuntoutuksen ja terveyden edistäminen. (Caritaslaiset. Hyvän elämän puolesta. Historia) Caritas-Säätiö on yleishyödyllinen toimija, jonka tarkoitus on hyvän elämän tuottaminen vammaisille ja vanhuksille. Säätiön omistama Caritas Palvelut Oy tuottaa sosiaali- ja terveyspalveluita Oulun alueella ja Rovaniemellä. Toiminnasta saatu tuotto ohjataan Caritas-Säätiön yleishyödylliseen toimintaan, jolla tuetaan vapaaehtois- ja virkistystoimintaa, diakonista toimintaa ja vammaisten urheilu- ja harrastetoimintaa. Toiminnan tarkoitus on yhteisöllisyyden lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen. Caritas-Säätiön missio on kristillisen diakonian hengessä edistää vanhusten ja vammaisten asumisoloja, terveyttä ja kuntoutusta. (Caritaslaiset. Hyvän elämän puolesta)

Caritas yhteisön arjen valintoja ja toimintaa ohjaavat arvot, jotka ovat lähimmäisenrakkaus, eettisyys ja yhteisöllisyys. Caritas tulee latinan kielestä ja tarkoittaa rakkautta. Lähimmäisenrakkaus näkyy toiminnassa ihmisten huomioimisena, kunnioittamisena ja erilaisuuden hyväksymisenä sekä yksityisyyden, elämänarvojen ja elämänkatsomuksen kunnioituksena. Yhteisöllisyydellä ja aktiivisuuden tukemisella pyritään ehkäisemään ihmisten yksinäisyyttä. (Caritaslaiset. Hyvän elämän puolesta. Arvomme)



### 3 IKÄIHMISET TOIMINTAYMPÄRISTÖ

#### 3.1 Ikääntyneen määritelmä

Ihmiset elävät pitempään kaikkialla maailmassa. Yli 60-vuotiaiden määrän odotetaan kaksinkertaistuvan vuoteen 2050 mennessä. (WHO 2019) Jokainen ikäihminen on erilainen ja heidän tarpeensa vaihtelevat. Henkilökohtaisten ominaisuuksien ja geenien lisäksi hyvinvointiin vaikuttaa fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Monipuolinen ja dynaaminen ympäristö mahdollistaa ikäihmisille terveellisen ja itsenäisen ikääntymisen. (Liite 1) Fyysinen aktiivisuus ja hyvinvointi vaihtelevat ihmisten välillä elämän erivaiheissa. Toiset ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin toiset. Fyysisellä aktiivisuudella on iso merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja sen merkitys muuttuu iän myötä. (Hyde, Maher & Elavsky, 2013)

Vanhoista ihmisistä puhuttaessa käytetään monenlaisia käsitteitä kuten ikäihmiset, eläkeläiset, ikääntyvät, seniorit tai vanhus. Yksittäinen käsite ei riitä kuvaamaan 65-111-vuotiaiden heterogeenistä joukkoa. (Voutilainen & Tikkanen 2009, 43) Biologisella vanhenemisellä ei rajata vanhuutta. Vanheneminen on yksilöllinen prosessi, johon vaikuttavat geneettiset tekijät, elintavat ja elinympäristö. Nykyisin ajatellaan elämäntapojen ja ympäristön vaikuttavan geneettisiä tekijöitä enemmän ikääntyvän terveyteen. Fyysinen vanheneminen kuuluu luonnollisena osana ihmisen kehitykseen. (Vallejo Medina, 2006, 22.)

lälle annetaan erilaisia arvoja ja asiayhteyksiä kuten eläkeläinen liitetään eläkkeeseen. Yksi tapa vanhuskäsitteen rajaamiseen perustuu kalenteri-ikään kuten eläkeikä, jolloin vanhus on 65-vuotta täyttänyt henkilö. Fyysinen toimintakyky säilyy 75-vuoden ikään, jolloin vanhusikä raja on 75-vuotta. (Noppari & Tanttinen 2004, 23.) Vanheneminen ymmärretään negatiivisina muutoksina elimistössä. Ikääntyneiksi katsotaan 75-vuotta täyttänyt, jolloin ikääntymisen muutokset lisääntyvät. Itsenäinen selviytyminen heikkenee 80-vuoden iässä, jolloin 80-vuotias on vanha. Seniori nimitys kuulostaa vieraan kielen lainaukselta. Ikääntynyt tai ikääntyvä viittaavat runsaisiin ikävuosiin. (Räsänen 2018, 40.)

Ikääntymistä kuvataan kolmantena ja neljäntenä ikänä. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 43.) Vanhuus -käsityksen kokonaisuuden näkeminen yhteiskunnallisesti vaikuttaa väestö- ja sosiaalipoliittisiin ratkaisuihin. Niiden vaikutukset heijastuvat yksittäisen ihmisen elämään. Kolmas ikä ja aktiivinen ikääntyminen kulkevat käsi kädessä, ihmisten jäädessä eläkkeelle aikaisempaa hyväkuntoisempina. Eläkeikä antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään ja haaveitaan. Työelämästä vapautumisen jälkeen kaivataan sosiaalisia rooleja ja tekemistä, jotka ovat itselle tyydyttäviä ja merkityksellisiä asioita. Neljättä ikää määritellään ja se ymmärretään synonyymina yli 85-vuoden iälle. Toinen tapa on rajata neljäs ikä heikon toimintakyvyn ja palveluiden tarpeiden avulla. Neljäs ikä alkaa, kun ihminen ei selviydy omatoimisesti arjesta. Neljättä ikää tarkastellaan yksilöllisistä ja kulttuurisista näkökulmista, ei pelkästään lääketieteen ja palvelujärjestelmän näkökulmista. Kolmannesta iästä neljänteen ikään siirtyminen vaihtelee terveyden ja raihnauuden sekä riippuvuuden ja toimijuuden välisissä eroissa. (Saarenheimo 2014)

Elämänkaarijattelu perustuu ihmisen kehitystehtäviin elämän aikana. Ikääntyvän kehitystehtävä on sopeutumista terveydentilan muutoksiin, eläköitymiseen, toimeentulon pienemiseen ja kuolemaan sekä lisäksi sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitämistä, omaan ikäryhmään liittymistä ja tyydyttävien elämänolojen luomista. (Eloranta & Punkanen 2008, 30-31.) Elämänkaaripsykologian mukaan seniorit ovat vahvasti kiinni elämässä ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. (Dunderfelt 2011, 204). Nykyään vanhus -käsite on loukkaava ja vanheneminen yhteiskunnassamme on negatiivinen ilmiö. Vanhuksista puhuttaessa vanhuuteen liitetään muistamattomuutta, raihnautta ja sairautta, jotka koetaan pelottavana asiana. Pitkää ikää ihannoidaan, mutta sen mukanaan tuomia muutoksia pelätään ja kartellaan. (Ylikarjula, 40-42) (Jyrkämä 2001, 286.)

Laissa ikääntyneellä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä tulleiden sairauksien, vammojen tai korkeaan ikään liittyvien rappeutumien johdosta. (28.12.2012/980.)

### 3.2 Ikääntyneen elämänlaadun ulottuvuus

Elämänlaadusta löytyy lukuisia tutkimuksia ja määrittelyjä eri tieteenalojen toimesta, mutta ei yhtenäistä teoriaa. Eri tieteenalojen elämänlaatua käsittelevistä käsitteistä on syntynyt käsitejärjestelmä eli mallikokoelma käsitteelle elämänlaatu. Sen mukaan elämänlaatu on havaittua, koettua, moniulotteista ja kaikkia ihmisiä koskevaa. Objektiivisen eli havaitun elämänlaadun arvioimisen perustana ovat ulkoiset havaittavat tekijät kuten terveys, ympäristö, toimeentulo ja toimintakyky. Subjektiivinen eli koettu elämänlaatu on ihmisen kokemus hyvästä elämästä ja elämänlaadusta. (Räsänen 2011, 70.)



Kuvio 1. Elämänlaadun kolme ulottuvuutta. (Tesso, Sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti 2013. Honkanen 2018.)

Sosiaaligerontologia on gerontologian eli vanhuustieteen osa-alue, jossa ikääntymistä tarkastellaan yhteiskunnallisena, kulttuurisena, sosiaalisena ja kokemuksellisenä ilmiönä. Sosiaalinen konteksti on tärkeä, koska ihminen vanhenee yhteiskunnassa sekä ryhmän ja yhteisön jäsenenä. Sosiaalista vanhenemista peilataan biologiseen ja psyykkiseen vanhenemiseen. (Jyrkämä 2001, 276.) Aktiivisuus tarkoittaa toimintaa ja oma-aloitteisuutta. (Räsänen 2018, 40). Vanhenemisessä tapahtuvat fyysisen ja psyykkisen toimintakykyjen muutosten vaikutukset heijastuvat toimintaympäristöön ja selviytymiseen itsenäisesti. Elinympäristö on yksi elämänlaatuun vaikuttava tekijä. Toimijuus rakentuu eletystä elämästä,

yhteisön rakenteista kuten aika ja ympäristö sekä taidoista ja tiedoista. Hyvä, menestyksekkäs ja onnistunut vanhuus on aktiivisuutta, osallisuutta ja niiden yllä pitämistä. (Heikkinen, Jyrkämä & Rantanen 2013, 421-425.)

### 3.3 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

Toimintakykyä käsitellään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta sekä näiden välisenä vuorovaikutuksena. Fyysinen toimintakyky on kunnon ja suorituskyvyn ylläpitämistä. Fyysisen toimintakyvyn muutoksia ovat aistien, elintoimintojen ja lihaskudoksen heikkeneminen ja perusaineenvaihdunnan hidastuminen. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen on tärkeää selviytymisen kannalta. (Eloranta & Punkanen 2008, 10-13.) Fyysinen ikääntyminen on elimistön biologista vanhenemista, joka haurastuttaa ihmisen. Kun taas psyykinen ja sosiaalinen ikääntyminen on ihmisen myönteistä kasvua ja kehitystä. Ikävuosien määrä ei kerro ihmisen fyysisestä kunnosta tai toimintakyvystä, vaan ne ovat yksilöllisiä. Fyysisellä harjoittelulla voidaan parantaa ja yllä pitää fyysistä toimintakykyä. (Koskinen, Ahonen, Jylhä, Korhonen & Paunonen 1992, 40-47.)

Psyykkisellä ikääntymisellä tarkoitetaan ihmisen perustoimintoja kuten ajattelemisen, oppiminen ja havaitseminen. Oppiminen ei ole ikäsidonainen, vaan oppimista tapahtuu läpi ihmisen elämän. Iäkkäällä ihmisellä oppiminen vaatii enemmän aikaa kuin nuorella. (Koskinen ym. 1992, 48-52.) Psyykinen vanheneminen on henkistä kypsymistä ja siirtymistä seuraavaan vaiheeseen. Siihen kuuluu voimavarojen ja persoonallisuustekijöiden vastaaminen arkielämään ja sen haasteisiin elämänhallintana ja tyytyväisyytenä. Myönteiset kokemukset aikaisemmassa elämässä antavat valmiuksia muuttuneen elämäntilanteen hallintaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 10-13.)

Sosiaalinen toimintakyky on valmiuksia selvitä elämästä toisten ihmisten ja yhteiskunnan kanssa sekä sosiaalisissa rooleissa pärjäämistä. Sosiaalinen toimintakyky sisältää läheissuhteiden lisäksi sosiaalisen tuen. Sosiaalinen vanheneminen näkyy ympäristön asettamissa rooliodotuksissa ja roolien muutoksissa.

(Eloranta & Punkanen 2008, 10-13.) Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyvät ihmisen vuorovaikutussuhteet ja kyky toimia aktiivisena toimijana ja osallistujana eri yhteisöissä. Sosiaalista toimintakykyä tarkastellaan eri näkökulmista kuten yhteiskuntaan sopeutumisen, rooleista suoriutumisena tai sosiaalisten taitojen hallintana. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja, sekä kykyä toimia sosiaalisessa tilanteessa. Yhteistoiminnan myötä syntyvät sosiaaliset suhteet ovat vuorovaikutuksen tulosta. Sosiaalisen toimintakyvyn ongelmat näkyvät vaikeuksina selviytyä arkielämästä ja vuorovaikutukseen liittyvinä ongelmina kuten suhteissa omaisiin ja ystäviin, suhteiden sujuvuutena ja osallistumisena, harrastustoimintana, yksinäisyytenä, omaisten ja läheisten mahdollisuutena osallistua auttamiseen. (Tiikkainen & Pynnönen 2018)



Kuvio 2 Sosiaalinen toimintakyky (Tiikkainen 2018)

Sosiaaliseen verkostoon kuuluvat ihmissuhteet, niiden rakenteet ja vuorovaikutus. Sosiaalinen verkosto on ihmiselle merkityksellinen ja vastaa hänen odotuksiin ja tarpeisiin. Ihminen kokee yksinäisyyttä, jos odotukset vuorovaikutussuhteisiin eivät täyty. Sosiaalisten kontaktien kautta pidetään yllä sosiaalista identiteettiä, saadaan tukea, aineellista apua, tietoa ja uusia sosiaalisia kontakteja. Sosiaalinen verkosto vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Verkostojen kautta saadaan tukea, sitoudutaan sosiaaliseen kanssakäymiseen, osallistumiseen ja henkilökohtaisiin kontakteihin sekä ne tarjoavat voimavaroja ja aineellista hyötyä. (Tiikkainen & Pynnönen 2018)

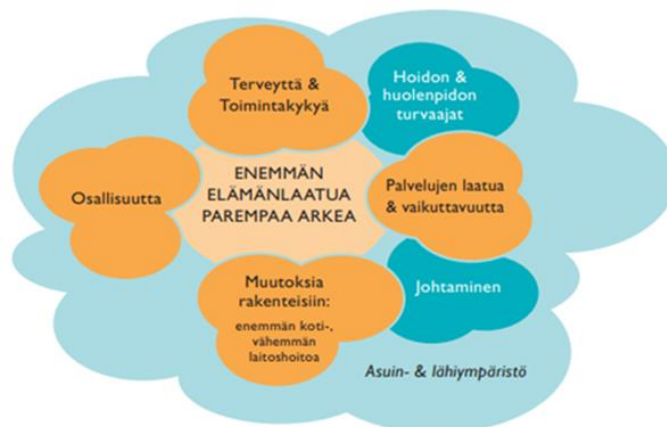
### 3.4 Hengellinen ulottuvuus

Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijä on hengellisyys, joka vahvistaa ja tukee ihmisen elämänlaatua. Hengellinen ja filosofinen pohdinta parantaa fyysistä toimintakykyä ja lisää tyytyväisyyttä elämään. Vuorovaikutus ja kohtaaminen parantavat hyvää elämänlaatua. (Räsänen 2018, 34-35.) Hengellisyys ihmisen voimavarana tarkoittaa ihmisen kiinnostusta elämän perimmäisiin arvoihin. Sairastumisen, ikääntymisen ja kriisien myötä ihmisen hengelliset tarpeet nousevat esiin. Ihmiselle, joka on elämänsä aikana tottunut turvautumaan Jumalaan, on luonnollista turvautua myös iän karttuessa. Henkinen tuki on rinnalla kulkevista, kunnioitusta ja kuulemistä. (Eloranta & Punkanen 2008, 145-147.) Hyvä elämä muodostuu hengellisten tarpeiden täytymisestä. Se voi ilmetä niin uskonnollisuutena kuin luonnon läheisyyden parantavana tai virkistävänä kokemuksena. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 103.)

Elämän tarkoituksellisuus on henkilökohtainen kokemus. Tarkoituksellinen elämä rakentuu arjen pienistä valinnoista. Elämykset ja kokemukset ovat tärkeitä elämässä. Ne ovat toimintakyvystä riippumattomia eivätkä vaadi ihmisen omaa aktiivisuutta. Pelkkä kokemusten vastaanottaminen riittää. Luonto tarjoaa elämyksiä kuten luonnon ihmeiden äärelle pysähtyminen ja linnunlaulun kuuntelu. Taide, musiikki, ystävyys, rakkaus tai hengellisyys on tärkeä elämään sisältöä tuova asia. Tarkoituksellinen elämä muodostuu pienistä asioista ja valinnoista. Tarkoituksellisuuden kokemuksella on yhteys mielen hyvinvointiin. Hetkiin kuuluu kohtaamisia, kokemuksia ja elämyksiä, turvallisuuden tunteetta, tunteiden elämistä ja jakamista muiden kanssa. (Laine 2013, 22-27.)

#### 4 AKTIIVINEN JA OSALLISTAVA TOIMINTA

lääkäillä ihmisillä pitää iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää omista yhteisöissään. Osallisuus on monitasoista, jolla tarkoitetaan mahdollisuutta olla vaikuttamassa yhteisön jäsenenä ja kansalaisena yhteisön toimintaan ja palvelujen kehittämiseen. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin, osallistuu, toimii ja vaikuttaa omassa yhteisössään. Osallisuuden vastakohta on osattomuus, joka lisää yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta tai voi johtaa syrjäytymiseen ja mahdottomuuteen osallistua. Hyvän palvelun tuottamisen perustana on myönteinen käsitys iästä ja ikääntymisestä, jotta saadaan aikaan osallisuutta tukeva palvelu. Suosituksen periaatteena on iäkkäiden osallisuuden turvaaminen niin, että iäkkäiden ihmisten ääni on huomioitu heitä koskevassa päätöksenteossa. Hyviä käytäntöjä osallisuuden turvaamiseksi on tärkeää saada käyttöön. Se merkitsee yhteistä tekemistä kunnan sisällä – kulttuuri-, liikunta-, opetus- ja teknisen toimen kesken – sekä yhdessä järjestöjen, yritysten ja seurakuntien kanssa. (Julkaisut. Valtionneuvosto. Laatusuositus, 16-17)



Kuvio 3 Laatusuosituksen sisällön kokonaisuus (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013)

Kirkon vanhustyö ja diakonia puolustavat ihmisarvoa, oikeudenmukaisuutta ja yhdenvertaisuutta sekä henkisen ja hengellisen elämän vahvistamista.

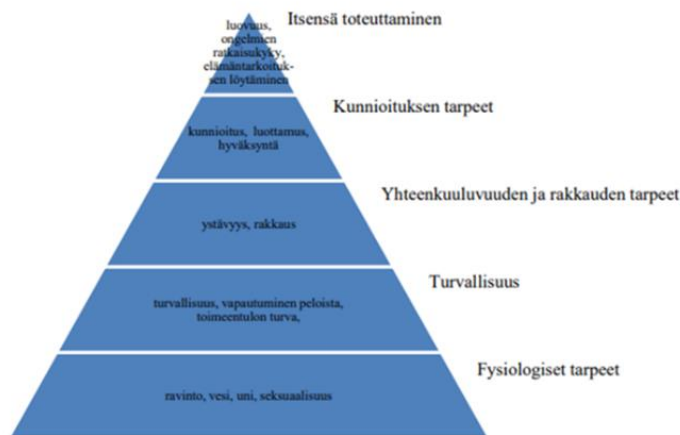
Kirkkojärjestys määrää kristillisen auttamistyön kohdistuvan erityisesti niihin ”joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta” (Sakasti. Kirkkojärjestys 4:3). Kirkkolaki painottaa lähimmäisenrakkauden toteuttamista diakoniatyössä. (Sakasti. Kirkkolaki1:2) Kirkon vanhustyön strategia korostaa yksilön vastuuta omasta toiminnastaan sekä yhteistä vastuuta, jonka perusta on lähimmäisenrakkaudessa. (Sakasti. Kirkon vanhustyön strategia). Seurakunnan diakoniatyöhön kuuluvat heikoimmassa asemassa olevat sekä syrjäytymisvaarassa elävät vanhukset. Diakoniatyölle olennaista on pitää yllä seurakuntayhteyttä, mahdollistaa kokonaisvaltainen kohtaaminen ja vanhuksen avun tarpeiden tunnistaminen. (Pöyhönen 2015)

Vastuu vanhusten hyvinvoinnista ja palveluista on kuulunut perinteisesti julkiselle sektorille. Suomalaisessa yhteiskunnassa eletään murroksen aikaa, mikä näkyy vanhusten palveluissa. Vanhustyö on osa diakoniatyötä suomalaisessa kirkossa. Vanhustyön työmuodot muuttuvat yhteiskunnan kehityksen ja muutoksen mukaan. Kirkolla on tärkeä rooli vanhustyössä ja siihen kohdistuu paljon odotuksia kuten hengellisiin ja uskonnollisiin tarpeisiin vastaaminen sekä sosiaalisen yhteisvastuun turvaaminen, kun ihmisten vastuu itsestään ja lähipiiristään lisääntyvät. Kirkko on vanhustyössä näkyvä ja aktiivinen toimija. (Pöyhönen 2015)

#### 4.1 Aktiivinen ja onnistunut arki

Sosiaaliset tarpeet kuuluvat ihmisen elämään ja on yksi ihmisen perustarpeista. Maslow:n tarvehierarkiassa on kuvattu ihmisen perustarpeet, joissa ihmisellä on taipumus pyrkiä aina parempaan ja korkeampaan hyvinvoinnin tasoon. Alimmaisena ovat fysiologiset tarpeet, jotka ovat ihmisen hengissä pysymisen edellytys. Toisella tasolla ovat turvallisuuden tarpeet, jotka tulee lakien ja rajojen kautta. Kolmas taso on yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeiden taso, joka toteutuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Neljännellä tasolla ovat kunnioituksen tarpeet, joka näkyy haluna kokea itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. Viidennellä tasolla on itsensä toteuttamisen tarve, joka täyttyy ihmisen saadessa toteuttaa ja kehittää itseään. (Kataja 2012)





Kuvio 4 Maslowin tarvehierarkia (Kataja 2012)

Elämän sisällön kannalta tärkeä asia on aktiivisen minän rakentaminen, muista erottautuminen ja elämyksellinen itsensä ilmaiseminen ikään katsomatta. Aktiivinen ikääntyminen nähdään vastakohtana luopumisen ja menetysten sävyttämälle ”perinteiselle” vanhuuskuvulle. (Saarenheimo 2014) Onnistuneelle ikääntymiselle on tärkeää aktiivinen elämäntapa, jolla ihminen voi pitää yllä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä sosiaalisia suhteita ja osallisuutta. Aktiivinen arki sisältää osallistumista, harrastuksia ja sosiaalisia suhteita. Aktiivisen ikääntymisen painottaminen on uhka niille, jotka eivät jaksaa pitää yllä aktiivista ikääntymistä. Uhkan riskitekijöiden pienentäminen on tärkeää. Hyvä toimintakyky on osa terveyttä ja ihmisten omien voimavarojen hyödyntäminen on tärkeä keino toimintakyvyn ja terveyden ylläpitäjä (Heikkinen & Marin 2002, 28-32.)

Ikääntymiseen kuuluu menneiden muistelu, mutta aktiiviset ikääntyvät haluavat keskittyä nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Muistelu ja elämäntarinoiden kertominen ja ylös kirjoittaminen lisää mielenvireyttä ja antaa voimaa. Aktiivisille ikääntyville muistelu on lähinnä perinteen siirtämistä nuoremmille sukupolville. Osalle muistelu tuo mieleen elämän rajallisuuden ja kuoleman väistämättömyyden. (Pitkälä, Routasalo, Blomqvist 2007, 43.) Ihminen kaipaa naurua, iloa, leikkiä ja virkistäytymistä, jotka syntyvät ihmisen sisällä itsessään. Luovilla menetelmillä voi virittää yhdessä toimimista, josta ikäihmiset kokevat iloa ja onnellisuutta voidessaan tehdä ja osallistua. (Räsänen 2018, 142-143.)

## 4.2 Osallistumisen esteet

Ihmisen elämän eriarvoisuus korostuu vanhuuden muuttaessa muotoaan. Osallisuuden esteet johtavat osattomuuteen, toimintakyvyn heikkenemiseen ja pahimmillaan syrjäytymiseen. Syrjäytymiseen vaikuttaa toiminta- ja liikuntakyvyn lasku, köyhyys, muistisairaudet ja mielenterveysongelmat. (Räsänen 2018, 13.) Ihminen liittyy yhteiskuntaan sosiaalisten suhteiden kautta. Yksinäisyydellä tarkoitetaan negatiivista tunnetilaa, joka aiheutuu sosiaalisten suhteiden vähyydestä. Ihmiset tarvitsevat toisistaan ja halu olla tekemisissä ihmisten kanssa on perustarve. Toisista ihmisistä saadaan erilaisia hyötyjä kuten tukea ja apua, tietoa sekä hyväksynnän ja jäsenyyden kokemuksia. (Saari 2010, 9, 56–57 ja 209.)

Yksinäisyyden taustalla on leskeys, yksin asuminen, masentuneisuus sekä huono terveys. (Tiikkainen 2006.) Yksinäisyys ilmiönä sisältää psyykkisen ja sosiaaliset ulottuvuuden. Se näkyy vaikeutena solmia tai ylläpitää vuorovaikutussuhteita, ihmissuhteiden menetyksinä sekä ihmissuhteisiin liittyvien odotusten ristiriitaisuutena. (Tiikkainen & Pynnönen 2018) Yksin asuminen selittää osin yksinäisyyden kokemusta. (Routasalo, Pitkälä, Savikko & Tilvis 2006 ja Tiikkainen 2006, 35). Parisuhteessa asuessa voi ihminen kokea yksinäisyyttä kuten yksin asuvakin. Yksinäisyyden kokemus on yksilöllistä. Toinen kokee yksinäisyyttä runsaista sosiaalisista kontakteista huolimatta ja toinen kokee, ettei ole yksinäinen vähäisissä sosiaalisissa suhteissa (Saari 2010, 125.)

Yksin oloa ja yksin asumista tarkastellaan siviilisäädyn ja asuntokuntien perusteella. (Ritamies 1988) Kotitalouksien pienentymisen ja yksin asuvien kasvun syyt ovat monet kuten asuntopolitiikan muutokset, talouden kasvu ja eliniän pidentyminen. (Saari 2010, 108-109.) Taloudellisesti on monilla ikäihmisillä mahdollisuus yksin asumiseen ja määrä kasvaa väestön ikääntyessä. Jotta yksin asu- mien kotona on mahdollista, palveluita tulee kehittää. Ikääntyessä sairaudet tuovat toimintakyvyn esteitä ja arjessa selviytymisen haasteita. Puolison tuki auttaa selviytymään arkipäiväin askareista. Asuinkumppani on usein lähin avunantaja. (Nihtilä & Martikainen 2004.)

Kaupungeissa on enempi harrastus- ja toimintamahdollisuuksia ja välimatkat ovat lyhyempiä kuin harvaan asutulla seudulla. Kulkeminen ja kulkuvälineiden käyttö ovat molempien ongelma. Hyvän liikuntakyvyn omaavalla on parempi mahdollisuus käyttää julkisia kulkuvälineitä. (Kruus 1989, 42-44.) Alentunut toimintakyky tuo haasteita päästä tarvitsemiensa palveluiden ääreen. Etenkin maaseudulla julkisen liikenteen aikataulut ovat rajallisia ja fyysinen kunto asettaa rajoitteita ja vaikeuttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Ympäristön muutokset ja elinpiirin haasteet kuten sääolosuhteet, etäisyydet ja heikko toimeentulo, ovat kynnyksiä kotoa lähtemiseen. Ikääntyvän omien tarpeiden kuuleminen ja palveluiden muokkaaminen tarpeitaan vastaavaksi helpottaa palveluiden ääreen pääsemistä. Ikääntyneille suunnatut palvelut tulee organisoida siten, että ne mahdollistavat ikätovereiden tapaamisen ja uusien ystävyys-suhteiden syntymisen. Järjestetty ystävätoiminta ei takaa, että ikääntyvä onnistuu saamaan ystäväkseen samanhenkisen sielunkumppanin. (Mäkiniemi 2004, 93-98.)

#### 4.3 Ryhmä vai joukko ihmisiä

Ihmiselle on luontaista kuulua erilaisiin ryhmiin. Satunnainen joukko ihmisiä ei ole ryhmä. Ryhmällä on yhteinen tavoite, sovitut säännöt, työnjako ja vuorovaikutusta keskenään. (Kangas & Meriläinen 2011, 10) Ryhmän tunnelma on tärkeä. Ensimmäisellä tapaamisella luodaan myönteinen, avoin, rentoutunut, lämmin, turvallinen ja vapaa tunnelma. Jokainen ryhmänjäsen tulee kohdata yksilöllisesti ja arvokkaasti. Ryhmässä tulee tuntee itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi ja kaikkien jäsenten kertomukset ovat yhtä tervetulleita ja arvokkaita. (Stenberg 2017, 27.)

Ikääntyvien erilaisuuden tunnistaminen ja muuttuvien tarpeiden huomioiminen on osallisuuden tukemisessa olennaista. Ikääntyvät eivät ole yhtenäinen ryhmä, jolle sopii kaikille suunniteltu palvelu. He ovat yksilöitä erilaisine tarpeineen ja lähtökohtineen. Esteetön ympäristö tarkoittaa fyysisen ympäristön lisäksi ihmisen mahdollisuutta selviytyä arjesta ja mahdollisuutta osallistua harrastuksiin ja

kulttuuriin. Ikäihmisten parissa tehtävää työtä tulee tarkastella ikäihmisten pätevyyden ja osaamisen näkökulmasta. Katse suunnataan osaamiseen, yksilöllisyyteen ja voimavaroihin, jotka tuovat heille kokemuksen arvostuksesta ja kunnioituksesta. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 42 ja 94-95.)

län mukanaan tuomat muutokset tulee huomioida ryhmää ja esteetöntä toimintaympäristöä suunniteltaessa. Esteettömässä toimintaympäristössä kiinnitetään huomiota portaisiin, pyörätuolilla liikkumiseen, aistien heikkenemiseen ja levähdyspaikkojen riittävyyteen. Valaistus, tasoerojen huomioiminen, tilojen toimivuus ja selkeys luovat toimintaympäristön turvalliseksi ja miellyttäväksi. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 42 ja 94-95.) Ikääntyvän toiminnassa tulee huomioida fyysisten ja henkisten valmiuksien lisäksi ympäristön merkitys kuten taloudellinen tilanne, yhteisön asenteen ja normit, sosiaaliset verkostot sekä apuvälineiden saatavuus. Nämä muodostavat sekä fyysiset että henkiset valmiudet, jotka vaikuttavat asioiden tekemisen mahdollisuuteen kuten onko tarvittavaa liikennettä saatavilla. (WHO 2019).

Ikääntyvälle on tärkeää antaa tietoa ja perustella asiat. Se lisää motivaatiota toimintakyvyn ylläpitämiseen ja antaa perusteet toimimiseen. Yhdessä tekeminen, kannustaminen ja huumori antavat toiminnalle hyvän pohjan. Jokainen haluaa kokea itsensä tärkeäksi ja arvokkaaksi. Puolesta tekeminen saattaa tuntua ikääntyvästä arvostuksen puutteelta ja auttaa avuttomuuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 141.) Onnellisuus ja ilo syntyvät itsestään, johon ympäristöllä voidaan positiivisesti vaikuttaa. Oppimista tapahtuu koko elämän ajan. Oman kädenjäljen näkyminen antaa ikääntyvälle kokemuksen, että on saanut jotain aikaan ja ollut tekemisessä mukana. Yhdessä tapahtuva tekeminen ja oman elämän tärkeäksi kokeminen tekee ikääntyneen arjesta mielekkään. (Räsänen 2018, 142-143.)

Ikääntyneen ihmisen kohtaamisessa korostuu voimavarojen tukeminen, haurauden kohtaaminen, turvallisuudesta huolehtiminen ja elämäkokemuksen ymmärtäminen. Ikäihmisten elämänlaadun edistäminen ja palveluiden laadun parantaminen mahdollistavat ikääntyneiden osallisuuden ja toimintakyvyn säilymisen. Normaali ikääntyminen itsessään ei haittaa toimintakykyä eikä vaikuta osallisuuteen. (Voutilainen & Tikkanen 2009, 39-42.) Osallisuuden ja osallistumisen kautta

saadaan hyvää elämänlaatua. Osallisuus on henkilökohtainen kokemus, jossa ihminen kokee olevansa mukana tärkeässä asiassa. Osallisuus on yleensä positiivinen kokemus, jossa saa mahdollisuuden jakaa asioita toisten kanssa ja tuntee olevansa ajan tasalla asioissa. Ajantasaisuus mahdollistaa osallistumisen ja vaikuttamisen asioihin ja päätöksiin. (Räsänen 2018, 13.)

Kahvittelulla ja ruokailulla on merkitystä yhteisöllisyyden kehittymiselle. Yhteinen nautinto luo tunnelmaa ja yhdenvertaisuutta. Kahvin ja ruoan nauttiminen luo epämuodollisen yhteen kuuluvuuden, jolloin on helppo tutustua, jakaa kuulumisia ja rupertella muuten vaan. Leppoisa ja seurallinen tunnelma, leikinlasku ja huumori sekä nauru luovat viihtyisyyttä ja hyväntuulisuutta. (Haarni 2010, 70-72.)

## 5 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten ikäihmiset kokevat virkistyspäivien toteutuneen. Tavoitteena on selvittää vastaako päivien toteutus ikäihmisten odotuksia ja millaisia muutoksia virkistyspäivien sisältöön kaivataan.

Tutkimuskysymykset tehtävään tutkimukseen ovat

1. Miten ikäihmiset kuvaavat virkistyspäivien sisällön toimivuutta?
2. Mihin virkistyspäivissä toivotaan muutosta?
3. Mitä kehittämisehdotuksia virkistyspäiviin osallistuneilla ikäihmisillä on?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen luonne määrittää mitä menetelmää tutkimuksessa käytetään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 23.) Laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus, joka pyrkii laadun, ominaisuuksien ja merkityksien kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen. Laadulliseen tutkimukseen voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, joissa korostuvat erilaiset näkökulmat kuten ympäristö, merkitys ja kieli. (Jyväskylän yliopisto. Koppa. Avoimet. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja humanisteille. Menetelmäpolku. Tutkimusstrategiat. Laadullinen tutkimus) Tutkimusmenetelmän valintaa ohjaa se, mitä tietoa etsitään ja millainen on tutkimuskohde. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, jossa tarkoitus on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161 ja 184.) Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan ongelman sijasta mieluummin tutkimustehtävästä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 126).

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ikääntyneiden kokemuksia virkistyspäivien toteutumisesta. Lisäksi haluttiin selvittää vaihtoehtoisia tapoja vastaavien virkistyspäivien toteuttamiselle. Tutkimuksessa käytetään laadullista lähestymistapaa eli kvalitatiivista lähestymistapaa, joka sopii yksilön ja vuorovaikutuksen tutkimiseen. Tutkimuksen aineistonkeruuvälineenä käytettiin kyselylomaketta, jonka suunnittelussa otettiin huomioon toimeksiantajien toiveet lomakkeen sisältöön ja visuaalisuuteen liittyen. Tutkimuksessa haastattelun teemat virkistyspäivien sisällön mukaan kuten päivien sisällöstä, ruokailusta, ryhmän toimivuudesta, ryhmän vetäjien ammattitaidosta ja kuljetusjärjestelyistä. Tutkimukseen liittyvästä haastatteluluvasta ja -ajasta sovittiin etukäteen toimeksiantajien kanssa.

### 6.1 Tutkimuksen toimintaympäristö ja kohderyhmä

Tutkimuksen kohteena oli Tuiran seurakunnan ja Caritas-Säätiön yhteistyössä suunnitteleminen ja toteuttaminen Ikäihmisten virkistyspäiviin osallistuneet

ikäihmiset. Virkistyspäivien kohderyhmä oli aikaisemmin määritelty Tuiran seurakunnan alueen vanhustyöhön. Ryhmään osallistujan tuli olla yli 80-vuotias harvoin kotoa poistuva Tuiran seurakunnan alueella yksin asuva henkilö. Ryhmään valittiin haastattelujen perusteella 14 henkeä.

Ikäihmisten virkistyspäivien järjestämisestä oli ilmoitus paikallislehdissä syyskuussa 2018. Virkistyspäivät järjestettiin kuusi kertaa lokakuu 2018 ja tammikuu 2019 välisenä aikana. Virkistyspäivät sisälsivät kuljetuksen kotoa ja takaisin kotiin, lounaan ja päiväkahvin sekä päivien ohjelman. Päivien ohjelmaan kuului ruokailujen lisäksi fysioterapeutin ohjaama ryhmäjumppa sekä ohjelmaa eri teemoilla kuten musiikki, keskustelu, muistelu ja tietoisuus vaihtelevilla aiheilla. Virkistyspäivät olivat osallistujille maksuttomat.

## 6.2 Tutkimuslomake ja tutkimustilanne

Strukturoitu haastattelu on haastattelumuoto, jossa käytetään lomaketta. Lomakkeessa on valmiit kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Kysymykset esitetään jokaiselle haastateltavalle samassa järjestyksessä. Haastateltava valitsee itselleen parhaiten sopivan vastausvaihtoehdon. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2019) Strukturoidun haastattelun haasteena on lomakkeen kysymysten muotoilu siten, että kaikille kysymyksillä on sama merkitys kaikille. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 44-45.) Tutkimuslomakkeen alussa on taustakysymyksiä, joiden tarkoitus on johdattaa vastaaja aiheeseen ennen haastavampia kysymyksiä. Lomakkeen pituuteen ja sanavalintoihin on kiinnitettävä huomiota, koska pitkä ja monimutkainen lomake saa vastaajan luovuttamaan kyselyyn vastaamisessa. (Valli 2018, 94-95.) Kyselylomakkeessa voidaan käyttää monivalintakysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, jolloin vastaajalla on mahdollisuus omin sanoin kommentoida tutkittavaa asiaa. Avoimilla kysymyksillä saadaan arvokasta tietoa ja toteamuksia kyselyllä saatujen faktojen tueksi. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 200-201.)



Kyselylomaketta käytetään usein posti- ja verkkokyselyinä. Kyselylomakkeet voidaan jakaa henkilökohtaisesti ja kertoa samalla tutkimuksesta tarkemmin. Kyselytutkimus on tehokas tiedonkeruun muoto, jolla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja monipuolinen asioiden kysyminen. Hyvin suunniteltu kyselylomake on helppo ja nopea käsitellä sekä analysoida. Kyselylomakkeen avulla tehdyn haastattelun aikataulu ja kustannukset voidaan arvioida etukäteen tarkasti. Kyselylomakkeen tulee olla helppo täytettävä ja sopivan mittainen vastattavaksi ja sen mukana tulee olla saatekirje, jossa tutkimuksesta kerrotaan lisää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193-204.) (Maa-aalto. Marketta Kyttä. Kyselylomake 2019) Haastattelulla on tarkoitus saada vastauksia tutkimuskysymykseen ja ongelma-asettelun mukaisesti. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli aikaisempaan tietoon. Haastattelun tärkein tehtävä on tiedon saanti tutkittavasta aiheesta. Haastattelun aikana haastatteliija voi samalla tehdä havaintoja ja tehdä muistiinpanoja. Havainnoinnin raportointi ja näkyväksi teko on haastavaa, joten se ei ole tärkein tiedonkeruu menetelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75- 78.)

Tutkimus toteutettiin lomakehaastattelulla (Liite 3), jolla haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kysymykset ja niiden esittämisjärjestys olivat etukäteen määrittäyty ja perustuivat tutkimuksen tarkoitukseen. Haastattelulomake oli jaettu kolmeen osaan. Ensimmäinen sisälsi yleistä mielipidettä ja kokemusta virkistyspäivistä. Ensimmäisen osan oli tarkoitus johdattaa haastateltava tutkittavaan asiaan. Varsinaisia taustatietoja kuten ikää tai sukupuolta ei kysytty, koska niillä ei katsottu olevan merkitystä tutkimustuloksen kannalta. Taustatietojen sijaan kysyttiin mistä ryhmäläiset olivat saaneet tiedon Ikäihmisten virkistyspäivistä. Taustatiedoilla on merkitystä seuraavia päiviä suunniteltaessa tiedottamisen kannalta. Kysymyksiin kaksi, kolme ja neljä haastateltavat saivat valita kaksi itselle merkityksellisintä vaihtoehtoa. Jokaisen kysymyksen kohdalla oli vapaa kenttä, johon oli mahdollisuus kommentoida omin sanoin.

Toisessa lomakkeen osassa vastaajan tuli arvioida virkistyspäivien sisältöä eri vaihtoehtojen avulla ”erinomainen”, ”hyvä” tai ”huono”- vastauksin. Tutkimuksen toisessa osassa haluttiin saada vastaus Ikäihmisten virkistyspäivien toteutumiseen osallistujan näkökulmasta ja selvittää vastasiko virkistyspäivien anti

osallistujan odotuksia virkistyspäivistä. Kysymyksillä haluttiin saada vastaus aikataulujen, kyyditysten, ruokailujen, päivien sisällön ja ryhmän toimivuudesta.

Kolmannessa osassa haluttiin selvittää vaihtoehtoja virkistyspäivien toteuttamiselle väittämien avulla. Haastateltava sai valita viisi eniten itseään kiinnostavaa vaihtoehtoa. Jokaisen kysymyksen kohdalla oli vapaa kenttä, johon sai antaa palautetta ja tuoda omia ajatuksia ja ideoita esiin. Vapaalla tekstillä toivottiin haastateltavan kommentoivan omin sanoin kysyttävää aihetta ja mahdollisesti tuovan uusia ajatuksia ja näkökulmia tutkimukseen.

Lomakehaastattelu toteutettiin ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla päivän päätteeksi. Tutkimuksesta oli etukäteen tiedotettu ryhmäläisiä ja informoitu tutkimuksen tarkoitus sekä tavoite. Haastattelulomakkeen mukana oli saatekirje (Liite 2), jossa kerrottiin tutkimuksesta vielä kertaalleen. Haastattelulomakkeiden tiedot luvattiin käsitellä luottamuksellisesti, siten ettei kenenkään henkilöllisyys tule julki ja vapaa kenttien kommentteja ei sellaisenaan kirjoiteta tutkimusraporttiin. Tutkimus tapahtui Caritaksen tiloissa. Haastateltavien ikä huomioitiin laadittaessa haastattelulomaketta ja saatekirjettä sekä haastattelutilanteessa riittävänä aikana. Paikalla oli 10 ikäihmisten virkistyspäivään osallistunutta henkilöä, joista kaikki osallistuivat kyselyyn.

### 6.3 Aineiston analyysi

Analyysi ymmärretään monin tavoin. Eräiden mielestä analyysiin kuuluu kaikki tutkimusprosessin vaiheet suunnittelusta tiedonkeruuseen ja aineiston muuttamista ymmärrettävään muotoon ja tulkintaan asti. (Kananen 2014, 104-105.)

Analyysitavaksi valitaan analyysitapa, joka parhaiten vastaa tutkimuskysymykseen. Analyysitapa voi olla teemoitettu, sisällönerittely, diskurssianalyysi tai keskusteluanalyysi. Aineiston runsaus ja elämänläheisyys tekevät laadullisessa tutkimuksessa analyysin haastavaksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224-

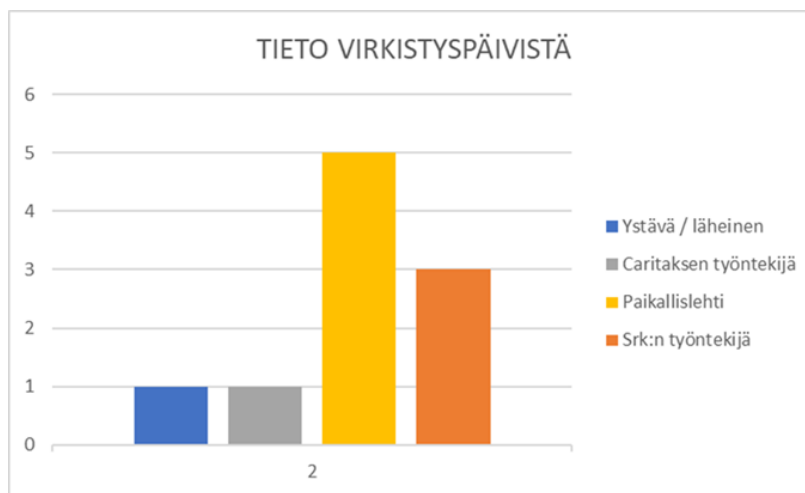
225.) Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota käytetään laadullisessa tutkimuksessa. Ensin kerätty tieto tarkistetaan ja selvitetään kerätyn aineiston puutteet tai virheet. Aineisto käydään läpi ja siitä erotellaan tutkimuksen kannalta kiinnostavat asiat. Ne luokitellaan, teemoitetaan tai tyypitellään ja lopuksi niistä kirjoitetaan yhteenveto (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-92.)

Koodaus on yksi pelkistämisen keino, jolla aineisto voidaan pelkistää ja löytää siitä olennaiset asiat merkkejä, sanoja tai värejä käyttäen. Koodauksen tarkoitus on aineiston tiivistäminen ilman aineiston sisällön muuttumista. (Kananen 2008, 90 ja 98.) Tutkimustuloksia on analyysin jälkeen tulkittava eli tutkija pohtii tuloksia ja tekee niistä johtopäätöksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 229)

Aluksi tutkimuslomakkeet tarkistettiin, numeroitiin ja tehtiin yhteenveto. Aineistoa käsitellessä ja luokitellessa käytettiin apuna värejä ja merkkejä erottaakseen vastaukset toisistaan. Aineistossa todettiin yhden vastaajan jättäneen vastaamatta tai osa oli vastannut vain yhdellä valinnalla kysymyksiin kaksi, kolme ja seitsemän sekä viimeiseen osioon yksi jättänyt vastaamatta kokonaan. Yhteenvedosta koottiin kyselylomakkeiden vastaukset taulukkoa apuna käyttäen kaavioksi, jossa väreillä erotettiin yhtenevät asiat yhteen. Yhtäläisyyksistä muodostettiin asiakokonaisuuksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Vapaa tekstikenttien kommentit kirjoitettiin ensin erikseen ylös ja sitten kaavioksi taulukon avulla samalla periaatteella kuin monivalintakysymystenkin vastaukset.

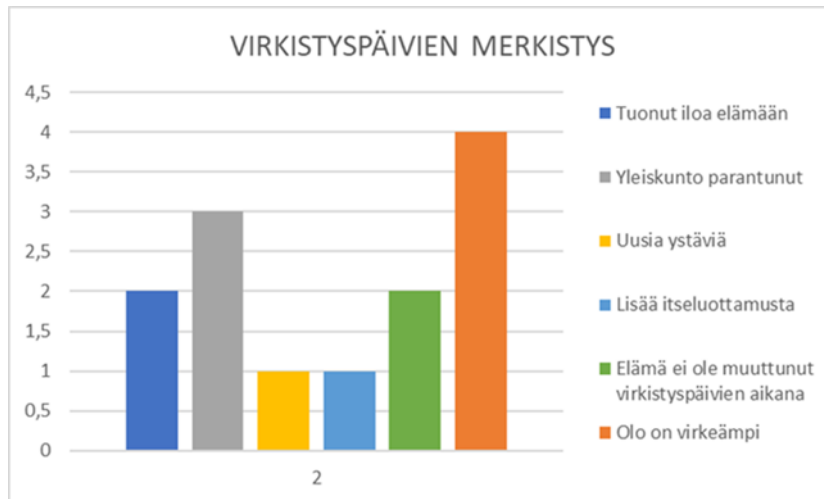
## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksella haettiin vastausta ikäihmisten kokemuksiin virkistyspäivistä. Opin- näytetyön tavoitteena oli selvittää miten ikäihmiset kokevat virkistyspäivien toteu- tuneen, mihin halutaan muutosta ja millaisia virkistyspäiviä tulevaisuudessa toi- votaan. Vastausten analysoinnin jälkeen tutkimuskysymyksistä muodostettiin johtopäätöksiä.

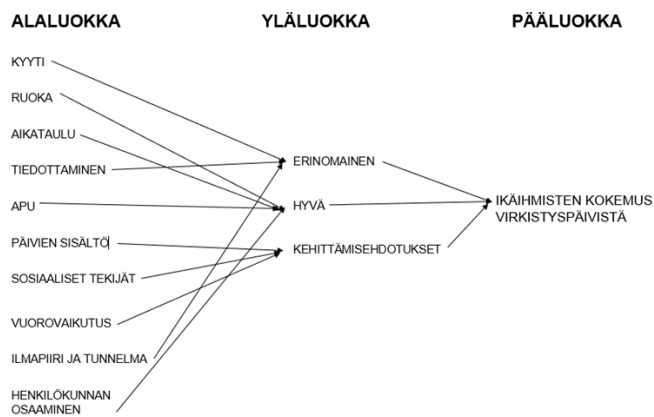


Kuvio 5 Tieto virkistyspäivien järjestämisestä

Ensimmäisessä osassa kysyttiin mistä osallistujat olivat saaneet tiedon tapahtu- masta. Tieto virkistyspäivistä oli saatu paikallislehdestä tai työntekijöiden infor- maationa tai ystävältä. Tapahtuman ilmoituksesta oli vapaa kentissä maininta, jossa sanottiin ilmoituksen paikallislehdessä olleen huomaamaton. Saman suun- taista palautetta tuli osallistujien keskinäisessä keskustelussa ilmoituksesta.

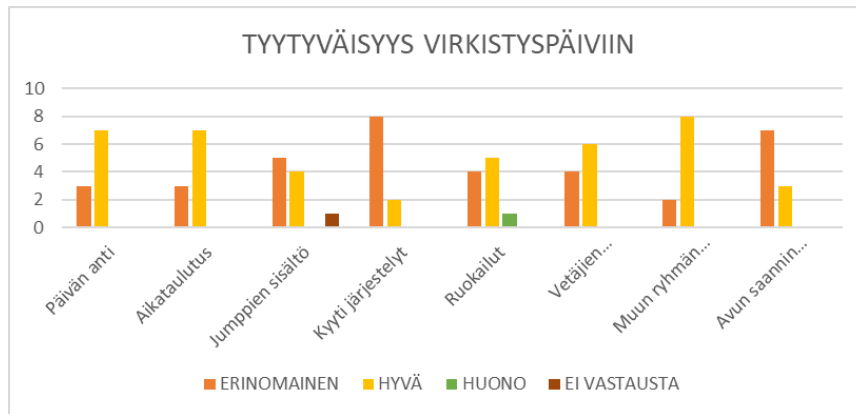


Kuvio 6 Virkistyspäivien merkitys



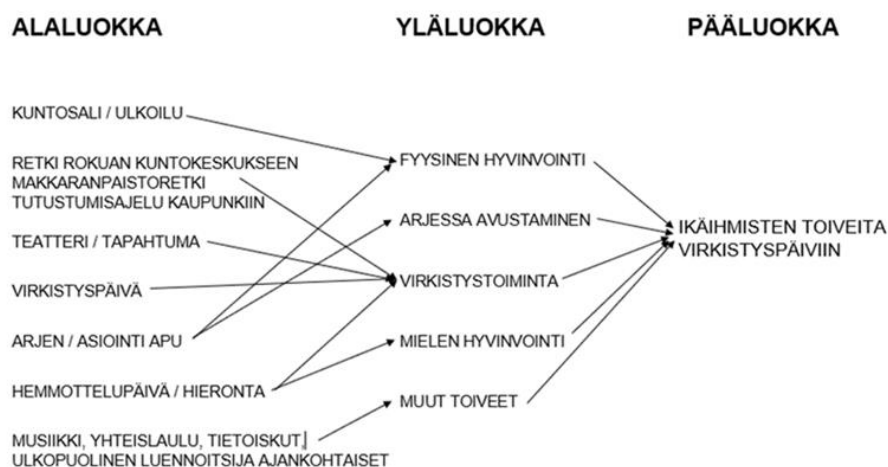
Kuvio 7 Ikäihmisten kuvaus virkistyspäivien onnistumisesta

Kyselyn toisessa osassa monivalintakysymyksillä haettiin vastausta päivien sisällön merkitykseen. Vastausten perusteella ikäihmisten kokemus virkistyspäivien sisällön toimivuudesta vastasi pääpiirteittäin odotuksia. Päivien annin ja aikataulutuksen todettiin olleen hyvän. Muiden ryhmäläisten merkitys koettiin olleen hyväksi. Vapaapalautteissa nousi esiin samoja asioita, joita oli suullisestikin ryhmässä tullut esiin kuten virkistyspäivien tarpeellisuus ja sosiaalisen toiminnan merkitys. Ohjelma oli koettu monipuoliseksi ja hyvin organisoiduksi, mutta päivien sisältöön toivottiin muutoksi.



Kuvio 8 Tyytyväisyys virkistyspäiviin

Palautteiden mukaan vastaajien toiveena oli lisätä musiikkia kuten laulua, soittoa tai musiikkitapahtumia. Palautteissa nousi esiin kuntosaliharjoittelun lisääminen sekä ohjaus kuntosaliharjoitteluun ja ulkoilun lisääminen ohjelmaan. Virkistyspäiviin täydennystä kaivattiin sisällön osalta informaation lisäämisenä ajankohtaisista tapahtumista ja asioista. Vastaavia tietoiskuja liittyen kotiseudun erikoisuuksiin, historiaan ja yleissivistäviin asioihin kuten asiantuntija keskustelut ja foorumit. Toisten kokemukset koettiin kiinnostaviksi, mutta objektiivista tietoa myös käytännön asioista kuten internetistä ja digilaitteiden käytöstä kaivattiin lisää. Ulkopuolisen asiantuntijankin vierailua toivottiin virkistyspäiville. Vastaavia virkistyspäiviä mahdollisimman monelle vanhukselle toivottiin kyyteineen, ruokailuineen, kuntosaleineen sekä retkiä muihin Caritaksen toimipisteisiin.



Kuvio 10 Toiveita virkistyspäivien sisällölle

Kyselyssä kysyttiin vaihtoehtoja virkistyspäivien toteuttamiselle tulevaisuudessa. Vastauksista päätellen ikäihmisillä on tarve vastaavalle toiminnalle. Toimintakyvyn laskiessa ja voimien vähentyessä monella elämänosa-alueella tarvitaan ja kaivataan helpotusta, vaikka pääosin selviääkin arjen askareissa itsenäisesti. Tutkimuksen vastauksista kävi ilmi, että ikäihmiset kaipaavat apua arkeen etenkin raskeampien kotitöiden osalta ja asiointiin liittyen. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen koettiin tärkeäksi kuntosali harjoittelun ja ulkoilun merkeissä. Kulttuuritapahtumien saralla vastaajilla oli toiveita teatteriin ja ajankohtaisiin tapahtumiin liittyen, joilla voidaan pitää yllä mielenvireyttä ja saada mahdollisuus kulttuurinautintoihin. Vastaajilta kysyttiin eniten kiinnostavia vaihtoehtoja. He toivoivat virkistyspäiviä Caritas-kodissa, teatterimatkoja ja apua arjen askareisiin. Rokuan Kuntokeskukseen toivottiin retkeä samoin kuin tutustumisajelua Oulun merkittäviin kohteisiin ja kuntosaliryhmää Caritaksessa.

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Sosiaalialan ammatillinen työ nojautuu eettisiin periaatteisiin ja ammattietiikkaan, joiden avulla edistetään ihmisen hyvän elämän toteutumista. Eettisiin toimintatapoihin vaikuttaminen on osa ammatillisuutta. Ihmisarvo, ihmisoikeudet ja oikeudenmukaisuus ovat sosiaalialan ammattilaisen keskeiset työtä ohjaavat periaatteet. (Talenttia 2019)

Etiikka on osa arkielämää, kun pohditaan jonkun suhtautumista johonkin asiaan tai ilmiöön. Eettinen ajattelu on kykyä miettiä eettisten arvojen pohjalta oikeaa ja väärää toimintaa. Jokainen tutkija kantaa oman vastuunsa tutkimusta tehdessä oikean ja väärän toimintatavan välillä. Eettinen toiminta tutkimuksen yhteydessä on oikeiden asioiden valitsemista oikeilla periaatteilla. (Kuula 2011, 21.)

Tieteellinen tutkimus tulee laatia ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettisiä periaatteita noudattaen. Periaatteita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, yksityisyys, tietosuoja sekä tutkittavien itsemääräämisoikeus ja osallistumisen vapaaehtoisuus. Tutkimukseen osallistumisen tulee perustua riittävään tietoon tutkimuksesta, sen käytöstä ja tekijöistä. (Tenk 2019)

Tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu. Tutkimuskohteen valinnassa tulee miettiä, miksi tutkimusaihe on valittu, mihin tutkimuksella pyritään ja miksi siihen ryhdytään. (Hirsjärvi ym. 2009, 24-25). Hyvää tieteellistä käytäntöä tulee noudattaa koko tutkimusprosessin ajan ideointivaiheesta tutkimustulosten tiedottamiseen asti. Tutkimusetiikalla tavoitellaan yhteisiä pelisääntöjä suhteessa muihin tutkijoihin ja tutkimuskohteeseen. Tutkijan tulee noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Tutkimuksessa tulee käyttää tiedeyhteisön hyväksymiä tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä sekä toimittava muita tutkijoita kohtaan vilpittömästi, joka tarkoittaa lähdeviitteiden oikeaa käyttöä tekstissä. (Vilkkä 2015, 29-31.) Hyvään tutkimuseettiseen toimintaan ei kuulu plagiointi eikä tiedon väärentäminen. (Kuula 2011, 29). Toisen tuottaman tekstin lainaaminen ja esittäminen omana tuotoksena on



plagiointia. Toisen henkilön tuottamaa tekstiä tai asiasisältöä lainatessa, tulee tekstiin liittää asianmukaiset lähdemerkinnät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 26, 122.)

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten tarkkuutta, joka tarkoittaa sitä, että mikäli vastaava tutkimus tehtäisiin uudelleen, saataisiin samankaltainen tulos tutkittavan kohdalla. Tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä mittauksen kohdetta eli tutkittavaa asiaa. Tutkimuksen pätevyys voi heikentyä, mikäli tutkija ei ymmärrä tutkimusmenetelmää tai tutkittavat eivät ymmärrä kyselylomakkeen kysymyksiä (Vilkkä 2015, 193-194) Tutkimustoiminnassa tulee välttää virheitä ja pyrkiä esittämään oikeaa tietoa. Luotettavuutta arvioidessa esiin nousee kysymys totuudesta sekä tiedon objektiivisuudesta. Pohdittaessa luotettavuutta on pyrittävä tarkastelemaan asioita puolueettomasti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.)

Normit ohjaavat tutkijaa tieteellisen tutkimuksen menetelmissä ja esittämään luotettavia tutkimustuloksia. Tiedonluotettavuuteen liittyy tutkimusaineiston keruu, käsittely ja arkistointi. Tutkimuksessa tulee kunnioittaa jokaisen itsemääräämisoikeutta eikä tutkimuksesta saa aiheutua haittaa tutkittaville. (Kuula 2011, 24.) Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää kertoa haastatteluiden olosuhteet ja paikka. Oleellista on se, kuinka paljon tutkimukseen käytettiin aikaa, erilaiset tutkimuksen virhetulkinnat sekä häiriötekijät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.)

### 8.1 Eettisyys ja luottavuus tässä tutkimuksessa

Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tieteellisen kriteerin mukaiseen toimintatapaan ja eettisesti kestäviin vaihtoehtoihin. Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tutkimus toteutettiin hyviä tutkimusperiaatteita noudattaen huomioiden niin luotettavuus kuin eettisyys näkökanta koko

tutkimusprosessin ajan. Tutkimukseen liittyvät luvat ja suostumukset selvitettiin heti tutkimuksen alkuvaiheessa. Tausta teoriaan pyrittiin hakemaan ja käyttämään mahdollisimman tuoretta tietoa, joka pohjautuu tieteelliseen tutkimukseen ja asiantuntijuuteen. Tutkimuksessa otettiin huomioon käytettyjen lähteiden oikeaoppinen ja luotettava merkintätapa, joka erottaa tiedon alkuperäisen omistajan muusta tekstistä. Toimeksiantaja saa mahdollisimman luotettavaa tietoa ja pystyy näin kehittämään sekä arvioimaan virkistyspäivien sisältöä ja toimintaa.

Haastateltaville kerrottiin tutkimuksen eettisyys, tarkoitus ja tavoite suullisesti niin tutkimuksen alussa kuin vielä tutkimustilanteessa sekä lisäksi haastattelulomakkeen yhteydessä tutkimuksesta annettiin kirjallinen saatekirje. Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja heillä oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta halutessaan. Haastateltavien tietoja, kuten nimiä tai yksityistietoja ei paljastettu. Haastateltavien henkilöiden henkilöllisyys pidettiin salassa eikä haastateltavien vastauksia ole käsitellyt muut henkilöt kuin tutkija. Tutkimusta tehdessä haastateltaville luvattiin, etteivät he tai heidän vastaukset ole tunnistettavissa kyselylomakkeiden vastauksista, joten avoimien kysymysten vastaukset jätettiin pois kirjallisesta työn osuudesta. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule julki tutkimustuloksissa. Tutkimusmateriaali hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua ja varmistetaan näin, ettei se joudu väriin käsiin. Tutkimustulokset julkaistaan totuudenmukaisesti, tuloksia vääristelemättä.

Avoimien kysymysten osalta jokainen vastaus huomioitiin analysointivaiheessa. Kysymykset olivat kohdistettu tiettyyn mitattavaan asiaan, jolloin vastaukset olivat tarkempia ja antoivat enemmän informaatiota. Vastaukset listattiin paperille, tarkasteltiin ja jaettiin kokoavien teemojen alle. Vastaukset teemoittain laskettiin yhteen ja saatiin vastausten yleisyysjärjestys. Tutkimustuloksen luotettavuutta lisää se, että tutkimustuloksista ei ole tunnistettavissa yksittäistä vastaajaa avointen vastausten sisällön avaamisesta huolimatta. Yleisesti tutkijan mielestä vastauksissa ei ollut puutteita ja väärinymmärryksen mahdollisuutta. Epärehellisyyttä ja tutkimustulosten vääristämistä vältettiin tutkimusta tehdessä. Tiedonkeruu-, tutkimusmenetelmät sekä tutkimusraportti kirjoitettiin totuudenmukaisesti eikä raportti ole harhaanjohtava. Näiden arvioiden perusteella tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä voidaan pitää hyvänä.

## 9 POHDINTA

Tutkimusaiheen valintaan vaikutti aikaisempi koulutus- ja työkokemus. Työn kautta sain tiedon järjestettävästä ikäihmisten virkistyspäivästä. Olen aikaisemminkin miettinyt vastaako valmiiksi suunniteltu ja järjestetty toiminta kohderyhmän tarpeita ja tavoitteita tai millainen olisi ryhmän toiminta, jos ryhmä saisi itse olla mukana suunnittelemassa tapahtumien sisältöä alusta saakka. Aiheen valintaa helpotti molempien toimeksiantajien myötämielinen ja innokas suhtautuminen tutkittavaan aiheeseen. Lisäksi aihe sopi myös sisällöllisesti opintojeni mukaiseen suunnitelmaan.

Aikaisemmasta opinnäytetyön tekemisestä oli suuri hyöty, koska itse opinnäytetyönprosessi ja tiedonhaun menetelmät olivat tuttuja. Nykyisen opinnäytetyön aihe poikkesi aikaisemmasta opinnäytetyön aiheesta täysin, mutta aikaisempi koulutus ja työkokemus auttoi ikääntyvien asioita pohtiessa. Aihe opinnäytetyöhön rajautui itsestään koskemaan ikäihmisten virkistyspäivää ja kohderyhmäksi rajautui tutkimuksessa käytetty ryhmä. Toinen toimeksiantajista oli aikaisemmin työn kautta tuttu, joka helpotti toimeksiantajan hankintaa. Seurakunta oli tuttu vain opintojen kautta. Opinnäytetyön idean molemmat toimeksiantajat kokivat tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi. Opinnäytetyön kautta he saivat arvokasta palautetta kurssista. Sain heiltä aiheeseen liittyvää taustatietoa ja samoin prosessin aikana sain neuvoa ja tukea prosessissa etenemiseen.

Tässä tutkimuksessa käytin lomakehaastattelua, jos tekisin tutkimuksen uudelleen, toteuttaisin sen haastattelulla. Kyselylomakkeita analysoidessa heräsi kysymyksiä, joihin olisin halunnut esittää tarkentavan kysymyksen kuten kyydin merkitys korostui. Haluaisin tietää mikä olisi ollut osallistumisinnostus, ellei kyyti-järjestelyjä olisi ollut. Aikataulullisesti opinnäytetyö valmistui nopeasti, sillä syyskuussa esitin idean toimeksiantajille, lokakuussa esitin ideapaperin koululla ja ryhmä käynnistyi, marraskuussa oli opinnäytetyönsuunnitelman esittäminen ja tammikuussa oli tutkimushaastattelun aika ja aloitin lopullisen opinnäytetyön kirjoittamisen. Opinnäytetyötä tehdessä kaipaa mielipiteen ja ajatuksen vaihtoa jonkun kanssa, ja silloin sain tukea toimeksiantajilta sekä ohjaavilta opettajilta.

Vanhustyössä tuetaan ikäihmisen motivaatiota, viihtymistä sekä oman itsensä kasvua ja asuinympäristön kehittymistä. On tärkeää kuulla ikäihmisen, haaveita, toivomuksia ja tavoitteita. Jos ei näitä kuulla, voi olla vaikeata motivoida ikäihmistä toimintaan tai luoda hänelle tarkoituksellisia hetkiä. Ikääntynyt on aktiivinen toimija, yksilöllinen, ajatteleva, tunteva, osaava ja kykenevä ihminen. Sosiokulttuurisen vanhustyön tavoitteena on edistää hyvää vanhuutta sekä tukea ikäihmisten osallisuutta, kuulluksi tulemistä ja luoda osaamisen sekä onnistumisen tunteita. Sosiokulttuurinen vanhustyö on voimavaraalähtöistä ja osallistavaa toimintaa. Innostamisella tarkoitetaan ihmisen arkipäivästä lähtevää, tavoitteellista toimintaa. Sen tarkoituksena on saada ihmiset elämään omannäköistään elämää aktiivisina toimijoina. (Stenberg 2015, 13-15.)

Mielekkään tekemisen löytyminen ei aina ole helppoa eikä samankaltainen toiminta sovi kaikille. Osallistumisen taustalla on usein halu omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja terveyden ylläpitämiseen. Osallistuminen on voimavara kehon ja mielen hyvinvoinnille. Sosiaalisten verkkojen rakentaminen ja ylläpitäminen tuovat iloa ja mielihyvää. Osallistumisen edellytyksenä on hyvä fyysinen ja psyykinen yleiskunto, jota yhdessä vuorovaikutuksen kanssa muodostaa hyvinvoinnin ulottuvuuden ja antavat elämälle tarkoituksen. (Haarni 2010, 118-121.)

Ikääntyneen omien valintojen ja toiminnan tulee olla tasapainossa ympäristön ja olosuhteiden kanssa, jotta elämänlaadun tasapaino saavutetaan. (Räsänen 2011, 70-73.) Ikääntyneiden äänen kuuleminen on tärkeää suunniteltaessa heille suunnattuja palveluita. Ryhmäläisten huomioiminen tasapuolisesti ja valmius liikkua olettamusten ja valmiiden näkemysten ulkopuolelle on olennaista uusille näkökannoille. (Siltala 2013, 88-90.) Ikääntyneiden kuuleminen ja suunnitteluun mukaan ottaminen antaa mahdollisuuden mielekkään toiminnan syntymiselle. Yhdessä tekeminen ja yhdessä oleminen sekä luova ryhmätoiminta ovat tärkeää ja tuovat uutta sisältöä ryhmien toimintaan. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 8-10.)

Kirkkoa kaivataan mukaan ratkaisemaan ikääntyvien ongelmia. Hyvinvoinnin tuottamisen perusteluissa tapahtuneet muutokset ja arvojen muutos pakottaa jokaisen vanhustyötätekevä kysymään, ketä autetaan ja miten. Hyvinvoinnin tuottamisen perusteluissa tapahtuneet muutokset heijastuvat myös kirkkoon. Kirkon

rooli vanhustyössä on ollut lähinnä hyvinvoinnin tasaajana toimiminen ja ihmisarvoisen vanhuuden puolesta puhuminen. Vanhustyön perustana on lähimmäisenrakkaus. Kirkon odotetaan ottavan konkreettisesti osaa vanhusten auttamiseen ja pitämään yllä keskustelua yhteisestä vastuusta, lähimmäisenrakkaudesta ja heikoimpien puolustamisesta. (Pöyhönen 2015)

Ikäihmisten ryhmien suunnittelu ja toteutus on haasteellista, sillä ikä ja toimintakyky luovat omat rajoitteet kuin myös fyysiset tilat ja rahoituskin. Ikäihmiset ovat hyvin moninainen joukko. Heidän toimintakyky on kirjavampi ja ikähaarukka laajempi kuin lasten tai nuorten. Tarpeet ja toiveet toiminnalle vaihtelevat laajasti ja poikkeavat toisistaan. Vaihtoehtoja ikäihmisten virkistyspäivien järjestämiselle voisi olla nykyisen mallin lisäksi asiointi- ja arjenapu tarvittaessa. Ikäihminen saisi apua kauppa- tai pankkiasiointiin tai raskaimpiin kodintöihin. Ikäihmisistä yhä useampi asuu omassa kodissaan entistä pitempään. Myös yhteiskunnan suuntaus on kotiin annettavien palveluiden lisääminen. Iän myötä avun tarve kasvaa ja muuttaa muotoaan. Ihminen tarvitsee ja haluaa mielenvirikettä, mutta yksin on monella kynnyksellä lähteä teatteriin, konserttiin tai tapahtumaan. Ikäihmisten virkistyspäivä voisi toteutua yksittäisinä tapahtumiin osallistumisena kuten konsertti joulun aikaan, torilla käynti kesäisin tai kiertoajeluna paikallisiin merkittäviin kohteisiin tutustumisena. Tuloksessa oli nähtävissä tarvetta toiminnalle, vaikka otanta oli suhteellisen pieni koko ikäihmisten joukkoon suhteutettuna. Tutkimuksen avulla saatua tietoa voidaan hyödyntää jatkossa ikääntyville järjestettävän toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Ennen kaikkea on tärkeää, että ikäihmiset saisivat olla mukana suunnittelussa ja esittämässä toiveita ja tarpeita, kun heille suunnattua toimintaa ollaan suunnittelemassa. On tärkeää, että ikäihmisten ääni tulee kuulluksi.

Tämä tutkimus osoitti minulle, että ikäihmiset kaipaavat erilaista toimintaa ja toiminnan järjestämiselle on selkeä tarve. Työtäni ohjasivat diakoniatyöntekijän eettiset arvot, jotka asiakastyössä korostuu. Ammatillisen kasvun kannalta koin saavani prosessista paljon niin tiedollista antia kuin varmuutta prosessin viemisestä kunnialla loppuun suunnittelussa aikataulussa. Yksin työskennellessä toisaalta oli vapaus tehdä omaan tahtiin ja omalla ajoituksella, mutta ajatuksen- ja mielipiteen vaihtoa kaipasin välillä. Ikäihmisille suunnattu tutkimus oli mielenkiintoista ja

kehittävää, ja näen sen hyvänä työkaluna tulevaisuutta varten suunniteltaessa uusia ryhmiä ja niihin tuotettavaa toimintaa. Mielestäni yhteistyön kehittäminen eri toimijoiden kesken antaa mahdollisuuden monialaisen osaamisen hyödyntämiseen, vastuun jakamiseen ja uusien ideoiden syntyymiseen.

Tutkimus koski ainoastaan yhteen ryhmään kuuluvia ikäihmisiä, joten tutkimustulos on suuntaa antava laajempiin tutkimuksiin nähden. Tässä tutkimuksessa toive avunsaannista arjen askareisiin, tapahtumien järjestämisestä ja kyydin merkityksestä nousi esiin. Jatko tutkimuksena vastaavalle ryhmälle voisi esittää tutkimusta arjen askareisiin ja asiointiin, tapahtumiin sekä kyytitarpeeseen liittyvää tarkennusta. Jatkossa voisi tutkia, millainen vaikutus kurssin merkityksellisyyteen on, jos ikäihmiset pääsevät itse suunnittelemaan kurssin sisältöä. Tutkimuksen johtopäätöksiä voi hyödyntää suunniteltaessa seuraavia virkistyspäiviä, jotta ne palvelisivat mahdollisimman hyvin ja kohdentuisivat oikealle ryhmälle sekä antaisivat voimavaroja arkeen.

## LÄHTEET

- Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.) (2013) *Avain osallisuuteen - Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 1*. Tampere: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto
- Caritaslaiset. Hyvän elämän puolesta. Arvomme. Saatavilla 12.11.2018 <http://yhteiso.caritaslaiset.fi/hyvan-elaman-puolesta/arvomme/>
- Caritaslaiset. Hyvän elämän puolesta. Historia. Saatavilla 12.11.2018 <http://yhteiso.caritaslaiset.fi/hyvan-elaman-puolesta/historia/>
- Caritaslaiset. Hyvän elämän puolesta. Saatavilla 12.11.2018 <http://yhteiso.caritaslaiset.fi/hyvan-elaman-puolesta/>
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. (2008) *Vireään vanhuuteen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Haarni, I. (2010) *Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa*. Helsinki: Gaudeamus
- Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) (2002) *Vanhuuden voimavarat*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy
- Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (2013) *Gerontologia*. Saarijärvi: Saarijärven Ofiset Oy
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino Oy
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009) *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammikuu
- Honkanen, A. (2018) *Intoa elämään – hyvinvointikurssin merkitys ikäihmisten elämänlaadulle*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma) Saatavilla 21.1.2019 <https://core.ac.uk/download/pdf/161433624.pdf>
- Hyde, A., Maher, J. & Elavsky, S. (2013) Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. Saatavilla 10.2.2019 [https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/J\\_Maher\\_Enhancing\\_2013.pdf](https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/J_Maher_Enhancing_2013.pdf)
- Jyrkämä, J. & Sankari, A. (2001). *Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino
- Jyväskylän yliopisto. Koppa. Avoimet. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja humanisteille. Menetelmäpolku.

Tutkimusstrategiat. Laadullinen tutkimus. Saatavilla 15.11.2018  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

- Kananen, J. (2008) *Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino Oy
- Kananen, J. (2014) *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä?* Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy
- Kangas, M. & Meriläinen, M. (2011) *Nyt on huivi tuuletettu*. Oulu: Oulun Seudun Muistiyhdistys Ry:n julkaisu
- Kataja, H-R. (2012) Miten yksinäisyys huomioidaan vanhuspoliittisissa strategioissa? Saatavilla 15.1.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37897/URN:NBN:fi:jyu-201205251733.pdf?sequence=1>
- Koskinen, S., Ahonen, S., Jylhä, M., Korhonen, A-L. & Paunonen, M. (1992) *Vanhustyö*. Jyväskylä; Gummerus Kirjapaino Oy
- Kruus, L. (1989) *Vanhusten vireys ja osallistuminen*. Pieksämäki: Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo
- Kuula, A. (2011) *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Jyväskylä: Vastapaino
- Kyttä, M. Maa-aalto. Kyselylomake. Saatavilla 18.1.2019  
[http://maa.aalto.fi/fi/midcom-serveattachmentguid-1e4c412ed7fda28c41211e4a9f76d5ade012ed92ed9/4\\_kyselylomake.pdf](http://maa.aalto.fi/fi/midcom-serveattachmentguid-1e4c412ed7fda28c41211e4a9f76d5ade012ed92ed9/4_kyselylomake.pdf)
- L 980/2012 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. Saatavilla 16.11.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Laine, M. (2013) *Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyneelle ihmisille*. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavilla 24.1.2019 [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Mielen\\_voimaa.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Mielen_voimaa.pdf)
- Mäkinieniemi, M. (2004) *Ikäihmistien arjessa selviytyminen – Arviointiraportti KuntoValtti-projektin toimeenpanosta ja vaikuttavuudesta*. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy
- Nihtilä, E. & Martikainen, P. (2004) *Ikäihmistien yksinasuminen Suomessa vuosina 1970–2000*. Saatavilla 14.11.2018 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100323/204nihtila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Noppiari, E. & Tanttinen, M-L. (2004) *Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu



- Oulun seurakunnat. Apua ja tukea. Vanhuksille. Saatavilla 14.11.2018  
<http://www.oulunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/vanhuksille>
- Oulun seurakunnat. Historia ja taide. Saatavilla 12.11.2018 <http://www.oulun-seurakunnat.fi/historia-ja-taide4>
- Oulun seurakunnat. Tuiran seurakunta. Saatavilla 12.11.2018 <http://www.oulun-seurakunnat.fi/tuiran-seurakunta>
- Oulun Seurakunnat. Tuiran seurakunta. Toiminta- ja taloustietoja. Saatavilla 14.11.2018 <http://www.oulunseurakunnat.fi/tuiran-seurakunta/toiminta-ja-taloustietoja>
- Oulun seurakunnat. Tule mukaan. Aikuisille. Seurakuntakerho. Saatavilla 14.11.2018 <http://www.oulunseurakunnat.fi/tule-mukaan/aikuisille/seurakuntakerho>
- Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) (2007) *Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide – ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena*. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy
- Pöyhönen, P. (2015) Suomen evankelis-luterilaisen kirkon rooli vanhustyössä. Saatavilla 15.1.2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156951/Suomenev.pdf?sequence=3>
- Ritamies, M. (1988) *Yksin olevat. Ei naimisissa olevien ja yksin asuvien tarkastelua*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy
- Routasalo, P., Pitkälä, K., Savikko, N. & Tilvis, R. (2003) *Ikääntyneiden yksinäisyys: Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 3*. Vanhustyön Keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy
- Räsänen, R. (2011) *Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille*. Tampere: Juvenes Print
- Räsänen, R. (2018) *Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön*. Keuruu: Printek
- Saarenheimo, M. (2014) *Mitä vanhuudelle on tapahtunut?* Saatavilla 16.11.2018 [https://issuu.com/eloisaiika/docs/mit\\_\\_\\_vanhuudelle\\_on\\_tapahtunut](https://issuu.com/eloisaiika/docs/mit___vanhuudelle_on_tapahtunut)
- Saari, J. (2010). *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro
- Sakasti. Evl. Kirkkolaki. Saatavilla 15.1.2019 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/64638220F47B8E0EC2257D74002C7A75/\\$FILE/Kirkkolaki-sakastin%20kirkkolakisivulle.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/64638220F47B8E0EC2257D74002C7A75/$FILE/Kirkkolaki-sakastin%20kirkkolakisivulle.pdf)

- Sakasti. Evl. Kirkon vanhustyön strategia. Saatavilla 15.1.2019 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf)
- Sakasti. Evl. Kirkon vanhustyön teesit. Saatavilla 14.11.2018 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/Kirkon\\_vanhustyon\\_teesit.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/Kirkon_vanhustyon_teesit.pdf)
- Sakasti. Kirkkojärjestys. Saatavilla 15.1.2019 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AD755DCAA5C18A08C2257D74002D1F8C/\\$FILE/Kirkkojarjestys\\_sakastin\\_kirkkojarjestyssivulle.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AD755DCAA5C18A08C2257D74002D1F8C/$FILE/Kirkkojarjestys_sakastin_kirkkojarjestyssivulle.pdf)
- Siltala, P. (2013) *Vanhuus – Elämä haluaa tulla eletyksi*. Helsinki: Kirjapaja
- Stenberg, T. (2015) *Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä*. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavilla 24.1.2019 <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>
- Talentia. Etiikkaopas. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Saatavilla 25.1.2019 [http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikkaopas\\_2017.pdf](http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf)
- Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Luoma M-L. Suomalaisten elämänlaatu ja sen tukeminen. Saatavilla 22.1.2019 <https://www.avi.fi/documents/10191/2314997/Minna-Liisa+Luoma/e5980922-9414-4b96-939e-e8cddf7c61fc>
- Tiikkainen, P. (2006) *Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Jyväskylä: University Printing House
- Tiikkainen, P. & Pynnönen, K. (2018) Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestöntutkimuksessa. Saatavilla 15.1.2019 [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2018/02/14/TOIMIA\\_Sosiaalisen\\_toimintakyvyn\\_suositus\\_paivitetty\\_2018.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2018/02/14/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn_suositus_paivitetty_2018.pdf)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009) *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammikuu
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavilla 24.1.2019 [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Vallejo, M. (2006) *Vanhustenhoito*. Helsinki: WSOY
- Valli, R. (2018) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus

Valtionneuvosto. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi. Saatavilla 14.11.2018 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN\\_978-952-00-3415-3.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf)

WHO. Ageing and Health. Saatavilla 10.2.2019  
<https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/healthy-ageing-infographic.jpg?ua=1>

WHO. Mediacentre. News. Old Persons Day. Saatavilla 10.2.2019  
<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/older-persons-day/en/>

WHO. World Report on Ageing and Health (2019) Saatavilla 10.2.2019  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1)


Vilka, H. (2015) Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (2009) *Gerontologinen hoitotyö*. Helsinki: WSOY Kirjakeskus

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Saatavilla 22.1.2019  
[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html)

Ylikarjula, S. (2011) *Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus*. Helsinki: Kirjapaja

LIITE 1. WHO; Ageing and Health


**AGEING and HEALTH** 


Between 2000 and 2050, the number of people aged 60 and over is expected to double

In 2050, more than 1 in 5 people will be 60 years or older.

By 2050, 80% of older people will be living in low- and middle-income countries.

**▶ EVERY OLDER PERSON IS DIFFERENT**


 Some have the level of functioning of a 30 year old.

 Some require full time assistance for basic everyday tasks.


Health is crucial to how we experience older age.


**▶ WHAT INFLUENCES HEALTH IN OLDER AGE**


**INDIVIDUAL** **ENVIRONMENT THEY LIVE IN**




**▶ WHAT IS NEEDED FOR HEALTHY AGEING**

A change in the way we think about ageing and older people 

Creation of age-friendly environments 

Alignment of health systems to the needs of older people 

Development of systems for long-term care 

Healthy Ageing...being able to do the things we value for a long as possible #yearsahead

## LIITE 2. Rauhan Tervehdys nro 28 20.9.2018



**Ikäihmisten  
virkistyspäivät**

Etsimme lokakuussa alkavaan virkistysryhmäämme Tuiran seurakunnan alueella yksin asuvia yli 80-vuotiaita kotoa harvoin poistuvia ikäihmisiä.

Virkistyspäiviä järjestetään joka 2. viikko yht. 6 kertaa Caritas Matriitissa Tuirassa. Päivät sis. kuljetukset kotoa, ruokailut ja hyvinvointia tukevan ohjatun toiminnan. Päivät ovat osallistujille maksuttomia. Järjestäjinä Caritas-Säätiö ja Tuiran seurakunta.

**Hae mukaan 1.10. mennessä**  
Valitsemme ryhmäläiset haastattelun perusteella. Ryhmä alkaa 18.10.

**OTA YHTEYTTÄ**  
**044 468 4222/**  
**Anniina Riipinen**  
[www.caritaslaiset.fi](http://www.caritaslaiset.fi)

**CARITAS** 

**LIITE 3. Saatekirje**

**Arvoisa Ikäihmisten Virkistyspäiviin osallistuva,**

**Olen sosionomi-diakoniopiskelija Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönä tutkimuksen Ikäihmisten Virkistyspäiviin osallistuvien kokemuksista virkistyspäivien toteutumisesta. Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Tuiran seurakunta ja Caritas-Säätiö. Kyselyn tarkoituksena on selvittää, miten Ikäihmisten Virkistyspäivien toteutuminen vastaa osallistujien toiveita virkistyspäivien toteutumisesta.**

**Vastaamalla oheiseen kyselyyn vaikutat Ikäihmisten Virkistyspäivien toiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen jatkossa. Osallistumalla kyselyyn annat arvokasta apua opinnäytetyöni onnistumiseksi. Antamanne vastaukset käsitellään nimettömänä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Tulokset julkistetaan ainoastaan kokonaistuloksena, eikä kenenkään yksittäisen vastaajan tietoja paljasteta tuloksista.**

**Pyydän, että täytettyäsi kyselylomakkeen, palautat sen minulle viimeisellä kokoontumiskerralla. Mikäli haluat saada lisätietoa opinnäytetyöstäni, vastaan mielelläni.**

**Kiitos etukäteen vastauksistanne!**

**Marianne Sarre  
sosionomi-diakoniopiskelija**

## LIITE 4. Kyselylomake

**KYSELYLOMAKE****1. Mistä sait tiedon Ikäihmisten Virkistyspäivistä?**

- Ystävä/läheinen
  - Seurakunnan työntekijä
  - Caritaksen työntekijä
  - Paikallislehti
  - Internet
  - Tapahtuma
  - Muu, mikä?
- 

**2. Mikä oli päivien sisällössä parasta?**

- Kyyti
  - Toiset ryhmäläiset
  - Ruokailut
  - Ryhmien vetäjät
  - Fysioterapeutin osuus
  - Avustaminen ryhmässä
  - Kerro omin sanoin?
- 

**3. Millainen olo sinulla on Virkistyspäivien jälkeen?**

- Iloinen
  - Voimaantunut
  - Jännittynyt
  - Rento
  - Uupunut
  - Surullinen
  - Kerro omin sanoin?
-

**4. Mikä merkitys Virkistyspäivillä on sinulle?**

- Tuonut iloa elämäni
- Arjestani on tullut sujuvampaa
- Tunnen itseni virkeämmäksi
- Yleiskuntoni on parantunut
- Olen saanut uusia ystäviä
- Olen saanut lisää itseluottamusta
- Elämäni ei ole muuttunut Virkistyspäivien myötä
- Kerro omin sanoin? \_\_\_\_\_



Erinomainen



Hyvä



Huono

**5. Miten päivien anti vastasi odotuksia?**




---



---



---



Erinomainen



Hyvä



Huono

**6. Miten aikataulutus vastasi odotuksia?**




---



---



---





Erinomainen

Hyvä

Huono

7. Miten jumppien anti vastasi odotuksia?





---



---



---



Erinomainen



Hyvä



Huono

8. Miten kyyti järjestelyt vastasivat odotuksia?





---



---



---



Erinomainen



Hyvä



Huono

9. Miten ruokailut vastasivat odotuksia?





---



---



---



Erinomainen



Hyvä



Huono

10. Miten tyytyväinen olit vetäjien osaamiseen?





---



---



---



Erinomainen



Hyvä



Huono

11. Mikä merkitys toisilla ryhmäläisillä?





---



---



---



Erinomainen



Hyvä



Huono

12. Saitko riittävästi apua?





---



---



---

**13. Lopuksi tiedustelen vaihtoehtoja Virkistyspäivien sisällölle ja toteuttamiselle. Kaikki vaihtoehdot sisältävät kyydit ja ruokailut. Valitse viisi (5) kiinnostavinta.**

- o Hemmottelupäivät kylpylässä
- o Retki torille
- o Lettukestit
- o Arjen askareisiin avun saaminen kuten ikkunan- tai mattojenpesu, kauppa-asiointi
- o Asiointiapu
- o Hierontakäynnit
- o Makkaranpaistoretki
- o Teatteriin osallistuminen ryhmässä
- o Ryhmässä ajankohtaiseen tapahtumaan osallistuminen kuten pääsiäisen, vapun, juhannuksen tai muun juhlan aikaan
- o Retki syysmarkkinoille
- o Madetojan salin konserttiin osallistuminen
- o Päiväretki Villa-Hannalaan
- o Päiväretki Ainolan puistoon
- o Retki Rokuan Kuntokeskukseen
- o Retki Haaparantaan Ikeaan
- o Tutustumisajelu kaupungin merkittäviin kohteisiin
- o Virkistyspäivä Caritas-Kodissa
- o Kuntosaliryhmä Caritas Kuntoutuksessa
- o Muu tapahtuma, apu tai ehdotus. Kerro omin sanoin

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSESTASI!**